

Curso

Método Pilates



## Curso

### Método Pilates

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 12 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/medicina/curso/metodo-pilates](http://www.techtute.com/pt/medicina/curso/metodo-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

Ao longo dos anos, o Pilates provou ser uma ferramenta eficaz para melhorar a força muscular, a flexibilidade e a postura. Também ganhou popularidade no domínio terapêutico devido aos seus muitos benefícios para a saúde física e mental. Por esta razão, ao adquirir conhecimentos recentes e experiência prática neste método de terapia, o médico beneficia de uma série de vantagens significativas. Consequentemente, a TECH desenvolveu um curso que proporciona ao profissional de saúde uma atualização sobre a evolução, os antecedentes e os princípios do Método Pilates. Por esta razão, este curso é oferecido de forma 100% online e com a adaptabilidade que o profissional necessita nas suas atividades diárias.



“

*Conhecerá os postulados e a origem do exercício de Pilates graças a este Curso que só a TECH lhe pode oferecer”*

O Método Pilates tem vindo a ser reconhecido ao longo do tempo como uma valiosa ferramenta terapêutica para melhorar o bem-estar físico e mental de quem o pratica. É por isso que, devido à sua crescente popularidade no campo terapêutico, os médicos que atualizam os seus conhecimentos e experiência prática neste método obtêm múltiplos benefícios. Além disso, poderão utilizar estas técnicas como uma ferramenta complementar no tratamento dos seus pacientes, oferecendo uma opção de reabilitação altamente eficaz e segura.

Seguindo esta abordagem, a TECH desenvolveu um curso intensivo de 6 semanas que oferece os conteúdos mais desenvolvidos sobre o Método Pilates, abordando os seus princípios, a evidência científica no domínio da saúde e as suas diferentes aplicações. Os alunos adquirem igualmente conhecimentos atualizados sobre exercícios no chão e em máquinas, técnicas de respiração, movimentos pélvicos e as diferenças entre as técnicas clássicas e as técnicas terapêuticas. Assim, após a conclusão do curso, os médicos estarão aptos a recomendar e aplicar estas técnicas como complemento das suas atividades de reabilitação, melhorando os resultados do tratamento dos seus pacientes.

Para tal, conta com um curso 100% online que lhe oferece uma variedade de recursos multimédia, tais como resumos em vídeo e estudos de casos reais, a que pode aceder 24 horas por dia, sem restrições de horário. Além disso, o título oferece-lhe total liberdade de acesso, uma vez que apenas necessita de um dispositivo com ligação à Internet.

Este **Curso de Método 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 do livro 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



*Irá atualizar os seus conhecimentos sobre os antecedentes do Método Pilates, explorando a sua evolução, a sua situação atual e as conclusões mais relevantes para a área médica"*

“

*Alargará as suas competências em Pilates, modificações, contributos terapêuticos e a sua relação com a atividade física para o contexto clínico”*

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, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para se formar em situações reais.

A elaboração desta capacitação 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. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Analisará os pontos-chave do Pilates clássico e terapêutico, a fim de implementar o mais adequado à sua prática clínica.*

*Irá aprofundar o conhecimento dos diferentes níveis de progressão do Método Pilates e a sua aplicação na reabilitação médica.*



# 02

## Objetivos

O principal objetivo desta capacitação é dotar o profissional de saúde de conhecimentos e competências atualizadas no domínio dos Métodos de Pilates. Desta forma, poderá prescrever e orientar uma atividade física segura e eficaz para os seus pacientes, especialmente para os que necessitam de reabilitação ou de prevenção de lesões. Além disso, este curso dá ao especialista a possibilidade de se conectar em qualquer altura e lugar, uma vez que apenas necessita de um dispositivo com ligação à Internet.



“

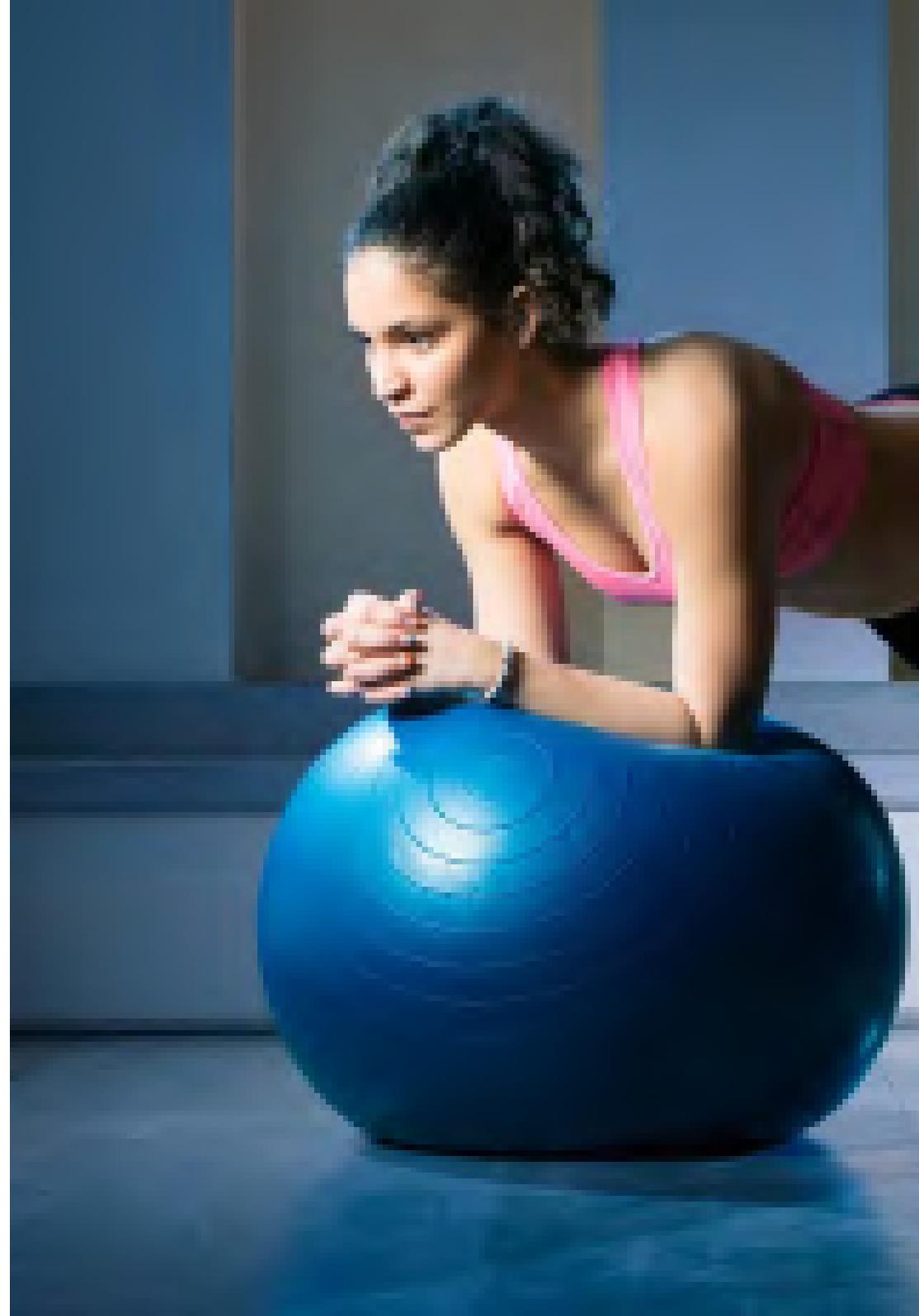
*Graças a este curso, compreenderá como o Método Pilates poder ser uma ferramenta eficaz na recuperação de lesões e patologias”*



## 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
- ♦ 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

---

- ♦ Aprofundar os conhecimentos dos antecedentes do Pilates
- ♦ Aprofundar conhecimentos da História do Pilates
- ♦ Descrever a metodologia do Pilates
- ♦ Aprofundar o conhecimento dos fundamentos do Pilates
- ♦ Identificar os exercícios mais relevantes
- ♦ Explicar as posições de Pilates a evitar



*Explorará ao detalhe os diferentes tipos de respiração na prática do Pilates, analisará os seus efeitos e como estes melhoram a sua prática clínica”*

03

# Direção do curso

O nosso Curso conta com um corpo docente conceituado, composto por especialistas reconhecidos na área da Fisioterapia, com especialização no Método Pilates. Estes profissionais altamente experientes possuem competências avançadas nas técnicas mais inovadoras da área, garantindo que os médicos recebem uma atualização de qualidade dos melhores especialistas na mesma.



“

*Explorará a forma como a pélvis é o centro da estabilidade e do movimento no Método Pilates, acompanhado por especialistas reconhecidos nesta prática”*

## 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 Físio 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

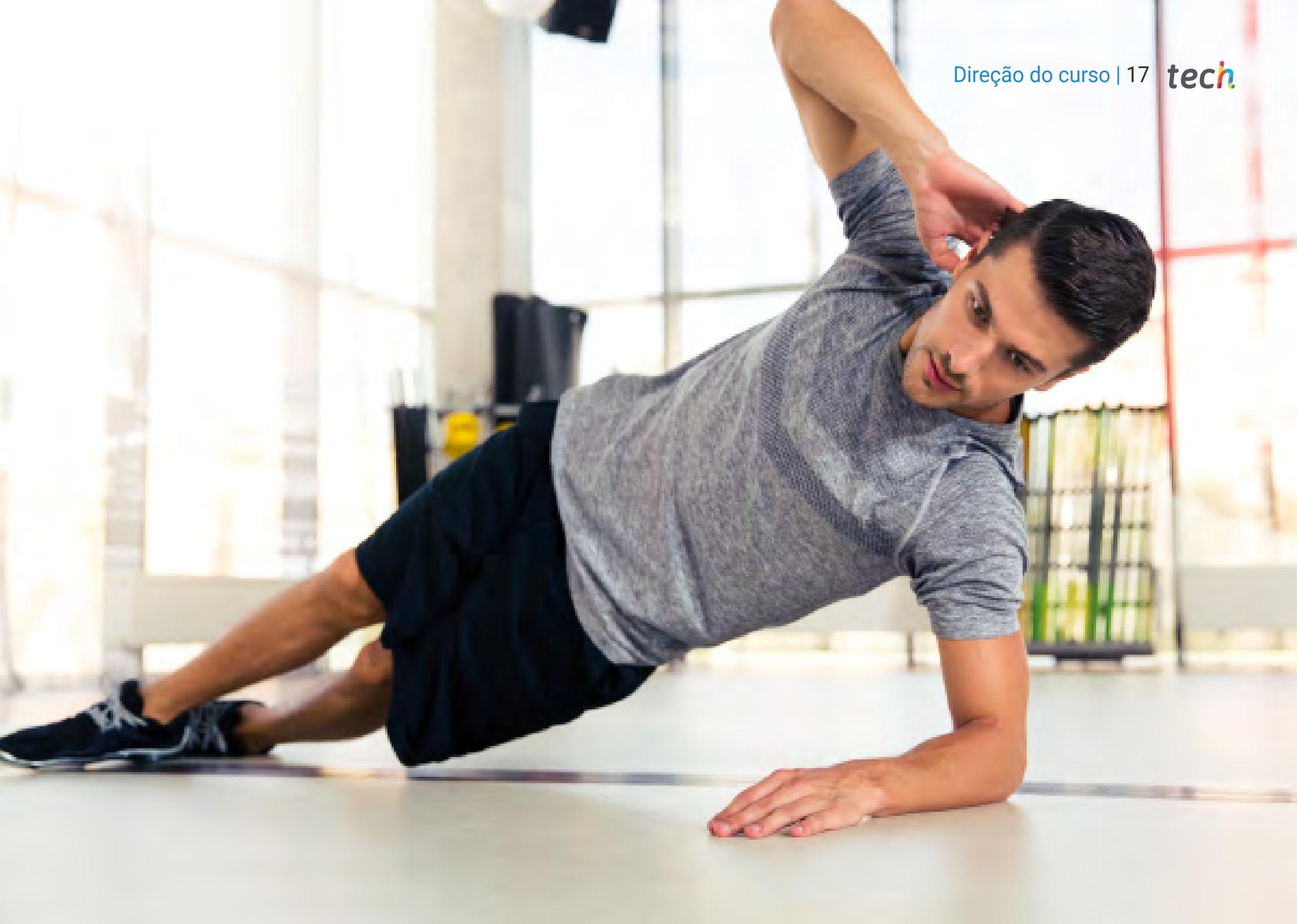
## Professores

### Sra. Valiente Serrano, Noelia

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

### Sr. Longás de Jesús, Antonio

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



# 04

## Estrutura e conteúdo

Com esta capacitação, os clínicos têm acesso à informação mais relevante sobre o Método Pilates, garantindo uma atualização dos seus princípios, antecedentes e evolução. Além disso, será discutida a importância da pélvis como centro de estabilidade e movimento, a biomecânica dos membros superiores e inferiores e os vários conceitos relacionados com o método. Desta forma, os conteúdos estarão disponíveis numa extensa biblioteca virtual que faz parte deste curso, oferecendo recursos multimédia, tais como vídeos detalhados, acessíveis para a aprendizagem contínua.



“

*Com o método Relearning implementado pela TECH, atualiza os seus conhecimentos de forma mais rápida e fácil”*

## Módulo 1 Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Livros e postulados
  - 1.1.3. Legado
  - 1.1.4. Origem exercício personalizado
- 1.2. Antecedentes do Método Pilates
  - 1.2.1. Referências
  - 1.2.2. Desenvolvimentos
  - 1.2.3. Situação atual
  - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Evolução do Método
  - 1.3.1. Melhorias e alterações
  - 1.3.2. Contribuições para o método Pilates
  - 1.3.3. Pilates Terapêutico
  - 1.3.4. Pilates e Atividade Física
- 1.4. Princípios Método Pilates
  - 1.4.1. Definição dos Princípios
  - 1.4.2. Evolução das Princípios
  - 1.4.3. Níveis de progressão
  - 1.4.4. Conclusões
- 1.5. Pilates Clássico vs. Contemporâneo/Moderno
  - 1.5.1. Elementos-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 de Chão e Máquinas de Pilates
  - 1.6.1. Fundamentos do Pilates de Chão
  - 1.6.2. Evolução do Pilates de Chão
  - 1.6.3. Fundamentos do Pilates de Máquinas
  - 1.6.4. Evolução no Pilates de Máquinas

- 1.7. Evidências científicas
  - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com o Pilates
  - 1.7.2. Teses de doutoramento em Pilates
  - 1.7.3. Publicações de Pilates
  - 1.7.4. Aplicações para Pilates
- 1.8. Orientações do Método Pilates
  - 1.8.1. Tendências nacionais
  - 1.8.2. Tendências internacionais
  - 1.8.3. Análise das tendências
  - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Escolas
  - 1.9.1. Escolas de formação de 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. PMA

## 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



*Explore detalhadamente a biomecânica da cintura escapular e a sua importância nas posições das técnicas de Pilates”*

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.*



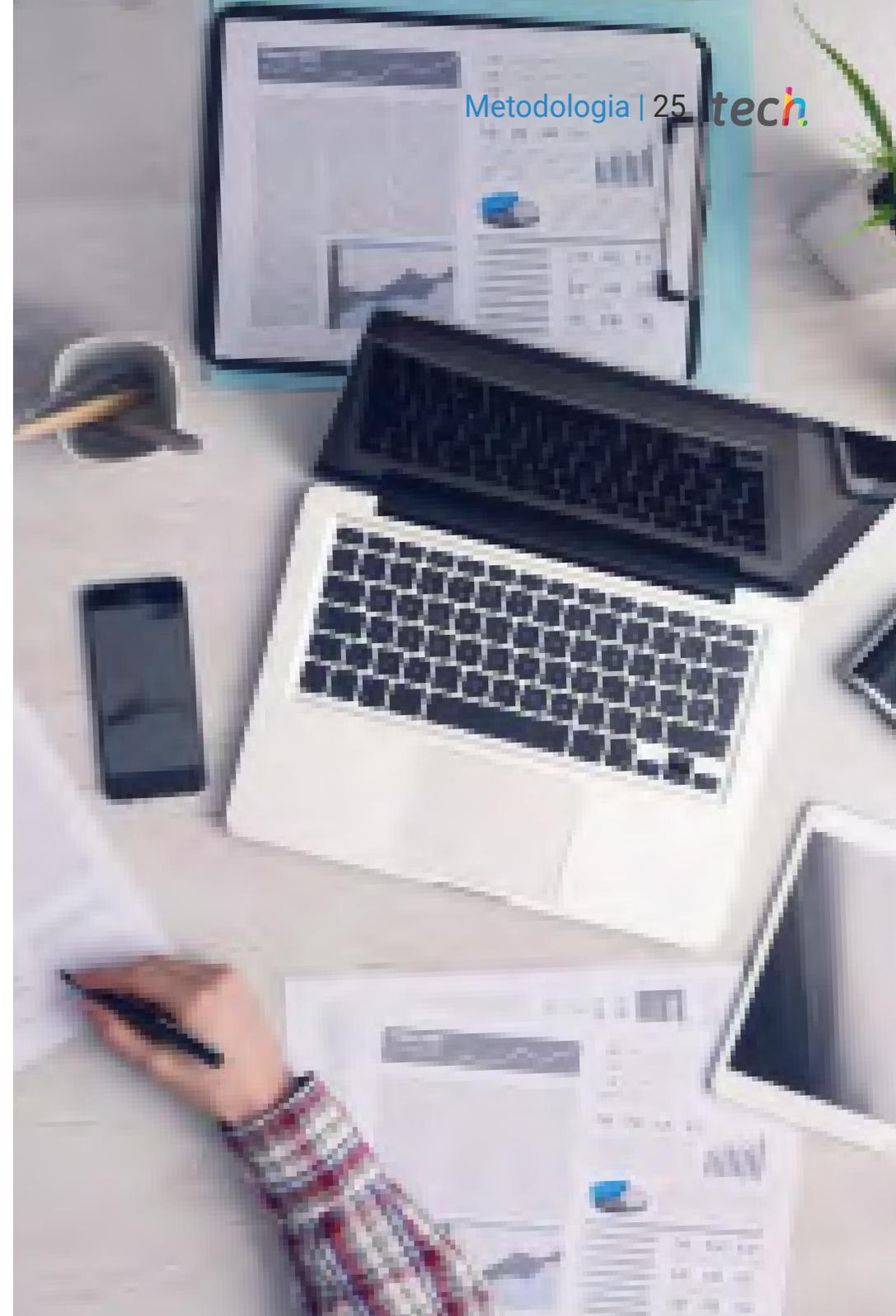
Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado 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 Método 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 Método Pilates** 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 **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 Método Pilates**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **12**



\*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 compreensão  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento simulação

**tech** universidade  
tecnológica

Curso

Método Pilates

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 12 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Curso

Método Pilates

