

Curso

Pilates durante a
Gravidez e Pós-Parto





tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates durante a Gravidez e Pós-Parto

- » 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-durante-gravidez-pos-parto

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

A prática do Pilates é especialmente recomendada para mulheres grávidas. É uma ferramenta que ajuda a regular o peso durante a gravidez e, após o parto, auxiliando na recuperação da forma física. Essa atividade física e terapêutica torna-se essencial para adaptar o corpo a todas as etapas da gravidez. Por isso, dada a relevância para a saúde e o bem-estar da mulher, a TECH desenvolveu este programa acadêmico com o intuito de fornecer ao especialista em Ciências do Esporte um conteúdo exclusivo e de referência sobre a análise das mudanças fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida, bem como os exercícios mais indicados. Tudo isso em um formato pedagógico 100% online, com uma equipe de professores especializada no Método Pilates.





“

Atualize suas habilidades sobre problemas na gravidez, incluindo a forma de resolvê-los utilizando o Método Pilates, por meio deste Curso Universitário”

Um dos maiores problemas de saúde em mulheres grávidas está concentrado nas costas. O aumento de peso devido ao estado gestacional resulta em dores agudas nessa região, enquanto a mobilidade é limitada e o equilíbrio reduzido. Desta forma, o preparador físico ou profissional do esporte deve criar planos de treinamento baseados no fortalecimento, na coordenação e na respiração para o controle e manejo da dor através da prática do Pilates. Isso permite que a paciente não apenas melhore sua saúde física, mas também mental, aumentando sua capacidade de concentração.

Com isso, os estudos nesta área avançaram e o método Pilates foi integrado de forma otimizada no processo de gravidez das mulheres. Esse progresso, por sua vez, tem levado preparadores físicos a incorporar essa disciplina em suas sessões. Como resultado, este Curso Universitário proporcionará ao especialista em esportes uma atualização sobre Pilates durante a Gravidez e o Pós-parto em apenas 6 semanas.

O especialista fortalecerá suas competências em áreas específicas relacionadas aos benefícios da preparação física durante a busca pela gravidez e à atividade física recomendada. Além disso, este programa conta com uma excelente equipe de professores especializada e inclui um conteúdo multimídia de alta qualidade que oferece dinamismo e praticidade com a modalidade online.

A TECH prioriza o conforto e a excelência, por isso essa capacitação oferece a atualização mais completa e de altos padrões, sendo um programa de grande flexibilidade. O graduado precisará apenas de um dispositivo com conexão à internet para acessar facilmente a plataforma virtual de onde estiver. Como complemento, o aluno participará de uma *Masterclass* exclusiva, ministrada por um renomado professor internacional, onde adquirirá os conhecimentos mais avançados.

Este **Curso de Pilates durante a Gravidez e Pós-Parto** 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 eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Contém exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Aulas 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



Com a TECH, você aprimorará seu conhecimento sobre incontinência urinária e assoalho pélvico por meio de exercícios específicos de Pilates, participando de uma Masterclass exclusiva”

“

A partir de uma perspectiva teórico-prática, você se aprofundará nos exercícios de Pilates indicados na primeira gravidez”

O corpo docente do curso conta com profissionais da área, 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.

Você fortalecerá suas habilidades no planejamento de sessões de treinamento de Pilates em apenas 6 semanas.

A TECH não apenas apresenta um programa com a flexibilidade do formato online, mas também se concentra nos mais altos padrões em seu conteúdo.



02

Objetivos

Este Curso de Pilates durante a Gravidez e Pós-Parto foi desenvolvido especificamente para fornecer ao profissional as mais recentes inovações nesta atividade física de baixo impacto. Por isso, a TECH oferece as melhores ferramentas tecnológicas, garantindo o sucesso dos alunos que buscam uma atualização completa de suas competências com os melhores recursos acadêmicos. Ao concluir esta capacitação, o graduado terá ampliado suas habilidades para orientar a mulher durante a gravidez, o parto e o pós-parto.



“

A TECH disponibiliza os melhores métodos e ferramentas didáticas, permitindo alcançar efetivamente os objetivos deste programa acadêmico”



Objetivos gerais

- ◆ Aprimorar o conhecimento e as habilidades profissionais da prática e do ensino dos exercícios do método Pilates no chão, em diferentes máquinas e com acessórios
- ◆ Distinguir as aplicabilidades dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem feitas para cada paciente
- ◆ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptados à sintomatologia e 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
- ◆ Controle aprofundado dos aparelhos usados no Método Pilates
- ◆ Fornecer as informações necessárias para permitir a busca de informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis às 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 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 Pilates em esportistas de alto nível





Objetivos específicos

- ◆ Diferenciar os diferentes estágios da gravidez
- ◆ Determinar exercícios específicos para cada fase
- ◆ Orientar mulheres durante a gravidez, o parto e o período pós-parto



*Neste Curso Universitário,
você criará exercícios
adaptados para a mulher
durante a gravidez até o parto”*

03

Direção do curso

A TECH é uma instituição que se concentra na qualidade do ensino oferecido aos alunos em cada um dos programas disponibilizados. Por essa razão, o aluno terá acesso a um conteúdo programático elaborado por um corpo docente altamente especializado em pelviperineologia, recuperação e readaptação do assoalho pélvico e Pilates de reabilitação. Sua vasta experiência clínica e profundo conhecimento permitirão ao aluno obter uma atualização eficaz e esclarecer dúvidas sobre o conteúdo ao longo deste programa.





“

A TECH reuniu uma equipe de profissionais de prestígio, especializada nas mais avançadas técnicas de reabilitação e fisioterapia em Pelvipereologia”

Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura de destaque internacional no campo da **Medicina Esportiva** e da **Reabilitação Física**. Certificado pelo Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação, ele faz parte do prestigiado corpo clínico da Clínica Mayo, onde atuou como **Diretor do Centro de Medicina Esportiva**.

Sua experiência abrange uma grande variedade de disciplinas, desde a **Medicina Esportiva**, o **Fitness** até **Treinamento de Força e Estabilidade**. Trabalhou em estreita colaboração com uma equipe multidisciplinar de especialistas em **Medicina Física**, **Reabilitação**, **Ortopedia**, **Fisioterapia** e **Psicologia Esportiva**, proporcionando uma abordagem integral no cuidado aos seus pacientes.

Sua influência vai além da **prática clínica**, sendo reconhecido **nacional e internacionalmente** por suas contribuições ao mundo do **esporte** e da **saúde**. Foi nomeado pelo presidente **George W. Bush** para o **Conselho do Presidente sobre Aptidão Física e Esportes**, e foi agraciado com o **Prêmio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos**, destacando seu compromisso com a promoção de **estilos de vida saudáveis**.

Além disso, teve um papel fundamental 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 alta qualidade. Sua dedicação à **divulgação**, também se destaca, refletida em seu extenso trabalho na criação de **recursos acadêmicos**, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre **Esportes, Saúde e Fitness**, bem como seu papel como **Editor Colaborador** do livro *"Mayo Clinic Fitness for Everybody"*. Com uma paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua sendo uma voz influente na **Medicina Esportiva** e no **Fitness** mundial.



Dr. Edward Laskowski

- 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 (2002), Salt Lake City
- Especialista em Medicina Esportiva, Fitness, Treinamento de Força e Treinamento de Estabilidade
- Certificado pelo Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação
- Editor colaborador 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 poderá aprender com os melhores profissionais do mundo"

Direção



Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol(2005- 2023)
- ♦ CEO da Físio Domicilio Madrid
- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Esportiva no Futebol
- ♦ Professor no Programa Avançado Pilates Clínico
- ♦ Professor do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Esportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Graduado de Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas

Professores

Sra. Virginia Parra Nebreda

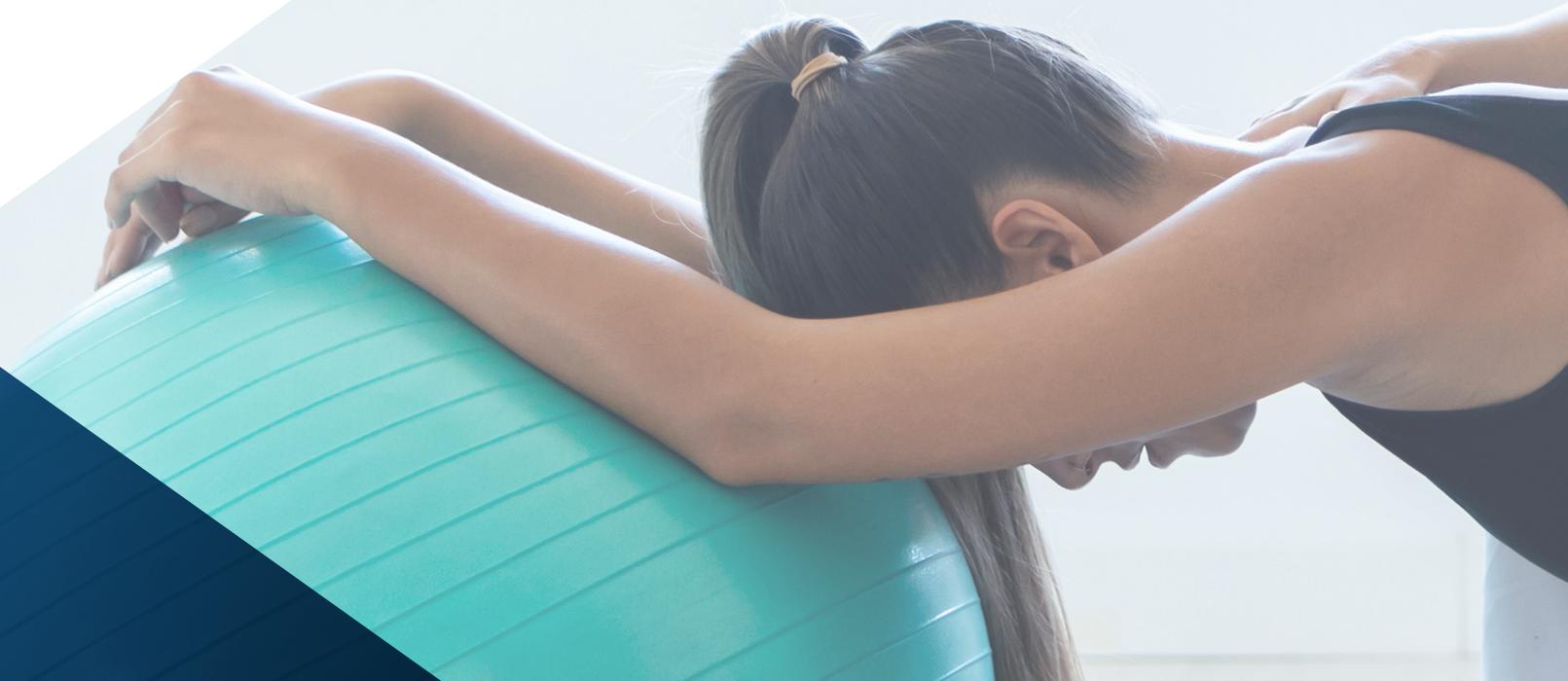
- ♦ Fisioterapeuta do Assoalho Pélvico na Fundação de Esclerose Múltipla de Madri
- ♦ Fisioterapeuta do Assoalho Pélvico na Clínica Letfísio
- ♦ Fisioterapeuta na Casa de Repouso Orpea
- ♦ Mestrado em Fisioterapia em Pelvipérineologia pela Universidade de Castilla-la Mancha
- ♦ Formação em Ultrassonografia Funcional em Fisioterapia do Assoalho Pélvico em Homens e Mulheres na FISIOMEDIT Formación
- ♦ Formação em Hipopressivos na LOW PRESSURE FITNESS
- ♦ Graduada em Fisioterapia pela Universidade Complutense de Madri



04

Estrutura e conteúdo

Este programa foi projetado e desenvolvido com base nas mais recentes pesquisas no campo do Método Pilates, estabelecendo um plano de estudos que oferece um conteúdo abrangente sobre o Pilates durante a Gravidez e o Pós-parto. Este Curso Universitário foi elaborado para fornecer um material único e avançado sobre a alteração estática pélvica e os prolapsos, sendo essa uma das condições pós-parto. Tudo isso é apresentado por meio de diversos recursos multimídia que proporcionam dinamismo e maior atratividade a este curso universitário.





“

Este Curso Universitário proporcionará conteúdos de alto nível sobre como orientar mulheres durante a gravidez, o parto e o pós-parto”

Módulo 1. Pilates Durante a Gravidez, o Parto e o Pós- Parto

- 1.1. Primeiro trimestre
 - 1.1.1. Mudanças no primeiro trimestre
 - 1.1.2. Benefícios e objetivos
 - 1.1.3. Exercícios indicados
 - 1.1.4. Contraindicações
- 1.2. Segundo trimestre
 - 1.2.1. Mudanças no segundo trimestre
 - 1.2.2. Benefícios e objetivos
 - 1.2.3. Exercícios indicados
 - 1.2.4. Contraindicações
- 1.3. Terceiro trimestre
 - 1.3.1. Mudanças no terceiro trimestre
 - 1.3.2. Benefícios e objetivos
 - 1.3.3. Exercícios indicados
 - 1.3.4. Contraindicações
- 1.4. Parto
 - 1.4.1. Fase de dilatação e parto
 - 1.4.2. Benefícios e objetivos
 - 1.4.3. Recomendações
 - 1.4.4. Contraindicações
- 1.5. Pós-parto imediato
 - 1.5.1. Recuperação e puerpério
 - 1.5.2. Benefícios e objetivos
 - 1.5.3. Exercícios indicados
 - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Incontinência urinária e Assoalho Pélvico
 - 1.6.1. Anatomia envolvida
 - 1.6.2. Fisiopatologia
 - 1.6.3. Exercícios indicados
 - 1.6.4. Contraindicações





- 1.7. Problemas na gravidez e abordagem usando o Método Pilates
 - 1.7.1. Alteração da estática do corpo
 - 1.7.2. Problemas mais frequentes
 - 1.7.3. Exercícios indicados
 - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Preparação para a gravidez
 - 1.8.1. Os benefícios da preparação física durante a busca pela gravidez
 - 1.8.2. Atividade física recomendada
 - 1.8.3. Exercícios indicados na primeira gravidez
 - 1.8.4. Preparação durante a busca do segundo e seguintes
- 1.9. Pós-parto tardio
 - 1.9.1. Mudanças anatômicas de longo prazo
 - 1.9.2. Preparação para o retorno à atividade física
 - 1.9.3. Exercícios indicados
 - 1.9.4. Contraindicações
- 1.10. Alterações pós-parto
 - 1.10.1. Diástase abdominal
 - 1.10.2. Mudança de prolapso do órgão pélvico
 - 1.10.3. Alterações na musculatura abdominal profunda
 - 1.10.4. Indicações e contra-indicações em cesárias

“*Graças a essa proposta universitária, você conhecerá as indicações e contra-indicações de determinados exercícios no pós-parto*”

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.



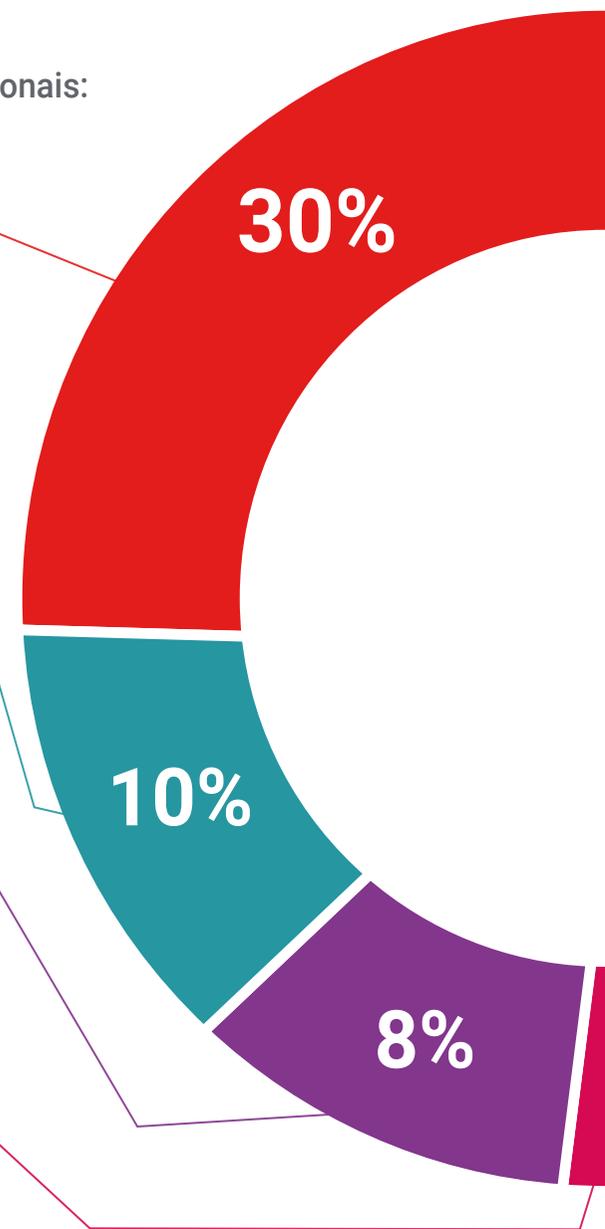
Práticas de habilidades e competências

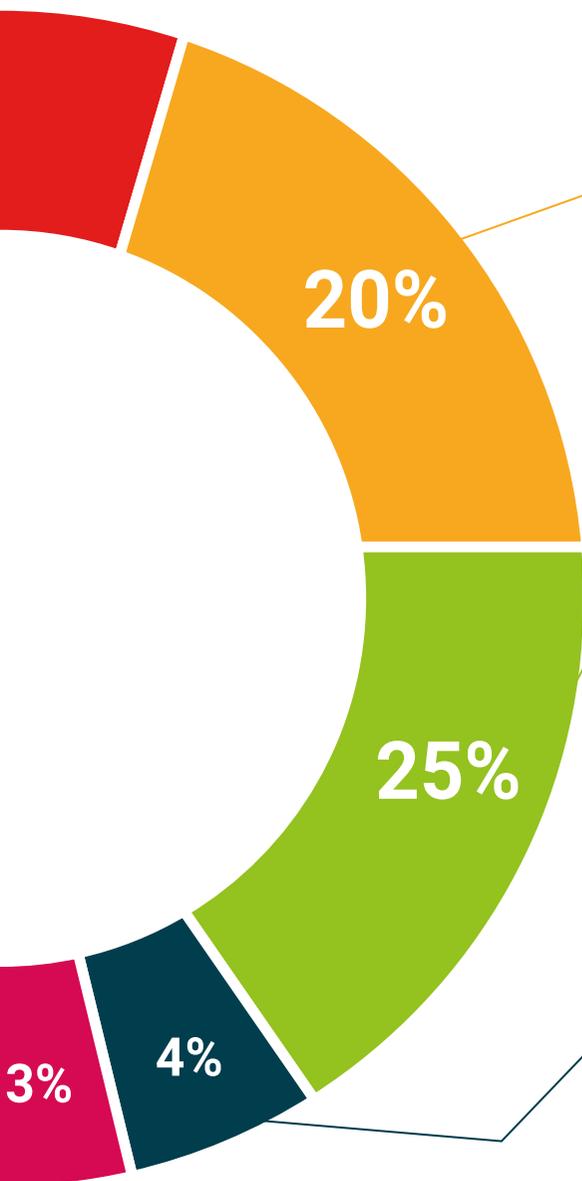
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 durante a Gravidez e Pós-Parto 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 durante a Gravidez e Pós-Parto** 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 durante a Gravidez e Pós-Parto**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



*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 comunidade
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualificação
desenvolvimento simulação

tech universidade
tecnológica

Curso
Pilates durante a
Gravidez e Pós-Parto

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

Curso

Pilates durante a
Gravidez e Pós-Parto

