

**Curso**

Pilates em Alterações  
de Membros Superiores





**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Pilates em Alterações de Membros Superiores

- » 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-superiores](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/pilates-alteracoes-membros-superiores)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificado

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

Em primeiro lugar, o Pilates procura corrigir a postura até que ela fique o mais saudável possível ou o mais próximo possível da postura ideal. Considerando os benefícios desse método, equilíbrio e fortalecimento muscular, vários atletas o utilizam para aprimorar sua técnica e condição física. Por esse motivo, a TECH criou esta capacitação 100% online para oferecer ao profissional de Ciências do Esporte um conteúdo inovador relacionado a exercícios adaptados à sintomatologia e à patologia de cada paciente com Alterações dos Membros Superiores. Tudo isso, por meio de conteúdo audiovisual de alta qualidade, desenvolvido por uma equipe de professores experientes, com vasta experiência nessa atividade física e em Fisioterapia.



“

*A TECH possui um conteúdo de qualidade em Pilates nas Alterações de Membros Superiores que lhe permitirá atualizar seus conhecimentos em apenas 6 semanas”*

Os problemas mais comuns observados em todos os indivíduos são os desequilíbrios musculares: músculos encurtados ou retraídos que causam o enfraquecimento de seus antagonistas. A perda de flexibilidade é um problema que vai além da diminuição das amplitudes articulares, em que as articulações sofrem com o desequilíbrio das tensões. Portanto, um dos benefícios dos exercícios de Pilates é o aumento da flexibilidade em músculos fortes e contraídos. Ao praticar exercícios de flexibilidade diariamente, você manterá o corpo mais saudável, principalmente se for um atleta profissional, pois isso evitará lesões musculares ou articulares.

Com o passar do tempo, o Pilates é uma disciplina que tem se tornado cada vez mais reconhecida e incorporada às atividades esportivas graças aos seus inúmeros benefícios para estar na melhor forma possível. E ainda que o objetivo não tenha mudado, que é propiciar bem-estar às pessoas que o praticam, é evidente que ele evoluiu e progrediu, sendo uma parte importante do desempenho dos atletas mais importantes do mundo. Dessa forma, este curso fornecerá ao profissional atualizações sobre o Pilates nas alterações dos membros superiores.

O aluno ampliará suas competências em áreas específicas relacionadas ao desenvolvimento de conhecimentos sobre a patologia do cotovelo e seu manejo. Uma formação que conta com uma equipe de professores muito experiente e, ao mesmo tempo, com o apoio de conteúdo multimídia de primeira linha que facilita o processo de aprendizagem no programa acadêmico.

Além disso, a TECH pensa no conforto e a excelência, por isso esse programa oferece a atualização mais completa e de maior qualidade, sendo assim uma qualificação altamente flexível, pois só é necessário ter um dispositivo com conexão à Internet para que os alunos possam acessar facilmente a plataforma virtual no conforto de onde quer que estejam.

Este **Curso de Pilates em Alterações de Membros Superiores** 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
- ♦ Contém exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar o aprendizado
- ♦ 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 equipamento, fixo ou móvel, com conexão à Internet



*Uma das vantagens do Pilates é o aumento da flexibilidade e, com a TECH, você vai se aprofundar nesse e em outros aspectos específicos”*

“

*O profissional fortalecerá e ampliará seus conhecimentos em relação à identificação de patologias do ombro e seu manejo”*

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 instituições 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

*Este programa oferece os melhores exercícios focados em alongamentos específicos para cotovelo, punho e ombro.*

*A conclusão com sucesso deste programa está relacionada ao suporte audiovisual fornecido pela TECH.*



# 02

## Objetivos

Este Curso de Pilates em Alterações de Membros Superiores foi criado visando proporcionar ao profissional as mais recentes atualizações no campo das Ciências do Esporte. Dessa forma, a TECH fornece várias ferramentas de inovação acadêmica, garantindo o sucesso no desenvolvimento e conclusão deste programa. Ao concluir esta graduação, o aluno terá aprimorado suas habilidades em exercícios de mobilização articular e Miologia do Membro Superior.



“

*O objetivo deste Curso é proporcionar ao especialista um conteúdo exclusivo e inovador sobre exercícios de estabilização Mat”*



## 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

---

- ◆ Identificar as patologias do ombro e seu manejo
- ◆ Desenvolver conhecimento sobre a patologia do cotovelo e sua abordagem
- ◆ Estudar a patologia do punho e sua abordagem

“

*Este Curso conta com novos recursos importantes para a execução correta dos exercícios baseados no Método Pilates”*

# 03

## Direção do curso

A TECH se dedica à educação de alta qualidade, oferecendo assim um ensino de elite para os alunos que participam de seus programas. Para isso, oferece ferramentas didáticas que permitem o desenvolvimento bem-sucedido de cada um de seus cursos e um corpo docente altamente qualificado. equipe de professores. Dessa forma, o aluno terá acesso ao conteúdo criado por um corpo docente especialista em fisioterapia, recuperação e manutenção física.

Sua ampla experiência e conhecimento profundo permitirão que o graduado resolva dúvidas e responda às perguntas que surgirem durante o programa.



“

*Neste Curso, você terá acesso a uma equipe de profissionais especializados em Pilates, Reabilitação e Osteopatia do Sistema Locomotor”*

## 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 Avançado 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

## Docentes

### Sra. Laura Cortés Lorenzo

- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon e na Federação de Hóquei de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon e na Federação de Hóquei de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta do Centro de Tecnificação da Federação de Hóquei de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta em empresas através da Fisiowork S.L.
- ♦ Fisioterapia traumatológica na Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta do Club SPV51 e do Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Formada em Fisioterapia Universidade Complutense de Madrid



# 04

## Estrutura e conteúdo

Este curso foi desenvolvido com base nos estudos mais avançados no campo do Método Pilates, estabelecendo um programa de estudos que proporciona um conteúdo completo sobre o Pilates nas alterações dos membros superiores. Essa qualificação visa fornecer informações exclusivas sobre o aprisionamento do nervo do membro superior e os exercícios de fortalecimento MATT e com máquinas. Tudo isso, por meio de várias ferramentas multimídia que oferecem dinamismo e maior atratividade a esta capacitação



“

*Graças ao método de Relearning, baseado na repetição do conteúdo, o graduado reduzirá as horas de estudo e memorização”*

## Módulo 1. Pilates para Alterações dos Membros Superiores

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





- 1.7. Patologia do cotovelo. Protocolos específicos
  - 1.7.1. Patologia articular
  - 1.7.2. Patologia musculotendínea
  - 1.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
  - 1.7.4. Exercícios de cotovelo
- 1.8. Patologia do pulso
  - 1.8.1. Principais síndromes
  - 1.8.2. Tipos de patologias do pulso
  - 1.8.3. Exercícios para o pulso
  - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Patologia da mão
  - 1.9.1. Principais síndromes
  - 1.9.2. Tipos de patologias das mãos
  - 1.9.3. Exercícios da mão
  - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Compressão de nervos nos membros superiores
  - 1.10.1. Plexo braquial
  - 1.10.2. Nervos periféricos
  - 1.10.3. Tipos de patologias
  - 1.10.4. Exercícios para compressão de nervos nos membros superiores



*A TECH conta com várias ferramentas em torno do Método Pilates para que você possa integrá-lo com sucesso em suas sessões de treinamento e recuperação para esportistas”*

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.



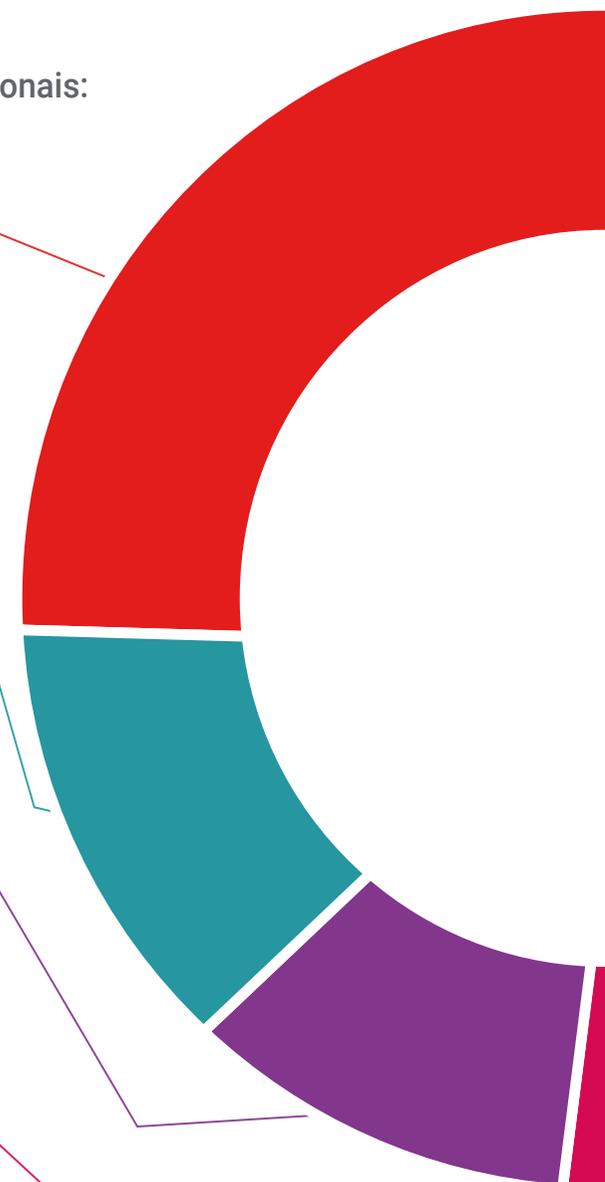
#### Práticas de habilidades e competências

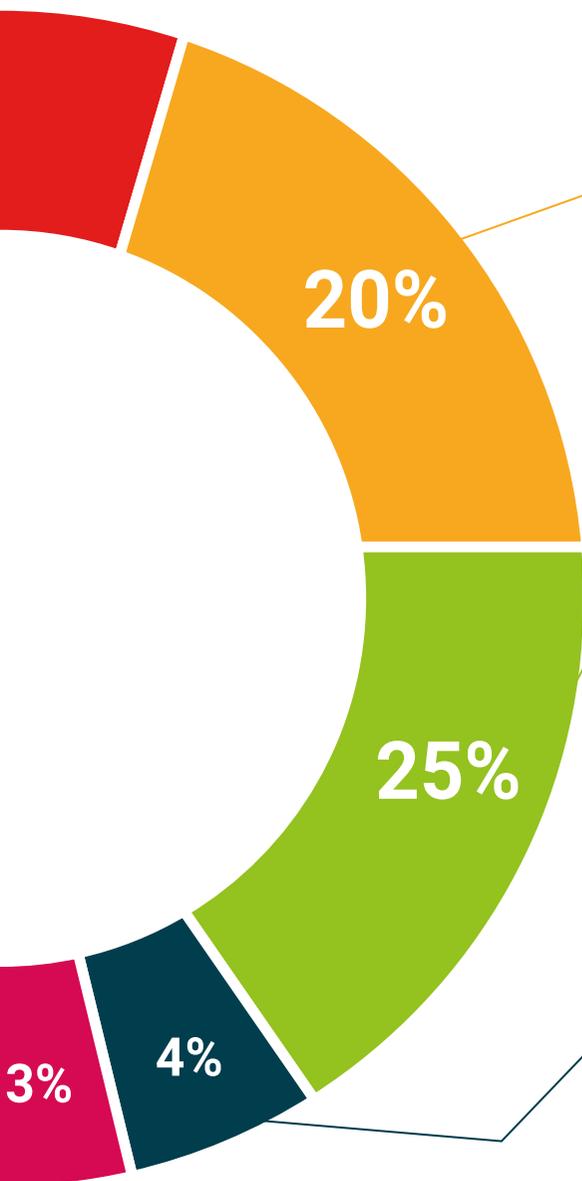
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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 Superiores 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 de Membros Superiores** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovado nas 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 de Membros Superiores**

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  
de Membros Superiores

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

Curso

Pilates em Alterações  
de Membros Superiores

