

Curso

Pilates nas Alterações
dos Membros Superiores





Curso

Pilates nas Alterações dos Membros Superiores

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

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/pilates-alteracoes-membros-superiores

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

Basicamente, o Pilates tem como objetivo corrigir a postura até que esta seja o mais saudável possível ou o mais próximo possível da postura ideal. Dado os benefícios deste método, equilíbrio e fortalecimento muscular, muitos atletas utilizam-no para melhorar a sua técnica e condição física. Por este motivo, a TECH concebeu esta qualificação 100% online com o objetivo de fornecer ao profissional das Ciências do Desporto conteúdos inovadores relacionados com exercícios adaptados à sintomatologia e patologia de cada paciente com Alterações dos Membros Superiores. Tudo isto através de conteúdos audiovisuais de elevada qualidade desenvolvidos por uma equipa docente experiente e com vasta experiência nesta atividade física e em Fisioterapia.



“

A TECH conta com conteúdos de topo em Pilates nas Alterações dos Membros Superiores que lhe permitirá atualizar os seus conhecimentos em apenas 6 semanas”

Os problemas mais comuns observados em todos os indivíduos são os desequilíbrios musculares: músculos encurtados ou retraídos que provocam o enfraquecimento dos seus antagonistas. A perda de flexibilidade é um problema que vai para além da redução do alcance articular, fazendo com que as articulações sofram com o desequilíbrio das tensões. Por conseguinte, um dos benefícios dos exercícios de Pilates é o aumento da flexibilidade dos músculos fortes e encurtados. A prática diária de exercícios de flexibilidade manterá o corpo mais saudável e ainda mais se for um atleta de elite, uma vez que evitará lesões musculares ou articulares.

O tempo passa e o Pilates é uma disciplina que se tornou ainda mais famosa e foi incorporada nas atividades desportivas graças aos seus inúmeros benefícios para estar na melhor forma possível. E embora o objetivo não tenha mudado, que é o de proporcionar bem-estar às pessoas que o praticam, é evidente que evoluiu e progrediu, sendo uma parte importante do desempenho dos atletas mais importantes do mundo. Desta forma, este Curso irá proporcionar ao profissional uma atualização em matéria de Pilates nas Alterações dos Membros Superiores.

O aluno alargará as suas competências em áreas específicas relacionadas com o desenvolvimento de conhecimentos sobre a patologia do cotovelo e a sua abordagem. Uma especialização que conta com uma equipa docente com vasta experiência e, ao mesmo tempo, com o apoio de conteúdos multimédia de qualidade que facilitam o processo de aprendizagem no Curso.

Além disso, a TECH privilegia o conforto e a excelência, razão pela qual este Curso oferece a atualização mais completa e de maior qualidade, tornando-o numa qualificação altamente flexível, uma vez que os alunos apenas necessitam de um dispositivo com ligação à internet para acederem facilmente à plataforma virtual a partir do conforto do local onde se encontram.

Este **Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Superiores** 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



Um dos benefícios do Pilates é o aumento da flexibilidade e com a TECH irá aprofundar este e outros aspetos específicos"

“

O profissional irá reforçar e alargar os seus conhecimentos no que diz respeito à identificação das patologias do ombro e à sua gestão”

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.

Este Curso oferece os melhores exercícios centrados em alongamentos específicos para o cotovelo, pulso e ombro.

O bom desenrolar e conclusão deste Curso são acompanhados pelo apoio audiovisual prestado pela TECH.



02

Objetivos

Este Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Superiores foi concebido com o objetivo de proporcionar ao profissional as mais recentes atualizações no campo das Ciências do Desporto. Desta forma, a TECH disponibiliza diferentes ferramentas para a inovação académica, garantindo o sucesso no desenvolvimento e conclusão deste Curso. No final desta qualificação, o aluno terá melhorado as suas competências em exercícios de mobilização articular e em miologia dos membros superiores.



“

Este Curso tem por objetivo fornecer ao especialista um conteúdo único e inovador sobre os exercícios de estabilização MATT”



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

- ♦ Identificar as patologias do ombro e o seu tratamento
- ♦ Desenvolver conhecimentos sobre a patologia do cotovelo e a abordagem à mesma
- ♦ Estudo aprofundado da patologia do pulso e da abordagem à mesma



Este Curso apresenta novidades importantes na correta execução dos exercícios baseados no Método Pilates"

03

Direção do curso

A TECH centra-se numa educação de alta qualidade, oferecendo assim um ensino de elite aos alunos que frequentam os seus cursos. Para tal, dispõe de ferramentas didáticas que permitem o desenvolvimento com êxito de cada uma das suas habilitações e de um corpo docente de alto nível. Desta forma, o aluno terá acesso a conteúdos criados por um corpo docente especializado em Fisioterapia, recuperação e manutenção física. A sua vasta experiência e o seu conhecimento aprofundado desta disciplina permitirão ao aluno resolver as dúvidas e responder às questões que surgirem no decurso deste Curso.



“

Neste Curso encontrará uma equipa profissional especializada em Pilates, Reabilitação e Osteopatia do Aparelho Locomotor”

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 Pontífice de Comillas

Professores

Dra. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ 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
- ♦ Diploma em Fisioterapia. Universidade Complutense de Madrid



04

Estrutura e conteúdo

Este Curso foi desenvolvido com base nos mais recentes estudos na área do Método Pilates, estabelecendo um plano de estudos que proporciona um conteúdo robusto sobre Pilates nas Alterações dos Membros Superiores. O Curso tem como objetivo fornecer informações exclusivas sobre a compressão do nervo do membro superior e os exercícios de fortalecimento MATT e em máquina. Tudo isto através das múltiplas ferramentas multimédia que oferecem dinamismo e maior atratividade a este Curso.



“

Graças ao método Relearning, baseado na repetição de conteúdos, o aluno reduzirá as horas de estudo e memorização”

Módulo 1. Pilates nas perturbações dos membros superiores

- 1.1. Recordação anatómica de base
 - 1.1.1. Osteologia dos membros superiores
 - 1.1.2. Miologia dos membros superiores
 - 1.1.3. Biomecânica dos membros superiores
 - 1.1.4. Boas práticas
- 1.2. Exercícios de estabilização
 - 1.2.1. Introdução aos exercícios de estabilização
 - 1.2.2. Exercícios de estabilização MATT
 - 1.2.3. Exercícios de estabilização em máquina
 - 1.2.4. Os melhores exercícios de estabilização
- 1.3. Exercícios de mobilização das articulações
 - 1.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
 - 1.3.2. Exercícios de mobilidade articular MATT
 - 1.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquina
 - 1.3.4. Os melhores exercícios de mobilidade articular
- 1.4. Exercícios de fortalecimento
 - 1.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
 - 1.4.2. Exercícios de fortalecimento MATT
 - 1.4.3. Exercícios de fortalecimento em máquina
 - 1.4.4. Melhores exercícios de fortalecimento
- 1.5. Exercícios funcionais
 - 1.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
 - 1.5.2. Exercícios funcionais MATT
 - 1.5.3. Exercícios funcionais em máquina
 - 1.5.4. Os melhores exercícios funcionais
- 1.6. Patologia do ombro. Protocolos específicos
 - 1.6.1. Ombro doloroso
 - 1.6.2. Ombro congelado
 - 1.6.3. Ombro hipomóvel
 - 1.6.4. Exercícios para os ombros





- 1.7. Patologia do cotovelo. Protocolos específicos
 - 1.7.1. Patologia das articulações
 - 1.7.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 1.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
 - 1.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 1.8. Patologia do pulso
 - 1.8.1. Principais síndromes
 - 1.8.2. Tipo de patologia do pulso
 - 1.8.3. Exercícios para o pulso
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Patologia das mãos
 - 1.9.1. Principais síndromes
 - 1.9.2. Tipos de patologias das mãos
 - 1.9.3. Exercícios para as mãos
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Compressão do nervo nos membros superiores
 - 1.10.1. Plexo braquial
 - 1.10.2. Nervos periféricos
 - 1.10.3. Tipo de patologia
 - 1.10.4. Exercícios para a compressão do nervo dos membros superiores



A TECH fornece várias ferramentas em torno do Método Pilates para que possa integrá-lo com sucesso nas suas sessões de treino e recuperação para desportistas"

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

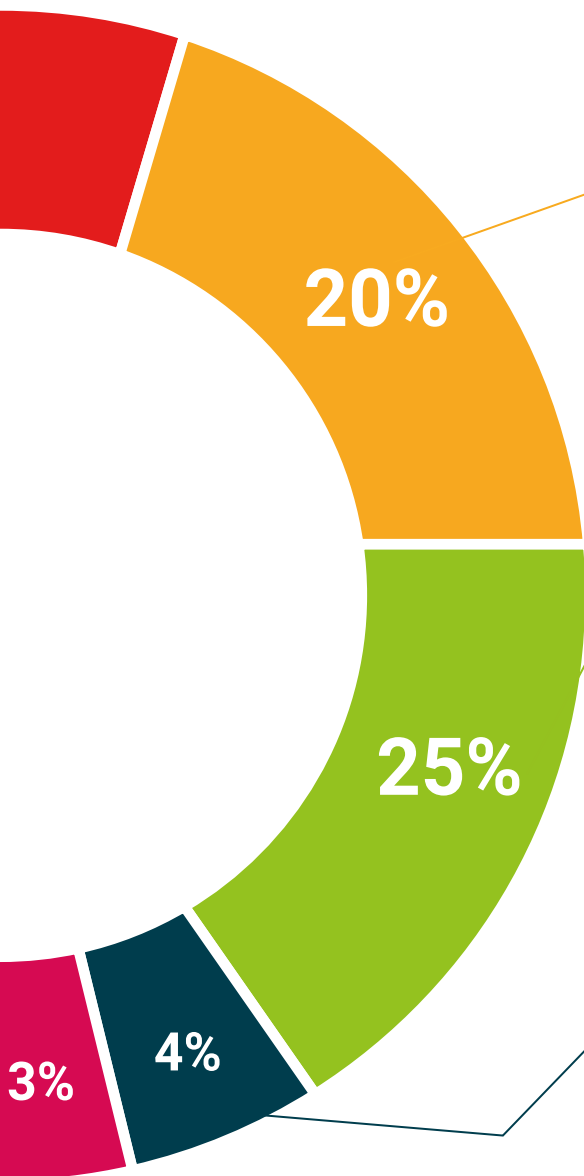
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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

Este programa permitir-lhe-á obter o diploma Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Superiores emitido pela TECH Universidade Tecnológica, a maior universidade digital do mundo.



“

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

Este **Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Superiores** 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** 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 Pilates nas Alterações dos Membros Superiores**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



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

tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates nas Alterações
dos Membros Superiores

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

Curso

Pilates nas Alterações
dos Membros Superiores

