

Curso

Pilates Terapêutico
para Patologia Geral



Curso

Pilates Terapêutico para Patologia Geral

- » 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-terapeutico-patologia-geral

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 com ênfase terapêutica é uma prática muito benéfica para melhorar problemas de saúde, pois incide diretamente na reabilitação física das diferentes patologias do paciente. Assim, a componente terapêutica torna-o numa ferramenta muito poderosa para os profissionais do desporto. É por isso que este Curso foi concebido com o objetivo de dotar o profissional das Ciências do Desporto de conhecimentos importantes relacionados com a procura de informação científica e atual sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias, uma vez que se trata de uma área tão importante e que tem provocado tanta agitação ao longo do tempo. Tudo isto num formato de ensino 100% online e com uma equipa de professores experientes no Método Pilates.



“

Este Curso foi desenvolvido para lhe fornecer os conteúdos mais avançados sobre os problemas do pavimento pélvico com foco no pilates terapêutico"

O Pilates terapêutico é efetuado de forma individual ou personalizada, o que é absolutamente necessário, uma vez que cada paciente terá uma doença específica de uma magnitude específica. Trata-se de uma ferramenta que apenas pode ser utilizada por pessoas com os conhecimentos adequados para tratar pessoas com problemas musculares ou articulares. É por isso que esta modalidade chegou aos desportistas de elite quando têm um desconforto muscular ou passam por uma intervenção cirúrgica. É por isso que este método é implementado para a reabilitação física do atleta com o objetivo de regressar ao estado competitivo.

Neste sentido, a investigação neste campo de estudo tem continuado a progredir, respondendo a muitas questões, confirmando que os praticantes de Pilates devem permanecer na vanguarda desta área de conhecimento. Desta forma, este Curso proporcionará ao profissional diferentes novidades em relação ao Pilates Terapêutico para Patologia Geral e as patologias neurológicas mais prevalentes e a evidência científica das mesmas.

Os alunos irão aperfeiçoar as suas competências em áreas detalhadas relacionadas com a identificação das principais alterações de cada patologia e irão também desenvolver ações que melhorem a eficácia dos exercícios de Pilates baseados nos princípios deste método. Trata-se de um Curso que integra uma equipa pedagógica experiente e conteúdos multimédia da mais alta qualidade que oferecem dinamismo e comodidade na modalidade online.

Por esta razão, a TECH é conforto e excelência, pois este Curso oferece a mais completa e elevada atualização de padrões com um elevado nível de flexibilidade, pois apenas necessita de um dispositivo com ligação à internet para aceder à plataforma virtual sem dificuldades a partir do conforto do local onde se encontra.

Este **Curso de Pilates Terapêutico para Patologia Geral** 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



Com a TECH poderá manter-se atualizado com as últimas novidades em Pilates Terapêutico"



Neste Curso, aprenderá a identificar as principais perturbações de cada patologia"

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.

A TECH dispõe de uma equipa docente com vasta experiência e, ao mesmo tempo, integra material multimédia que o ajudará no seu processo académico.

Para esta qualificação, basta ter um dispositivo eletrónico com ligação à internet.



02

Objetivos

Este Curso de Pilates Terapêutico para Patologia Geral foi criado principalmente para fornecer ao profissional as mais recentes atualizações no campo do Método Pilates. Por isso, a TECH oferece uma variedade de ferramentas de inovação acadêmica, conseguindo garantir com sucesso o desenvolvimento e a conclusão deste Curso. Assim, no final desta especialização, o aluno terá reforçado as suas competências para enfrentar as alterações de cada patologia através de exercícios baseados no Método Pilates.



“

*A TECH tem à sua disposição
múltiplas ferramentas audiovisuais
que o ajudarão a concluir o Curso”*



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 adaptado 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

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

“

Na TECH desenvolverá ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates baseados nos princípios do método”

03

Direção do curso

A TECH oferece uma qualificação de topo aos alunos que frequentam os seus cursos graças às ferramentas didáticas que realizam com sucesso o desenvolvimento de cada um dos seus cursos. Desta forma, os alunos terão acesso a conteúdos desenvolvidos por um corpo docente especializado em AVCs e esclerose múltipla. A sua vasta experiência e o seu conhecimento aprofundado desta disciplina permitirão ao aluno esclarecer as dúvidas e responder às questões que surgirem durante o Curso.





“

A capacitação de elite é a premissa da TECH, que integra um corpo docente altamente qualificado em doenças do sistema nervoso"

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
- ♦ 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. 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 Universidade Europea de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Fisioterapia Neurológica pela Universidade Europea de Madrid
- ♦ Diploma em Psicologia pela Universidade Nacional de Educación a Distancia (UNED)



04

Estrutura e conteúdo

Este Curso foi desenvolvido e orientado de acordo com as últimas evidências e investigações no campo do Método Pilates, estabelecendo um plano de estudos que fornece uma riqueza de material sobre Pilates Terapêutico para Patologia Geral. Este Curso está orientado para oferecer os conteúdos mais inovadores sobre a avaliação neurológica centrada no Pilates e na osteoporose. Tudo isto através de uma série de ferramentas didáticas que conferem dinamismo a este Curso, facilitando assim a aprendizagem.





“

Este Curso tem como objetivo fornecer aos alunos o material mais recente sobre a doença de Parkinson e paralisia cerebral”

Módulo 1. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- 1.1. Sistema nervoso
 - 1.1.1. Sistema nervoso central
 - 1.1.2. Sistema nervoso periférico
 - 1.1.3. Breve descrição das vias neurais
 - 1.1.4. Vantagens do Pilates na patologia neurológica
- 1.2. Avaliação neurológica focada em Pilates
 - 1.2.1. Anamnese
 - 1.2.2. Avaliação da força e do tônus
 - 1.2.3. Avaliação da sensibilidade
 - 1.2.4. Testes e escalas
- 1.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas em Pilates
 - 1.3.1. Breve descrição das patologias
 - 1.3.2. Princípios básicos do Pilates em patologia neurológica
 - 1.3.3. Adaptação das posições de Pilates
 - 1.3.4. Adaptação dos exercícios de Pilates
- 1.4. Esclerose múltipla
 - 1.4.1. Descrição da patologia
 - 1.4.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 1.4.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
 - 1.4.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 1.5. Acidente vascular cerebral
 - 1.5.1. Descrição da patologia
 - 1.5.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 1.5.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
 - 1.5.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 1.6. Parkinson
 - 1.6.1. Descrição da patologia
 - 1.6.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 1.6.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
 - 1.6.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos



- 1.7. Paralisia cerebral
 - 1.7.1. Descrição da patologia
 - 1.7.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 1.7.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
 - 1.7.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 1.8. Adultos mais velhos
 - 1.8.1. Patologias relacionadas com a idade
 - 1.8.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 1.8.3. Exercícios indicados
 - 1.8.4. Exercícios contraindicados
- 1.9. Osteoporose
 - 1.9.1. Descrição da patologia
 - 1.9.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 1.9.3. Exercícios indicados
 - 1.9.4. Exercícios contraindicados
- 1.10. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária
 - 1.10.1. Descrição da patologia
 - 1.10.2. Incidência e prevalência
 - 1.10.3. Exercícios indicados
 - 1.10.4. Exercícios contraindicados



Na TECH, desfrutará de uma aprendizagem 100% online, podendo organizar as suas tarefas diárias e aceder à plataforma virtual a qualquer momento"

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

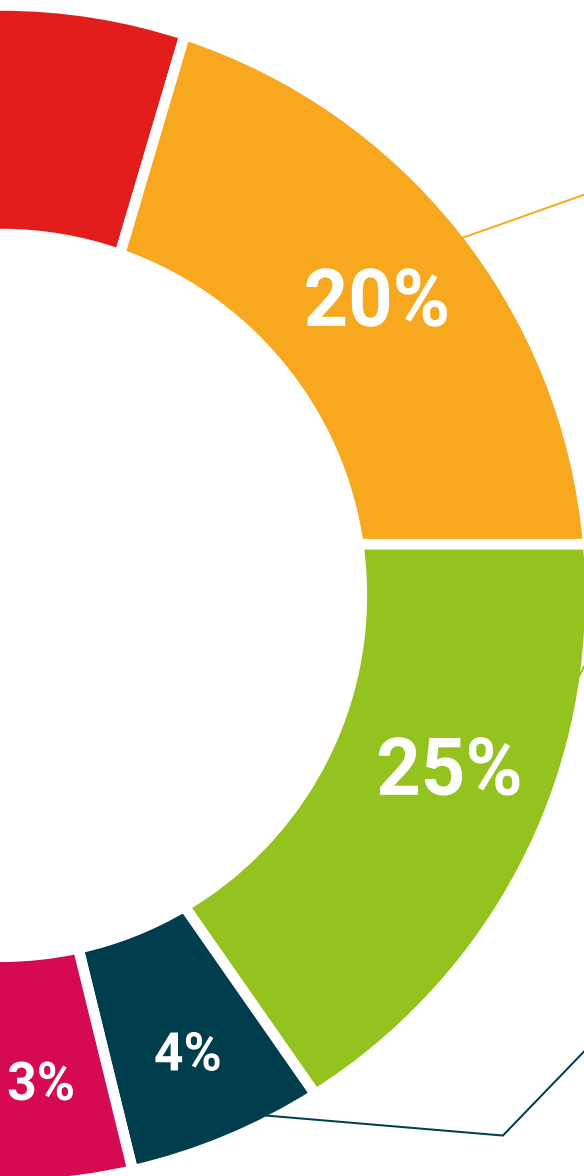
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Pilates Terapêutico para Patologia Geral garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de 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 Pilates Terapêutico para Patologia Geral** 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 Pilates Terapêutico para Patologia Geral**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*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 comunidade
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualificação
desenvolvimento simulação

tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates Terapêutico
para Patologia Geral

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

Curso

Pilates Terapêutico
para Patologia Geral

