

Curso

Metodologia Prática  
no Pilates



## Curso

### Metodologia Prática no Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso/metodologia-pratica-pilates](http://www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso/metodologia-pratica-pilates)

# 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

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

Iniciar uma atividade física implica seguir um guia e as regras do jogo. O Pilates não é exceção, uma vez que, sendo uma disciplina com fama a nível mundial, os seus métodos de treino foram aperfeiçoados. Por esta razão, os especialistas em fisioterapia estudaram este método de treino físico, implementando-o nas suas terapias que promovem a melhoria e a recuperação de um grande número de patologias. Por este motivo, este Curso foi concebido para que os alunos conheçam em profundidade os avanços mais relevantes do método Pilates, o desenvolvimento das sessões, bem como os principais softwares utilizados no estudo desta disciplina. Tudo isto num formato 100% online e com o melhor material didático multimédia.



“

*Este Curso foi concebido para que o profissional possa aprofundar os seus conhecimentos sobre a prática do método Pilates”*

O treino de Pilates não se centra na contração muscular excessiva, nem na repetição de exercícios sem sentido. É por isso que é tão importante executar o plano de treino de forma exaustiva e ter em conta as orientações do profissional para as boas práticas. Neste sentido, os fisioterapeutas começaram a ter em conta o objetivo desta disciplina, desde o controlo da respiração até à precisão na execução dos movimentos. Estes são aspetos essenciais para a reabilitação física de atletas ou pessoas ativas.

O Pilates tornou-se assim uma das alternativas mais eficazes para a prevenção, recuperação e tratamento de lesões. As evidências científicas sustentam esta afirmação com base em diferentes artigos académicos. Por conseguinte, este Curso tem como objetivo oferecer ao profissional a atualização abrangente sobre a prática do método Pilates, com ênfase nos processos de iniciação, níveis de treino e protocolo geral.

Os alunos irão melhorar as suas competências em aspetos específicos no que diz respeito à forma como esta atividade física revolucionou a área da fisioterapia e se tornou um campo de estudo. Neste aspeto, este Curso levará os alunos a aprofundar conceitos como a progressão e a regressão do exercício, conduzindo-os passo a passo através da execução ideal de um movimento. Este processo é apoiado por conteúdos multimédia de alta qualidade, acessíveis a qualquer hora do dia, a partir de um dispositivo digital com ligação à Internet.

Assim, a TECH proporciona flexibilidade e comodidade para a realização deste Curso, uma vez que oferece uma qualificação 100% online, sem horários rígidos. Como tal, esta proposta académica é a opção ideal para quem procura uma atualização eficaz.

Este **Curso de Metodologia Prática no Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia e Pilates
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com o qual está concebido recorre a informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ◆ Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet

“Explore, quando e onde quiser, a importância do controlo da respiração na reabilitação física dos atletas”

“

*Este Curso irá fornecer ao profissional conteúdos atualizados sobre a metodologia na prática do Pilates”*

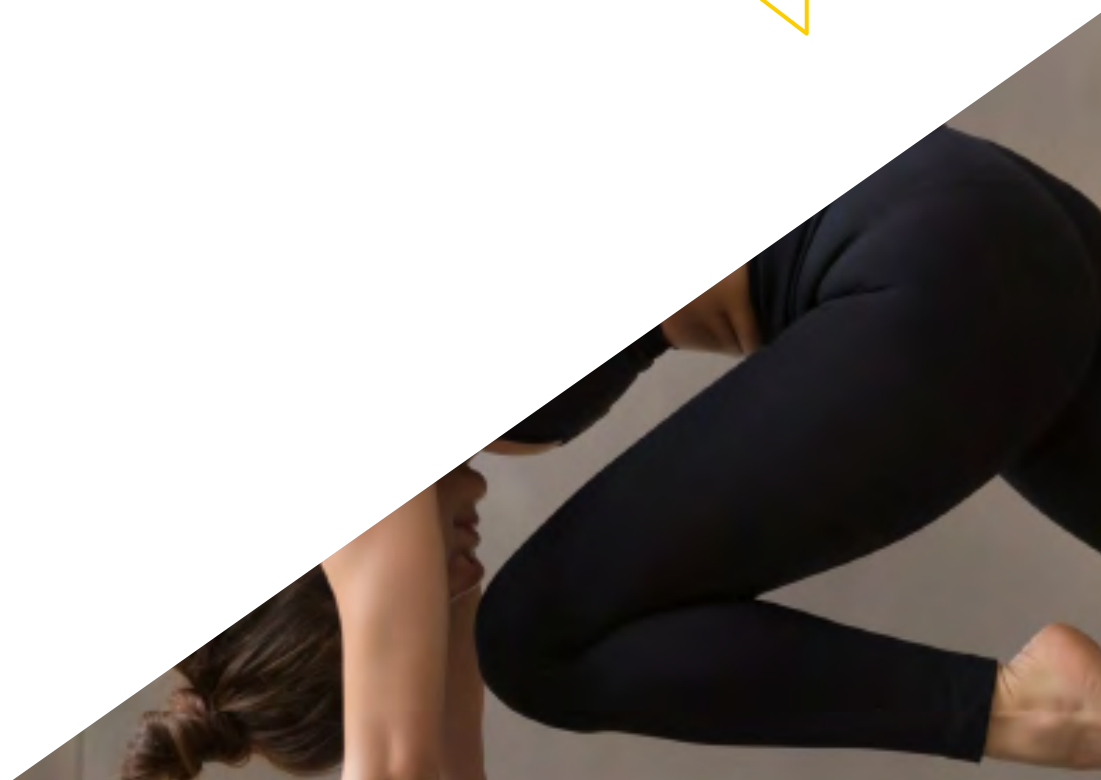
O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Saiba mais sobre conceitos como a progressão e a regressão do exercício com o melhor material didático multimédia.*

*A TECH oferece a flexibilidade e a comodidade de concluir este Curso quando e onde quiser.*



# 02

## Objetivos

O objetivo deste Curso é melhorar os conhecimentos teóricos e as competências práticas dos fisioterapeutas através dos conteúdos mais atualizados. Assim, a TECH disponibiliza diferentes ferramentas de inovação tecnológica, garantindo o sucesso deste processo de qualificação. No final deste Curso, o aluno estará a par das aplicações tecnológicas utilizadas para realizar sessões de Pilates, fazer avaliações e realizar um planeamento correto das aulas de Pilates.





“

*No final deste Curso, o aluno terá aprofundado os seus conhecimentos sobre as aplicações tecnológicas para o estudo do Pilates”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Aprofundar conhecimentos e competências profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates no solo, em diferentes máquinas e com acessórios
- ◆ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ◆ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ◆ Definir as progressões e regressões dos exercícios em função das diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ◆ Evitar os exercícios contraindicados com base numa avaliação prévia dos pacientes e clientes
- ◆ Gerir eficazmente os aparelhos utilizados no método Pilates
- ◆ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos com Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ◆ Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico para o exercício de Pilates
- ◆ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ◆ Executar corretamente e de forma analítica os exercícios baseados no método Pilates
- ◆ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ◆ Conceber exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até ao parto
- ◆ Descrever a aplicação do método Pilates em desportistas de alto nível





## Objetivos específicos

---

- ◆ Sistematizar sessões com base no método Pilates
- ◆ Definir tipos de sessões baseadas no método Pilates
- ◆ Explorar as controvérsias e a boa aplicação do método Pilates



*O profissional irá aumentar os seus conhecimentos teóricos e competências práticas na área da fisioterapia através da dinâmica de ferramentas didáticas e dos conteúdos mais atuais”*

# 03

## Direção do curso

Com a TECH, a qualidade do processo de atualização vai mais longe, pois conta com profissionais reconhecidos no terreno e com uma vasta experiência no setor. Assim, o aluno poderá contar com um plano de estudos desenvolvido por um corpo docente de excelência, especializado em técnicas avançadas de fisioterapia e osteopatia do aparelho locomotor e Pilates, cujo profundo conhecimento desta disciplina permitirá ao aluno obter uma atualização abrangente e resolver todas as dúvidas que possam surgir durante o Curso.





“

*O aluno poderá contar com um plano de estudos desenvolvido por um corpo docente especializado em técnicas avançadas de fisioterapia e no método Pilates”*

## Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da Medicina Desportiva e Reabilitação Física. Certificado pelo Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da Clínica Mayo, onde foi Diretor do Centro de Medicina Desportiva.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde Medicina Desportiva até ao Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

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

Desempenhou também um papel crucial em eventos desportivos de prestígio, como os Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City e a Maratona de Chicago, proporcionando cuidados médicos de qualidade. A sua dedicação à divulgação é evidente no seu extenso trabalho na criação de recursos académicos, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, 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 a ser uma voz influente na Medicina Desportiva e Fitness mundialmente.



## 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 de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro da: American College of Sports Medicine

“

*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Dr. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO Físio Domicilio Madrid
- ♦ Professor no Mestrado em Preparação Física e Readaptação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor na Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Professor no Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Especialização em Pilates de Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação da Lesão e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia na Universidade Pontifícia de Comillas





# 03

## Estrutura e conteúdo

Este Curso aborda os aspetos mais inovadores da adaptação do Pilates às sessões terapêuticas e de reabilitação, desde o guia de aprendizagem até à prática desta disciplina. O plano de estudos descreve o método Pilates passo a passo, aprofundando conceitos como os antecedentes e a evolução do método Pilates. Além disso, com o apoio de materiais didáticos alojados na biblioteca virtual, este Curso irá tornar-se mais dinâmico e atrativo.





“

*Este Curso aborda os aspetos mais inovadores da adaptação do Pilates às sessões terapêuticas e de reabilitação”*

## Módulo 1. Metodologia na prática do método Pilates

- 1.1. A sessão inicial
  - 1.1.1. Avaliação inicial
  - 1.1.2. Consentimento informado
  - 1.1.3. Palavras e comandos relacionados com o Pilates
  - 1.1.4. Iniciação ao método Pilates
- 1.2. A avaliação inicial
  - 1.2.1. Avaliação postural
  - 1.2.2. Avaliação da flexibilidade
- 1.2.3. Avaliação da coordenação
  - 1.2.4. Planeamento da sessão. Formulário de Pilates
- 1.3. A aula de Pilates
  - 1.3.1. Exercícios iniciais
  - 1.3.2. Grupos de alunos
  - 1.3.3. Posicionamento, voz, correções
  - 1.3.4. O repouso
- 1.4. Os alunos-pacientes
  - 1.4.1. Tipologias dos alunos de Pilates
  - 1.4.2. O compromisso personalizado
  - 1.4.3. Os objetivos do aluno
  - 1.4.4. A escolha do método
- 1.5. Progressões e regressões dos exercícios
  - 1.5.1. Introdução às progressões e regressões
  - 1.5.2. As progressões
  - 1.5.3. As regressões
  - 1.5.4. A evolução do tratamento
- 1.6. Protocolo geral
  - 1.6.1. Um protocolo básico generalizado
  - 1.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
  - 1.6.3. Análise do protocolo
  - 1.6.4. Funções do protocolo



- 1.7. Indicações dos exercícios
  - 1.7.1. Características da posição inicial
  - 1.7.2. Contraindicações dos exercícios
  - 1.7.3. Ajudas verbais, táteis
  - 1.7.4. Programação das aulas
- 1.8. O professor/monitor
  - 1.8.1. Análise do aluno
  - 1.8.2. Tipos de professores
  - 1.8.3. Criação do ambiente adequado
  - 1.8.4. Acompanhamento do aluno
- 1.9. O programa base
  - 1.9.1. Pilates para principiantes
  - 1.9.2. Pilates para o nível intermédio
  - 1.9.3. Pilates para especialistas
  - 1.9.4. Pilates profissional
- 1.10. Software para o estudo de Pilates
  - 1.10.1. Principais softwares para o estudo de Pilates
  - 1.10.2. Aplicação para fazer Pilates
  - 1.10.3. Última tecnologia no estudo de Pilates
  - 1.10.4. Avanços mais significativos no estudo de Pilates



*O plano de estudos descreve a metodologia do método Pilates passo a passo, aprofundando conceitos como os antecedentes e a evolução do método Pilates”*

# 04

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os fisioterapeutas/cinesiologistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.



“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Fisioterapeutas/cinesilogistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao fisioterapeuta/cinesilogista integrar-se melhor no mundo real.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

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



*O educador aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiólogistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

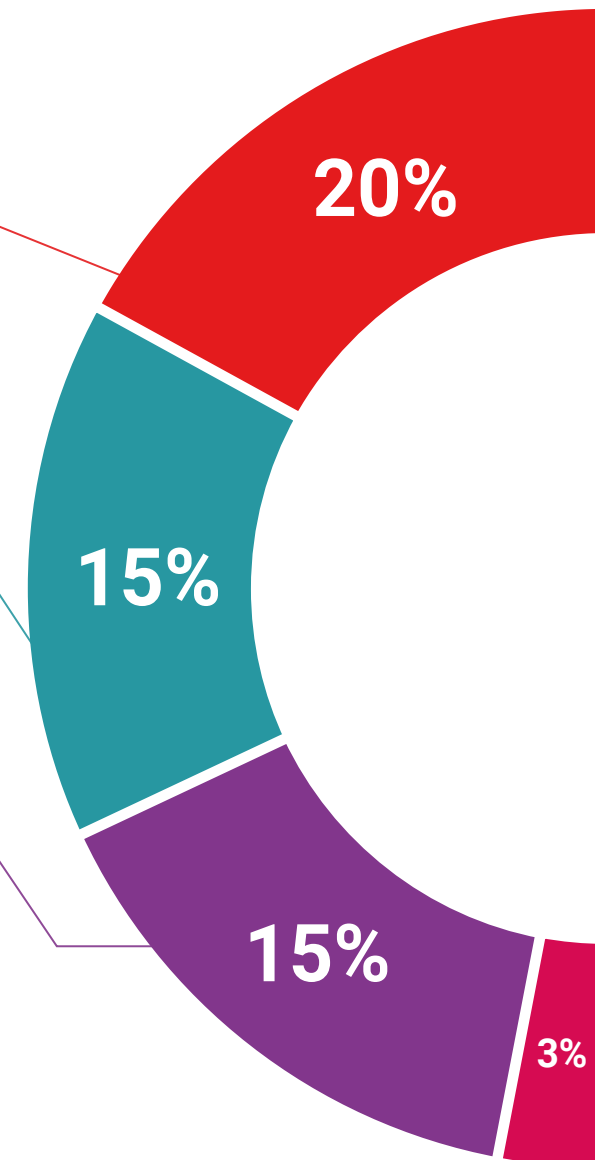
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

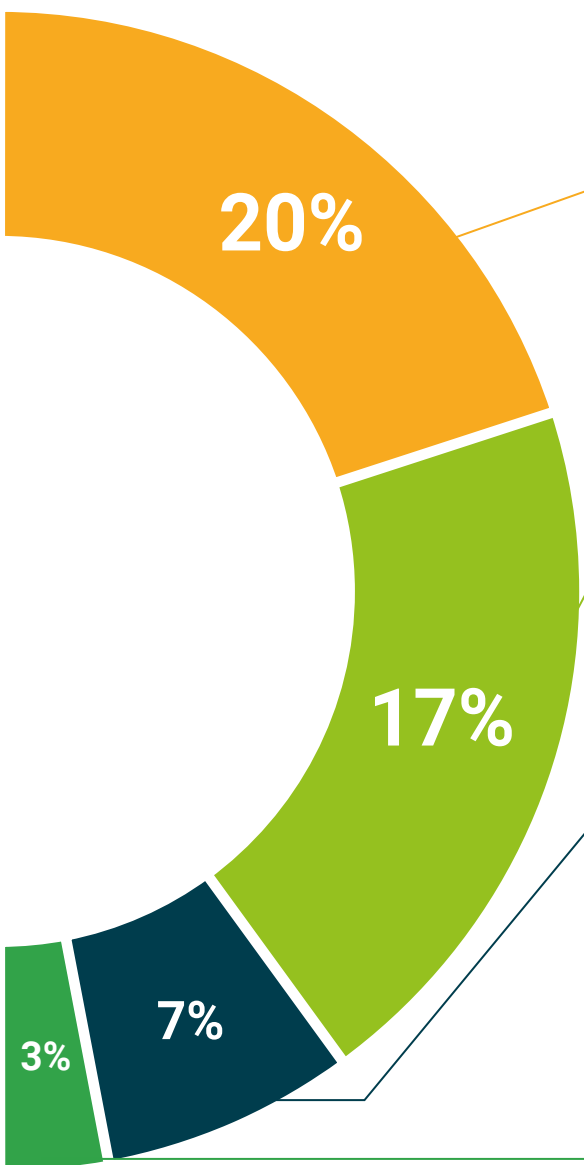
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 necessita para completar a sua capacitação.





#### Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



05

# Certificação

O Curso de Metodologia Prática no Pilates garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Metodologia Prática no Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Metodologia Prática no Pilates**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica 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 inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

#### Metodologia Prática no Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Metodologia Prática  
no Pilates