

Mestrado Próprio

Pilates Terapêutico

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio Pilates Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/mestrado-proprio/mestrado-proprio-pilates-terapeutico

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 12

04

Direção do curso

pág. 16

05

Estrutura e conteúdo

pág. 22

06

Metodologia

pág. 34

07

Certificação

pág. 42

01

Apresentação

Uma boa postura e equilíbrio são essenciais na prática desportiva, pois facilitam a atividade física e evitam alterações em várias áreas do sistema locomotor. Para conseguir condições músculo-esqueléticas ótimas nos atletas, é cada vez mais necessária a integração de diferentes disciplinas, entre as quais o método Pilates foi a que alcançou maior prestígio e melhores resultados. Isto obrigou os profissionais do mundo do desporto a manterem-se atualizados sobre as ferramentas e exercícios mais eficazes. Por esta razão, a TECH integrou todos os seus desenvolvimentos neste Mestrado Próprio 100% online, onde os alunos poderão atualizar-se imediatamente nesta complexa disciplina. Tudo isto através de uma metodologia disruptiva e do pessoal docente mais especializado.



“

Um Mestrado Próprio 100% online que o atualizará sobre as aplicações terapêuticas do Pilates na prevenção e reabilitação de lesões relacionadas com a atividade física profissional”

O reforço dos músculos estabilizadores e o desenvolvimento de uma maior flexibilidade são cruciais para os atletas de diferentes modalidades desportivas. Conseguir ambos é um desafio para os treinadores e preparadores físicos, que procuram fornecer aos atletas as estratégias certas para aumentar a força, o equilíbrio, a coordenação, a resistência e otimizar o seu rendimento. Neste sentido, o método Pilates tornou-se numa solução atrativa para os profissionais desta área. No entanto, atingir um elevado nível de proficiência no manuseamento correto dos seus exercícios e ferramentas de trabalho pode ser um desafio para alguns.

Por esta razão, a TECH criou este Mestrado Próprio que aprofunda o potencial terapêutico desta disciplina. O seu abrangente conteúdo analisará a forma como as técnicas de Pilates podem ajudar a prevenir lesões em atletas e, ao mesmo tempo, contribuir para a reabilitação de partes do sistema locomotor já afetadas. Especificamente, serão abordadas as alterações mais frequentes na coluna vertebral, membros superiores e inferiores que podem ser tratadas com instrumentos potentes como o *Spine Corrector*, a almofada de equilíbrio, entre outros.

Para além disso, entre os 10 módulos do Mestrado Próprio, os alunos poderão analisar tópicos específicos sobre as vantagens e contraindicações do Pilates em relação a desportos específicos como a natação, o atletismo e as competições de raquete. Também analisará em profundidade como os jogadores de Futebol, Basquetebol, Rúgbi, Golfe, entre outros, podem alcançar um melhor estado de saúde e bem-estar através deste método.

Este Mestrado Próprio conta com uma metodologia 100% online, onde o *Relearning* é fundamental para que os alunos dominem os conceitos mais complexos de uma forma rápida, flexível e rigorosa. Serão igualmente apoiados pelo estudo de casos reais e de situações simuladas para desenvolverem competências que lhes permitam exercer com precisão imediatamente após a conclusão do Mestrado Próprio. Da mesma forma, todos os conteúdos e recursos multimédia integrados no Mestrado Próprio foram selecionados por um corpo docente excepcional constituído por especialistas com vasta experiência na aplicação do método Pilates à prática desportiva.

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

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisioterapia e Pilates
- ◆ 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



Dominará ferramentas inovadoras do Pilates Terapêutico, como o Spine Corrector ou a almofada de equilíbrio, integrando-as com excelência na sua prática profissional diária"

“

Estudará em profundidade as alterações mais frequentes da coluna vertebral, membros superiores e inferiores sofridas pelos desportistas e como resolvê-las através dos exercícios mais inovadores do método Pilates"

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

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 Mestrado Próprio centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem no seu decorrer. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

Com os melhores recursos multimédia, como infografias e resumos interativos, esta certificação irá garantir-lhe diversas competências para atuar na área do Pilates Terapêutico.

Através deste Mestrado Próprio intensivo, desenvolverá uma visão holística do potencial terapêutico do Pilates para melhorar o desempenho e o bem-estar dos atletas.



02

Objetivos

Os profissionais do desporto têm ao seu alcance neste Mestrado Próprio os conteúdos mais atualizados para integrar o método Pilates, a partir de uma abordagem terapêutica, em diferentes atividades desportivas. Assim, o principal objetivo deste Mestrado Próprio é incentivá-los a utilizar as técnicas, exercícios e ferramentas de trabalho mais inovadores. Para tal, dispõem de um conteúdo muito completo, elaborado pelos especialistas mais qualificados, e onde é aplicado o método *Relearning* para facilitar o domínio de conceitos complexos de uma forma mais expedita, flexível e eficaz.



“

*Impulsione a sua carreira com esta
exaustiva atualização sobre o método
Pilates que a TECH Universidade
Tecnológica lhe proporciona”*



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

Módulo 1. O Método Pilates

- ◆ Investigar os antecedentes do Pilates
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre a história do Pilates
- ◆ Descrever a metodologia do Pilates

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- ◆ Aprofundar os fundamentos do Pilates
- ◆ Identificar os exercícios mais relevantes
- ◆ Explicar as posições de Pilates a evitar

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

Módulo 4. Metodologia na prática do método Pilates

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

Módulo 5. Pilates nas perturbações da coluna vertebral

- ◆ Investigar os principais problemas da coluna vertebral e a abordagem aos mesmos
- ◆ Atualizar conhecimentos sobre os principais problemas das costas e a abordagem aos mesmos
- ◆ Aplicar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

Módulo 6. Pilates nas perturbações dos membros superiores

- ◆ 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

Módulo 7. Pilates nas perturbações dos membros inferiores

- ◆ Detetar características distintas de cada lesão
- ◆ Tratamento das perturbações através de exercícios baseados no método Pilates
- ◆ Adaptar protocolos de exercícios específicos ao processo de recuperação de lesões

Módulo 8. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

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

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

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

Módulo 10. Pilates no desporto

- ◆ Identificar as lesões mais frequentes em cada desporto
- ◆ Indicar os fatores de risco que predis põem à lesão
- ◆ Selecionar exercícios baseados no método Pilates adaptados a cada desporto

03

Competências

Nesta certificação da TECH Universidade Tecnológica, os profissionais poderão desenvolver competências específicas no que respeita à integração do método Pilates na prática de atividades desportivas como o Futebol, o Atletismo, a Natação e muitas outras. A partir das competências adquiridas através deste Mestrado Próprio intensivo, os alunos serão capazes de promover melhorias no desempenho atlético, aliadas a uma postura correta, permitindo a prevenção de várias lesões. Para além disso, dada a abordagem terapêutica deste sistema de exercícios, poderão contribuir eficazmente para a reabilitação de várias perturbações do sistema locomotor dos atletas.





“

Após a conclusão deste Mestrado Próprio, terá as ferramentas teóricas e práticas essenciais para exercer uma praxis de excelência centrada no Pilates Terapêutico”



Competências Gerais

- ◆ Atualizar conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios do método Pilates em colchão, em diferentes máquinas e com implementos
- ◆ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e patologia de cada situação pessoal
- ◆ Distinguir claramente entre um exercício de Pilates bem feito e um mal feito
- ◆ Abordar e prevenir o esgotamento dos instrutores de Pilates
- ◆ Ampliar as competências para o tratamento de profissionais que sofreram sobretreinamento de Pilates
- ◆ Promover o cuidado da saúde aplicando corretamente os exercícios de Pilates



Adquirirá, através desta certificação, várias competências para integrar o método Pilates no treino e condicionamento físico de jogadores de futebol e basquetebol, entre outras modalidades desportivas"





Competências específicas

- ◆ Adaptar as cargas das máquinas ao objetivo pretendido com um determinado exercício num determinado paciente
- ◆ Aplicar técnicas de Pilates, tanto de força como de alongamento, para tratar várias lesões
- ◆ Identificar as principais lesões causadas pela prática incorreta de Pilates em não profissionais
- ◆ Supervisionar exercícios para pessoas com osteoporose ou com problemas de incontinência
- ◆ Continuar com investigações orientadas a aprofundar conhecimentos sobre Pilates
- ◆ Estabelecer protocolos para a realização de exercícios indicados no MATT
- ◆ Tratar problemas dos membros superiores e inferiores através do Pilates
- ◆ Recomendar determinados exercícios de Pilates para prevenir as patologias musculares

04

Direção do curso

A TECH mantém um compromisso contínuo com a excelência académica. Por este motivo, o seu corpo docente é composto pelos profissionais mais experientes. Este Mestrado Próprio não é exceção, proporcionando aos alunos um sólido corpo docente de especialistas em Fisioterapia e Pilates. Estes especialistas combinaram os seus conhecimentos teóricos e práticos num Mestrado Próprio completo. Desta forma, os alunos ficarão totalmente atualizados sobre as ferramentas e exercícios mais inovadores e eficazes do Pilates Terapêutico contra as perturbações do sistema locomotor resultantes da atividade desportiva.





“

Um painel de especialistas de prestígio concebeu o conteúdo deste completíssimo Mestrado Próprio”

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 e Diretor Executivo da Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ Diretor Executivo Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Mestrado em Osteopatia do sistema locomotor pela Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Curso de Especialização em Pilates de Reabilitação pela Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Certificado em Fisioterapia pela Universidad Pontífice de Comillas

Professores

Sra. Laura Cortés Lorenzo

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

Sra. Virgínia Parra Nebreda

- ♦ 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 Pelviperineologia 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

Dr. Eduardo Pérez Costa

- ◆ Diretor Executivo da Move2Be Fisioterapia e Readaptação
- ◆ Fisioterapeuta independente, tratamento ao domicílio em Madrid
- ◆ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ◆ Preparador desportivo do Club Baloncesto Zona Press
- ◆ Fisioterapeuta na filial da UD Sanse
- ◆ Fisioterapeuta no terreno com a Fundación Marcet
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Pascual & Muñoz
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Físio Life Plus
- ◆ Mestrado em Fisioterapia manual no aparelho locomotor pela Universidad de Alcalá
- ◆ Certificado em Fisioterapia pela Universidad de Alcalá

Dra. Valiente Serrano, Noelia

- ◆ Fisioterapeuta em Físio Domicilio Madrid
- ◆ Fisioterapeuta na Keiki Fisioterapia
- ◆ Fisioterapeuta na Jemed Importaciones

Dr. Longás de Jesús, Antonio

- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Lagasca
- ◆ Fisioterapeuta na Físio Domicilio Madrid
- ◆ Fisioterapeuta no Club de Rugby Veterinaria

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)

05

Estrutura e conteúdo

Este Mestrado Próprio constitui uma oportunidade única para a atualização e desenvolvimento de competências específicas dos profissionais do desporto. Prova disso são os seus módulos académicos, onde os alunos podem aprofundar a evolução do método Pilates, as suas ferramentas de trabalho e as estratégias mais eficazes para o aplicar a partir de uma abordagem terapêutica. O domínio destes conceitos e técnicas de trabalho será possível graças ao *Relearning*, uma metodologia de aprendizagem 100% online, exclusiva da TECH, que facilita a aquisição de competências e impulsionará a praxis dos alunos para a excelência.



“

Este Mestrado Próprio não tem horários restritos, garantindo-lhe assim o livre acesso aos seus conteúdos 24 horas por dia”

Módulo 1. Método Pilates

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

- 1.7. Provas científicas
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutoramento sobre Pilates
 - 1.7.3. Publicações sobre Pilates
 - 1.7.4. Aplicações para Pilates
- 1.8. Orientações do Método Pilates
 - 1.8.1. Tendências nacionais
 - 1.8.2. Tendências internacionais
 - 1.8.3. Análise das tendências
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. As Escolas
 - 1.9.1. Escolas de Formação de Pilates
 - 1.9.2. Revistas
 - 1.9.3. Evolução das escolas de pilates
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. As associações e federações de pilates
 - 1.10.1. Definições
 - 1.10.2. Contribuições
 - 1.10.3. Objetivos
 - 1.10.4. PMA

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

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

- 2.3. A pélvis como centro de estabilidade e movimento
 - 2.3.1. O Core de Joseph Pilates
 - 2.3.2. O Core científico
 - 2.3.3. Fundamento anatômico
 - 2.3.4. Core nos processos de recuperação
- 2.4. A organização da cintura escapular
 - 2.4.1. Revisão anatômica
 - 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
 - 2.4.3. Aplicações em Pilates
 - 2.4.4. Conclusões
- 2.5. A organização do movimento dos membros inferiores
 - 2.5.1. Revisão anatômica
 - 2.5.2. Biomecânica dos membros inferiores
 - 2.5.3. Aplicações em Pilates
 - 2.5.4. Conclusões
- 2.6. A articulação da coluna vertebral
 - 2.6.1. Revisão anatômica
 - 2.6.2. Biomecânica da coluna vertebral
 - 2.6.3. Aplicações em Pilates
 - 2.6.4. Conclusões
- 2.7. Os alinhamentos dos segmentos corporais
 - 2.7.1. A postura
 - 2.7.2. A postura em Pilates
 - 2.7.3. Os alinhamentos segmentares
 - 2.7.4. As cadeias musculares e fasciais
- 2.8. A integração funcional
 - 2.8.1. Conceito de integração funcional
 - 2.8.2. Implicações para as diferentes atividades
 - 2.8.3. A tarefa
 - 2.8.4. O contexto

- 2.9. Fundamentos do Pilates Terapêutico
 - 2.9.1. História do Pilates Terapêutico
 - 2.9.2. Conceitos do Pilates Terapêutico
 - 2.9.3. Critérios do Pilates Terapêutico
 - 2.9.4. Exemplos de lesões ou patologias
- 2.10. Pilates clássico e Pilates terapêutico
 - 2.10.1. Diferenças entre os dois métodos
 - 2.10.2. Justificação
 - 2.10.3. Progressões
 - 2.10.4. Conclusões

Módulo 3. O ginásio/estúdio de Pilates

- 3.1. O Reformer
 - 3.1.1. Introdução ao Reformer
 - 3.1.2. Vantagens do Reformer
 - 3.1.3. Principais exercícios no Reformer
 - 3.1.4. Principais erros no Reformer
- 3.2. A mesa Cadillac ou Trapézio
 - 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

Módulo 4. Metodologia na prática do método Pilates

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

- 4.7. Indicações dos exercícios
 - 4.7.1. Características da posição inicial
 - 4.7.2. Contraindicações dos exercícios
 - 4.7.3. Ajudas verbais e táteis
 - 4.7.4. Programação das aulas
 - 4.8. O professor/monitor
 - 4.8.1. Análise do aluno
 - 4.8.2. Tipos de professores
 - 4.8.3. Gerar o ambiente certo
 - 4.8.4. Acompanhamento do aluno
 - 4.9. O programa de base
 - 4.9.1. Pilates para principiantes
 - 4.9.2. Pilates para praticantes de nível intermédio
 - 4.9.3. Pilates para especialistas
 - 4.9.4. Pilates profissional
 - 4.10. Software para estúdio de Pilates
 - 4.10.1. Principais softwares para estúdio de pilates
 - 4.10.2. Aplicação de Pilates
 - 4.10.3. A mais recente tecnologia no estúdio de pilates
 - 4.10.4. Avanços mais significativos no estúdio de Pilates
- Módulo 5. Pilates nas perturbações da coluna vertebral**
- 5.1. Recordação anatómica de base
 - 5.1.1. Osteologia da coluna vertebral
 - 5.1.2. Miologia da coluna vertebral
 - 5.1.3. Biomecânica da coluna vertebral
 - 5.1.4. Conclusões
 - 5.2. Patologias frequentes suscetíveis de tratamento com Pilates
 - 5.2.1. Patologias do crescimento
 - 5.2.2. Patologias no doente idoso
 - 5.2.3. Patologias no paciente sedentário
 - 5.2.4. Patologias no desportista
 - 5.3. Exercícios indicados em MATT, em máquinas e com implementos. Protocolo geral
 - 5.3.1. Exercícios de alongamento
 - 5.3.2. Exercícios de estabilização central
 - 5.3.3. Exercícios de mobilização das articulações
 - 5.3.4. Exercícios de fortalecimento
 - 5.3.5. Exercícios funcionais
 - 5.4. Patologia discal
 - 5.4.1. Patomecânica
 - 5.4.2. Síndromes discais
 - 5.4.3. Diferenças entre tipos de patologias
 - 5.4.4. Boas práticas
 - 5.5. Patologia das articulações
 - 5.5.1. Patomecânica
 - 5.5.2. Síndromes articulares
 - 5.5.3. tipos de patologia
 - 5.5.4. Conclusões
 - 5.6. Patologia muscular
 - 5.6.1. Patomecânica
 - 5.6.2. Síndromes musculares
 - 5.6.3. Tipos de patologia
 - 5.6.4. Conclusões
 - 5.7. Patologia da coluna cervical
 - 5.7.1. Sintomatologia
 - 5.7.2. Síndromes cervicais
 - 5.7.3. Protocolos específicos
 - 5.7.4. Conclusões
 - 5.8. Patologia da coluna dorsal
 - 5.8.1. Sintomatologia
 - 5.8.2. Síndromes dorsais
 - 5.8.3. Protocolos específicos
 - 5.8.4. Conclusões

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

Módulo 6. Pilates nas perturbações dos membros superiores

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

- 6.5. Exercícios funcionais
 - 6.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
 - 6.5.2. Exercícios funcionais MATT
 - 6.5.3. Exercícios funcionais em máquina
 - 6.5.4. Os melhores exercícios funcionais
- 6.6. Patologia do ombro. Protocolos específicos
 - 6.6.1. Ombro doloroso
 - 6.6.2. Ombro congelado
 - 6.6.3. Ombro hipomóvel
 - 6.6.4. Exercícios para os ombros
- 6.7. Patologia do cotovelo. Protocolos específicos
 - 6.7.1. Patologia das articulações
 - 6.7.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 6.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
 - 6.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 6.8. Patologia do pulso
 - 6.8.1. Principais síndromes
 - 6.8.2. Tipo de patologia do pulso
 - 6.8.3. Exercícios para o pulso
 - 6.8.4. Conclusões
- 6.9. Patologia das mãos
 - 6.9.1. Principais síndromes
 - 6.9.2. Tipos de patologias das mãos
 - 6.9.3. Exercícios para as mãos
 - 6.9.4. Conclusões
- 6.10. Compressão do nervo nos membros superiores
 - 6.10.1. Plexo braquial
 - 6.10.2. Nervos periféricos
 - 6.10.3. Tipo de patologia
 - 6.10.4. Exercícios para a compressão do nervo dos membros superiores

Módulo 7. Pilates nas perturbações dos membros inferiores

- 7.1. Recordação anatómica de base
 - 7.1.1. Osteologia dos membros inferiores
 - 7.1.2. Miologia dos membros inferiores
 - 7.1.3. Biomecânica dos membros inferiores
 - 7.1.4. Boas práticas
- 7.2. Patologias frequentes suscetíveis de tratamento com Pilates
 - 7.2.1. Patologias do crescimento
 - 7.2.2. Patologias no desportista
 - 7.2.3. Outros tipos de patologias
 - 7.2.4. Conclusões
- 7.3. Exercícios indicados no tapete, máquinas e com implementos. Protocolo geral
 - 7.3.1. Exercícios de dissociação
 - 7.3.2. Exercícios de mobilização
 - 7.3.3. Exercícios de fortalecimento
 - 7.3.4. Exercícios funcionais
- 7.4. Patologia da anca
 - 7.4.1. Patologia das articulações
 - 7.4.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 7.4.3. Patologia cirúrgica. Prótese
 - 7.4.4. Exercícios para a anca
- 7.5. Patologia do joelho
 - 7.5.1. Patologia das articulações
 - 7.5.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 7.5.3. Patologia cirúrgica. Prótese
 - 7.5.4. Exercícios para o joelho
- 7.6. Patologia do tornozelo
 - 7.6.1. Patologia das articulações
 - 7.6.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 7.6.3. Patologia cirúrgica
 - 7.6.4. Exercícios para o tornozelo

- 7.7. Patologia do pé
 - 7.7.1. Patologia articular e fascial
 - 7.7.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 7.7.3. Patologia cirúrgica
 - 7.7.4. Exercícios para os pés
- 7.8. Compressão do nervo dos membros inferiores
 - 7.8.1. Plexo braquial
 - 7.8.2. Nervos periféricos
 - 7.8.3. Tipo de patologia
 - 7.8.4. Exercícios para as compressões dos nervos dos membros inferiores
- 7.9. Análise da cadeia ântero-lateral dos membros inferiores
 - 7.9.1. O que é a cadeia ântero-lateral e qual a sua importância para o paciente?
 - 7.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 7.9.3. Relação da cadeia com patologia já descrita
 - 7.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia ântero-lateral
- 7.10. Análise da cadeia pósteromedial dos membros inferiores
 - 7.10.1. O que é a cadeia pósteromedial e qual a sua importância para o paciente?
 - 7.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 7.10.3. Relação do complexo com a patologia já descrita
 - 7.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia pósteromedial

Módulo 8. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

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

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

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

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

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

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

Módulo 10. Pilates no desporto

- 10.1. Futebol
 - 10.1.1. Lesões mais frequentes
 - 10.1.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.1.3. Vantagens e Objetivos
 - 10.1.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.2. Desportos de raquete
 - 10.2.1. Lesões mais frequentes
 - 10.2.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.2.3. Vantagens e Objetivos
 - 10.2.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.3. Basquetebol
 - 10.3.1. Lesões mais frequentes
 - 10.3.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.3.3. Vantagens e Objetivos
 - 10.3.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.4. Andebol
 - 10.4.1. Lesões mais frequentes
 - 10.4.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.4.3. Vantagens e Objetivos
 - 10.4.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.5. Golfe
 - 10.5.1. Lesões mais frequentes
 - 10.5.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.5.3. Vantagens e Objetivos
 - 10.5.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.6. Natação
 - 10.6.1. Lesões mais frequentes
 - 10.6.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.6.3. Vantagens e Objetivos
 - 10.6.4. Exemplo em desportistas de elite

- 10.7. Atletismo
 - 10.7.1. Lesões mais frequentes
 - 10.7.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.7.3. Vantagens e Objetivos
 - 10.7.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.8. Dança e artes do espetáculo
 - 10.8.1. Lesões mais frequentes
 - 10.8.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.8.3. Vantagens e Objetivos
 - 10.8.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.9. Hóquei em patins
 - 10.9.1. Lesões mais frequentes
 - 10.9.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.9.3. Vantagens e Objetivos
 - 10.9.4. Exemplo em desportistas de elite
- 10.10. Râguebi
 - 10.10.1. Lesões mais frequentes
 - 10.10.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.10.3. Vantagens e Objetivos
 - 10.10.4. Exemplo em desportistas de elite





“*Um plano de estudos de 1500 horas que lhe garante um domínio profundo das técnicas mais avançadas do Pilates Terapêutico. Não espere mais e matricule-se agora mesmo*”

06

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning.**

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine.***





“

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

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

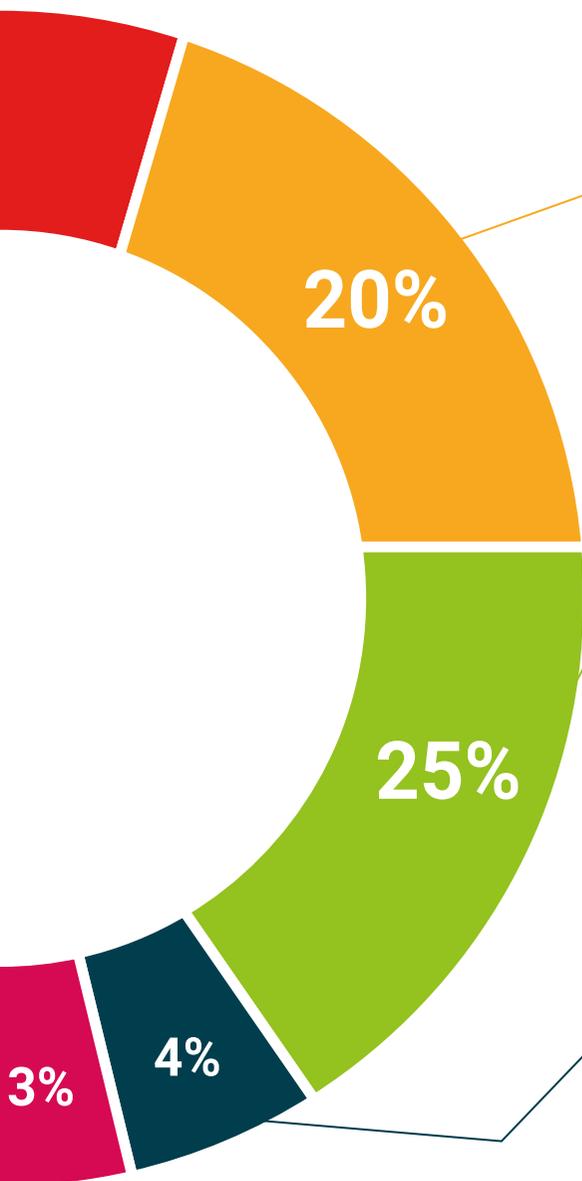
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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.



07

Certificação

O Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico garante, para além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um grau de Mestre emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

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

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

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

tech universidade tecnológica

Concede o presente
CERTIFICADO
a
Sr./Sra. _____ com o documento de identificação nº _____
Por ter concluído e acreditado com sucesso o

MESTRADO PRÓPRIO
em
Pilates Terapêutico

Este é um certificado atribuído por esta Universidade, reconhecido por 60 ECTS e equivalente a 1500 horas, com data de início a dd/mm/aaaaa e data de conclusão a dd/mm/aaaaa.

A TECH é uma Instituição Privada de Ensino Superior reconhecida pelo Ministério da Educação Pública a partir de 28 de junho de 2018.

A 17 de junho de 2020

Prof. Tere Guevara Navarro
Reitora

tech universidade tecnológica

NBA

Universidade Oficial Online da NBA

Esta qualificação deve ser sempre acompanhada por um certificado universitário emitido pela autoridade competente para a prática profissional em cada país. código único TECH AFWOR23S techtute.com/titulos

Certificação: **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico**

ECTS: **60**

Carga horária: **1500 horas**

Reconhecido pela NBA



Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico

| Tipologia | ECTS |
|------------------|-----------|
| Obrigatória (OB) | 60 |
| Opção (OP) | 0 |
| Estágio (PR) | 0 |
| Tese de Mestrado | 0 |
| Total | 60 |

| Curso | Disciplina | ECTS | Carácter |
|-------|---|------|----------|
| 1º | O Método Pilates | 6 | OB |
| 1º | Fundamentos do Método Pilates | 6 | OB |
| 1º | O ginásio de Pilates | 6 | OB |
| 1º | Metodologia na prática do método Pilates | 6 | OB |
| 1º | Pilates nas perturbações da coluna vertebral | 6 | OB |
| 1º | Pilates nas perturbações dos membros superiores | 6 | OB |
| 1º | Pilates nas perturbações dos membros inferiores | 6 | OB |
| 1º | Patologia geral e o seu tratamento com Pilates | 6 | OB |
| 1º | Pilates durante a gravidez, parto e pós-parto | 6 | OB |
| 1º | Pilates no desporto | 6 | OB |

Dra. Tere Guevara Navarro
Reitora

tech universidade tecnológica

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



Mestrado Próprio

Pilates Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Mestrado Próprio

Pilates Terapêutico

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica

