

Curso

Ginásio de Pilates



tech universidade
tecnológica



Curso

Ginásio de Pilates

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

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/curso/ginasio-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

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

As máquinas de Pilates, como o Reformer e o Cadillac, vieram complementar e abrir novas possibilidades na reabilitação e tratamento de várias patologias. No entanto, apesar dos benefícios desta prática, existem também desafios na implementação destes equipamentos. Por este motivo, é essencial uma capacitação e atualização adequada do profissional médico para garantir uma utilização segura e eficaz destes instrumentos. Para responder a esta necessidade, a TECH desenvolveu este curso 100% online que oferece ao especialista uma atualização sobre os principais aparelhos utilizados na prática do Pilates, os exercícios de cada um deles e a sua aplicação no domínio da saúde. Tudo isto com conteúdos de alta qualidade, acessíveis 24 horas por dia.



“

Aplicará na sua prática profissional os equipamentos mais sofisticados em Pilates e tirará proveito dos seus benefícios para a reabilitação de diversas patologias”

As máquinas de Pilates ampliaram as opções de reabilitação e tratamento no campo da medicina, uma vez que proporcionam melhorias significativas na força, estabilidade e flexibilidade dos pacientes no seu processo de recuperação de saúde. Estes benefícios levaram os profissionais da medicina a mostrar um maior interesse na sua inclusão em tratamentos terapêuticos. No entanto, é necessária uma atualização dos diferentes equipamentos existentes e da sua adequação a cada patologia.

É por isso que a TECH desenvolveu este Curso, para que os médicos tenham uma atualização completa, durante 6 semanas, acerca da utilização dos equipamentos de Pilates, tais como o Cadillac, a Cadeira, o Barril e o Anel Flexível.

Além disso, abrangerá aspetos fundamentais para a execução dos exercícios, como a análise do ambiente e do espaço de trabalho e a promoção de boas práticas. Desta forma, os estudantes melhoram as suas competências neste domínio, adaptando-as às necessidades individuais dos pacientes.

Para tal, esta capacitação apresenta uma metodologia 100% online combinada com o inovador sistema *Relearning*, permitindo aos profissionais obterem uma atualização em menos tempo e sem investirem longas horas de estudo. Tudo isto com a flexibilidade de aceder aos conteúdos a partir de qualquer lugar, a qualquer hora, com qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.

Este **Curso de Ginásio 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 Medicina, Ciências do Desporto 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 em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para 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 aprender os principais exercícios que podem ser realizados com o dispositivo Cadillac e evitará cometer erros comuns na sua utilização"

“

Em apenas 150 horas, aprenderá em profundidade a utilização do equipamento de Pilates, adaptando-o às mais recentes terapias de reabilitação"

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 praticar 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.

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

Explora as possibilidades de utilização das bandas elásticas de Pilates e da técnica Fit Ball utilizando as melhores ferramentas didáticas.



02

Objetivos

O objetivo deste curso é fornecer ao profissional de saúde os conhecimentos mais atualizados no campo do Pilates de Ginásio. Desta forma, poderá aumentar as suas competências para lidar de forma segura e eficaz com casos clínicos de pacientes que necessitam de reabilitação ou de trabalho de prevenção de lesões. Um objetivo que pode alcançar através de uma capacitação flexível, que lhe oferece a possibilidade de coordenar as suas atividades diárias com o os estudos.



“

As suas sessões terapêuticas serão enriquecidas com os mais recentes equipamentos de Pilates”



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

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

“

Aplicará o Spine Corrector eficazmente no contexto clínico ao concluir este curso de Ginásio de Pilates”

03

Direção do curso

Este Curso conta com um corpo docente de excelência, constituído por especialistas reconhecidos na área da Medicina e das Ciências da Atividade Física, com foco no Método Pilates. Estes especialistas altamente qualificados, com uma vasta experiência e conhecimentos especializados, oferecem aos profissionais de saúde uma atualização excepcional dos principais especialistas nesta disciplina. Tudo isto com o objetivo de preservar a qualidade académica que distingue a TECH.



“

Terá à sua disposição um corpo docente experiente no domínio da Fisioterapia e do 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



Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Futebol Clube
- ♦ CEO Físio Domicilio Madrid
- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor no Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Professor do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas



04

Estrutura e conteúdo

Com esta capacitação, os profissionais têm acesso às informações mais relevantes do Ginásio de Pilates, garantindo uma atualização completa sobre os diferentes equipamentos como o Reformer, a Trapeze Table e os modelos Combo. Além disso, será atualizado sobre as melhores práticas na utilização de espaço, bandas elásticas e os benefícios do Spine Corretor. Ao mesmo tempo, o curso oferece conteúdos inovadores, apoiados por uma variedade de recursos multimídia, como vídeos detalhados ou estudos de casos reais.





“

Com o método Relearning rentabilizará o seu tempo de estudo, concentrando-se eficazmente nos conceitos mais relevantes”

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

“ Aprenderá a organizar e a tirar o máximo partido do seu espaço de Pilates com este curso 100% online”

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***.



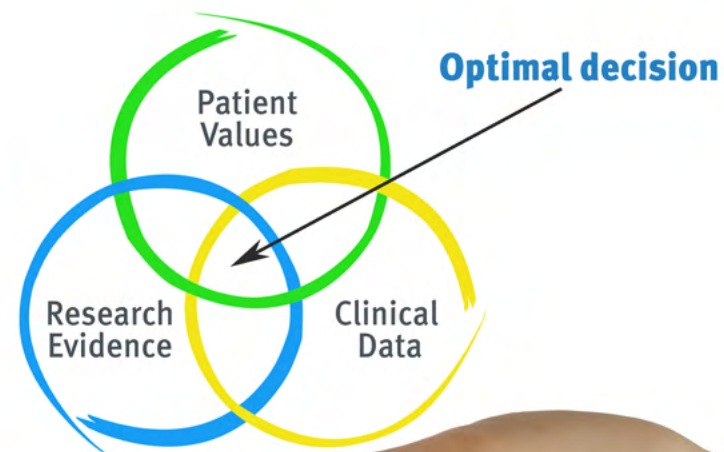
“

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.

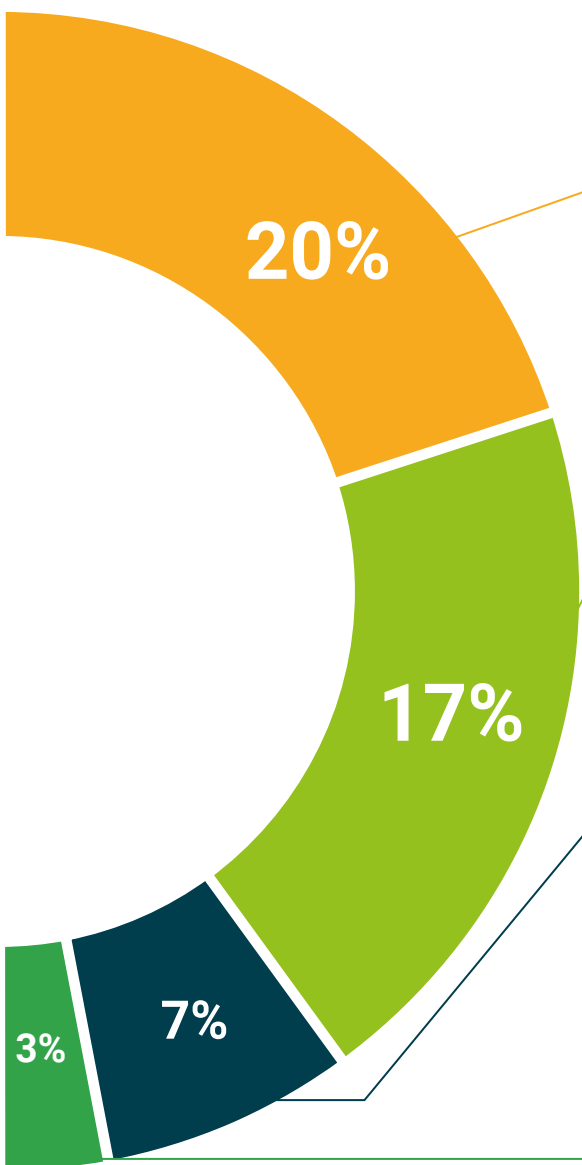
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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 Ginásio 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 Ginásio Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, 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 Ginásio Pilates**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



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

tech universidade
tecnológica

Curso

Ginásio de Pilates

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

Curso

Ginásio de Pilates

