

# Curso de Especialização

## Instrutor de Pilates

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica



## Curso de Especialização Instrutor de Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 3 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-instrutor-pilates](http://www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-instrutor-pilates)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 24*

06

Certificação

---

*pág. 32*

# 01

# Apresentação

A progressão do Pilates e a sua integração em diferentes instalações desportivas e de saúde ganhou popularidade, especialmente devido aos seus benefícios para mulheres grávidas e doentes neurológicos. Por esta razão, cada vez mais profissionais do desporto decidem alargar o seu campo de ação e especializar-se neste método. Por esta razão, a TECH desenvolveu esta especialização 100% online, que proporciona ao aluno uma atualização completa sobre esta atividade física, a melhoria do equipamento utilizado e a abordagem de várias patologias com diferentes exercícios, as suas indicações e contraindicações. Tudo isto com recursos didáticos de alta qualidade acessíveis 24 horas por dia a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à Internet.



“

*Com a TECH irá atualizar as suas competências como Instrutor de Pilates, as suas técnicas e os exercícios mais eficazes para um treino físico adequado”*

No campo das Ciências do Desporto, tem havido um interesse crescente no papel do Pilates como uma ferramenta eficaz para melhorar a saúde e o bem-estar de mulheres grávidas e pacientes com patologias músculo-esqueléticas. Por esta razão, a figura do instrutor de Pilates tornou-se um elemento-chave para abordar diferentes problemas de uma disciplina que se consolidou ao longo do tempo.

Desta forma, um preparador físico atualizado nas técnicas utilizadas pelos instrutores de Pilates poderá adaptar exercícios específicos para mulheres grávidas ou adaptar cada um deles a atletas em processo de recuperação de lesões. Neste contexto, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização concebido para garantir aos especialistas uma atualização completa no domínio do Instrutor de Pilates.

A este respeito, é feita uma atualização exaustiva sobre os exercícios adequados a cada fase da gravidez, bem como sobre as alterações da estática corporal durante este período. Para além disso, serão abordados os problemas mais comuns que podem surgir durante a gravidez, incluindo os exercícios recomendados e as contraindicações relevantes para um tratamento seguro e eficaz. Também alargará os seus conhecimentos sobre as patologias do sistema nervoso e a sua relação com a implementação do Pilates.

Para além disso, o curso é ministrado de forma 100% online, o que permitirá ao especialista realizar a sua especialização sem deixar de lado as suas atividades diárias, uma vez que não terá de se adaptar a um horário rigoroso. Da mesma forma, esta metodologia implementada pela TECH é combinada com o sistema *Relearning*, que garantirá que os conceitos sejam memorizados de uma forma mais fácil e eficiente. Tudo isto reunido numa biblioteca virtual a que os alunos poderão aceder sem restrições de horário.

Este **Curso de Especialização em Instrutor de Pilates** 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
- Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- Os exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial nas metodologias inovadoras
- As lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Estudará em profundidade as patologias do sistema nervoso e a implementação dos benefícios do Pilates para combater as doenças"*

“

*Realizará avaliações de força, testes e escalas em patologias neurológicas para executar os exercícios adequados em Pilates"*

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

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma especialização imersiva programada para praticar em situações reais.

A estrutura deste curso centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem durante o curso académico. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

*Implementará na sua prática profissional os exercícios indicados para o terceiro trimestre durante a gravidez.*

*Com este curso, irá aprofundar a fase de dilatação e parto e os exercícios adequados para uma boa prática durante este processo.*



# 02

## Objetivos

O objetivo deste curso é simplesmente atualizar os conhecimentos do preparador físico sobre as técnicas utilizadas pelo Instrutor de Pilates. Neste sentido, este plano de estudos permitir-lhe-á estudar em profundidade os exercícios específicos para cada fase da gravidez, identificar as principais alterações de cada patologia e tratá-las através de exercícios baseados nesta disciplina física. É por isso que, para atingir este objetivo, a TECH criou este Curso de Especialização que oferece ao especialista a possibilidade de aceder ao seu conteúdo em qualquer altura e lugar a partir de um dispositivo digital com ligação à Internet.





“

*Irá tratar eficazmente a incontinência urinária através da aplicação das técnicas de Pilates mais precisas”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Aprofundar conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios do método Pilates no solo, em diferentes máquinas e com implementos
- ♦ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptados à sintomatologia e 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 clientes
- ♦ Manuseamento 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 dos equipamentos de Pilates num espaço terapêutico destinado a este exercício
- ♦ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ♦ Executar correta e analiticamente os exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ♦ Conceção de exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até ao parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método Pilates em desportistas de alto nível





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Pilates durante a gravidez, parto e pós-parto

- ♦ Diferenciar as diferentes fases da gravidez
- ♦ Determinar exercícios específicos para cada fase
- ♦ Orientar as mulheres durante a gravidez, parto e pós-parto

### Módulo 2. 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 3. O ginásio de Pilates

- ♦ Descrever o espaço onde o Pilates é praticado
- ♦ Manter-se atualizado acerca das máquinas de Pilates
- ♦ Expor protocolos e progressões de exercícios

“

*Incorporará no seu treino físico máquinas especializadas de Pilates como o Reformer, a Cadillac e o aro flexível”*

# 03

## Direção do curso

A TECH escolheu para esta especialização profissionais de destaque na área da Fisioterapia com uma trajetória consolidada no domínio do Método Pilates. Desta forma, os preparadores físicos terão a oportunidade de aceder a um curso de vanguarda criado por verdadeiros líderes neste âmbito. Desta forma, a instituição oferece aos profissionais uma experiência única de atualização com os maiores especialistas da área, que desenvolveram um plano de estudos com informação recente e sob o maior rigor científico.





“

*Beneficiará do melhor corpo docente especializado no Método Pilates, com o qual se atualizará sobre a prevenção de erros na utilização de máquinas para esta disciplina”*

## Diretor Convidado Internacional

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da **Medicina Desportiva e Reabilitação Física**. Certificado pelo **Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação**, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da **Clínica Mayo**, onde foi **Diretor do Centro de Medicina Desportiva**.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde **Medicina Desportiva** até ao **Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade**. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em **Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva**, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

Além da sua **prática clínica**, é reconhecido **nacional e internacionalmente** pelas suas contribuições para o mundo do **desporto e da saúde**. Foi nomeado pelo presidente **George W. Bush** para o **Conselho Presidencial sobre Aptidão Física e Desportos** e recebeu o **Prémio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos**, destacando o seu compromisso com a promoção de **estilos de vida saudáveis**.

Desempenhou também um papel crucial em **eventos desportivos** de prestígio, como os **Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City** e a **Maratona de Chicago**, proporcionando **cuidados médicos de qualidade**. A sua dedicação à **divulgação** é evidente no seu extenso trabalho na criação de **recursos académicos**, incluindo o **CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, Saúde e Fitness**, e como **Editor Contribuinte** do livro **"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"**. Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua a ser uma voz influente na **Medicina Desportiva e Fitness** mundialmente.



## Dr. Laskowski, Edward

---

- ♦ Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- ♦ Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- ♦ Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- ♦ Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- ♦ Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- ♦ Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- ♦ Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- ♦ Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- ♦ Membro da: *American College of Sports Medicine*

“

*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Dr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ Diretor Executivo Físio Domicilio Madrid
- ♦ Professor de Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor de Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Professor de Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Sistema Locomotor pela Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Pilates de Reabilitação pela Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Certificado em Fisioterapia pela Universidad Pontífice de Comillas





### **Dra. Virgínia Parra Nebreda**

- ♦ Fisioterapeuta do Pavimento Pélvico na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta do 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 Pelvíperineologia pela Universidad de Castilla-la Mancha
- ♦ Formação em Ecografia Funcional em Fisioterapia do Pavimento Pélvico em Homens e Mulheres na FISIOMEDIT Formación
- ♦ Formação em Hipopressivos na LOW PRESSURE FITNESS
- ♦ Certificado em Fisioterapia pela Universidad Complutense de Madrid



### **Dra. Marina García Ibáñez**

- ♦ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid e consulta privada ao domicílio
- ♦ Fisioterapeuta de tratamentos ao domicílio de crianças e adultos com patologia neurológica
- ♦ Fisioterapeuta na Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta e Psicóloga na Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica San Nicolás
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Neurológica: Técnicas de avaliação e tratamento na Universidad Europea de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Fisioterapia Neurológica pela Universidad Europea de Madrid
- ♦ Certificado em Psicologia pela Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

# 04

## Estrutura e conteúdo

Graças a esta especialização, o profissional de preparação física estará atualizado em relação aos procedimentos, práticas e equipamentos utilizados nas sessões realizadas por um Instrutor de Pilates. O plano de estudos será também especialmente concebido para lidar com mulheres grávidas, dificuldades pré e pós-natais e pessoas com perturbações neurológicas. Para além disso, o curso oferece uma gama de recursos multimédia inovadores, tais como vídeos em foco e casos de estudo reais que estarão disponíveis numa biblioteca virtual acessível sem restrições, 7 dias por semana, 24 horas por dia.





“

*Com o método Relearning reforçará os conceitos abordados sem ter de investir longas horas neste processo de atualização”*

## Módulo 1. Pilates durante a Gravidez, Parto e Pós-parto

- 1.1. Primeiro trimestre
  - 1.1.1. Evolução no primeiro trimestre
  - 1.1.2. Vantagens e objetivos
  - 1.1.3. Exercícios indicados
  - 1.1.4. Contraindicações
- 1.2. Segundo trimestre
  - 1.2.1. Evolução no segundo trimestre
  - 1.2.2. Vantagens e objetivos
  - 1.2.3. Exercícios indicados
  - 1.2.4. Contraindicações
- 1.3. Terceiro trimestre
  - 1.3.1. Evolução no terceiro trimestre
  - 1.3.2. Vantagens e objetivos
  - 1.3.3. Exercícios indicados
  - 1.3.4. Contraindicações
- 1.4. Parto
  - 1.4.1. Fase de dilatação e parto
  - 1.4.2. Vantagens e objetivos
  - 1.4.3. Recomendações
  - 1.4.4. Contraindicações
- 1.5. Pós-parto imediato
  - 1.5.1. Recuperação e pós-parto
  - 1.5.2. Vantagens e objetivos
  - 1.5.3. Exercícios indicados
  - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Incontinência urinária e pavimento pélvico
  - 1.6.1. Anatomia envolvida
  - 1.6.2. Fisiopatologia
  - 1.6.3. Exercícios indicados
  - 1.6.4. Contraindicações

- 1.7. Problemas na gravidez e abordagem com o Método Pilates
  - 1.7.1. Alteração da estática do corpo
  - 1.7.2. Problemas mais frequentes
  - 1.7.3. Exercícios indicados
  - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Preparação para a gravidez
  - 1.8.1. Benefícios da aptidão física durante a gravidez
  - 1.8.2. Atividade física recomendada
  - 1.8.3. Exercícios indicados na primeira gravidez
  - 1.8.4. Preparação durante a procura do segundo e subsequentes
- 1.9. Pós-parto tardio
  - 1.9.1. Alterações anatómicas a longo prazo
  - 1.9.2. Preparar o regresso à atividade física
  - 1.9.3. Exercícios indicados
  - 1.9.4. Contraindicações
- 1.10. Alterações pós-parto
  - 1.10.1. Diástase abdominal
  - 1.10.2. Deslocamento estático pélvico-prolapso
  - 1.10.3. Distúrbios da musculatura abdominal profunda
  - 1.10.4. Indicações e contraindicações na cesariana

## Módulo 2. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- 2.1. Sistema nervoso
  - 2.1.1. Sistema nervoso central
  - 2.1.2. Sistema nervoso periférico
  - 2.1.3. Breve descrição das vias neurais
  - 2.1.4. Vantagens do Pilates na patologia neurológica
- 2.2. Avaliação neurológica focada em Pilates
  - 2.2.1. Anamnese
  - 2.2.2. Avaliação da força e do tônus
  - 2.2.3. Avaliação da sensibilidade
  - 2.2.4. Testes e escalas

## 2.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas em Pilates

- 2.3.1. Breve descrição das patologias
- 2.3.2. Princípios básicos do Pilates em patologia neurológica
- 2.3.3. Adaptação das posições de Pilates
- 2.3.4. Adaptação dos exercícios de Pilates

## 2.4. Esclerose múltipla

- 2.4.1. Descrição da patologia
- 2.4.2. Avaliação das capacidades do paciente
- 2.4.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
- 2.4.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos

## 2.5. Acidente vascular cerebral

- 2.5.1. Descrição da patologia
- 2.5.2. Avaliação das capacidades do paciente
- 2.5.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
- 2.5.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos

## 2.6. Parkinson

- 2.6.1. Descrição da patologia
- 2.6.2. Avaliação das capacidades do paciente
- 2.6.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
- 2.6.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos

## 2.7. Avaliação neurológica focada em Pilates

- 2.7.1. Descrição da patologia
- 2.7.2. Avaliação das capacidades do paciente
- 2.7.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
- 2.7.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos

## 2.8. Adultos mais velhos

- 2.8.1. Patologias relacionadas com a idade
- 2.8.2. Avaliação das capacidades do paciente
- 2.8.3. Exercícios indicados
- 2.8.4. Exercícios contraindicados

## 2.9. Osteoporose

- 2.9.1. Descrição da patologia
- 2.9.2. Avaliação das capacidades do paciente
- 2.9.3. Exercícios indicados
- 2.9.4. Exercícios contraindicados

## 2.10. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária

- 2.10.1. Descrição da patologia
- 2.10.2. Incidência e prevalência
- 2.10.3. Exercícios indicados
- 2.10.4. Exercícios contraindicados

## Módulo 3. O ginásio/estúdio de Pilates

### 3.1. O Reformer

- 3.1.1. Introdução ao Reformer
- 3.1.2. Vantagens do Reformer
- 3.1.3. Principais exercícios no Reformer
- 3.1.4. Principais erros no Reformer

### 3.2. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária

- 3.2.1. Introdução à Cadillac
- 3.2.2. Vantagens da Cadillac
- 3.2.3. Principais exercícios na Cadillac
- 3.2.4. Principais erros na Cadillac

### 3.3. A cadeira

- 3.3.1. Introdução à cadeira
- 3.3.2. Vantagens 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. Vantagens do barril
- 3.4.3. Principais exercícios no barril
- 3.4.4. Principais erros no barril

### 3.5. Modelos "Combo"

- 3.5.1. Introdução ao modelo Combo
- 3.5.2. Vantagens do modelo Combo
- 3.5.3. Principais exercícios no modelo Combo
- 3.5.4. Principais erros no modelo Combo

### 3.6. O aro flexível

- 3.6.1. Introdução ao aro flexível
- 3.6.2. Vantagens do aro flexível
- 3.6.3. Principais exercícios no aro flexível
- 3.6.4. Principais erros no aro flexível

### 3.7. O *Spine Corrector*

- 3.7.1. Introdução ao *spine corrector*
- 3.7.2. Vantagens do *spine corrector*
- 3.7.3. Principais exercícios no *spine corrector*
- 3.7.4. Principais erros no *spine corrector*

### 3.8. Os instrumentos adaptados ao método

- 3.8.1. Foam roller
- 3.8.2. *Fit Ball*
- 3.8.4. Bandas elásticas
- 3.8.5. Almofada de equilíbrio

### 3.9. O espaço

- 3.9.1. Preferências de equipamento
- 3.9.2. O espaço Pilates
- 3.9.3. Equipamento de Pilates
- 3.9.4. Boas práticas quanto 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





“

*Irá analisar minuciosamente os acessórios utilizados em Pilates, tais como o Foam Roller, a Fit Ball e as Bandas Elásticas para melhorar os exercícios físicos altamente eficazes”*

05

# 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”*

## Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

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



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## 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.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



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. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. 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.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



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.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### Práticas de aptidões e competências

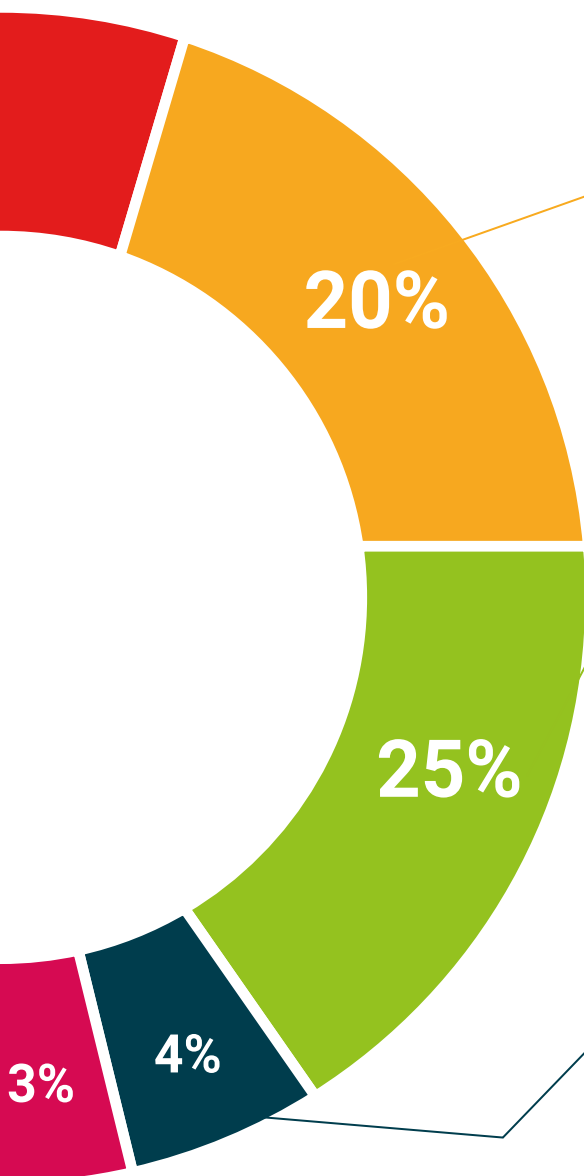
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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





**Case studies**

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



**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"



**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.



06

# Certificação

O Curso de Especialização em Instrutor de Pilates garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização 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 **Curso de Especialização em Instrutor de Pilates** 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 **Curso de Especialização** 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: **Curso de Especialização em Instrutor de Pilates**

Modalidade: **online**

Duração: **3 meses**

ECTS: **18**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a 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 sustentável

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso de Especialização Instrutor de Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 3 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso de Especialização Instrutor de Pilates

Reconhecido pela NBA

