

Curso de Especialização

Método Pilates em Máquinas





Curso de Especialização Método Pilates em Máquinas

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/curso-especializacao/curso-especializacao-metodo-pilates-maquinas

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 24

06

Certificação

pág. 32

01

Apresentação

Com o desenvolvimento das tecnologias, o Pilates em Máquinas tornou-se mais eficaz na reabilitação de várias patologias. Neste sentido, no domínio da saúde, estes desenvolvimentos permitiram aperfeiçoar os métodos terapêuticos e adaptá-los a cada doente. Tendo em conta estes avanços, a TECH concebeu este Curso de Especialização 100% online que oferece aos profissionais médicos uma atualização completa sobre a utilização destes equipamentos, os fundamentos terapêuticos e a sua aplicação nos desportistas. Tudo isto com conteúdos multimédia inovadores, disponíveis 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet. Uma oportunidade de realizar uma atualização através de uma proposta universitária que se encontra na vanguarda académica.



“

*Graças a este Curso de Especialização
estará a par dos desenvolvimentos no
Método Pilates em Máquinas”*

Os estudos científicos realizados sobre a utilização do método Pilates com máquinas para tratar determinadas lesões ou para as prevenir favoreceram a inclusão destes exercícios físicos nas orientações médicas. Os progressos tecnológicos tornaram, também, o equipamento utilizado muito mais eficaz para combater desde as lesões mais frequentes nas costas em qualquer tipo de pessoa até às lesões resultantes da prática desportiva contínua.

Perante esta realidade, a TECH criou este , que fornece ao clínico uma atualização sobre os diferentes aparelhos para Pilates em Máquina, bem como os benefícios de cada um deles e as melhores práticas em termos de espaço e escolha do ambiente.

Um Curso de Especialização que o levará a conhecer as diferenças entre o Pilates Clássico e o Pilates Terapêutico ou os métodos de prevenção de lesões utilizados em desportos como o futebol, o ténis, o basquetebol, o andebol, entre outros. Tudo isto, acompanhado de uma variedade de recursos multimédia armazenados numa biblioteca virtual de acesso ilimitado ao longo deste percurso académico.

Sem dúvida, uma oportunidade única de obter uma atualização completa através de um Curso de Especialização flexível, com conteúdos acessíveis, a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet. Assim, sem horários ou aulas presenciais, o estudante poderá conciliar as suas atividades quotidianas com uma proposta universitária de alta qualidade.

Este **Curso de Especialização em Método Pilates em Máquinas** 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
- ◆ Os 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
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Com o TECH irá atualizar os seus conhecimentos sobre os vários equipamentos dos Métodos Pilates e como estes podem transformar as condições físicas"

“

Conhecerá detalhadamente as técnicas mais inovadoras utilizadas para fortalecer os músculos com Pilates em Máquinas”

Graças aos estudos de caso ficará a conhecer os diferentes tipos de respiração e como isso é essencial na prática de Pilates para a reabilitação corporal.

Quando desejar, poderá analisar a importância do Core no processo de recuperação.

O corpo docente do Curso de Especialização inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta especialização, 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, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para se especializar em situações reais.

A elaboração desta especialização baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso de Especialização. Para tal, contará com o apoio de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas conceituados.



02

Objetivos

Este Curso de Especialização foi pensado para dar ao profissional de Medicina uma atualização acerca dos conhecimentos e competências que lhe permitem aplicar o Método Pilates em Máquinas no seu campo de ação. Assim, poderá desenvolver planos de treino e reabilitação física, que beneficiam diretamente a saúde física e psicológica dos pacientes. Para tal, a TECH coloca à disposição do aluno recursos multimédia, tais como resumos em vídeo, disponíveis numa biblioteca virtual, acessível 24 horas por dia e sem restrições de horário.





“

Ampliará os seus conhecimentos sobre a biomecânica da coluna e os exercícios mais adequados para a sua recuperação, graças a esta especialização”



Objetivos gerais

- ◆ Promover o conhecimento 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
- ◆ Domínio aprofundado dos 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

Módulo 1. O ginásio Pilates

- ◆ Descrever o espaço onde se pratica Pilates
- ◆ Estar a par das máquinas para fazer Pilates
- ◆ Apresentar protocolos e progressões de exercícios

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- ◆ Aprofundar o conhecimento dos fundamentos do Pilates
- ◆ Identificar os exercícios mais relevantes
- ◆ Explicar as posições de Pilates a evitar

Módulo 3. Pilates no desporto

- ◆ Identificar as lesões mais frequentes em cada desporto
- ◆ Indicar os fatores de risco que levam à ocorrência de lesões
- ◆ Selecionar exercícios baseados no Método Pilates adaptados a cada desporto



Implementará na sua prática clínica as técnicas mais avançadas de Pilates como tratamento e prevenção de lesões em nadadores"

03

Direção do curso

Com o objetivo de preservar a excelência que distingue os cursos da TECH, esta especialização conta com um corpo docente composto por profissionais de referência no mundo da Fisioterapia, juntamente com especialistas no Método Pilates. Assim, o médico terá a garantia de receber um processo de atualização baseado nas últimas evidências e com um programa de estudos criado por especialistas ativos neste campo em crescimento.



“

Contará com um programa de estudos criado por especialistas em Método Pilates com os quais aprofundará os seus conhecimentos acerca dos tratamentos mais eficazes para atletas”

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 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

Professores

Sra. Valiente Serrano, Noelia

- ♦ Fisioterapeuta em Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na Keiki Fisioterapia
- ♦ Fisioterapeuta na Jemed Importaciones

Sr. Longás de Jesús, Antonio

- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Lagasca
- ♦ Fisioterapeuta na Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta no Club de Rugby Veterinaria



04

Estrutura e conteúdo

Esta especialização universitária foi pensada com o objetivo de oferecer ao profissional de medicina uma atualização sobre o Método Pilates em Máquinas. Neste sentido, o especialista analisará equipamentos como o reformer, a cadeira e o barril. Ampliará também os conhecimentos em diferentes conceitos sobre o método, tipos de respiração, análises, efeitos e conclusões, a biomecânica da coluna e as suas aplicações no Pilates. Tudo num Curso de Especialização que se caracteriza por oferecer por resumos detalhados em vídeo sobre cada tópico, vídeos *in focus*, leituras especializadas e estudos de caso.





“

Terá a oportunidade de atualizar os seus conhecimentos ao seu próprio ritmo com o inovador sistema Relearning da TECH"

Módulo 1. O ginásio/estúdio de Pilates

- 1.1. O Reformer
 - 1.1.1. Introdução ao Reformer
 - 1.1.2. Benefícios do Reformer
 - 1.1.3. Principais exercícios do Reformer
 - 1.1.4. Principais erros do Reformer
- 1.2. O Cadillac ou Trapeze table
 - 1.2.1. Introdução ao Cadillac
 - 1.2.2. Benefícios do Cadillac
 - 1.2.3. Principais exercícios do Cadillac
 - 1.2.4. Principais erros do Cadillac
- 1.3. A cadeira
 - 1.3.1. Introdução à cadeira
 - 1.3.2. Benefícios da cadeira
 - 1.3.3. Principais exercícios na cadeira
 - 1.3.4. Principais erros na cadeira
- 1.4. O barril
 - 1.4.1. Introdução ao barril
 - 1.4.2. Benefícios do barril
 - 1.4.3. Principais exercícios do barril
 - 1.4.4. Principais erros do barril
- 1.5. Modelos "Combo"
 - 1.5.1. Introdução ao modelo Combo
 - 1.5.2. Benefícios do modelo Combo
 - 1.5.3. Principais exercícios no modelo Combo
 - 1.5.4. Principais erros no modelo Combo
- 1.6. O anel flexível
 - 1.6.1. Introdução ao anel flexível
 - 1.6.2. Benefícios do anel flexível
 - 1.6.3. Principais exercícios no anel flexível
 - 1.6.4. Principais erros no anel flexível

- 1.7. O *Spine* Corrector
 - 1.7.1. Introdução ao *Spine* corrector
 - 1.7.2. Benefícios do *Spine* corrector
 - 1.7.3. Principais exercícios no *Spine* corrector
 - 1.7.4. Principais erros no *Spine* corrector
- 1.8. Acessórios adaptados ao método
 - 1.8.1. *Foam roller*
 - 1.8.2. *Fit Ball*
 - 1.8.4. Bandas elásticas
 - 1.8.5. Bosu
- 1.9. Espaço
 - 1.9.1. Preferências de equipamento
 - 1.9.2. O espaço Pilates
 - 1.9.3. Equipamento de Pilates
 - 1.9.4. Boas práticas relativas ao espaço
- 1.10. O ambiente
 - 1.10.1. Conceito de ambiente
 - 1.10.2. Características dos diferentes ambientes
 - 1.10.3. Escolha do ambiente
 - 1.10.4. Conclusões

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- 2.1. Os diferentes conceitos do método
 - 2.1.1. Os conceitos segundo 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 dos tipos de respiração
 - 2.2.3. Os efeitos da respiração
 - 2.2.4. Conclusões

- 2.3. A pélvis como centro de estabilidade e de movimento
 - 2.3.1. A core (núcleo) de Joseph Pilates
 - 2.3.2. O core científico
 - 2.3.3. Fundamento anatômico
 - 2.3.4. Core nos 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 dos membros inferiores
 - 2.5.1. Revisão anatômica
 - 2.5.2. Biomecânica do membros inferiores
 - 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 postura
 - 2.7.2. A 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 em 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 no Pilates Terapêutico
 - 2.9.3. Critérios no Pilates Terapêutico
 - 2.9.4. Exemplos de lesões ou patologias
- 2.10. Pilates Clássico e Terapêutico
 - 2.10.1. Diferenças entre ambos os métodos
 - 2.10.2. Justificação
 - 2.10.3. Progressões
 - 2.10.4. Conclusões

Módulo 3. Pilates no desporto

- 3.1. Futebol
 - 3.1.1. Lesões mais frequentes
 - 3.1.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.1.3. Benefícios e objetivos
 - 3.1.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.2. Desportos com raquete
 - 3.2.1. Lesões mais frequentes
 - 3.2.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.2.3. Benefícios e objetivos
 - 3.2.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.3. Basquetebol
 - 3.3.1. Lesões mais frequentes
 - 3.3.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.3.3. Benefícios e objetivos
 - 3.3.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.4. Andebol
 - 3.4.1. Lesões mais frequentes
 - 3.4.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.4.3. Benefícios e objetivos
 - 3.4.4. Exemplo em desportistas de elite

- 3.5. Golfe
 - 3.5.1. Lesões mais frequentes
 - 3.5.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.5.3. Benefícios e objetivos
 - 3.5.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.6. Natação
 - 3.6.1. Lesões mais frequentes
 - 3.6.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.6.3. Benefícios e objetivos
 - 3.6.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.7. Atletismo
 - 3.7.1. Lesões mais frequentes
 - 3.7.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.7.3. Benefícios e objetivos
 - 3.7.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.8. Dança e artes cénicas
 - 3.8.1. Lesões mais frequentes
 - 3.8.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.8.3. Benefícios e objetivos
 - 3.8.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.9. Hóquei em Patins
 - 3.9.1. Lesões mais frequentes
 - 3.9.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.9.3. Benefícios e objetivos
 - 3.9.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.10. Rugby
 - 3.10.1. Lesões mais frequentes
 - 3.10.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.10.3. Benefícios e objetivos
 - 3.10.4. Exemplo em desportistas de elite





“

Melhorará o seu espaço da prática de Pilates ao conhecer as preferências de equipamento, as características do ambiente e as boas práticas a seguir”

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 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 especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

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 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas 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 educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 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 profissional 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).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. 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.

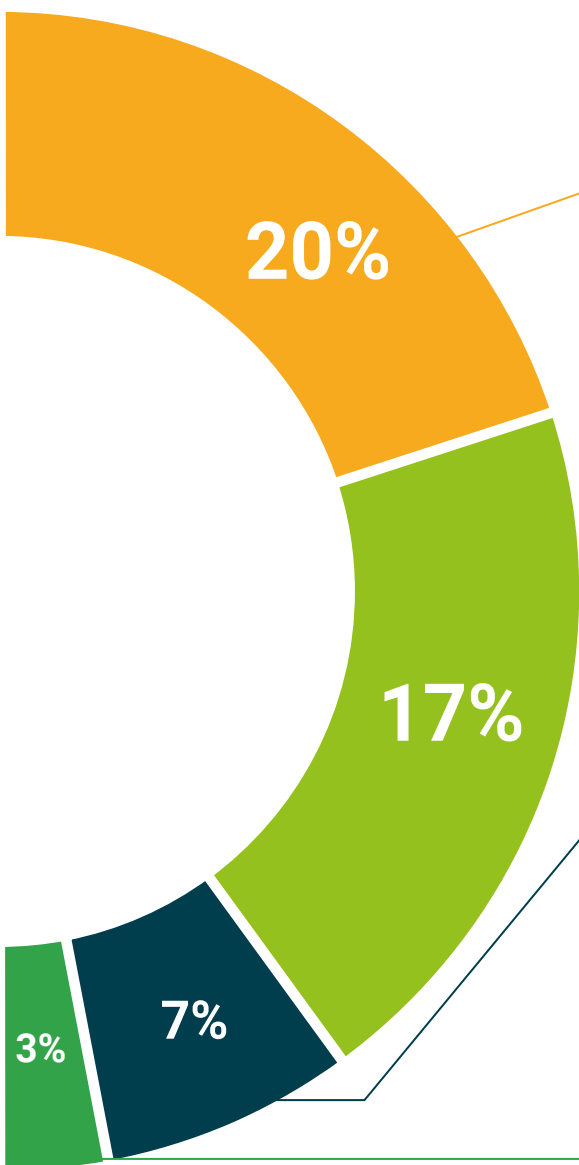
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói 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.



06

Certificação

O Curso de Especialização em Método Pilates em Máquinas garante, além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização 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 Especialização em Método Pilates em Máquinas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado* correspondente ao título de **Curso de Especialização** 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 Especialização em Método Pilates em Máquinas**

Modalidade: **online**

Duração: **24 semanas**

ECTS: **18**



*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.



Curso de Especialização Método Pilates em Máquinas

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso de Especialização

Método Pilates em Máquinas

