

Curso

Estúdio de Pilates



tech universidade
tecnológica



tech universidade
tecnológica

Curso

Estúdio de Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/medicina/curso/estudio-pilates

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificado


pág. 28

01

Apresentação

Os equipamentos de Pilates, como o Reformer e o Cadillac, têm complementado e aberto novas possibilidades na reabilitação e no tratamento de diversas patologias. No entanto, apesar dos benefícios que essa prática traz, também existem desafios na implementação desses equipamentos. Portanto, a capacitação e atualização adequada do profissional da saúde é fundamental para garantir um uso seguro e eficaz destes aparelhos. Para atender a essa necessidade, a TECH desenvolveu esta capacitação 100% online, que oferece ao especialista uma atualização sobre os principais equipamentos utilizados na prática do Pilates, os exercícios em cada um deles e sua implementação na área da saúde. Tudo isto, com um conteúdo de alta qualidade, acessível 24 horas por dia.





“*Implemente os mais sofisticados equipamentos de Pilates em sua prática profissional e aproveite seus benefícios para a reabilitação de diversas patologias”*

Os equipamentos de Pilates ampliaram as opções de reabilitação e tratamento na área médica, uma vez que proporcionam melhorias significativas na força, estabilidade e flexibilidade dos pacientes durante seus processos de recuperação de saúde. Esses benefícios levaram os profissionais da saúde a demonstrar um maior interesse em sua inclusão nos tratamentos terapêuticos. No entanto, isso requer uma atualização em relação aos diferentes equipamentos disponíveis e sua adaptação a cada patologia.

É por isso que a TECH desenvolveu este Curso para que os profissionais possam obter uma atualização completa sobre o uso dos equipamentos de Pilates, como o Cadillac, a Cadeira, o Ladder Barrel e o Anel Flexível, ao longo de 6 semanas.

Além disso, o programa abordará aspectos-chave para a realização dos exercícios, como a análise do ambiente e do espaço de trabalho e a promoção das boas práticas. Desta forma, os profissionais irão otimizar suas competências nesta área, adaptando-as às necessidades individuais dos pacientes.

Para isso, esta capacitação apresenta uma metodologia 100% online que se combina com o inovador sistema *Relearning*, permitindo que os profissionais obtenham uma atualização em menos tempo e sem investir longas horas de estudo. Tudo isso, além da flexibilidade de acessar o conteúdo de qualquer lugar e a qualquer momento, através de um dispositivo digital com conexão à internet.

Este **Curso de Estúdio de Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ Desenvolvimento de estudos de casos práticos apresentados por especialistas em Medicina, Ciências do Esporte e especialistas em Pilates
- ♦ Conteúdos gráficos, esquemáticos e extremamente práticos que proporcionam informações científicas e práticas essenciais para o exercício profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo através de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à internet



Aprofunde-se nos principais exercícios que podem ser realizados com o aparelho Cadillac e evite cometer erros comuns em seu uso”

“

Em apenas 150 horas, você se aprofundará no uso de equipamentos de Pilates, adaptando-os às terapias de reabilitação mais atuais”

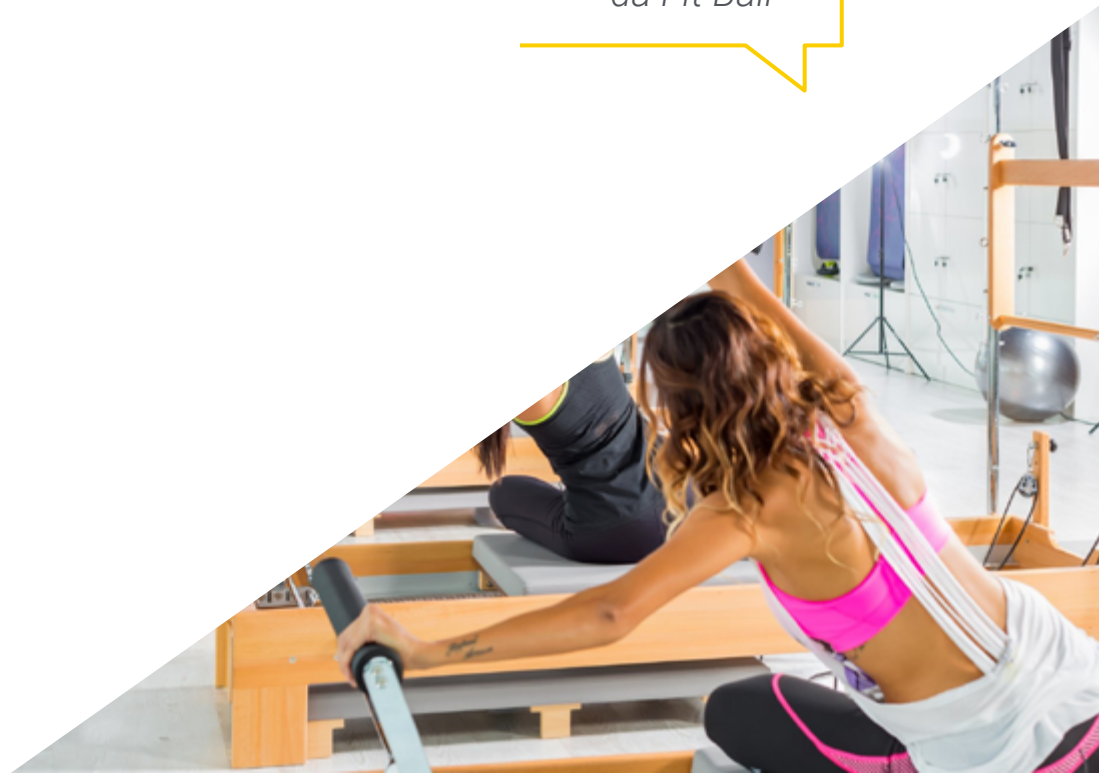
O corpo docente conta com uma equipe de professores constituída por especialistas da área, cuja experiência profissional é somada nesta capacitação, além de reconhecidos profissionais de conceituadas instituições e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma aprendizagem imersiva, a fim de capacitá-lo para situações reais.

Este programa de estudos tem como fundamento a aprendizagem baseada no método problemático, que permite ao profissional abordar a solução de problemas reais que surgem ao longo do curso e de sua prática profissional. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Aproveite a conveniência de estudar online a qualquer hora do dia e no conforto de sua casa, graças à metodologia da TECH”

Explore por meio das melhores ferramentas educacionais as possibilidades de uso das faixas elásticas de Pilates e atécnica da Fit Ball”



02

Objetivos

O objetivo principal deste curso é proporcionar ao profissional de saúde os conhecimentos mais atualizados na área do Estúdio de Pilates. Desta forma, poderá aprimorar suas habilidades para atender de forma segura e eficaz casos clínicos de pacientes que precisam de reabilitação ou trabalhar na prevenção de lesões. Uma meta que pode ser alcançada por meio de uma capacitação flexível, que oferece a oportunidade de coordenar suas atividades diárias com suas atividades profissionais.





“

Potencialize suas sessões terapêuticas incorporando os equipamentos mais modernos do Pilates”



Objetivos gerais

- Explorar os conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios do método Pilates no solo, em diferentes equipamentos e com implementos
- Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem realizadas para cada paciente
- Estabelecer um protocolo de exercícios adaptados à sintomatologia e patologia de cada paciente
- Definir as progressões e regressões dos exercícios com base nas diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- Evitar exercícios contraindicados com base na avaliação prévia realizada aos pacientes e clientes
- Conhecer completamente os aparelhos utilizados no Método Pilates
- Fornecer a informação necessária para ser capaz de buscar informações científicas e atualizadas sobre tratamentos com Pilates aplicáveis às diferentes patologias
- Analisar as necessidades e melhorias no equipamento de Pilates em um espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- Desenvolver ações que melhorem a eficácia dos exercícios de Pilates baseados nos fundamentos do método
- Realizar os exercícios baseados no Método Pilates de forma correta e analítica
- Analisar as mudanças fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- Elaborar exercícios adaptados para a mulher durante a gravidez até o parto
- Descrever a aplicação do Método Pilates em atletas de alto nível





Objetivos específicos

- Descrever o espaço onde o Pilates é realizado
- Conhecer os equipamentos para realização do Pilates
- Apresentar protocolos e progressões de exercícios



Aplique de forma eficaz o Spine Corrector no contexto clínico ao concluir este Curso de Pilates”

03

Direção do curso

Esta capacitação conta com uma equipe de professores formada por reconhecidos especialistas na área da Medicina e das Ciências da Atividade Física, com foco no Método Pilates. Estes especialistas altamente qualificados, com vasta experiência e competências, oferecem aos profissionais da saúde uma atualização excepcional por meio das principais referências desta disciplina. Tudo isto com o objetivo de preservar a qualidade acadêmica que distingue a TECH.



“

Você terá à sua disposição uma equipe de professores experientes na área de Fisioterapia e Pilates”

Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura destacada internacionalmente no campo da **Medicina Esportiva e Reabilitação Física**. Certificado pela **Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação**, ele tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da **Clínica Mayo**, onde atuou como **Diretor do Centro de Medicina Esportiva**.

Sua experiência abrange uma ampla gama de disciplinas, desde **Medicina Esportiva** até **Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade**. Trabalha em estreita colaboração com uma equipe multidisciplinar de especialistas em **Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Esportiva**, oferecendo uma abordagem abrangente no cuidado de seus pacientes.

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

Ele também desempenhou um papel crucial em **eventos esportivos** de prestígio, como os **Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City** e a **Maratona de Chicago**, proporcionando **cuidados médicos** de qualidade. Sua dedicação à **divulgação** é evidente em seu extenso trabalho na criação de recursos acadêmicos, incluindo o **CD-ROM da Clínica Mayo sobre Esportes, Saúde e Fitness**, e como Editor Contribuinte do livro **"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"**. Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua sendo uma voz influente na **Medicina Esportiva e Fitness** global.



Dr. Laskowski, Edward

- Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Esportiva, Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro “Mayo Clinic Fitness for EveryBody”
- Prêmio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro: American College of Sports Medicine

“

Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta no Atlético de Madri Futebol Clube
- ♦ CEO da Fisio Domicílio Madri
- ♦ Professor no Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor no Programa de Especialização de Pilates Clínico
- ♦ Professor no Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Esportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madri
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Danos e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Formado em Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas



04

Estrutura e conteúdo

Com este curso, os profissionais têm acesso à informação mais relevante sobre Estúdio de Pilates, garantindo assim uma atualização completa sobre os diferentes equipamentos como o Reformer, o Cadillac e os modelos Combo. Além disso, estarão atualizados sobre as boas práticas no uso do espaço, faixas elásticas e os benefícios do Spine corrector. Ao mesmo tempo, o curso oferece um conteúdo inovador, com o apoio de uma variedade de recursos multimídia, como vídeos detalhados e estudos de casos reais.





“

Com o método Relearning, você otimizará seu tempo de estudo ao se concentrar de forma eficiente nos conceitos mais relevantes”

Módulo 1. Estúdio de Pilates

- 1.1. Reformer
 - 1.1.1. Introdução ao Reformer
 - 1.1.2. Benefícios do Reformer
 - 1.1.3. Principais exercícios no Reformer
 - 1.1.4. Principais erros no Reformer
- 1.2. Cadillac ou Mesa Trapézio
 - 1.2.1. Introdução ao Cadillac
 - 1.2.2. Benefícios do Cadillac
 - 1.2.3. Principais exercícios no Cadillac
 - 1.2.4. Principais erros no Cadillac
- 1.3. Chair
 - 1.3.1. Introdução à chair
 - 1.3.2. Benefícios da chair
 - 1.3.3. Principais exercícios na chair
 - 1.3.4. Principais erros na chair
- 1.4. Ladder Barrel
 - 1.4.1. Introdução ao Ladder Barrel
 - 1.4.2. Benefícios do Ladder Barrel
 - 1.4.3. Principais exercícios no Ladder Barrel
 - 1.4.4. Principais erros no Ladder Barrel
- 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. 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. Os Implementos adaptados ao método
 - 1.8.1. *Foam roller* (Rolo de espuma)
 - 1.8.2. *Fit Ball* (Bola suíça)
 - 1.8.4. Faixas elásticas
 - 1.8.5. Bosu
- 1.9. Espaço
 - 1.9.1. Preferências de equipamento
 - 1.9.2. Espaço de Pilates
 - 1.9.3. Instrumentação de Pilates
 - 1.9.4. Boas práticas em relação ao espaço
- 1.10. O ambiente
 - 1.10.1. Conceito de ambiente
 - 1.10.2. Características de diferentes ambientes
 - 1.10.3. Escolha de ambiente
 - 1.10.4. Conclusões

“Aprenda como configurar e aproveitar ao máximo o espaço para praticar Pilates graças a este programa 100% online”



05

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Na TECH usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos simulados baseados em situações reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os especialistas aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando 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 torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do médico.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações complexas reais para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os alunos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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



O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de um 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 concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Usando esta metodologia, mais de 250 mil médicos se capacitaram, com sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independentemente da carga cirúrgica. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica.

A nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais inovadoras e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos à disposição do aluno.



Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os alunos às técnicas mais recentes, aos últimos avanços educacionais e à vanguarda das técnicas médicas atuais. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

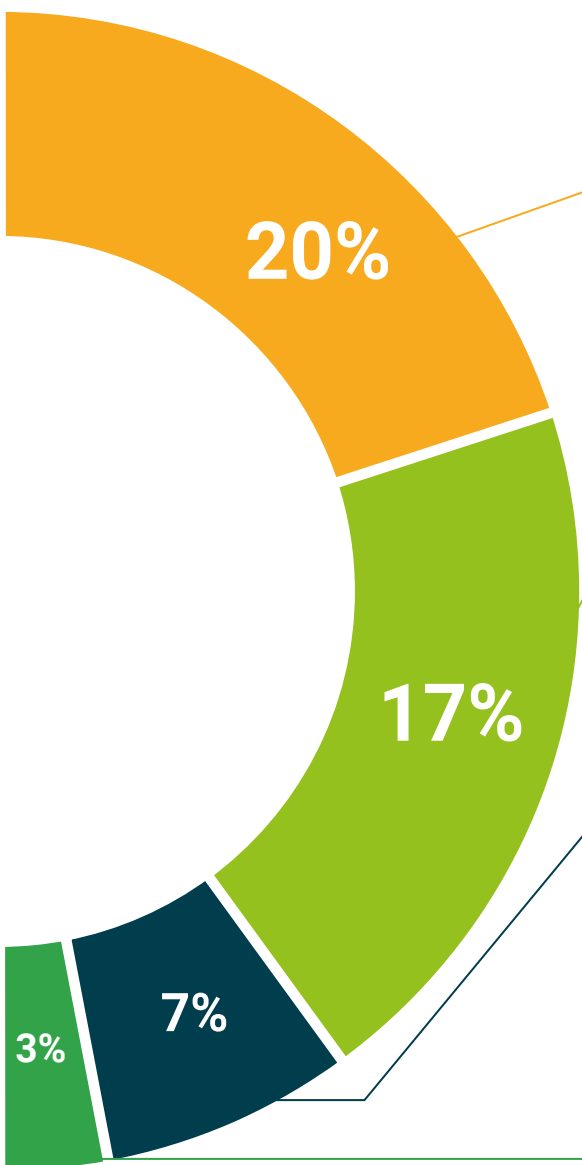
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentaremos casos reais em que 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

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória e aumenta a nossa confiança para tomar decisões difíceis no futuro.



Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



06

Certificado

O Curso de Pilates garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

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

Este **Curso de Estúdio de Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo os requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliações de carreira profissional.

Título: **Curso de Estúdio de Pilates**

N.º de Horas Oficiais: **150h**



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

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Estúdio de Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Estúdio de Pilates

