

Mestrado Próprio

Pilates Terapêutico

Reconhecido pela NBA





tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio Pilates Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/mestrado-proprio/mestrado-proprio-pilates-terapeutico

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 12

04

Direção do curso

pág. 16

05

Estrutura e conteúdo

pág. 20

06

Metodologia

pág. 32

07

Certificado

pág. 40

01

Apresentação

A boa postura e o equilíbrio são essenciais na prática de esportes, pois facilitam a atividade física e evitam alterações em várias áreas do sistema locomotor. Para alcançar condições musculoesqueléticas ideais em competidores, a integração de diferentes disciplinas é cada vez mais necessária, entre as quais o método Pilates tem alcançado maior prestígio e melhores resultados. Isso exigiu que os profissionais do mundo esportivo se mantenha atualizados sobre as ferramentas e os exercícios mais eficazes. Por esse motivo, a TECH integrou todos os seus avanços neste programa de capacitação 100% online, no qual os alunos poderão se atualizar imediatamente sobre essa área complexa. Tudo isso por meio de uma metodologia inovadora e da equipe de professores mais especializada.



“

Um programa de capacitação 100% online que atualizará você sobre as aplicações terapêuticas do Pilates para prevenir e reabilitar lesões relacionadas à atividade física profissional"

O fortalecimento dos músculos estabilizadores e o desenvolvimento de maior flexibilidade são fundamentais para atletas de diferentes modalidades esportivas. Conseguir ambos é um desafio para treinadores e preparadores físicos que buscam oferecer aos competidores as estratégias certas para aumentar sua força, equilíbrio, coordenação, resistência e otimizar seu desempenho. Nesse sentido, o método Pilates se tornou uma solução atraente para os profissionais dessa área. No entanto, atingir um alto nível de proficiência no manuseio correto de seus exercícios e ferramentas de trabalho pode ser um desafio para alguns.

Por esse motivo, a TECH criou este programa que se aprofunda no potencial terapêutico dessa área. O conteúdo abrangente analisará como as técnicas de Pilates podem ajudar a prevenir lesões em atletas e, ao mesmo tempo, contribuir para a reabilitação de partes já afetadas do sistema locomotor. Especificamente, eles tratarão das alterações mais frequentes na coluna vertebral, nos membros superiores e inferiores que podem ser tratadas com instrumentos potentes como o *Spine Corrector*, o *Bosu*, entre outros.

Além disso, entre os 10 módulos desta capacitação, os alunos poderão analisar tópicos específicos sobre as vantagens e contraindicações do Pilates em relação a esportes específicos, como natação, atletismo e competições de raquete. Também será analisado em profundidade como os jogadores de futebol, basquete, rúgbi, golfe, entre outros, podem alcançar um melhor estado de saúde e bem-estar por meio deste método.

Este Mestrado Próprio conta com uma metodologia 100% online, o *Relearning*, fundamental para que os alunos dominem os conceitos mais complexos de forma rápida, flexível e rigorosa. Eles também terão o apoio do estudo de casos reais e situações simuladas para desenvolver competências que lhes permitirão atuar com precisão imediatamente após a conclusão do programa. Da mesma forma, todos os conteúdos e recursos multimídia integrados ao programa de capacitação foram selecionados por um corpo docente excepcional, formado por especialistas com ampla experiência na aplicação do método Pilates à prática esportiva.

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

- ◆ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Fisioterapia e Pilates
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e altamente interativo fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a atuação profissional
- ◆ 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



Domine ferramentas inovadoras do Pilates Terapêutico, como o Spine Corrector ou o Buso, integrando-as com excelência em sua prática profissional diária”

“

Estude em profundidade as alterações mais frequentes da coluna, dos membros superiores e inferiores sofridas por esportistas e como resolvê-las por meio dos exercícios mais inovadores do método Pilates”

A equipe de professores do programa inclui profissionais do setor que trazem a experiência de seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos das principais sociedades 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.

Com os melhores recursos multimídia, como infográficos e resumos interativos, esta capacitação lhe garantirá diversas habilidades para atuar no campo do Pilates Terapêutico.

Por meio deste programa de estudos intensivo, você desenvolverá uma visão holística do potencial terapêutico do Pilates para aprimorar o desempenho e o bem-estar dos esportistas.



02

Objetivos

Os profissionais do esporte têm ao seu alcance, neste Mestrado Próprio, os conteúdos mais atualizados para integrar o método Pilates, a partir de uma abordagem terapêutica, em diferentes atividades esportivas. Portanto, o principal objetivo deste programa de capacitação é incentivá-los a usar as técnicas, os exercícios e as ferramentas de trabalho mais inovadores. Para isso, contam com um conteúdo muito completo, elaborado pelos especialistas mais qualificados, e onde o método *Relearning* é aplicado para facilitar o domínio de conceitos complexos de forma mais rápida, flexível e eficaz.



“

Impulsione sua carreira profissional com esta capacitação abrangente sobre o método Pilates fornecida pela TECH Universidade de Tecnologia”



Objetivos gerais

- ◆ Aprimorar o conhecimento e as habilidades profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates no solo, em diferentes máquinas e com implementos
- ◆ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem feitas para cada paciente
- ◆ Estabelecer 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 conhecimento aprofundado dos aparelhos usados no método 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 Pilates
- ◆ Analisar as mudanças fisiológicas e posturais que afetam as mulheres grávidas
- ◆ Elaboração de exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até o parto
- ◆ Descrever a aplicação do Método Pilates em esportistas de alto nível





Objetivos específicos

Módulo 1. O método Pilates

- ◆ Investigar os antecedentes do Pilates
- ◆ Aprofundar-se na história do Pilates
- ◆ Descrever a metodologia do Pilates

Módulo 2. Fundamentos do método Pilates

- ◆ Aprofundar os fundamentos do Pilates
- ◆ Identificar os exercícios mais relevantes
- ◆ Explicar as posições de Pilates que devem ser evitadas

Módulo 3. O estúdio de Pilates

- ◆ Descrever o espaço onde o Pilates é realizado
- ◆ Manter-se atualizado sobre os aparelhos de Pilates
- ◆ Apresentar protocolos e progressões de exercícios

Módulo 4. Metodologia na prática do método Pilates

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

Módulo 5. Pilates em distúrbios da coluna vertebral

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

Módulo 6. Pilates em distúrbios dos membros superiores

- ◆ Identificar as patologias do ombro e seu tratamento
- ◆ Desenvolver conhecimento sobre a patologia do cotovelo e sua abordagem
- ◆ Estudar em profundidade a patologia do pulso e sua abordagem

Módulo 7. Pilates em distúrbios dos membros inferiores

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

Módulo 8. Patologia geral e seu tratamento com Pilates

- ◆ Dominar as características de cada patologia
- ◆ Identificar as principais alterações de cada patologia
- ◆ Tratar de distúrbios por meio de exercícios baseados no Método Pilates

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

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

Módulo 10. Pilates no esporte

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

03

Competências

Nesta capacitação da TECH Universidade Tecnológica, os profissionais poderão desenvolver competências específicas em relação à integração do método Pilates na prática de atividades esportivas, como futebol, atletismo, natação e muitas outras. Com as habilidades adquiridas por meio deste programa intensivo, os alunos serão capazes de promover melhorias no desempenho atlético, combinadas com a postura correta, permitindo a prevenção de várias lesões. Além disso, dada a abordagem terapêutica desse sistema de exercícios, eles poderão contribuir de forma eficiente para a reabilitação de vários distúrbios do sistema locomotor dos competidores.



“

Após concluir este Mestrado Próprio, você terá as ferramentas teóricas e práticas essenciais para exercer uma práxis de excelência, com foco no Pilates Terapêutico”



Competências gerais

- ◆ Atualizar o conhecimento e as habilidades profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates em esteiras, diferentes máquinas e com implementos
- ◆ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada situação pessoal
- ◆ Distinguir claramente entre um exercício de Pilates bem feito e um exercício de Pilates mal feito
- ◆ Abordar e prevenir o *esgotamento* em instrutores de Pilates
- ◆ Ampliar suas habilidades para o atendimento de profissionais que sofreram overtraining de Pilates
- ◆ Para promover o cuidado com a saúde, aplicando corretamente os exercícios de Pilates



Adquira, por meio dessa capacitação, várias habilidades para integrar o método Pilates ao treinamento e ao condicionamento físico de jogadores de futebol e basquete, entre outras modalidades esportivas”





Competências específicas

- ◆ Adaptar as cargas dos aparelhos ao objetivo buscado com um exercício específico em um paciente específico
- ◆ Aplicar técnicas de Pilates de força e alongamento para tratar de várias lesões
- ◆ Recomendar determinados exercícios de Pilates para prevenir patologias musculares Identificar as principais lesões causadas pela prática incorreta do Pilates em não profissionais
- ◆ Estabelecer as diretrizes de exercícios para pessoas com osteoporose ou com problemas de incontinência
- ◆ Continuar a pesquisa com o objetivo de aprofundar o Pilates
- ◆ Estabelecer protocolos para a realização de exercícios, conforme descrito no MATT
- ◆ Tratar de problemas nos membros superiores e inferiores por meio do Pilates
- ◆ Recomendar determinados exercícios de Pilates para prevenir patologias musculares

04

Direção do curso

A TECH mantém um compromisso contínuo com a excelência acadêmica. Por esse motivo, sua equipe é formada pelos profissionais mais experientes. Este Mestrado Próprio não é exceção, oferecendo aos alunos uma sólida equipe de professores especialistas em Fisioterapia e Pilates. Esses especialistas combinaram seus conhecimentos teóricos e práticos em um programa de estudos abrangente. Dessa forma, os alunos estarão totalmente atualizados sobre as ferramentas e os exercícios mais inovadores e eficazes do Pilates Terapêutico, as alterações no aparelho locomotor resultantes da atividade esportiva.





“

Um corpo docente formado por especialistas de prestígio, elaborou o conteúdo deste programa completo”

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 Madri e CEO da Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO da Físio Domicilio Madrid
- ♦ 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 Reabilitação de Pilates pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Formado em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade de Comillas

Professores

Sra. Virginia Parra Nebreda

- ♦ Fisioterapeuta de assoalho pélvico na Fundação de Esclerose Múltipla de Madri
- ♦ Fisioterapeuta de assoalho pélvico na Clínica Letfísio
- ♦ Fisioterapeuta no Orpea Nursing Home
- ♦ Mestrado em Fisioterapia em Pelviperineologia pela Universidade de Castilla-la Mancha
- ♦ Capacitação em Ultrassom Funcional em Fisioterapia do Assoalho Pélvico em Homens e Mulheres na FISIOMEDIT Formación
- ♦ Capacitação hipopressivo em FITNESS DE BAIXA PRESSÃO
- ♦ Formada em Fisioterapia pela Universidade Complutense de Madri

Sra. Laura Cortés Lorenzo

- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon e na Federação de Hóquei de Madri
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta do Centro de Tecnificação da Federação de Hóquei de Madri
- ♦ 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 pela Universidade Complutense de Madri

Sr. Eduardo Pérez Costa

- ◆ CEO da Move2Be Fisioterapia e Readaptação
- ◆ Fisioterapeuta autônomo, tratamento domiciliar em Madrid
- ◆ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ◆ Treinador esportivo do Zona Press Basketball Club
- ◆ Fisioterapeuta da equipe subsidiária da UD Sanse.
- ◆ Fisioterapeuta em campo com a Fundación Marcet
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Pascual & Muñoz
- ◆ Fisioterapeuta da Clínica Fizio Life Plus
- ◆ Mestrado em Fisioterapia Manual no Aparelho Locomotor na Universidade de Alcalá
- ◆ Formado em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

Sra. Valiente Serrano, Noelia

- ◆ Fisioterapeuta na Fizio Domicilio Madrid
- ◆ Fisioterapeuta na Keiki Fisioterapia
- ◆ Fisioterapeuta na Jemed Importaciones

Sr. Longás de Jesús, Antonio

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

Sra. Marina García Ibáñez

- ◆ Fisioterapeuta da Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid e consultório particular em casa
- ◆ Fisioterapeuta para tratamento domiciliar de pacientes pediátricos e adultos com patologia neurológica
- ◆ Fisioterapeuta da Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid
- ◆ Fisioterapeuta e psicóloga da Clínica Kinés
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica San Nicolás
- ◆ Mestrado em Fisioterapia Neurológica: Técnicas de avaliação e tratamento na Universidade Europeia de Madrid
- ◆ Especialista em Fisioterapia Neurológica pela Universidad Europea de Madrid
- ◆ Formada em Psicologia pela Universidade Nacional de Ensino a Distância (UNED)



Uma experiência de capacitação única, fundamental e decisiva para impulsionar seu crescimento profissional”

05

Estrutura e conteúdo

Este Mestrado Próprio é uma oportunidade única para a atualização e o desenvolvimento de habilidades específicas entre os profissionais da área do esporte. Prova disso são seus módulos acadêmicos, através dos quais os alunos podem se aprofundar na evolução do método Pilates, suas ferramentas de trabalho e as estratégias mais eficazes para aplicá-lo a partir de uma abordagem terapêutica. O domínio desses conceitos e técnicas de trabalho será possível graças ao *Relearning*, uma metodologia de aprendizagem 100% online, exclusiva da TECH, que facilita a aquisição de habilidades e impulsionará a práxis dos alunos em direção à excelência.





“

*Este Mestrado Próprio não tem horários fixos, o que
lhe garante acesso livre ao conteúdo 24 horas por dia”*

Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Livros e artigos
 - 1.1.3. Legado
 - 1.1.4. Origem do exercício personalizado
- 1.2. Histórico do método Pilates
 - 1.2.1. Referências
 - 1.2.2. Evolução
 - 1.2.3. Situação atual
 - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Evolução do método
 - 1.3.1. Aprimoramentos e modificações
 - 1.3.2. Contribuições para o método Pilates
 - 1.3.3. Pilates Terapêutico
 - 1.3.4. Pilates e atividade física
- 1.4. Princípios do Método Pilates
 - 1.4.1. Definição dos princípios
 - 1.4.2. Evolução dos princípios
 - 1.4.3. Níveis de progressão
 - 1.4.4. Conclusões
- 1.5. Pilates clássico x contemporâneo/moderno
 - 1.5.1. Pontos-chave do Pilates Clássico
 - 1.5.2. Análise de Pilates moderno/clássico
 - 1.5.3. Contribuições do Pilates moderno
 - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Pilates Solo e em Aparelhos
 - 1.6.1. Fundamentos do Pilates no Solo
 - 1.6.2. Evolução do Pilates no Solo
 - 1.6.3. Fundamentos de Pilates em Aparelhos
 - 1.6.4. Evolução de Pilates em Aparelhos

- 1.7. Evidência científica
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas ao Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutorado sobre Pilates
 - 1.7.3. Publicações sobre Pilates
 - 1.7.4. Aplicativos para Pilates
- 1.8. Orientações do Método Pilates
 - 1.8.1. Tendências nacionais
 - 1.8.2. Tendências internacionais
 - 1.8.3. Análise de tendências
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Escolas
 - 1.9.1. Escolas de treinamento em Pilates
 - 1.9.2. Revistas
 - 1.9.3. Evolução das escolas de Pilates
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Associações e Federações de Pilates
 - 1.10.1. Definições
 - 1.10.2. Contribuições
 - 1.10.3. Objetivos
 - 1.10.4. LDC

Módulo 2. Fundamentos do método Pilates

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

- 2.3. A pélvis como centro de estabilidade e movimento
 - 2.3.1. A essência de Joseph Pilates
 - 2.3.2. O núcleo científico
 - 2.3.3. Base anatômica
 - 2.3.4. Núcleo em processos de recuperação
- 2.4. A organização da cintura escapular
 - 2.4.1. Revisão anatômica
 - 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
 - 2.4.3. Aplicações em Pilates
 - 2.4.4. Conclusões
- 2.5. A organização do movimento do membro inferior
 - 2.5.1. Revisão anatômica
 - 2.5.2. Biomecânica do membro inferior
 - 2.5.3. Aplicações em Pilates
 - 2.5.4. Conclusões
- 2.6. A articulação da coluna vertebral
 - 2.6.1. Revisão anatômica
 - 2.6.2. Biomecânica da Coluna
 - 2.6.3. Aplicações em Pilates
 - 2.6.4. Conclusões
- 2.7. Alinhamentos dos segmentos do corpo
 - 2.7.1. A posição
 - 2.7.2. Postura no Pilates
 - 2.7.3. Alinhamentos segmentares
 - 2.7.4. Cadeias musculares e fasciais
- 2.8. Integração funcional
 - 2.8.1. Conceito de integração funcional
 - 2.8.2. Implicações para diferentes atividades
 - 2.8.3. A tarefa
 - 2.8.4. O contexto

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

Módulo 3. O estúdio de pilates

- 3.1. Reformer
 - 3.1.1. Introdução ao Reformer
 - 3.1.2. Benefícios do Reformer
 - 3.1.3. Principais exercícios no Reformer
 - 3.1.4. Principais erros no Reformer
- 3.2. Cadillac ou Trapézio
 - 3.2.1. Introdução ao Cadillac
 - 3.2.2. Benefícios do Cadillac
 - 3.2.3. Principais exercícios do Cadillac
 - 3.2.4. Erros graves no Cadillac
- 3.3. Chair
 - 3.3.1. Introdução Chair
 - 3.3.2. Benefícios de Chair
 - 3.3.3. Principais exercícios de Chair
 - 3.3.4. Principais erros em Chair
- 3.4. Barrel
 - 3.4.1. Introdução Barrel
 - 3.4.2. Benefícios do Barrel
 - 3.4.3. Principais exercícios em Barrel
 - 3.4.4. Principais erros no Barrel

- 3.5. Modelos Combo
 - 3.5.1. Introdução ao modelo Combo
 - 3.5.2. Benefícios do modelo Combo
 - 3.5.3. Principais exercícios do modelo Combo
 - 3.5.4. Principais erros no modelo Combo
- 3.6. Aro flexível
 - 3.6.1. Introdução ao aro flexível
 - 3.6.2. Benefícios do aro flexível
 - 3.6.3. Principais exercícios com o aro flexível
 - 3.6.4. Principais erros no aro flexível
- 3.7. *Spine corrector* ou corretor de coluna
 - 3.7.1. Introdução ao *Spine Corrector*
 - 3.7.2. Benefícios do *Spine Corrector*
 - 3.7.3. Principais exercícios no *Spine Corrector*
 - 3.7.4. Principais erros no *Spine Corrector*
- 3.8. Implementos adaptados ao método
 - 3.8.1. *Rolo de espuma*
 - 3.8.2. *Fit Ball*
 - 3.8.4. Faixas elásticas
 - 3.8.5. Bosu
- 3.9. Espaço
 - 3.9.1. Preferências de equipamento
 - 3.9.2. O espaço de Pilates
 - 3.9.3. Equipamento de Pilates
 - 3.9.4. Boas práticas do espaço
- 3.10. O ambiente
 - 3.10.1. Conceito de ambiente
 - 3.10.2. Características de diferentes ambientes
 - 3.10.3. Escolha do ambiente
 - 3.10.4. Conclusões

Módulo 4. Metodologia na prática do método Pilates

- 4.1. A sessão inicial
 - 4.1.1. Avaliação inicial
 - 4.1.2. Consentimento informado
 - 4.1.3. Palavras e comandos relacionados ao Pilates
 - 4.1.4. Início no Método Pilates
- 4.2. A avaliação inicial
 - 4.2.1. Avaliação postural
 - 4.2.2. Avaliação da flexibilidade
 - 4.2.3. Avaliação coordenada
 - 4.2.4. Planejamento da sessão. Cartão de Pilates
- 4.3. A aula de Pilates
 - 4.3.1. Exercícios iniciais
 - 4.3.2. Grupos de estudantes
 - 4.3.3. Posicionamento, voz, correções
 - 4.3.4. Descanso
- 4.4. Os alunos-pacientes
 - 4.4.1. Tipologia do aluno de Pilates
 - 4.4.2. Compromisso personalizado
 - 4.4.3. Os objetivos do aluno
 - 4.4.4. A escolha do método
- 4.5. Progressões e regressões de exercícios
 - 4.5.1. Introdução às progressões e regressões
 - 4.5.2. As progressões
 - 4.5.3. Regressões
 - 4.5.4. A evolução do tratamento
- 4.6. Protocolo geral
 - 4.6.1. Um protocolo básico generalizado
 - 4.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
 - 4.6.3. Análise do protocolo
 - 4.6.4. Funções de protocolo

- 4.7. Indicações de exercícios
 - 4.7.1. Características. Posição inicial
 - 4.7.2. Contraindicações de exercícios
 - 4.7.3. Auxílios verbais e táteis
 - 4.7.4. Programação de aulas
 - 4.8. O professor/instrutor
 - 4.8.1. Análise do aluno
 - 4.8.2. Tipos de professores
 - 4.8.3. Geração do ambiente certo
 - 4.8.4. Acompanhamento do aluno
 - 4.9. O programa básico
 - 4.9.1. Pilates para iniciantes
 - 4.9.2. Pilates para a mídia
 - 4.9.3. Pilates para especialistas
 - 4.9.4. Pilates profissional
 - 4.10. Software de estúdio de pilates
 - 4.10.1. Software principal do estúdio de pilates
 - 4.10.2. Aplicação do Pilates
 - 4.10.3. A mais recente tecnologia no estúdio de pilates
 - 4.10.4. Avanços mais significativos no estudo do Pilates
- ## Módulo 5. Pilates em distúrbios da coluna vertebral
- 5.1. Revisão anatômica básica
 - 5.1.1. Osteologia da coluna vertebral
 - 5.1.2. Miologia da coluna vertebral
 - 5.1.3. Biomecânica da coluna
 - 5.1.4. Conclusões
 - 5.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
 - 5.2.1. Patologias do crescimento
 - 5.2.2. Patologias no paciente idoso
 - 5.2.3. Patologias em pessoas sedentárias
 - 5.2.4. Patologias em atletas
 - 5.3. Exercícios indicados no solo, em aparelhos e com acessórios. Protocolo geral
 - 5.3.1. Exercícios de alongamento
 - 5.3.2. Exercícios de estabilização central
 - 5.3.3. Exercícios de mobilização das articulações
 - 5.3.4. Exercícios de fortalecimento
 - 5.3.5. Exercícios funcionais
 - 5.4. Patologia discal
 - 5.4.1. Patomecânica
 - 5.4.2. Síndromes discais
 - 5.4.3. Diferenças entre os tipos de patologias
 - 5.4.4. Boas práticas
 - 5.5. Patologia articular
 - 5.5.1. Patomecânica
 - 5.5.2. Síndromes articulares
 - 5.5.3. Tipos de patologia
 - 5.5.4. Conclusões
 - 5.6. Patologia muscular
 - 5.5.1. Patomecânica
 - 5.5.2. Síndromes musculares
 - 5.5.3. Tipos de patologias
 - 5.5.4. Conclusões
 - 5.7. Patologia da coluna cervical
 - 5.7.1. Sintomas
 - 5.7.2. Síndromes cervicais
 - 5.7.3. Protocolos específicos
 - 5.7.4. Conclusões
 - 5.8. Patologia da coluna dorsal
 - 5.8.1. Sintomas
 - 5.8.2. Síndromes dorsais
 - 5.8.3. Protocolos específicos
 - 5.8.4. Conclusões

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

Módulo 6. Pilates em distúrbios dos membros superiores

- 6.1. Revisão anatômica básica
 - 6.1.1. Osteologia do membro superior
 - 6.1.2. Miologia do membro superior
 - 6.1.3. Biomecânica do membro superior
 - 6.1.4. Boas práticas
- 6.2. Exercícios de estabilização
 - 6.2.1. Introdução aos exercícios de estabilização
 - 6.2.2. Exercícios de estabilização MATT
 - 6.2.3. Exercícios de estabilização máquinas
 - 6.2.4. Melhores exercícios de estabilização
- 6.3. Exercícios de mobilização das articulações
 - 6.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
 - 6.3.2. Exercícios de mobilidade conjunta MATT
 - 6.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquinas
 - 6.3.4. Melhores exercícios de mobilidade articular
- 6.4. Exercícios de fortalecimento
 - 6.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
 - 6.4.2. Exercícios de fortalecimento MATT
 - 6.4.3. Exercícios de fortalecimento em uma máquina
 - 6.4.4. Melhores exercícios de fortalecimento

- 6.5. Exercícios funcionais
 - 6.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
 - 6.5.2. Exercícios funcionais MATT
 - 6.5.3. Exercícios funcionais em aparelhos
 - 6.5.4. Melhores exercícios funcionais
- 6.6. Patologia do ombro. Protocolos específicos
 - 6.6.1. Ombro doloroso
 - 6.6.2. Ombro congelado
 - 6.6.3. Ombro hipomóvel
 - 6.6.4. Exercícios para os ombros
- 6.7. Patologia do cotovelo. Protocolos específicos
 - 6.7.1. Patologia articular
 - 6.7.2. Lesões musculotendíneas
 - 6.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
 - 6.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 6.8. Patologia do punho
 - 6.8.1. Principais síndromes
 - 6.8.2. Tipo de patologia. Pulso
 - 6.8.3. Exercícios para o pulso
 - 6.8.4. Conclusões
- 6.9. Patologia da mão
 - 6.9.1. Principais síndromes
 - 6.9.2. Tipo de patologia. Mão
 - 6.9.3. Exercícios para as mãos
 - 6.9.4. Conclusões
- 6.10. Compressão do nervo no membro superior
 - 6.10.1. Plexo braquial
 - 6.10.2. Nervos periféricos
 - 6.10.3. Tipos de patologias
 - 6.10.4. Exercícios para compressão do nervo do membro superior

Módulo 7. Pilates em distúrbios dos membros inferiores

- 7.1. Revisão anatômica básica
 - 7.1.1. Osteologia do membro Inferior
 - 7.1.2. Miologia do membro Inferior
 - 7.1.3. Biomecânica do membro Inferior
 - 7.1.4. Boas práticas
- 7.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
 - 7.2.1. Patologias do crescimento
 - 7.2.2. Patologias em atletas
 - 7.2.3. Outros tipos de patologias
 - 7.2.4. Conclusões
- 7.3. Exercícios indicados no solo, aparelhos e acessórios. Protocolo geral
 - 7.3.1. Exercícios de dissociação
 - 7.3.2. Exercícios de mobilização
 - 7.3.3. Exercícios de fortalecimento
 - 7.3.4. Exercícios funcionais
- 7.4. Patologia do quadril
 - 7.4.1. Patologia articular
 - 7.4.2. Lesões musculotendíneas
 - 7.4.3. Patologia Cirúrgica Prótese
 - 7.4.4. Exercícios para o quadril
- 7.5. Patologia do joelho
 - 7.5.1. Patologia articular
 - 7.5.2. Lesões musculotendíneas
 - 7.5.3. Patologia Cirúrgica Prótese
 - 7.5.4. Exercícios para o joelho
- 7.6. Patologia do tornozelo
 - 7.6.1. Patologia articular
 - 7.6.2. Lesões musculotendíneas
 - 7.6.3. Patologia Cirúrgica
 - 7.6.4. Exercícios para o tornozelo

- 7.7. Patologia do pé
 - 7.7.1. Patologia articular e fascial
 - 7.7.2. Lesões musculotendíneas
 - 7.7.3. Patologia Cirúrgica
 - 7.7.4. Exercícios para os pés
- 7.8. Compressão do nervo no membro inferior
 - 7.8.1. Plexo braquial
 - 7.8.2. Nervos periféricos
 - 7.8.3. Tipos de patologias
 - 7.8.4. Exercícios para compressão do nervo no membro inferior
- 7.9. Análise da cadeia anterolateral do membro inferior
 - 7.9.1. O que é a cadeia anterolateral e qual a sua importância para o paciente?
 - 7.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 7.9.3. Relação da cadeia com a patologia já descrita
 - 7.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia anterolateral
- 7.10. Análise da cadeia posteromedial do membro inferior
 - 7.10.1. O que é a cadeia posteromedial e qual a sua importância para o paciente?
 - 7.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 7.10.3. Relação do complexo com a patologia já descrita
 - 7.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia posteromedial

Módulo 8. Patologia geral e seu tratamento com Pilates

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

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

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

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

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

- 9.5. Pós-parto imediato
 - 9.5.1. Recuperação e pós-parto
 - 9.5.2. Benefícios e objetivos
 - 9.5.3. Exercícios indicados
 - 9.5.4. Contraindicações
- 9.6. Incontinência Urinária e do Assoalho Pélvico
 - 9.6.1. Anatomia envolvida
 - 9.6.2. Fisiopatologia
 - 9.6.3. Exercícios indicados
 - 9.6.4. Contraindicações
- 9.7. Problemas na gravidez e abordagem usando o Método Pilates
 - 9.7.1. Mudança na estática do corpo
 - 9.7.2. Problemas mais frequentes
 - 9.7.3. Exercícios indicados
 - 9.7.4. Contraindicações
- 9.8. Preparação para a gravidez
 - 9.8.1. Benefícios do condicionamento físico durante a gravidez
 - 9.8.2. Atividade física recomendada
 - 9.8.3. Exercícios indicados na primeira gravidez
 - 9.8.4. Preparação durante a busca do segundo e subsequentes
- 9.9. Pós-parto tardio
 - 9.9.1. Alterações anatômicas de longo prazo
 - 9.9.2. Preparação para o retorno à atividade física
 - 9.9.3. Exercícios indicados
 - 9.9.4. Contraindicações
- 9.10. Alterações pós-parto
 - 9.10.1. Diástase abdominal
 - 9.10.2. Deslocamento estático do prolapso pélvico
 - 9.10.3. Distúrbios da musculatura abdominal profunda
 - 9.10.4. Indicações e contraindicações para cesariana

Módulo 10. Pilates no esporte

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

- 10.7. Atletismo
 - 10.7.1. Lesões mais frequentes
 - 10.7.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.7.3. Benefícios e objetivos
 - 10.7.4. Exemplo em esportistas de elite
- 10.8. Dança e artes cênicas
 - 10.8.1. Lesões mais frequentes
 - 10.8.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.8.3. Benefícios e objetivos
 - 10.8.4. Exemplo em esportistas de elite
- 10.9. Hóquei em Patins
 - 10.9.1. Lesões mais frequentes
 - 10.9.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.9.3. Benefícios e objetivos
 - 10.9.4. Exemplo em esportistas de elite
- 10.10. Rugby
 - 10.10.1. Lesões mais frequentes
 - 10.10.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 10.10.3. Benefícios e objetivos
 - 10.10.4. Exemplo em esportistas de elite





“

Um programa de estudos de 1.500 horas que lhe garante uma capacitação completa das técnicas mais avançadas do Pilates Terapêutico. Não espere mais e matricule-se agora”

06

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

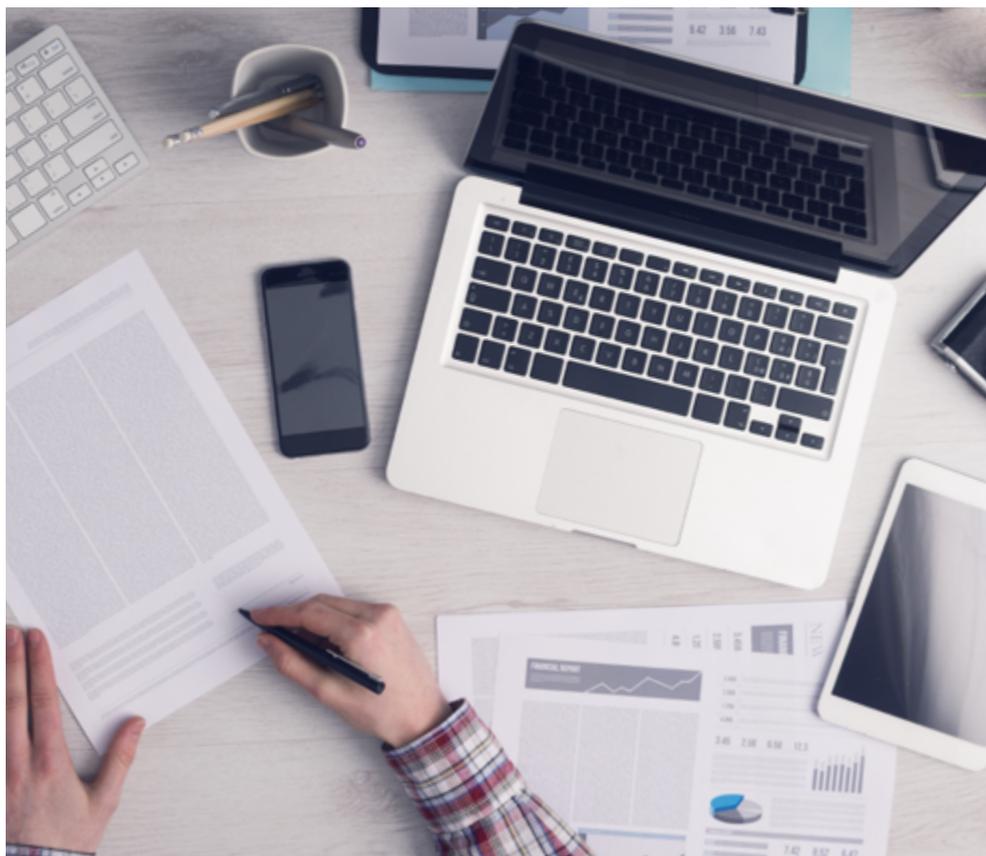
Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

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

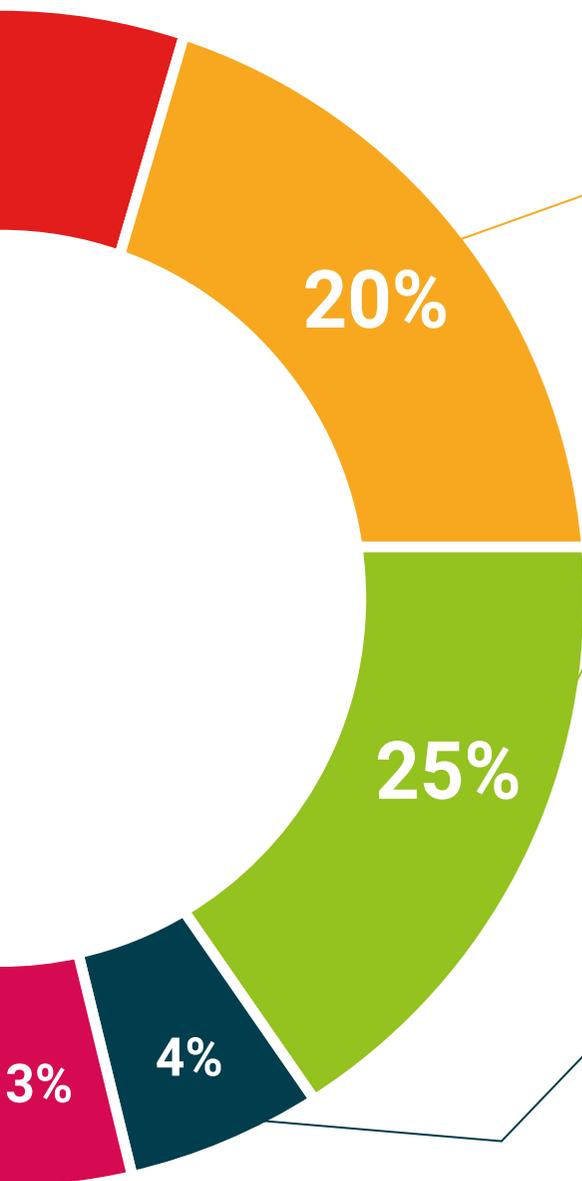
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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.



07

Certificado

O Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio 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 **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

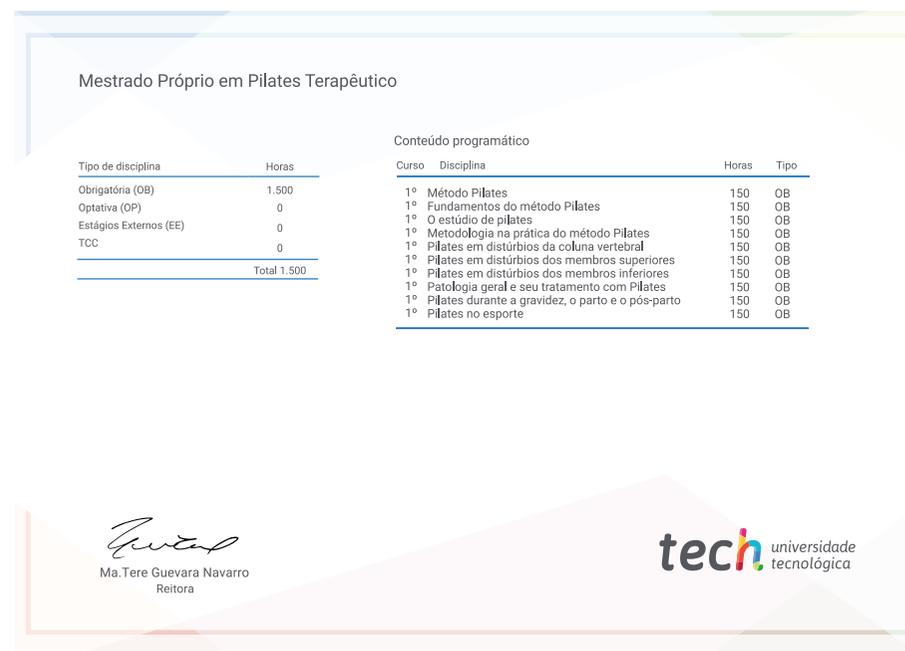
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

Título: **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico**

N.º de Horas Oficiais: **1.500h**

Reconhecido pela NBA



*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 compromisso
atenção personalizada
conhecimento
presente
desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio Pilates Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Mestrado Próprio

Pilates Terapêutico

Reconhecido pela NBA

