

# Mestrado Próprio

## Pilates Terapêutico



## Mestrado Próprio Pilates Terapêutico

- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/medicina/mestrado-proprio/mestrado-proprio-pilates-terapeutico](http://www.techtute.com/pt/medicina/mestrado-proprio/mestrado-proprio-pilates-terapeutico)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 12*

04

Direção do curso

---

*pág. 16*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 20*

06

Metodologia

---

*pág. 32*

07

Certificação

---

*pág. 40*

# 01

# Apresentação

A atual literatura científica destaca os benefícios do Pilates Terapêutico, especialmente no tratamento de doenças musculoesqueléticas. Este apoio levou à promoção deste tipo de atividade física para pessoas que procuram aliviar dores musculares ou melhorar certas patologias do aparelho locomotor. Neste sentido, a TECH concebeu uma qualificação 100% online, que fornece ao profissional médico uma atualização sobre os exercícios mais eficazes para cada doença, os elementos para a sua execução, a prevenção de lesões e a abordagem ao sobretreino de monitores e profissionais. Tudo isto, com um Mestrado Próprio que oferece uma abordagem teórico-prática e o melhor material didático multimédia, para que o estudante possa realizar uma atualização eficaz em apenas 12 meses.







“

*Um Mestrado Próprio que lhe oferece as mais recentes evidências científicas sobre os benefícios do Pilates Terapêutico na abordagem das Patologias do Aparelho Locomotor”*

O trabalho da respiração, a contração muscular e a flexibilidade, em conjunto com uma execução controlada e fluída de cada movimento corporal é a base do método Pilates. Estudos científicos, alguns deles longitudinais, demonstraram os benefícios da sua prática em pacientes com problemas musculoesqueléticos.

Sem dúvida que a sua eficácia torna necessário que os profissionais de saúde conheçam os exercícios utilizados nos centros de reabilitação para tratar determinadas patologias, incluindo as neurológicas, a metodologia empregue e os equipamentos utilizados. Neste sentido, a TECH criou este Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico em apenas 12 meses.

Um plano de estudos moderno que se centra nesta atividade física como ferramenta de tratamento de condições dolorosas e no catálogo de exercícios adequados de acordo com a anatomia afetada ou a orientação para o fortalecimento ou elasticidade muscular. Este Mestrado Próprio inclui ainda áreas terapêuticas recentes baseadas nas novas evidências e experiências dos docentes que integram esta opção académica.

Tudo isto com um ritmo dinâmico proporcionado por vídeos detalhados, resumos em vídeo sobre cada tópico, leituras especializadas e cenários simulados, elaborados pela equipa docente. Este Mestrado Próprio torna-se também mais atrativo para os médicos devido à sua flexibilidade. E os aos estudantes necessitam apenas de um dispositivo digital para consultarem, em qualquer altura, os conteúdos armazenados na plataforma virtual. Assim, com uma metodologia exclusivamente online, sem aulas ou horários fixos, os alunos dispõem de uma maior liberdade para gerir o seu tempo de estudo desta proposta académica de vanguarda.

Este **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia e pilates
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Uma instituição académica que se adapta a si e cria um Mestrado Próprio que lhe permitirá conciliar as suas atividades quotidianas com uma qualificação de qualidade”*

“

*Atualize-se sobre os últimos debates no campo terapêutico sobre o Pilates, analisando em profundidade os seus benefícios e contraindicações”*

O corpo docente do Mestrado Próprio inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para se capacitar em situações reais.

A elaboração deste Mestrado Próprio baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgirem. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Quer estar a par dos desenvolvimentos do Pilates neurológico? Faça-o através desta certificação da TECH.*

*Um percurso académico que o levará do Pilates Clássico, ao Terapêutico, até ao Pilates de Reabilitação.*



# 02

## Objetivos

A evolução das metodologias e ferramentas de trabalho do Método Pilates permitiram que este conjunto de técnicas alcançasse maiores e melhores abordagens terapêuticas de diversas patologias. Atualmente, os seus benefícios no decorrer da gravidez, do parto e da recuperação pós-parto são bem conhecidos. O seu potencial na reabilitação de doentes com AVC está também a ser cada vez mais analisado pela comunidade médica. Através de Mestrado Próprio, o aluno da TECH poderá aceder a todos esses conhecimentos, adaptando-os de forma holística na sua prática quotidiana.





“

*Promova a sua carreira profissional com as vantagens académicas que a TECH lhe proporciona através do método Relearning”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Aprofundar os conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios de Pilates no chão, em diferentes máquinas e com acessórios
- ♦ Distinguir as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios em função das diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão.
- ♦ Evitar os exercícios contraindicados com base numa avaliação prévia dos pacientes e dos clientes
- ♦ Domínio aprofundado dos aparelhos utilizados no Método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias.
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- ♦ Desenvolver atividades para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ♦ Executar corretamente e de forma analítica os exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ♦ Elaborar exercícios adaptados à mulher no decurso da gravidez até ao parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método Pilates em desportistas de alto nível





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. O Método Pilates

- ♦ Aprofundar os conhecimentos dos antecedentes do Pilates
- ♦ Aprofundar conhecimentos da História do Pilates
- ♦ Descrever a metodologia do Pilates

### Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- ♦ Aprofundar o conhecimento dos fundamentos do Pilates
- ♦ Identificar os exercícios mais relevantes
- ♦ Explicar as posições de Pilates a evitar

### Módulo 3. O ginásio Pilates

- ♦ Descrever o espaço onde se pratica Pilates
- ♦ Estar a par das máquinas para fazer Pilates
- ♦ Apresentar protocolos e progressões de exercícios

### Módulo 4. Metodologia na prática do Método Pilates

- ♦ Sistematização das sessões com base no Método Pilates
- ♦ Definir os tipos de sessões com base no Método Pilates
- ♦ Analisar as controvérsias e o Método Pilates bem aplicado

### Módulo 5. O Pilates nas alterações da coluna vertebral

- ♦ Investigar os principais problemas da coluna e o seu tratamento
- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre os principais problemas das costas e o seu tratamento
- ♦ Aplicar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

### Módulo 6. O Pilates nas alterações dos membros superiores

- ♦ Identificar as patologias do cotovelo e o seu tratamento
- ♦ Desenvolver conhecimentos sobre as patologias do cotovelo e o seu tratamento
- ♦ Explorar as patologias do pulso e o seu tratamento

### Módulo 7. O Pilates nas alterações dos membros inferiores

- ♦ Detetar características distintivas de cada lesão
- ♦ Tratamento das perturbações através de exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Adequar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

### Módulo 8. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- ♦ Dominar as características de cada patologia
- ♦ Identificar as principais perturbações de cada patologia
- ♦ Tratamento das perturbações através de exercícios baseados no Método Pilates

### Módulo 9. Pilates durante a gravidez, parto e pós-parto

- ♦ Distinguir as diferentes fases da gravidez
- ♦ Determinar os exercícios específicos para cada fase
- ♦ Aconselhamento de mulheres durante a gravidez, o parto e pós-parto

### Módulo 10. Pilates no desporto

- ♦ Identificar as lesões mais frequentes em cada desporto
- ♦ Indicar os fatores de risco que levam à ocorrência de lesões
- ♦ Selecionar exercícios baseados no Método Pilates adaptados a cada desporto.

# 03

## Competências

Através deste Mestrado Próprio, os estudantes poderão explorar abordagens terapêuticas inovadoras que combinam exercícios para fortalecer os músculos e melhorar a flexibilidade de pessoas afetadas por várias doenças. Deste modo, cada um dos estudantes adquirirá um sólido corpus de competências que, ao serem aplicadas na tua prática diária, servirão de alicerce para uma carreira profissional distinta. Ao incorporar os exercícios inovadores abordados no Mestrado Próprio, ficará dotado do mais alto nível de competências para melhorar o processo de recuperação das pessoas ao seu cuidado.





“

*As competências desenvolvidas através deste Mestrado Próprio permitir-lhe-ão alcançar uma prática holística e atualizada da utilização do Pilates como estratégia terapêutica durante a gravidez, o parto e o pós-parto”*





## Competências gerais

---

- ♦ Aprofundar conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios do Método Pilates em tapetes, máquinas diversas e com acessórios.
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada situação pessoal
- ♦ Distinguir claramente entre um exercício de Pilates bem feito e um exercício de Pilates mal feito
- ♦ Abordar e prevenir o *burn out* dos instrutores de Pilates
- ♦ Expandir as competências para a assistência a profissionais que tenham sofrido sobretreino de Pilates
- ♦ Promover a saúde, aplicando corretamente os exercícios de Pilates

“

*Um Mestrado Próprio que lhe permitirá aumentar as suas competências na aplicação de exercícios específicos para ajudar as mulheres a recuperar das alterações do pavimento pélvico através do Método Pilates”*





## Competências específicas

---

- ♦ Adaptar as cargas das máquinas ao objetivo pretendido com um determinado exercício num determinado paciente.
- ♦ Aplicar técnicas de Pilates tanto de força como de alongamento para tratar uma variedade de lesões
- ♦ Identificar as principais lesões causadas pela prática incorreta de Pilates em não profissionais
- ♦ Recomendar exercícios para pessoas com osteoporose ou com problemas de incontinência
- ♦ Continuar a investigação com o objetivo de desenvolver os conhecimentos de Pilates
- ♦ Estabelecer protocolos para a realização dos exercícios indicados no MATT
- ♦ Resolver os problemas dos membros superiores e inferiores através do Pilates
- ♦ Recomendar certos exercícios de Pilates para prevenir as patologias musculares

# 04

## Direção do curso

A filosofia da TECH consiste em produzir conteúdos modernos e de qualidade. Para o efeito, integra nas suas qualificações profissionais de prestígio com uma vasta experiência no seu setor. Neste sentido, os alunos terão à sua disposição um conteúdo avançado, elaborado por autênticos especialistas, precursores do Pilates e com um vasto conhecimento no campo da Medicina e das Ciências da Atividade Física. Uma oportunidade única de atualização a com os melhores especialistas.





“

*Está perante um Mestrado Próprio  
constituído por especialistas  
pioneiros no método Pilates”*

## Direção



### Dr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Futebol Clube
- ♦ CEO Físio Domicílio Madrid
- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor no Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Professor do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas

## Professores

### Dra. Laura Cortés Lorenzo

- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon e na Federação de Hóquei de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta no Centro de Tecnificação da Federação de Hóquei de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta em empresas através da Fisiowork S.L.
- ♦ Fisioterapia traumatológica na Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta no Club SPV51 e no Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Formada em Fisioterapia Universidade Complutense de Madrid

### Sra. Estrella Díaz Águila

- ♦ Fisioterapeuta no H3
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica de Fisioterapia Castilla
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Fisiomagna
- ♦ Fisioterapeuta no Centro Médico de Saúde CEMAJ
- ♦ Mestrado em Osteopatia pela Universidade de Alcalá
- ♦ Curso de ecografia musculoesquelética para fisioterapeutas na MV Clinic
- ♦ Curso PHL Back School: Pilates terapêutico, exercício hipopressivo e funcional no Colégio de Fisioterapeutas da Andaluzia
- ♦ Curso de Fisioterapia pela Universidade de Alcalá



**Dr. Eduardo Pérez Costa**

- ♦ Diretor Executivo da Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ♦ Fisioterapeuta independente, tratamento ao domicílio em Madrid
- ♦ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ♦ Preparador físico do Club Baloncesto Zona Press
- ♦ Fisioterapeuta na equipa da filial UD Sanse
- ♦ Fisioterapeuta no terreno com a Fundación Marcet
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Pascual & Muñoz
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Físio Life Plus
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Manual no aparelho locomotor na Universidade de Alcalá
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

**Dra. Marina García Ibáñez**

- ♦ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid e consulta privada ao domicílio
- ♦ Fisioterapeuta para tratamento ao domicílio de crianças e adultos com patologia neurológica
- ♦ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta e psicóloga da Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica San Nicolás
- ♦ Mestrado Universitário em Fisioterapia Neurológica: Técnicas de avaliação e tratamento na Universidade Europeia de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Fisioterapia Neurológica Universidade Europeia de Madrid
- ♦ Licenciatura em Psicologia pela Universidade Nacional de Educación a Distancia (UNED)

**Dra. Virginia Parra Nebreda**

- ♦ Fisioterapeuta de Pavimento Pélvico na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta do Pavimento Pélvico na Clínica Letfísio
- ♦ Fisioterapeuta no Lar de Idosos Orpea
- ♦ Mestrado em Fisioterapia em Pelviperineologia pela Universidade de Castilla-la Mancha
- ♦ Treino de Ecografia Funcional em Fisioterapia do Pavimento Pélvico em Homens e Mulheres na FISIOMEDIT Formação
- ♦ Formação em Hipopresivos na LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade Complutense de Madrid



*Uma experiência de capacitação única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional"*

# 05

## Estrutura e conteúdo

Graças à metodologia *Relearning*, baseada na repetição contínua dos conteúdos mais relevantes deste Mestrado Próprio, o profissional poderá consolidar os conceitos de uma forma simples, reduzindo assim as horas de estudo. Desta forma, completará um percurso de atualização eficaz com duração de 12 meses em Pilates Terapêutico. Uma atualização que adquirirá maior dinamismo com conteúdos multimédia, estudos de casos clínicos e a literatura contida na extensa Biblioteca Virtual deste Mestrado Próprio.



“

*Um percurso académico de 1500 horas letivas com os conteúdos mais recentes sobre o Método Pilates e a sua aplicação no tratamento de patologias do cotovelo e outras condições dos membros superiores”*

## Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Livros e postulados
  - 1.1.3. Legado
  - 1.1.4. Origem exercício personalizado
- 1.2. Antecedentes do Método Pilates
  - 1.2.1. Referências
  - 1.2.2. Desenvolvimentos
  - 1.2.3. Situação atual
  - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Evolução do Método
  - 1.3.1. Melhorias e alterações
  - 1.3.2. Contribuições para o método Pilates
  - 1.3.3. Pilates Terapêutico
  - 1.3.4. Pilates e Atividade Física
- 1.4. Princípios Método Pilates
  - 1.4.1. Definição dos Princípios
  - 1.4.2. Evolução das Princípios
  - 1.4.3. Níveis de progressão
  - 1.4.4. Conclusões
- 1.5. Pilates Clássico vs. Contemporâneo/Moderno
  - 1.5.1. Elementos-chave do Pilates Clássico
  - 1.5.2. Análise de Pilates Moderno/Clássico
  - 1.5.3. Contribuições do Pilates moderno
  - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Pilates de Chão e Máquinas de Pilates
  - 1.6.1. Fundamentos do Pilates de Chão
  - 1.6.2. Evolução do Pilates de Chão
  - 1.6.3. Fundamentos do Pilates de Máquinas
  - 1.6.4. Evolução no Pilates de Máquinas

- 1.7. Evidências científicas
  - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com o Pilates
  - 1.7.2. Teses de doutoramento em Pilates
  - 1.7.3. Publicações de Pilates
  - 1.7.4. Aplicações para Pilates
- 1.8. Orientações do Método Pilates
  - 1.8.1. Tendências nacionais
  - 1.8.2. Tendências internacionais
  - 1.8.3. Análise das tendências
  - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Escolas
  - 1.9.1. Escolas de formação de Pilates
  - 1.9.2. Revistas
  - 1.9.3. Evolução das escolas de Pilates
  - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Associações e Federações de Pilates
  - 1.10.1. Definições
  - 1.10.2. Contribuições
  - 1.10.3. Objetivos
  - 1.10.4. PMA

## Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- 2.1. Os diferentes conceitos do método
  - 2.1.1. Os conceitos segundo Joseph Pilates
  - 2.1.2. Evolução dos conceitos
  - 2.1.3. Gerações posteriores
  - 2.1.4. Conclusões
- 2.2. Respiração
  - 2.2.1. Os diferentes tipos de respiração
  - 2.2.2. Análise dos tipos de respiração
  - 2.2.3. Os efeitos da respiração
  - 2.2.4. Conclusões

- 2.3. A pélvis como centro de estabilidade e de movimento
  - 2.3.1. A core (núcleo) de Joseph Pilates
  - 2.3.2. O core científico
  - 2.3.3. Fundamento anatômico
  - 2.3.4. Core nos processos de recuperação
- 2.4. A organização da cintura escapular
  - 2.4.1. Revisão anatômica
  - 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
  - 2.4.3. Aplicações em Pilates
  - 2.4.4. Conclusões
- 2.5. A organização do movimento dos membros inferiores
  - 2.5.1. Revisão anatômica
  - 2.5.2. Biomecânica do membros inferiores
  - 2.5.3. Aplicações em Pilates
  - 2.5.4. Conclusões
- 2.6. A articulação da coluna vertebral
  - 2.6.1. Revisão anatômica
  - 2.6.2. Biomecânica da coluna
  - 2.6.3. Aplicações em Pilates
  - 2.6.4. Conclusões
- 2.7. Alinhamentos dos segmentos do corpo
  - 2.7.1. A postura
  - 2.7.2. A postura no Pilates
  - 2.7.3. Alinhamentos segmentares
  - 2.7.4. Cadeias musculares e fasciais
- 2.8. Integração funcional
  - 2.8.1. Conceito de integração funcional
  - 2.8.2. Implicações em diferentes atividades
  - 2.8.3. A tarefa
  - 2.8.4. O contexto

- 2.9. Fundamentos do Pilates Terapêutico
  - 2.9.1. História do Pilates Terapêutico
  - 2.9.2. Conceitos no Pilates Terapêutico
  - 2.9.3. Critérios no Pilates Terapêutico
  - 2.9.4. Exemplos de lesões ou patologias
- 2.10. Pilates Clássico e Terapêutico
  - 2.10.1. Diferenças entre ambos os métodos
  - 2.10.2. Justificação
  - 2.10.3. Progressões
  - 2.10.4. Conclusões

### Módulo 3. O ginásio/estúdio de Pilates

- 3.1. O Reformer
  - 3.1.1. Introdução ao Reformer
  - 3.1.2. Benefícios do Reformer
  - 3.1.3. Principais exercícios do Reformer
  - 3.1.4. Principais erros do Reformer
- 3.2. O Cadillac ou Trapeze table
  - 3.2.1. Introdução ao Cadillac
  - 3.2.2. Benefícios do Cadillac
  - 3.2.3. Principais exercícios do Cadillac
  - 3.2.4. Principais erros do Cadillac
- 3.3. A cadeira
  - 3.3.1. Introdução à cadeira
  - 3.3.2. Benefícios da cadeira
  - 3.3.3. Principais exercícios na cadeira
  - 3.3.4. Principais erros na cadeira
- 3.4. O barril
  - 3.4.1. Introdução ao barril
  - 3.4.2. Benefícios do barril
  - 3.4.3. Principais exercícios do barril
  - 3.4.4. Principais erros do barril



- 3.5. Modelos “Combo”
  - 3.5.1. Introdução ao modelo Combo
  - 3.5.2. Benefícios do modelo Combo
  - 3.5.3. Principais exercícios no modelo Combo
  - 3.5.4. Principais erros no modelo Combo
- 3.6. O anel flexível
  - 3.6.1. Introdução ao anel flexível
  - 3.6.2. Benefícios do anel flexível
  - 3.6.3. Principais exercícios no anel flexível
  - 3.6.4. Principais erros no anel flexível
- 3.7. O *Spine* Corrector
  - 3.7.1. Introdução ao *Spine* corrector
  - 3.7.2. Benefícios do *Spine* corrector
  - 3.7.3. Principais exercícios no *Spine* corrector
  - 3.7.4. Principais erros no *Spine* corrector
- 3.8. Acessórios adaptados ao método
  - 3.8.1. *Foam roller*
  - 3.8.2. *Fit Ball*
  - 3.8.4. Bandas elásticas
  - 3.8.5. Bosu
- 3.9. Espaço
  - 3.9.1. Preferências de equipamento
  - 3.9.2. O espaço Pilates
  - 3.9.3. Equipamento de Pilates
  - 3.9.4. Boas práticas relativas ao espaço
- 3.10. O ambiente
  - 3.10.1. Conceito de ambiente
  - 3.10.2. Características dos diferentes ambientes
  - 3.10.3. Escolha do ambiente
  - 3.10.4. Conclusões



**Módulo 4.** Metodologia na prática do Método Pilates

- 4.1. A primeira sessão
  - 4.1.1. Avaliação inicial
  - 4.1.2. Consentimento informado
  - 4.1.3. Palavras e comandos relacionados em Pilates
  - 4.1.4. Início do Método Pilates
- 4.2. Avaliação inicial
  - 4.2.1. Avaliação da postura
  - 4.2.2. Avaliação da flexibilidade
  - 4.2.3. Avaliação da coordenação
  - 4.2.4. Planeamento da sessão Ficha Pilates
- 4.3. A aula de Pilates
  - 4.3.1. Exercícios iniciais
  - 4.3.2. Grupos de alunos
  - 4.3.3. Posicionamento, voz, correções
  - 4.3.4. Descanso
- 4.4. Os alunos-pacientes
  - 4.4.1. Tipos de alunos de Pilates
  - 4.4.2. Compromisso personalizado
  - 4.4.3. Os objetivos do aluno
  - 4.4.4. A escolha do método
- 4.5. Progressões e regressões dos exercícios
  - 4.5.1. Introdução às progressões e regressões
  - 4.5.2. As progressões
  - 4.5.3. As regressões
  - 4.5.4. Evolução do tratamento
- 4.6. Protocolo geral
  - 4.6.1. Um protocolo de base generalizado
  - 4.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
  - 4.6.3. Análise do protocolo
  - 4.6.4. Funções de protocolo

- 4.7. Indicações dos exercícios
  - 4.7.1. Características posição inicial
  - 4.7.2. Contraindicações dos exercícios
  - 4.7.3. Ajudas verbais e táteis
  - 4.7.4. Programação das aulas
- 4.8. O professor/monitor
  - 4.8.1. Análise dos aluno
  - 4.8.2. Tipos de professores
  - 4.8.3. Criar o ambiente certo
  - 4.8.4. Acompanhamento dos alunos
- 4.9. O programa base
  - 4.9.1. Pilates para principiantes
  - 4.9.2. Pilates intermédio
  - 4.9.3. Pilates avançado
  - 4.9.4. Pilates profissional
- 4.10. Software para estúdio de Pilates
  - 4.10.1. Software principal para estudo de Pilates
  - 4.10.2. Aplicação para fazer Pilates
  - 4.10.3. A mais recente tecnologia no estudo de Pilates
  - 4.10.4. Avanços mais significativos no estudo do Pilates

## Módulo 5. O Pilates nas alterações da coluna vertebral

- 5.1. Memória anatómica de base
  - 5.1.1. Osteologia da coluna
  - 5.1.2. Miologia da coluna
  - 5.1.3. Biomecânica da coluna
  - 5.1.4. Conclusões
- 5.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
  - 5.2.1. Patologias do crescimento
  - 5.2.2. Patologias em idosos
  - 5.2.3. Patologias do sedentarismo
  - 5.2.4. Patologias no atleta

- 5.3. Exercícios indicados no MATT, em Máquinas e com Acessórios Protocolo geral
  - 5.3.1. Exercícios de alongamento
  - 5.3.2. Exercícios de estabilização central
  - 5.3.3. Exercícios de mobilização articular
  - 5.3.4. Exercícios de fortalecimento
  - 5.3.5. Exercícios funcionais
- 5.4. Patologia discal
  - 5.4.1. Patomecânica
  - 5.4.2. Síndromes discais
  - 5.4.3. Diferenças entre tipos de patologias
  - 5.4.4. Boas práticas
- 5.5. Patologia articular
  - 5.5.1. Patomecânica
  - 5.5.2. Síndromes articulares
  - 5.5.3. Tipos de Patologia
  - 5.5.4. Conclusões
- 5.6. Patologia muscular
  - 5.6.1. Patomecânica
  - 5.6.2. Síndromes musculares
  - 5.6.3. Tipos de patologias
  - 5.6.4. Conclusões
- 5.7. Patologia da coluna cervical
  - 5.7.1. Sintomatologia
  - 5.7.2. Síndromes cervicais
  - 5.7.3. Protocolos específicos
  - 5.7.4. Conclusões
- 5.8. Patologia Coluna Dorsal
  - 5.8.1. Sintomatologia
  - 5.8.2. Síndromes dorsais
  - 5.8.3. Protocolos específicos
  - 5.8.4. Conclusões

- 5.9. Patologia coluna lombar
  - 5.9.1. Sintomatologia
  - 5.9.2. Síndromes lombares
  - 5.9.3. Protocolos específicos
  - 5.9.4. Conclusões
- 5.10. Patologia sacroilíaca
  - 5.10.1. Sintomatologia
  - 5.10.2. Síndromes lombares
  - 5.10.3. Protocolos específicos
  - 5.10.4. Conclusões

## Módulo 6. O Pilates nas alterações dos membros superiores

- 6.1. Memória anatômica de base
  - 6.1.1. Osteologia dos membros superiores
  - 6.1.2. Miologia dos membros superiores
  - 6.1.3. Biomecânica dos membros superiores
  - 6.1.4. Boas práticas
- 6.2. Exercícios de estabilização
  - 6.2.1. Introdução aos exercícios de estabilização
  - 6.2.2. Exercícios de estabilização MATT
  - 6.2.3. Exercícios de estabilização em máquina
  - 6.2.4. Os melhores exercícios de estabilização
- 6.3. Exercícios de mobilização articular
  - 6.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
  - 6.3.2. Exercícios de mobilidade articular MATT
  - 6.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquina
  - 6.3.4. Os melhores exercícios de mobilidade articular
- 6.4. Exercícios de fortalecimento
  - 6.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
  - 6.4.2. Exercícios de fortalecimento MATT
  - 6.4.3. Exercícios de fortalecimento em máquina
  - 6.4.4. Os melhores exercícios de fortalecimento

- 6.5. Exercícios funcionais
  - 6.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
  - 6.5.2. Exercícios funcionais MATT
  - 6.5.3. Exercícios funcionais em máquina
  - 6.5.4. Os melhores exercícios funcionais
- 6.6. Patologia do Ombro Protocolos específicos
  - 6.6.1. Ombro doloroso
  - 6.6.2. Ombro congelado
  - 6.6.3. Ombro hipomóvel
  - 6.6.4. Exercícios para os ombros
- 6.7. Patologia do cotovelo Protocolos específicos
  - 6.7.1. Patologia articular
  - 6.7.2. Patologia músculo-tendinosa
  - 6.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
  - 6.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 6.8. Patologia do pulso
  - 6.8.1. Principais síndromes
  - 6.8.2. Tipos de patologias do pulso
  - 6.8.3. Exercícios do pulso
  - 6.8.4. Conclusões
- 6.9. Patologia da Mão
  - 6.9.1. Principais síndromes
  - 6.9.2. Tipos de patologias da Mão
  - 6.9.3. Exercícios da Mão
  - 6.9.4. Conclusões
- 6.10. Compressão do nervo no membro superior
  - 6.10.1. Plexo Braquial
  - 6.10.2. Nervos periféricos
  - 6.10.3. Tipos de patologias
  - 6.10.4. Exercícios para a compressão do nervo do membro superior

## Módulo 7. O Pilates nas alterações dos membros inferiores

- 7.1. Memória anatômica de base
  - 7.1.1. Osteologia dos membros Inferiores
  - 7.1.2. Miologia dos membros inferiores
  - 7.1.3. Biomecânica dos membros inferiores
  - 7.1.4. Boas práticas
- 7.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
  - 7.2.1. Patologias do crescimento
  - 7.2.2. Patologias no atleta
  - 7.2.3. Outro tipo de patologias
  - 7.2.4. Conclusões
- 7.3. Exercícios indicados no tapete, máquinas e utensílios Protocolo geral
  - 7.3.1. Exercícios de dissociação
  - 7.3.2. Exercícios de mobilização
  - 7.3.3. Exercícios de fortalecimento
  - 7.3.4. Exercícios funcionais
- 7.4. Patologia da anca
  - 7.4.1. Patologia articular
  - 7.4.2. Patologia músculotendinosa
  - 7.4.3. Patologia Cirúrgica Prótese
  - 7.4.4. Exercícios para a anca
- 7.5. Patologia do joelho
  - 7.5.1. Patologia articular
  - 7.5.2. Patologia músculotendinosa
  - 7.5.3. Patologia Cirúrgica Prótese
  - 7.5.4. Exercícios para o joelho
- 7.6. Patologia do tornozelo
  - 7.6.1. Patologia articular
  - 7.6.2. Patologia músculotendinosa
  - 7.6.3. Patologia Cirúrgica
  - 7.6.4. Exercícios para o tornozelo

- 7.7. Patologia do pé
  - 7.7.1. Patologia articular e fascial
  - 7.7.2. Patologia músculotendinosa
  - 7.7.3. Patologia Cirúrgica
  - 7.7.4. Exercícios para o pé
- 7.8. Compressão do nervo no membro Inferior
  - 7.8.1. Plexo Braquial
  - 7.8.2. Nervos periféricos
  - 7.8.3. Tipos de patologias
  - 7.8.4. Exercícios para a compressão do nervo do membro Inferior
- 7.9. Análise da cadeia postero-lateral do membro inferior
  - 7.9.1. O que é a cadeia postero-lateral e qual a sua importância para o doente?
  - 7.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
  - 7.9.3. Relação da cadeia com patologia já descrita
  - 7.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia postero-lateral
- 7.10. Análise da cadeia postero-medial do membro inferior
  - 7.10.1. O que é a cadeia postero-medial e qual a sua importância para o doente
  - 7.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
  - 7.10.3. Relação complexa com patologia já descrita
  - 7.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia postero-medial

## Módulo 8. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- 8.1. Sistema nervoso
  - 8.1.1. Sistema nervoso central
  - 8.1.2. Sistema nervoso periférico
  - 8.1.3. Breve descrição das vias neurais
  - 8.1.4. Benefícios do Pilates na patologia neurológica
- 8.2. Avaliação neurológica com foco em Pilates
  - 8.2.1. Anamnese
  - 8.2.2. Avaliação da força e do tônus
  - 8.2.3. Avaliação da sensibilidade
  - 8.2.4. Testes e escalas



- 8.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas no Pilates
  - 8.3.1. Breve descrição das patologias
  - 8.3.2. Princípios básicos de Pilates na patologia neurológica
  - 8.3.3. Adaptação das posições de Pilates
  - 8.3.4. Adaptação de exercícios de Pilates
- 8.4. Esclerose Múltipla
  - 8.4.1. Descrição da patologia
  - 8.4.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.4.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 8.4.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.5. AVC
  - 8.5.1. Descrição da patologia
  - 8.5.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.5.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 8.5.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.6. Parkinson
  - 8.6.1. Descrição da patologia
  - 8.6.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.6.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 8.6.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.7. Paralisia cerebral
  - 8.7.1. Descrição da patologia
  - 8.7.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.7.3. Adaptação de exercícios de Pilates de Chão
  - 8.7.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.8. Adultos mais velhos
  - 8.8.1. Patologias relacionadas com a idade
  - 8.8.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.8.3. Exercícios indicados
  - 8.8.4. Exercícios desaconselhados

- 8.9. Osteoporose
  - 8.9.1. Descrição da patologia
  - 8.9.2. Avaliação das capacidade do paciente
  - 8.9.3. Exercícios indicados
  - 8.9.4. Exercícios desaconselhados
- 8.10. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária
  - 8.10.1. Descrição da patologia
  - 8.10.2. Incidência e prevalência
  - 8.10.3. Exercícios indicados
  - 8.10.4. Exercícios desaconselhados

## Módulo 9. Pilates durante a gravidez, parto e pós-parto

- 9.1. Primeiro trimestre
  - 9.1.1. Alterações no primeiro trimestre
  - 9.1.2. Benefícios e objetivos
  - 9.1.3. Exercícios indicados
  - 9.1.4. Contraindicações
- 9.2. O segundo trimestre
  - 9.2.1. Alterações no segundo trimestre
  - 9.2.2. Benefícios e objetivos
  - 9.2.3. Exercícios indicados
  - 9.2.4. Contraindicações
- 9.3. O terceiro trimestre
  - 9.3.1. Alterações no terceiro trimestre
  - 9.3.2. Benefícios e objetivos
  - 9.3.3. Exercícios indicados
  - 9.3.4. Contraindicações
- 9.4. Parto
  - 9.4.1. Fase de dilatação e expulsão
  - 9.4.2. Benefícios e objetivos
  - 9.4.3. Recomendações
  - 9.4.4. Contraindicações

- 9.5. Pós-parto imediato
  - 9.5.1. Recuperação e puerpério
  - 9.5.2. Benefícios e objetivos
  - 9.5.3. Exercícios indicados
  - 9.5.4. Contraindicações
- 9.6. Incontinência Urinária e do Pavimento Pélvico
  - 9.6.1. Anatomia implicada
  - 9.6.2. Fisiopatologia
  - 9.6.3. Exercícios indicados
  - 9.6.4. Contraindicações
- 9.7. Problemas na gravidez e tratamento através do Método Pilates
  - 9.7.1. Alteração da estática do corpo
  - 9.7.2. Problemas frequentes
  - 9.7.3. Exercícios indicados
  - 9.7.4. Contraindicações
- 9.8. Preparação para a gravidez
  - 9.8.1. Benefícios da preparação física durante a gravidez
  - 9.8.2. Atividade física recomendada
  - 9.8.3. Exercícios indicados na primeira gravidez
  - 9.8.4. Preparação durante a procura do segundo e seguintes
- 9.9. Pós-parto tardio
  - 9.9.1. Alterações anatómicas a longo prazo
  - 9.9.2. Preparar o regresso à atividade física
  - 9.9.3. Exercícios indicados
  - 9.9.4. Contraindicações
- 9.10. Alterações pós-parto
  - 9.10.1. Diástase abdominal
  - 9.10.2. Alteração estática pélvico-prolapso
  - 9.10.3. Distúrbios da musculatura abdominal profunda
  - 9.10.4. Indicações e contra-indicações na cesariana



## Módulo 10. Pilates no desporto

- 10.1. Futebol
  - 10.1.1. Lesões mais frequentes
  - 10.1.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.1.3. Benefícios e objetivos
  - 10.1.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.2. Desportos com raquete
  - 10.2.1. Lesões mais frequentes
  - 10.2.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.2.3. Benefícios e objetivos
  - 10.2.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.3. Basquetebol
  - 10.3.1. Lesões mais frequentes
  - 10.3.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.3.3. Benefícios e objetivos
  - 10.3.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.4. Andebol
  - 10.4.1. Lesões mais frequentes
  - 10.4.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.4.3. Benefícios e objetivos
  - 10.4.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.5. Golfe
  - 10.5.1. Lesões mais frequentes
  - 10.5.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.5.3. Benefícios e objetivos
  - 10.5.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.6. Natação
  - 10.6.1. Lesões mais frequentes
  - 10.6.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.6.3. Benefícios e objetivos
  - 10.6.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.7. Atletismo
  - 10.7.1. Lesões mais frequentes
  - 10.7.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.7.3. Benefícios e objetivos
  - 10.7.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.8. Dança e artes cénicas
  - 10.8.1. Lesões mais frequentes
  - 10.8.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.8.3. Benefícios e objetivos
  - 10.8.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.9. Hóquei em Patins
  - 10.9.1. Lesões mais frequentes
  - 10.9.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.9.3. Benefícios e objetivos
  - 10.9.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.10. Rugby
  - 10.10.1. Lesões mais frequentes
  - 10.10.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.10.3. Benefícios e objetivos
  - 10.10.4. Exemplo em desportistas de elite



*Um Mestrado Próprio destinado a mantê-lo atualizado sobre os exercícios de Pilates mais eficazes para pacientes com lesões nas costas e na coluna”*

06

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.



“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*



## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*





Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante.

E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".

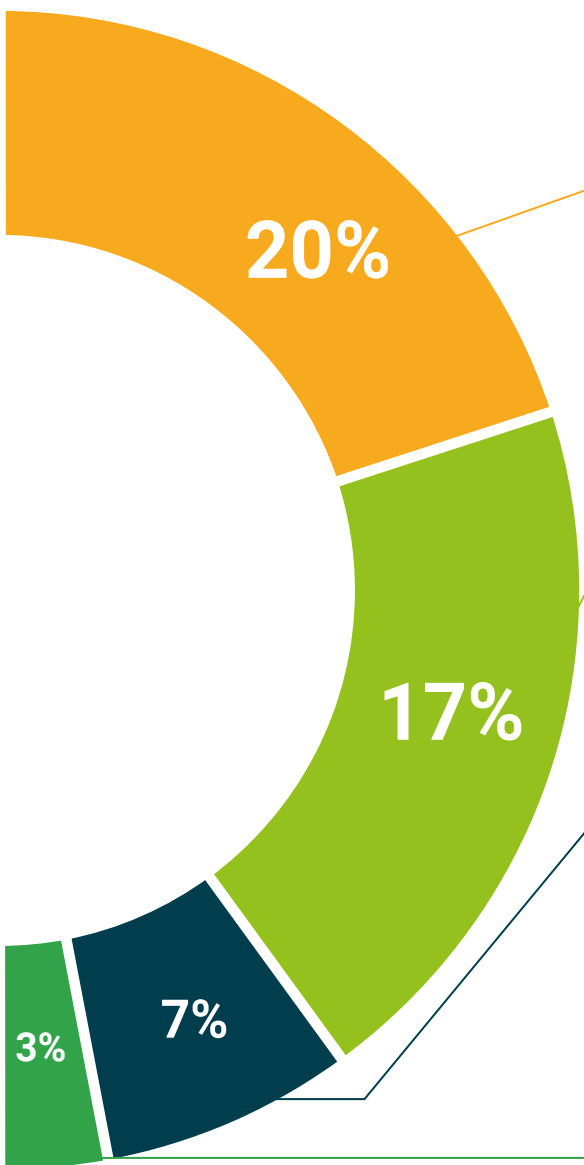


#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.







#### Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### Masterclasses

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



07

# Certificação

O Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

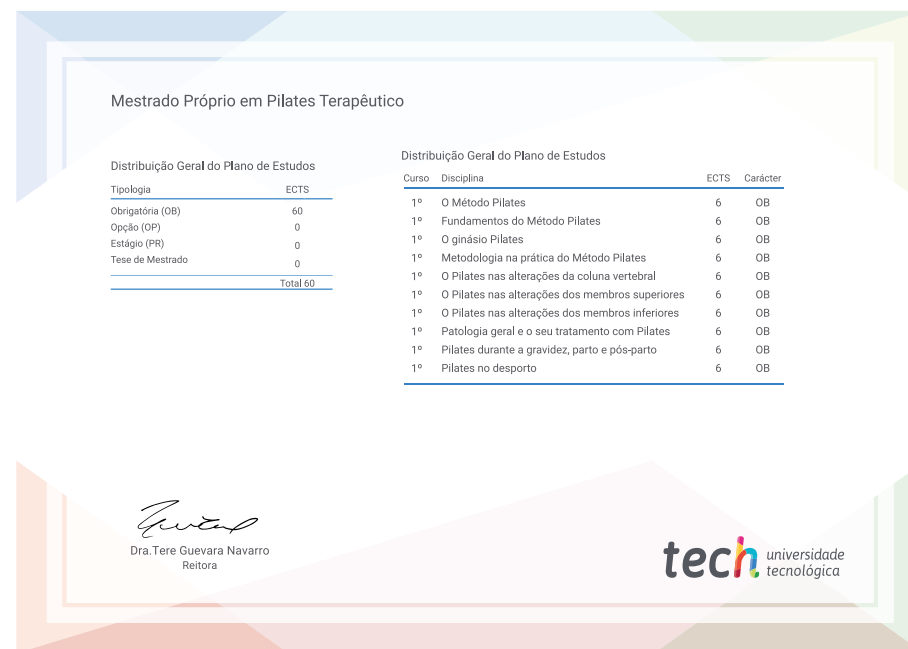
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico**

ECTS: **60**

Carga horária: **1500 horas**



\*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compreensão  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento simulação

**tech** universidade  
tecnológica

**Mestrado Próprio**

**Pilates Terapêutico**

- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: online



# Mestrado Próprio

## Pilates Terapêutico