

# Curso

## Metodologia Prática em Pilates

Reconhecido pela NBA





## Curso

# Metodologia Prática em Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtitute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/metodologia-pratica-pilates](http://www.techtitute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/metodologia-pratica-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. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

O Pilates é o resultado da necessidade de criar um sistema de exercícios onde a mente e o corpo estabelecem as sinergias necessárias para proporcionar harmonia, equilíbrio e força. Ao mesmo tempo, implementa exercícios concebidos para trazer bem-estar ao corpo através da flexibilidade, coordenação e fortalecimento muscular. De acordo com a importância que esta disciplina alcançou nos últimos tempos, este Curso foi criado para proporcionar ao profissional conteúdos de primeira classe relacionados com o desenvolvimento de ações que melhorem a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método. Tudo isto num formato pedagógico 100% online e com o melhor material didático multimédia.



“

*Na TECH encontrará os mais completos e exclusivos avanços na Metodologia Prática em Pilates”*

A prática do Pilates é, sem dúvida, um dos métodos mais eficazes quando se trata de intervir sobre grupos musculares específicos do ponto de vista da preparação física ou da reabilitação após um traumatismo provocado numa sessão de treino. Por este motivo, é importante salientar que o treino deve ser orientado por um especialista, de modo a executar os respetivos exercícios da melhor forma possível, evitando assim desconforto ou lesões no futuro. Neste sentido, os especialistas levaram esta disciplina a outros níveis, implementando esta prática no desporto e, especificamente, nos processos de atletas de elite baseados no controlo da respiração para a precisão na execução dos movimentos.

Por este motivo, este Curso tem como objetivo proporcionar ao profissional a mais completa atualização sobre a prática do Método Pilates com ênfase na execução correta e analítica dos exercícios nele baseados. Desta forma, este Curso proporcionar-lhe-á os mais recentes desenvolvimentos relacionados com o planeamento da sessão e as contraindicações dos exercícios.

O profissional reforçará as suas competências em aspetos específicos da forma como esta atividade física revolucionou a área das Ciências do Desporto e se tornou num subcampo de estudo. Neste aspeto, este Curso levará os alunos a aprofundar conceitos relacionados com o conhecimento e as competências profissionais na prática e no ensino dos exercícios de Pilates. Tudo isto com recursos multimédia de alta qualidade acessíveis 24 horas por dia a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à internet.

Além disso, a TECH pensa no conforto e na excelência, razão pela qual este Curso oferece as inovações mais recentes e de maior qualidade, sendo assim uma qualificação altamente flexível que permite conciliar as atividades diárias com uma atualização vanguardista.

Este **Curso de Metodologia Prática em 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



*Este Curso foi desenvolvido por especialistas reconhecidos no domínio do Método Pilates"*

“

*Este Curso proporcionar-lhe-á as melhores inovações na prática do método Pilates”*

O corpo docente do Curso 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.

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 capacitação 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.

*Na TECH estudarás em profundidade o desenvolvimento de ações que melhoram a eficácia dos exercícios de Pilates.*

*Com o apoio do material multimédia mais avançado e inovador, poderá elevar a sua carreira a outro nível.*



# 02

## Objetivos

Neste Curso, o especialista irá aprofundar os seus conhecimentos teóricos e competências práticas através dos conteúdos mais atuais em matéria de Metodologia Prática em Pilates. Por conseguinte, a TECH integra várias ferramentas de inovação tecnológica, garantindo com êxito o processo de atualização deste Curso. Neste sentido, o aluno que concluir este Curso estará atualizado na sistematização e definição dos tipos de sessões baseadas no Método Pilates.



“

*Graças às ferramentas audiovisuais que só a TECH tem para si, reforçará as suas competências nas progressões e regressões dos exercícios”*



## 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 baseados 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

---

- ◆ Sistematizar sessões baseadas no método Pilates
- ◆ Definir tipos de sessões baseadas no Método Pilates
- ◆ Aprofundar as controvérsias e o Método Pilates bem aplicado



*Neste Curso terá a possibilidade de aprofundar o manuseamento em profundidade dos instrumentos utilizados no Método Pilates"*

# 03

## Direção do curso

A TECH está na vanguarda da educação, colocando à sua disposição um corpo docente especializado e altamente qualificado no setor do Pilates. Devido à sua experiência na área, os profissionais completaram um plano de estudos especializado em recuperação e manutenção física, técnicas avançadas de reabilitação física e Pilates de reabilitação. A sua sólida formação e domínio desta disciplina permitirão ao aluno obter uma atualização completa e resolver todas as dúvidas que possam surgir no decorrer deste Curso.



“

*O aluno obterá um plano de estudos concebido por uma equipa de profissionais especializados em Pilates”*

## 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. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ Diretor Executivo Físio Domicilio Madrid
- ♦ Docente de Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Docente de Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente de Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho 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
- ♦ Diploma em Fisioterapia pela Universidade Pontificia de Comillas



# 04

## Estrutura e conteúdo

Este Curso foi desenhado e concebido de acordo com as mais recentes investigações na área do Método Pilates, estabelecendo um plano de estudos que fornece uma grande quantidade de conteúdos sobre a Metodologia Prática em Pilates. Este Curso está orientado para proporcionar material inovador no que respeita às últimas tecnologias no estudo do Pilates e aos avanços mais significativos do mesmo. Tudo isto através das múltiplas ferramentas multimédia que oferecem dinamismo e maior atratividade a este Curso.





“

*Este Curso aborda os aspetos  
mais recentes do software  
para o estudo do Pilates”*

## Módulo 1. Metodologia na prática do método Pilates

- 1.1. A primeira sessão
  - 1.1.1. Avaliação inicial
  - 1.1.2. Consentimento informado
  - 1.1.3. Palavras e comandos relacionados em Pilates
  - 1.1.4. Iniciação ao Método Pilates
- 1.2. A avaliação inicial
  - 1.2.1. Avaliação da postura
  - 1.2.2. Avaliação da flexibilidade
  - 1.2.3. Avaliação coordenativa
  - 1.2.4. Planeamento da sessão. Ficha de Pilates
- 1.3. A aula de Pilates
  - 1.3.1. Exercícios iniciais
  - 1.3.2. Agrupamento de alunos
  - 1.3.3. Posicionamento, voz, correções
  - 1.3.4. O descanso
- 1.4. Os alunos-pacientes
  - 1.4.1. Tipologia do aluno de Pilates
  - 1.4.2. O compromisso personalizado
  - 1.4.3. Os objetivos do aluno
  - 1.4.4. A escolha do método
- 1.5. Progressões e regressões de exercícios
  - 1.5.1. Introdução às progressões e regressões
  - 1.5.2. As progressões
  - 1.5.3. As regressões
  - 1.5.4. A evolução do tratamento
- 1.6. Protocolo geral
  - 1.6.1. Um protocolo de base generalizado
  - 1.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
  - 1.6.3. Análise do protocolo
  - 1.6.4. Funções de protocolo



- 1.7. Indicações dos exercícios
  - 1.7.1. Características da posição inicial
  - 1.7.2. Contraindicações dos exercícios
  - 1.7.3. Ajudas verbais e táteis
  - 1.7.4. Programação das aulas
- 1.8. O professor/monitor
  - 1.8.1. Análise do aluno
  - 1.8.2. Tipos de professores
  - 1.8.3. Gerar o ambiente certo
  - 1.8.4. Acompanhamento do aluno
- 1.9. O programa de base
  - 1.9.1. Pilates para principiantes
  - 1.9.2. Pilates para praticantes de nível intermédio
  - 1.9.3. Pilates para especialistas
  - 1.9.4. Pilates profissional
- 1.10. Software para estúdio de Pilates
  - 1.10.1. Principais softwares para estúdio de pilates
  - 1.10.2. Aplicação de Pilates
  - 1.10.3. A mais recente tecnologia no estúdio de pilates
  - 1.10.4. Avanços mais significativos no estúdio de Pilates

“

*O formato 100% online proporciona ao aluno o maior conforto, uma vez que apenas necessita de um dispositivo com ligação à internet”*

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

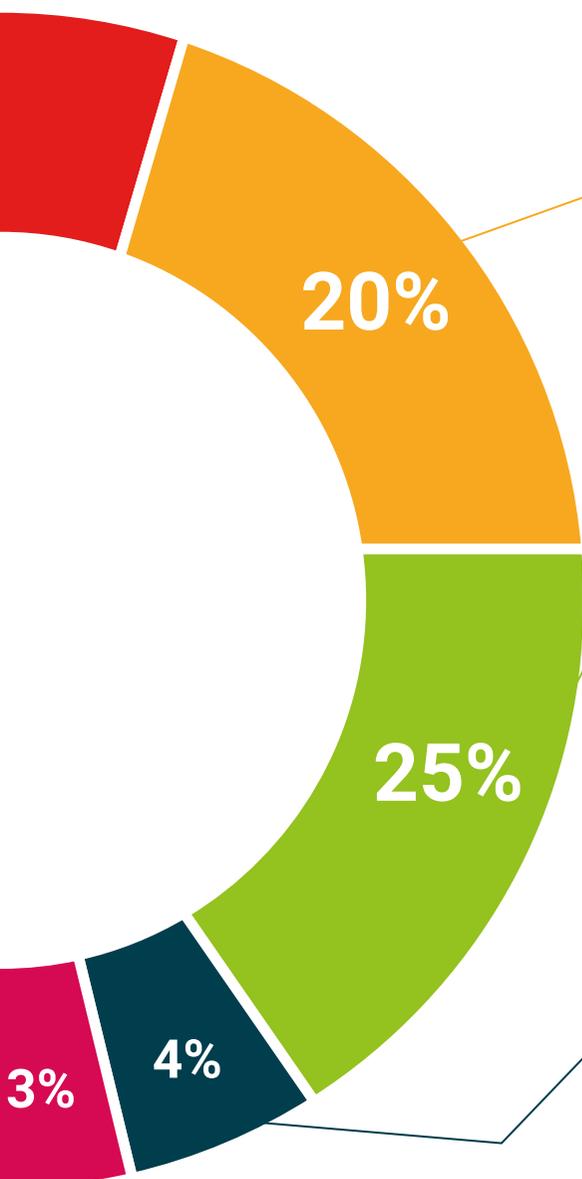
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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 Metodologia Prática em Pilates garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso 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 Metodologia Prática em 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 recepção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso** 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 Metodologia Prática em Pilates**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**

Reconhecido pela NBA



futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualificação  
desenvolvimento sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

### Metodologia Prática em Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Metodologia Prática em Pilates

Reconhecido pela NBA

