

Curso de Pilates em Alterações de Membros Inferiores





tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates em Alterações de Membros Inferiores

- » 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-membros-inferiores

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 regime de exercícios, é também uma atividade física que promove o fortalecimento e o condicionamento da mente, além de melhorar o equilíbrio e o alongamento do corpo. De acordo com a importância e o boom dessa disciplina nas últimas décadas, a TECH criou este programa acadêmico voltado para profissionais do mundo do esporte, fornecendo-lhes uma atualização completa sobre os distúrbios dos membros inferiores e sua abordagem por meio dos diferentes exercícios dessa disciplina. Tudo isso em um formato 100% online, com conteúdo didático multimídia de alta qualidade, desenvolvido por uma equipe de professores experientes em fisioterapia. É uma oportunidade única que só a maior instituição acadêmica digital do mundo, poderá proporcionar.





“

Este Curso é dirigido a especialistas em esportes como você, para que possam aprimorar seus conhecimentos em patologias de quadril, joelho e tornozelo”

Nos esportes, os membros inferiores são o equilíbrio, a estabilidade e o eixo essencial para o início e a continuidade de um movimento técnico que o corpo deve exercer. Portanto, diversas partes dessa área são expostas a fraturas ou traumas de acordo com as demandas e a fadiga da área. Dessa forma, o Pilates e, portanto, a flexibilidade têm sido essenciais na prevenção de lesões. Ao incorporar essa disciplina em diferentes atividades esportivas, ela tem sido de grande importância para os atletas na fase de recuperação e reabilitação física.

Assim, as diferentes pesquisas e estudos realizados nesse campo continuaram a avançar, tornando o Método Pilates uma parte importante dos grandes feitos dos esportistas mais importantes do mundo. Devido à importância desta disciplina, a TECH decidiu desenvolver este Curso, que proporcionará ao profissional, atualizações sobre o Pilates em Alterações de Membros Inferiores.

Os alunos vão aprimorar suas habilidades relacionadas à adequação de protocolos em exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões, bem como exercícios em aparelhos e com implementos. Um programa que conta com o apoio de uma equipe de professores especializados e, ao mesmo tempo, acompanhado por conteúdo multimídia de qualidade que oferece dinamismo e praticidade com a modalidade online.

Além disso, a TECH enfatiza o conforto e a excelência, por isso este programa oferece as atualizações mais completas e de maior qualidade, o que o torna uma capacitação altamente flexível, pois os alunos só precisam 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 de Membros Inferiores** 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 a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



O Pilates é essencial nas modalidades esportivas, aprofunde seus conhecimentos sobre conceitos como estabilidade, flexibilidade e fortalecimento muscular”

“

Se quiser estar na vanguarda do Método Pilates, com a TECH você pode fazer isso através das atualizações mais completas do setor”

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência 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.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Aprimore suas competências relacionadas à compressão de nervos nos membros inferiores.

A TECH proporciona conforto com seu horário flexível e acesso à sua plataforma virtual a partir de um dispositivo eletrônico com conexão à Internet.



02

Objetivos

Este Curso de Pilates em Alterações de Membros Inferiores foi desenvolvido principalmente para fornecer ao especialista os mais recentes avanços no setor de Ciências do Esporte. Portanto, a TECH oferece diferentes ferramentas de inovação tecnológica, garantindo o sucesso do processo e a conclusão do programa. Ao final do programa, o aluno terá concluído uma atualização eficaz por meio de estudos de caso que lhe permitirão integrar os exercícios mais adequados para cada condição.





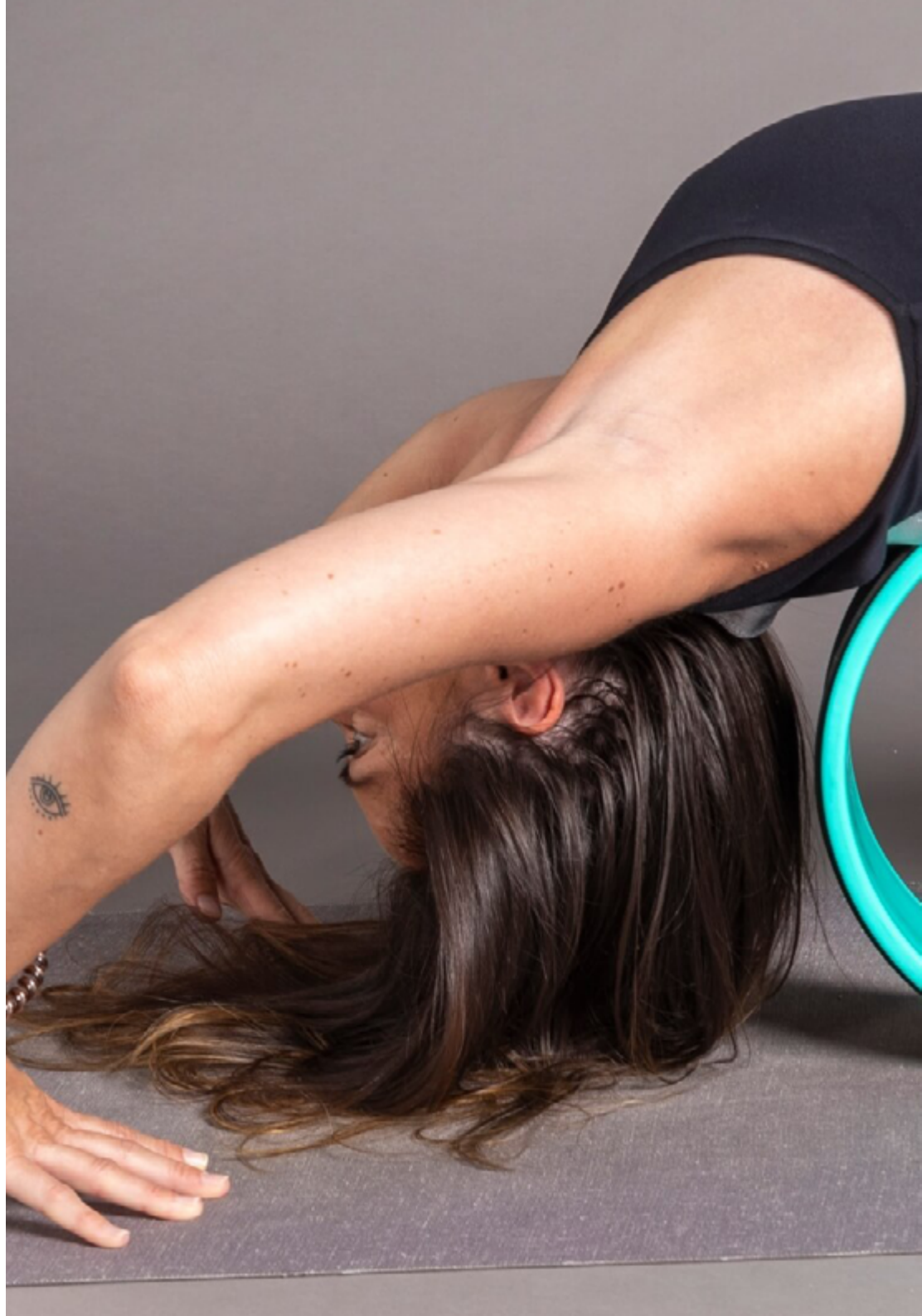
“

*Com as ferramentas tecnológicas que a TECH
lhe oferece, você poderá concluir com sucesso o
seu processo de atualização de conhecimentos
sobre o Método Pilates”*



Objetivos gerais

- ♦ Impulsionar o conhecimento e as competências profissionais da prática e o aprendizado dos exercícios do método de Pilates no 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

- Detectar características distintas de cada lesão
- Tratar distúrbios por meio de exercícios baseados no Método Pilates
- Adaptar protocolos de exercícios específicos ao processo de recuperação de lesões



Durante o desenvolvimento do programa acadêmico, você encontrará conteúdo relacionado aos exercícios indicados no solo, aparelhos e com acessórios”

03

Direção do curso

O objetivo da TECH é oferecer ao profissional conteúdo da mais alta qualidade. Para isso, fornece a cada um de seus programas as ferramentas didáticas mais inovadoras, possibilitando o desenvolvimento bem-sucedido de cada um de seus programas. Assim, o aluno terá acesso a um material especialmente elaborado por um corpo docente especializado em fisioterapia manual no sistema locomotor, reabilitação, recuperação e readaptação esportiva. Sua ampla experiência e conhecimento profundo permitirão que o estudante resolva dúvidas ou responda às perguntas que surgirem durante o curso do programa.



“

Se você quiser realizar um curso de atualização de alto nível, faça isso com os melhores professores de Reabilitação com 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 Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO da Físio 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



Professores

Sr. Eduardo Pérez Costa

- CEO da Move2Be Fisioterapia e Readaptação
- Fisioterapeuta autônomo, tratamento domiciliar em Madri
- Fisioterapeuta da Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- Treinador esportivo do Club Baloncesto Zona Press
- Fisioterapeuta da equipe subsidiária da UD Sanse.
- Fisioterapeuta em campo com a Fundación Marcet
- Fisioterapeuta da Clínica Pascual & Muñoz
- Fisioterapeuta da Clínica Fisisio Life Plus
- Mestrado em Fisioterapia Manual do Aparelho Locomotor na Universidade de Alcalá
- Formado em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

04

Estrutura e conteúdo

Esse Curso foi desenvolvido de acordo com as pesquisas mais recentes no campo do esporte, estabelecendo um programa de estudos que fornece uma grande quantidade de conteúdo sobre Pilates em Alterações de Membros Inferiores. O objetivo deste Curso é fornecer ao especialista conteúdo especializado e exclusivo sobre a análise da cadeia anterolateral e posteromediana do membro inferior. Tudo isso, por meio de várias ferramentas multimídia que oferecem dinamismo e maior atratividade a esta capacitação





“

O foco deste curso é proporcionar a você um conteúdo valioso sobre patologias frequentes abordadas no tratamento com Pilates”

Módulo 1. Pilates em Alterações de Membros Inferiores

- 1.1. Revisão anatômica básica
 - 1.1.1. Osteologia dos membros inferiores
 - 1.1.2. Miologia dos membros inferiores
 - 1.1.3. Biomecânica dos membros inferiores
 - 1.1.4. Boas práticas
- 1.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
 - 1.2.1. Patologias do crescimento
 - 1.2.2. Patologias em atletas
 - 1.2.3. Outros tipos de patologias
 - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Exercícios indicados em solo, aparelhos e acessórios. Protocolo geral
 - 1.3.1. Exercícios de dissociação
 - 1.3.2. Exercícios de mobilização
 - 1.3.3. Exercícios de fortalecimento
 - 1.3.4. Exercícios funcionais
- 1.4. Patologia do quadril
 - 1.4.1. Patologia articular
 - 1.4.2. Patologia musculotendínea
 - 1.4.3. Patologia cirúrgica. Prótese
 - 1.4.4. Exercícios para o quadril
- 1.5. Patologia do joelho
 - 1.5.1. Patologia articular
 - 1.5.2. Patologia musculotendínea
 - 1.5.3. Patologia cirúrgica. Prótese
 - 1.5.4. Exercícios de joelho
- 1.6. Patologia do tornozelo
 - 1.6.1. Patologia articular
 - 1.6.2. Patologia musculotendínea
 - 1.6.3. Patologia cirúrgica
 - 1.6.4. Exercícios para o tornozelo





- 1.7. Patologia do pé
 - 1.7.1. Patologia articular e fascial
 - 1.7.2. Patologia musculotendínea
 - 1.7.3. Patologia cirúrgica
 - 1.7.4. Exercícios para os pés
- 1.8. Compressão de nervos nos membros inferiores
 - 1.8.1. Plexo braquial
 - 1.8.2. Nervos periféricos
 - 1.8.3. Tipos de patologias
 - 1.8.4. Exercícios para compressão de nervos nos membros inferiores
- 1.9. Análise da cadeia posteromediana do membro inferior
 - 1.9.1. O que é a cadeia anterolateral e qual a sua importância para o paciente?
 - 1.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 1.9.3. Relação da cadeia com a patologia já descrita
 - 1.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia anterolateral
- 1.10. Análise da cadeia posteromediana do membro inferior
 - 1.10.1. O que é a cadeia posteromediana e qual a sua importância para o paciente?
 - 1.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 1.10.3. Relação do complexo com a patologia já descrita
 - 1.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia posteromediana

“ Com a **TECH**, você obterá e fortalecerá suas competências para realizar exercícios de Pilates que trabalham o plexo braquial e os nervos periféricos”

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

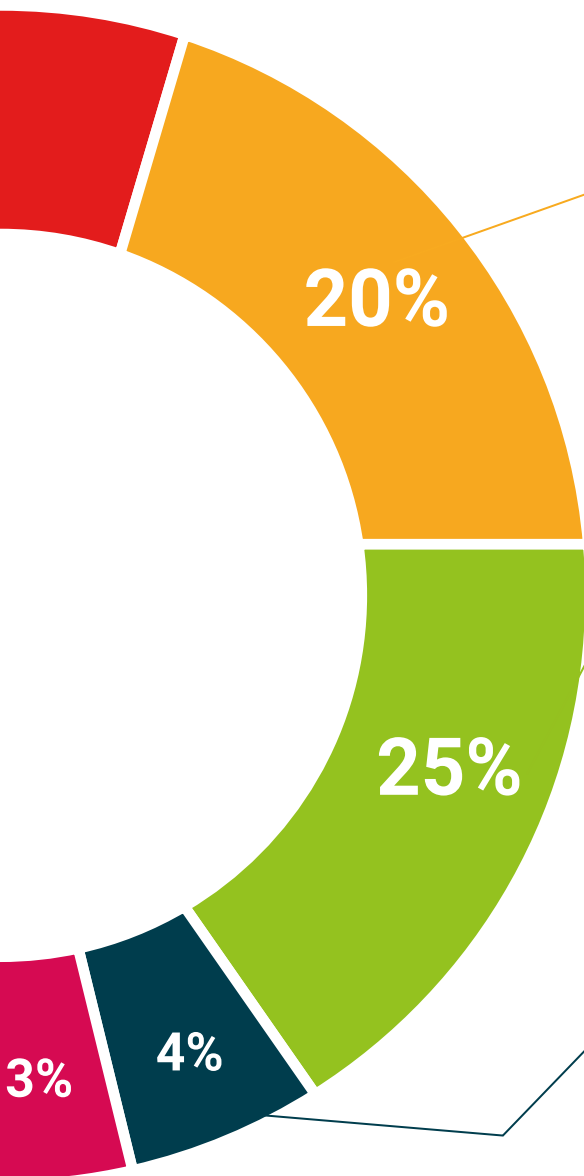
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 de Membros Inferiores 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 o seu certificado
sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Pilates em Alterações de Membros Inferiores** 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 para Alterações de Membros inferiores**

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 compreensão
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates em Alterações
de Membros Inferiores

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

Curso

Pilates em Alterações
de Membros Inferiores