

Curso

Pilates nas Alterações
da Coluna Vertebral



Curso

Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral

- » 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/pilates-alteracoes-coluna-vertebral

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

O Método Pilates foi uma das disciplinas que mais revolucionou o mundo da atividade física. Um sistema de treino concebido para o equilíbrio corporal, a estabilidade e a firmeza da coluna vertebral. É por isso que, atualmente, os fisioterapeutas recorrem às suas técnicas como terapia de reabilitação. Em função da grande importância que esta disciplina assumiu, é difícil ter acesso a uma atualização que permita estar na vanguarda do campo fisioterapêutico. É por isso que a TECH desenvolveu este Curso, no qual o profissional irá aprofundar a biomecânica da coluna, as patologias disciais e musculares. Tudo isto é complementado por numerosos materiais didáticos multimédia, produzidos por uma excelente equipa de especialistas neste domínio.



“

A TECH criou este Curso 100% online, focado na biomecânica da coluna, nas síndromes e nos tipos de patologias”

Os fisioterapeutas são os especialistas mais solicitados nos processos de reabilitação devido ao seu grande conhecimento da área. Consequentemente, espera-se que dominem as técnicas e metodologias mais recentes no domínio de estudo. Neste sentido, o desenvolvimento do Pilates e a sua popularização junto do público levou a um crescente interesse por esta área e à sua aplicação no tratamento de várias patologias.

Assim, a procura de exercícios terapêuticos tem aumentado com o objetivo de continuar a inovar nesta disciplina, para melhorar as intervenções nos processos de recuperação e prevenção de lesões. Desta forma, este Curso, criado pela TECH, proporcionará ao especialista o acesso a conteúdos atualizados sobre as Alterações da Coluna Vertebral e as suas diferentes patologias.

O estudante investigará os principais problemas da coluna vertebral e a forma técnica de os resolver, mas também aumentará as suas competências na forma correta de aplicar protocolos específicos para o processo de melhoria das lesões. Um Curso que reúne uma equipa pedagógica especializada e, ao mesmo tempo, é enriquecido com material multimédia da mais alta qualidade que oferece dinamismo com uma modalidade 100% online.

Da mesma forma, a TECH destaca a sua metodologia de ensino com base na excelência e no conforto, razão pela qual esta proposta académica oferece a atualização mais completa e de alta qualidade, sendo assim um Curso que proporciona flexibilidade. Os estudantes precisam apenas de um dispositivo com ligação à Internet para aceder facilmente à plataforma virtual, onde quer que estejam.

Este **Curso de Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral** 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 fornece 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
- ◆ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Os especialistas conhecerão as técnicas e metodologias mais recentes na abordagem das Alterações da Coluna Vertebral em Pilates"

“*Aproveite a flexibilidade de horários proporcionada por este Curso, acedendo facilmente à sua plataforma virtual, quando e onde quiser*”

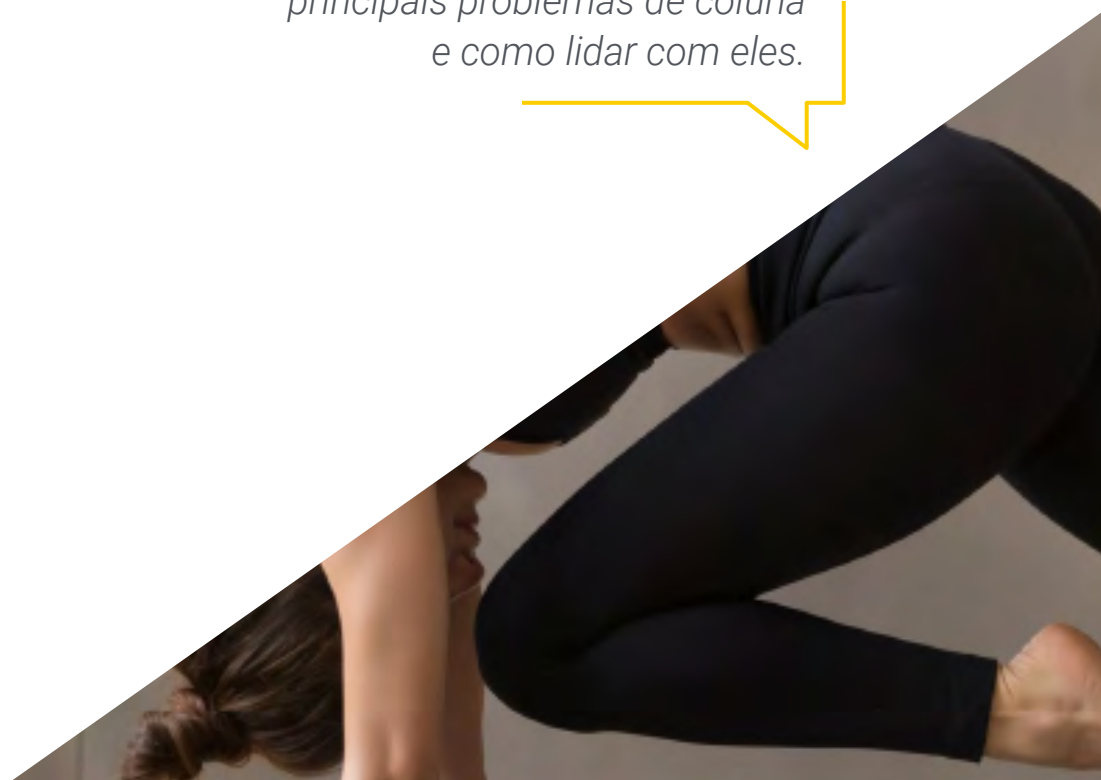
O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

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.

Com a TECH, aumentará as suas competências na aplicação de protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões.

Este Curso fornece-lhe conteúdos atualizados sobre os principais problemas de coluna e como lidar com eles.



02

Objetivos

O objetivo deste Curso da TECH é que os alunos reforcem os seus conhecimentos e competências através dos conteúdos mais inovadores e completos sobre Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral. Assim, este Curso proporciona uma atualização da memória anatómica da coluna vertebral e dá a conhecer os exercícios mais modernos com máquinas e acessórios na área fisioterapêutica. Para tal, o especialista receberá diferentes ferramentas didáticas e tecnológicas que garantem um bom aproveitamento do Curso.



“

Este Curso fornece-lhe ferramentas didáticas que garantem um desenvolvimento e uma conclusão bem-sucedidos desta especialização”



Objetivos gerais

- ◆ Aprofundar os conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios de Pilates no chão, em diferentes máquinas e com acessórios
- ◆ Distinguir 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 dos clientes
- ◆ Dominar de forma aprofundada os aparelhos utilizados no Método Pilates
- ◆ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ◆ Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- ◆ Desenvolver atividades 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
- ◆ Elaborar exercícios adaptados à mulher no decurso da gravidez até ao parto
- ◆ Descrever a aplicação do Método Pilates em desportistas de alto nível





Objetivos específicos

- ◆ Investigar os principais problemas da coluna e o seu tratamento
- ◆ Atualizar os conhecimentos sobre os principais problemas das costas e o seu tratamento
- ◆ Aplicar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

“

A perspetiva teórico-prática deste Curso permitir-lhe-á integrar as técnicas de Pilates mais eficazes no tratamento das patologias musculares”

03

Direção do curso

A instituição tecnológica TECH contém uma série de cursos acadêmicos, cada um deles da mais alta qualidade acadêmica. É o que se pode constatar com este Curso, elaborado por um corpo docente especializado na área do Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral, aplicando os seus conhecimentos na área da saúde. A sua vasta experiência e o domínio profundo das técnicas de Pilates permitirão ao aluno obter uma atualização bem conseguida. Além disso, graças à sua proximidade, poderá responder a eventuais dúvidas ao longo de todo o Curso.



“

A TECH dispõe de uma equipa docente especializada com conhecimentos em Osteopatia do Aparelho Locomotor e Técnicas Avançadas de Fisioterapia e 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. Sergio González Arganda

- ◆ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid (2005-2023)
- ◆ CEO da Fisio Domicilio Madrid
- ◆ Docente do Mestrado em Preparação Física e Readaptação Desportiva no Futebol
- ◆ Docente do Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ◆ Docente do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ◆ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Faculdade de Osteopatia de Madrid
- ◆ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação da Lesão e Técnicas Avançadas em Fisioterapia.
- ◆ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ◆ Licenciado em Fisioterapia pela Universidad Pontificia de Comillas



03

Estrutura e conteúdo

Este Curso reúne os critérios mais inovadores sobre a utilização do Pilates como método terapêutico e de reabilitação contra as diferentes alterações ou lesões da coluna vertebral. Este Curso tem por objetivo fornecer informações atualizadas sobre a sintomatologia, as síndromes e os protocolos de cada uma das patologias da coluna. Tudo isto, através das múltiplas ferramentas multimédia que oferecem dinamismo e uma maior atratividade a esta qualificação académica.



“

Este Curso está orientado para alargar as suas competências sobre a sintomatologia, síndromes e protocolos das patologias da coluna”

Módulo 1. O Pilates nas alterações da coluna vertebral

- 1.1. Memória anatômica de base
 - 1.1.1. Osteologia da coluna
 - 1.1.2. Miologia da coluna
 - 1.1.3. Biomecânica da coluna
 - 1.1.4. Conclusões
- 1.2. Patologias frequentes que podem ser tratadas com Pilates
 - 1.2.1. Patologias do crescimento
 - 1.2.2. Patologias em idosos
 - 1.2.3. Patologias do sedentarismo
 - 1.2.4. Patologias no atleta
- 1.3. Exercícios indicados no MATT, em Máquinas e com Acessórios. Protocolo geral
 - 1.3.1. Exercícios de alongamento
 - 1.3.2. Exercícios de estabilização central
 - 1.3.3. Exercícios de mobilização articular
 - 1.3.4. Exercícios de fortalecimento
 - 1.3.5. Exercícios funcionais
- 1.4. Patologia discal
 - 1.4.1. Patomecânica
 - 1.4.2. Síndromes discais
 - 1.4.3. Diferenças entre tipos de patologias
 - 1.4.4. Boas práticas
- 1.5. Patologia articular
 - 1.5.1. Patomecânica
 - 1.5.2. Síndromes articulares
 - 1.5.3. Tipos de Patologia
 - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Patologia muscular
 - 1.6.1. Patomecânica
 - 1.6.2. Síndromes musculares
 - 1.6.3. Tipos de patologias
 - 1.6.4. Conclusões





- 1.7. Patologia da coluna cervical
 - 1.7.1. Sintomatologia
 - 1.7.2. Síndromes cervicais
 - 1.7.3. Protocolos específicos
 - 1.7.4. Conclusões
- 1.8. Patologia Coluna Dorsal
 - 1.8.1. Sintomatologia
 - 1.8.2. Síndromes dorsais
 - 1.8.3. Protocolos específicos
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Patologia coluna lombar
 - 1.9.1. Sintomatologia
 - 1.9.2. Síndromes lombares
 - 1.9.3. Protocolos específicos
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Patologia sacroilíaca
 - 1.10.1. Sintomatologia
 - 1.10.2. Síndromes lombares
 - 1.10.3. Protocolos específicos
 - 1.10.4. Conclusões



Este Curso reúne os critérios mais inovadores sobre a utilização do Pilates como método terapêutico"

05

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 usamos o Método de Caso

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

Com a TECH poderá experimentar uma forma de aprendizagem que está a abalar as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente ou grupo de pacientes, que se converte num "caso", num 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 da Fisioterapia.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em Harvard, em 1912, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente 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 justifica-se em quatro objetivos fundamentais:

1. Os fisioterapeutas que seguem este método não só conseguem uma assimilação dos conceitos, como também o desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem traduz-se solidamente em competências práticas que permitem ao fisioterapeutas uma melhor integração no mundo real.
3. A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir da realidade.
4. O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento da dedicação ao 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.

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

O fisioterapeuta/cinesiolegista 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 de satisfação geral dos profissionais que concluem os seus estudos, no que respeita aos indicadores de qualidade da melhor universidade online em espanhol do mundo (Universidade da Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiólogistas com enorme sucesso em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. A nossa metodologia de ensino é desenvolvida num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário, com um perfil socioeconómico alto e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais rendimento, envolvendo-o mais na sua especialização, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: a receita perfeita para o sucesso.

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

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01 em relação aos mais elevados padrões internacionais.



Este curso oferece o melhor material educacional, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que vão ministrar o curso universitário, especificamente para ele, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

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



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH faz chegar ao aluno as técnicas mais inovadoras, os últimos avanços educacionais, que estão na vanguarda da atual situação nas técnicas e procedimentos de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, em primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo é que você pode assistir quantas vezes quiser.



Resumos interativos

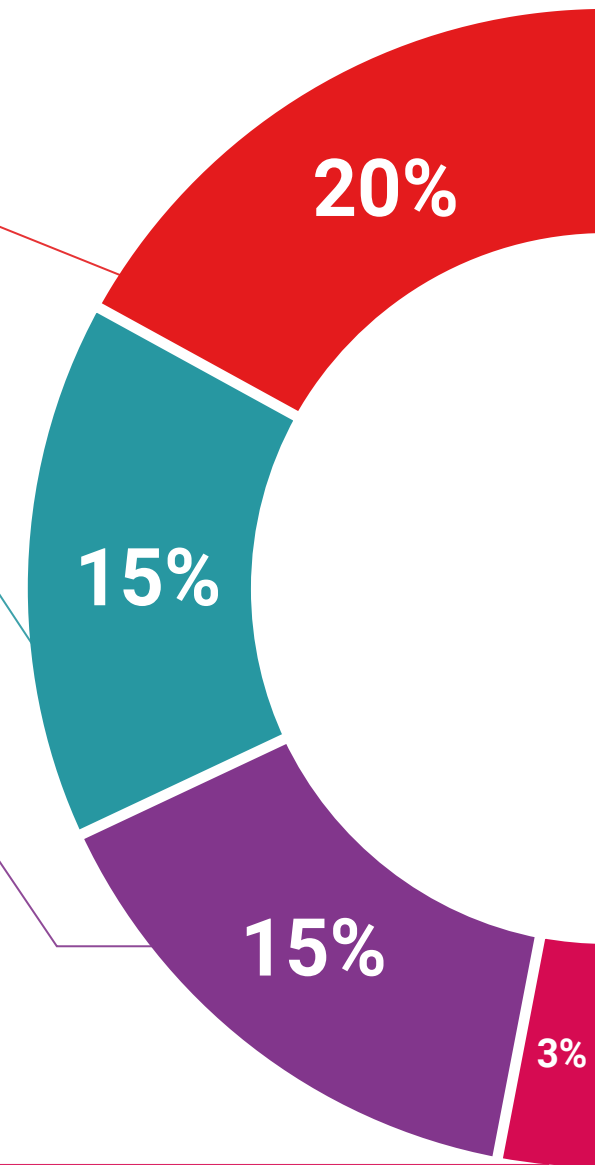
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de forma atrativa e dinâmica em conteúdos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, esquemas e mapas conceituais, com o objetivo de reforçar o conhecimento.

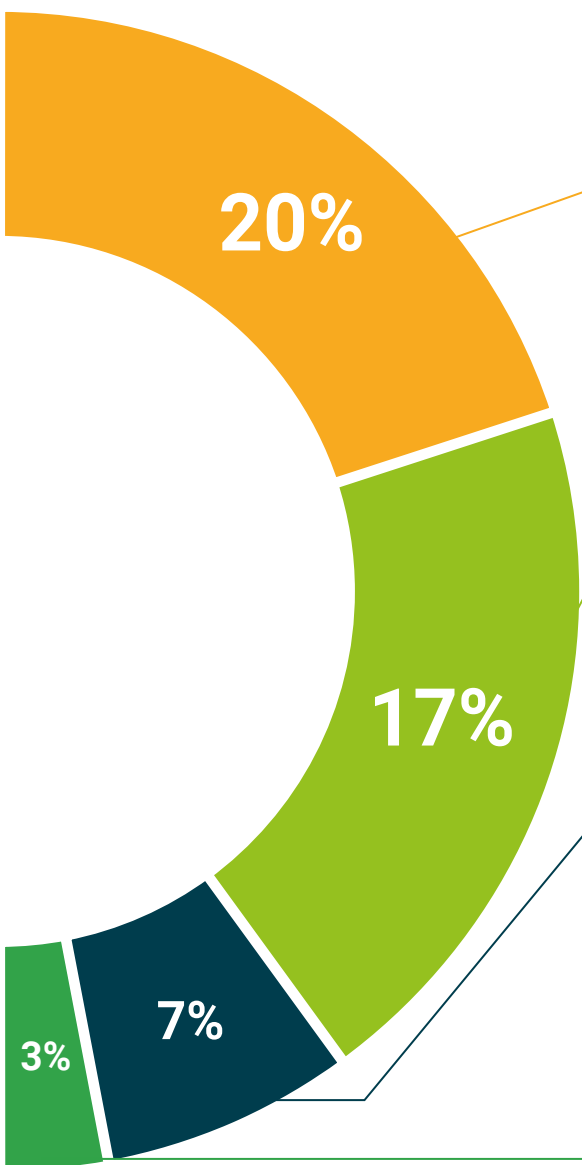
Este sistema de estudo para a apresentação de conteúdos multimédia foi atribuído pela Microsoft como "Caso de Sucesso na Europa".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e guias internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH, o aluno terá acesso a tudo o que precisa para completar a sua especialização.





Análises de casos desenvolvidos e liderados por especialistas

A aprendizagem eficaz deve ser necessariamente contextual. Por isso, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o especialista guiará o aluno 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 do curso, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que o aluno compreenda como atinge os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas acerca da utilidade da observação por terceiros especialistas. O que se designa de Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a memória e cria confiança em futuras decisões difíceis.



Guias práticos

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de fichas ou guias práticos. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar o aluno a progredir na sua aprendizagem.



05

Certificação

O Curso de Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral 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 Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral** 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 Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.



Curso

Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral

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

Curso

Pilates nas Alterações
da Coluna Vertebral

