

# Curso de Pilates em Alterações da Coluna Vertebral



## Curso de Pilates em Alterações da Coluna Vertebral

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/pilates-alteracoes-coluna-vertebral](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/pilates-alteracoes-coluna-vertebral)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificado

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

O método Pilates é mais do que apenas um esporte para manter a forma física, pois tem um efeito muito positivo nas costas, especialmente na região lombar, que é a área que causa mais dor e desconforto na população. Esta patologia é a principal causa de dor crônica, com pelo menos 20% das pessoas sofrendo com ela. Graças à relevância que essa disciplina assumiu atualmente, a TECH criou esta capacitação com o objetivo de oferecer ao profissional do mundo do esporte um conteúdo exclusivo relacionado a informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis às diferentes alterações da coluna vertebral. Tudo isso em um formato online e com uma equipe de professores experientes.



“

*A TECH é inovação e exclusividade, por isso oferece ao especialista o material didático mais revolucionário em Pilates”*

O método Pilates promove força, flexibilidade e controle sobre o tônus muscular e o corpo em movimento em apenas algumas sessões. Também é eficaz como técnica de reabilitação e fisioterapia, o que o tornou uma prática muito difundida entre a população e os profissionais do esporte. Além disso, dependendo da capacidade de cada pessoa, é possível adaptar a sessão de Pilates, tanto para pessoas com dificuldades de mobilidade quanto para atletas de elite, cujo objetivo é aprimorar a técnica ou prevenir lesões.

Assim, as pesquisas nesta área do conhecimento continuam avançando, conseguindo incorporar essa disciplina em vários esportes como complemento à preparação física dos atletas, deixando claro que os profissionais de Ciências do Esporte devem permanecer na vanguarda deste setor. Dessa forma, este programa proporcionará ao especialista os novos avanços do Pilates em distúrbios da coluna vertebral e os principais problemas nessa área do corpo e sua abordagem.

Dessa forma, o aluno reforçará seus conhecimentos em aspectos específicos relacionados à diferenciação de aplicações nos exercícios de Pilates e às adaptações a serem feitas para cada pessoa. Um programa que integra uma equipe de professores especializados e, ao mesmo tempo, conta com conteúdo multimídia de qualidade que oferece dinamismo e conveniência através da modalidade online.

Da mesma forma, a TECH oferece uma metodologia didática a partir da excelência e do conforto, razão pela qual esta proposta acadêmica oferece a melhor atualização, sendo, portanto, um curso que proporciona flexibilidade. Os alunos precisam apenas de um dispositivo com conexão à Internet para acessar facilmente a plataforma virtual no conforto de onde quer que estejam.

Este **Curso de Pilates em Alterações da Coluna Vertebral** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisioterapia e Pilates
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos individuais de reflexão
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à internet



*Na TECH, você adquirirá as competências necessárias para aplicar técnicas inovadoras de preparação física baseadas no Pilates”*

“

*O Método Pilates é uma área que evoluiu ao longo dos anos e, com a TECH, você terá ao seu alcance, as atualizações deste setor”*

A equipe de professores deste programa inclui profissionais desta área, cuja experiência é somada a esta capacitação, além de reconhecidos especialistas de conceituadas sociedades científicas e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

O formato deste programa de estudos se baseia na Aprendizagem Baseada em Problemas, pela qual o profissional deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para isso, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos nesta área.

*Aprofunde-se em patologias de disco, músculos e articulações no conforto de sua casa.*

*Você só precisará de um dispositivo eletrônico com conexão à Internet para acessar a plataforma virtual no conforto da sua casa.*



# 02

## Objetivos

Esta capacitação visa a que o aluno aprimore suas competências e habilidades por meio de material exclusivo e inovador relacionado ao Pilates em alterações da coluna vertebral. Portanto, a TECH conta com diferentes recursos tecnológicos, garantindo o desenvolvimento bem-sucedido deste programa acadêmico. Assim, ao final deste curso, o estudante terá adquirido conhecimento de protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões e da biomecânica da coluna vertebral.







“

*Com este programa de estudos, você obterá sucesso no desenvolvimento e na conclusão do Curso, garantindo assim, o avanço da sua carreira profissional”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Impulsionar o conhecimento e as competências profissionais da prática e o aprendizado dos exercícios do método de Pilates Solo, nas diferentes máquinas e com implementos
- ♦ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem feitas para cada paciente
- ♦ Definir um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios de acordo com as diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ♦ Evitar exercícios contraindicados com base na avaliação prévia de pacientes e clientes
- ♦ Obter um domínio aprofundado dos aparelhos usados no Método de Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para a busca de informações científicas e atualizadas e atualizadas sobre tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias dos equipamentos de Pilates em um espaço terapêutico para exercícios de Pilates
- ♦ 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 de Pilates
- ♦ Analisar as mudanças fisiológicas e posturais que afetam as mulheres grávidas
- ♦ Elaborar exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até o parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método de Pilates em esportistas de alto desempenho





## Objetivos específicos

---

- ♦ Investigar os principais problemas da coluna vertebral e seu tratamento
- ♦ Atualizar o conhecimento sobre os principais problemas da coluna e sua abordagem
- ♦ Aplicar protocolos de exercícios específicos ao processo de recuperação de lesões



*Fortaleça suas competências nos exercícios de Pilates mais adequados para trabalhar os principais problemas de coluna”*

# 03

## Direção do curso

A TECH mantém uma filosofia baseada na excelência acadêmica em todos os seus cursos. Para atingir esse objetivo com sucesso, a empresa realiza um processo de seleção minucioso para cada um de seus professores. Dessa forma, o aluno terá acesso a conteúdos desenvolvidos por uma equipe docente especializada em Pilates Terapêutico, Osteopatia do Aparelho Locomotor e Biomecânica aplicada à avaliação de lesões e técnicas avançadas em Fisioterapia. A ampla experiência e sólida base de conhecimento permitirá que os alunos obtenham uma atualização de qualidade e esclareçam tudo sobre o conteúdo do programa.





“

*A TECH pensa na excelência acadêmica e isso é obtido com uma equipe especializada nas técnicas mais avançadas para a melhoria do desempenho do atleta com o Pilates”*

## Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura destacada internacionalmente no campo da **Medicina Esportiva e Reabilitação Física**. Certificado pela **Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação**, ele tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da **Clínica Mayo**, onde atuou como **Diretor do Centro de Medicina Esportiva**.

Sua experiência abrange uma ampla gama de disciplinas, desde **Medicina Esportiva** até **Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade**. Trabalha em estreita colaboração com uma equipe multidisciplinar de especialistas em **Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Esportiva**, oferecendo uma abordagem abrangente no cuidado de seus pacientes.

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

Ele também desempenhou um papel crucial em **eventos esportivos** de prestígio, como os **Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City** e a **Maratona de Chicago**, proporcionando **cuidados médicos** de qualidade. Sua dedicação à **divulgação** é evidente em seu extenso trabalho na criação de recursos acadêmicos, incluindo o **CD-ROM da Clínica Mayo sobre Esportes, 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 sendo uma voz influente na **Medicina Esportiva e Fitness** global.



## 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 Esportiva, Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro “Mayo Clinic Fitness for EveryBody”
- Prêmio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro: American College of Sports Medicine



*Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid
- ♦ CEO da Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Professor no Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Esportiva no Futebol
- ♦ Professor no Programa de Especialização de Pilates Clínico
- ♦ Professor do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Esportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Especialista em Reabilitação de Pilates pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação de Danos e Técnicas Avançadas na Fisioterapia
- ♦ Formado em Fisioterapia na Universidade Pontífice de Comillas





# 04

## Estrutura e conteúdo

Este Curso foi desenvolvido de acordo com as pesquisas mais recentes no campo do Pilates, estabelecendo um programa de estudos que oferece conteúdo importante sobre Pilates em alterações da coluna vertebral. Este programa tem como objetivo fornecer material avançado sobre as diferentes patologias, suas síndromes, tipologias e conclusões. Tudo isso, por meio de uma ampla variedade de ferramentas multimídia que oferecem um dinamismo a esse programa.





“

*Um dos objetivos deste Curso é oferecer a você um conteúdo exclusivo em Patologia da Coluna Vertebral”*

## Módulo 1. Pilates em Alterações da Coluna vertebral

- 1.1. Revisão anatômica básica
  - 1.1.1. Osteologia da coluna
  - 1.1.2. Miologia da coluna
  - 1.1.3. Biomecânica da coluna
  - 1.1.4. Conclusões
- 1.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
  - 1.2.1. Patologias do crescimento
  - 1.2.2. Patologias em idosos
  - 1.2.3. Patologias em sedentários
  - 1.2.4. Patologias em atletas
- 1.3. Exercícios indicados em MATT, máquinas e implementos. Protocolo geral
  - 1.3.1. Exercícios de alongamento
  - 1.3.2. Exercícios de estabilização central
  - 1.3.3. Exercícios de mobilização articular
  - 1.3.4. Exercícios de fortalecimento
  - 1.3.5. Exercícios funcionais
- 1.4. Patologia discal
  - 1.4.1. Patomecânica
  - 1.4.2. Síndromes discais
  - 1.4.3. Diferenças entre os tipos de patologias
  - 1.4.4. Boas práticas
- 1.5. Patologia articular
  - 1.5.1. Patomecânica
  - 1.5.2. Síndromes articulares
  - 1.5.3. Tipos de Patologia
  - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Patologia muscular
  - 1.6.1. Patomecânica
  - 1.6.2. Síndromes musculares
  - 1.6.3. Tipos de patologias
  - 1.6.4. Conclusões





- 1.7. Patologia da coluna cervical
  - 1.7.1. Sintomas
  - 1.7.2. Síndromes cervicais
  - 1.7.3. Protocolos específicos
  - 1.7.4. Conclusões
- 1.8. Patologia da coluna dorsal
  - 1.8.1. Sintomas
  - 1.8.2. Síndromes dorsais
  - 1.8.3. Protocolos específicos
  - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Patologia da coluna lombar
  - 1.9.1. Sintomas
  - 1.9.2. Síndromes lombares
  - 1.9.3. Protocolos específicos
  - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Patologia sacroilíaca
  - 1.10.1. Sintomas
  - 1.10.2. Síndromes lombares
  - 1.10.3. Protocolos específicos
  - 1.10.4. Conclusões

“ Os estudos de caso darão a você uma visão muito mais próxima dos exercícios de Pilates adequados para cada patologia da coluna”

05

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”*



*Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.*





## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

*Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.*

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

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

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



#### Práticas de habilidades e competências

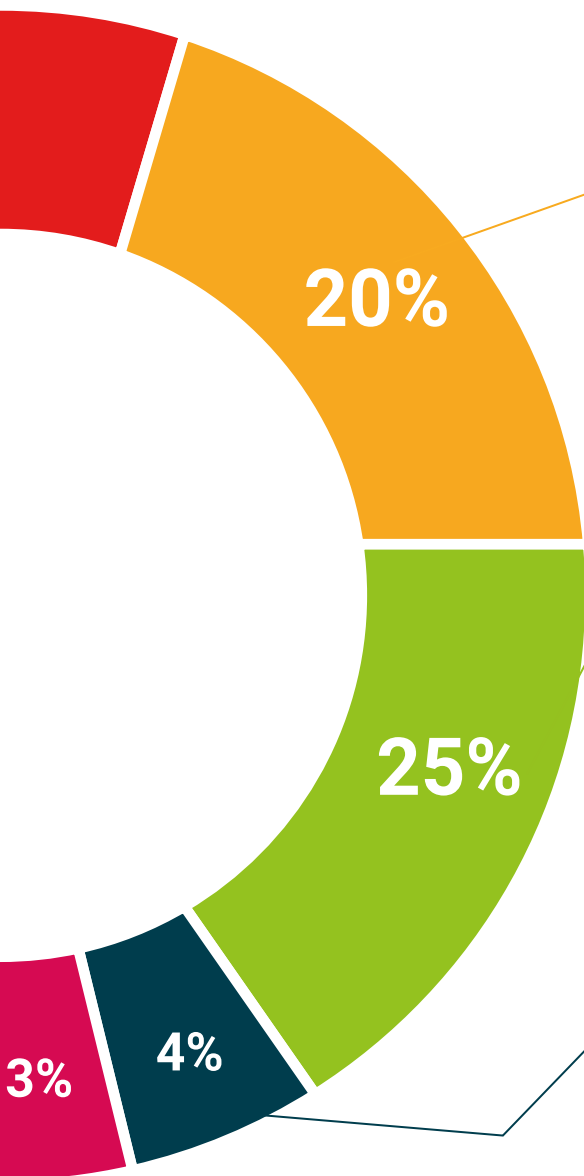
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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 for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



#### Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

# Certificado

O Curso de Pilates em Alterações da Coluna Vertebral garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este programa de estudos  
com sucesso e receba seu certificado  
sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Pilates em Alterações da Coluna Vertebral** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Pilates em Alterações da Coluna Vertebral**

N.º de Horas Oficiais: **150h**



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



futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compr  
atenção personalizada  
conhecimento in  
presente qual  
desenvolvimento si

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Pilates em Alterações  
da Coluna Vertebral

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

**Curso**

Pilates em Alterações  
da Coluna Vertebral

