

**Curso**

Pilates nas Alterações  
da Coluna Vertebral





## Curso

### Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral

- » 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/pilates-alteracoes-coluna-vertebral](http://www.techtute.com/pt/medicina/curso/pilates-alteracoes-coluna-vertebral)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

O Pilates tornou-se uma opção complementar para aqueles que procuram melhorar os problemas de coluna vertebral e reduzir as dores de costas. Por esta razão, cada vez mais profissionais de saúde estão a atualizar os seus conhecimentos nesta área, para poderem oferecer uma alternativa terapêutica aos seus pacientes. Assim, a TECH desenvolveu este curso, que fornecerá ao especialista clínico uma capacitação completa sobre a biomecânica da coluna, as patologias frequentes suscetíveis de serem tratadas com Pilates e os exercícios recomendados para esta prática. Tudo isto, através de uma capacitação 100% online e dos recursos didáticos mais inovadores, desenvolvidos por uma excelente equipa docente especializada nesta área.



“

*Graças à TECH, poderá incorporar na sua prática médica as técnicas mais desenvolvidas de Pilates para o tratamento das doenças da coluna vertebral”*

O Pilates é um método de exercício de baixo impacto que tem funcionado eficazmente como alternativa às terapias médicas tradicionais. Neste sentido, estudos clínicos demonstram que esta atividade é uma ferramenta útil na reabilitação de alterações da coluna vertebral. Por esta razão, cada vez mais profissionais de saúde recomendam este método como uma terapia complementar para o tratamento de várias patologias e condições.

Consequentemente, a TECH desenvolveu este curso que oferece ao especialista em saúde uma atualização completa no domínio do Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral. Deste modo, o profissional obterá uma atualização em Osteologia, Miologia e Biomecânica da Coluna Vertebral, a abordagem de patologias frequentes e os protocolos gerais de exercícios com máquinas. Para além disso, também aprofundará o seu estudo da patologia discal, articular e muscular.

É um curso com uma abordagem teórico-prática, que apresenta também um dos sistemas académicos mais revolucionários da atualidade, o método Relearning. Isto garante que o aluno memoriza os conceitos mais importantes em menos tempo e de forma mais eficaz. Além disso, o curso oferece materiais multimédia 100% online, acessíveis a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à Internet. Uma oportunidade única de se atualizar através de uma proposta académica na vanguarda da área.

Este **Curso de Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia e pilates
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático 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
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Irá estudar o tratamento de várias patologias ao longo das diferentes fases da vida através do método Pilates"*

“ Implementará nas suas terapias de reabilitação os melhores exercícios em máquinas para tratar as alterações da coluna vertebral”

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 profissional deverá 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.

*Explorará as síndromes relacionadas com as Patologias Disciais e as estratégias terapêuticas adequadas utilizando o Método Pilates.*

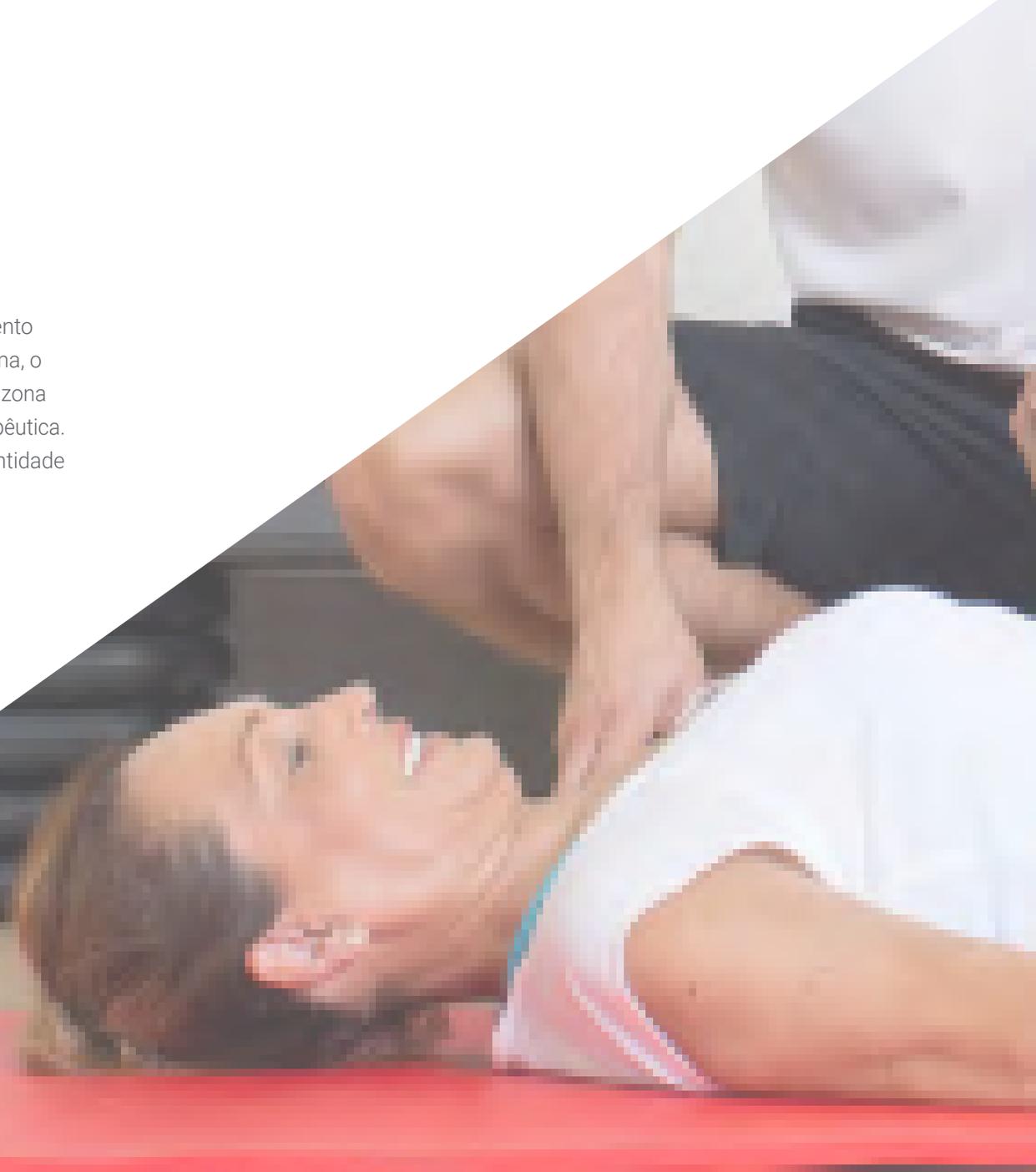
*Abordará as condições das articulações, oferecendo aos seus pacientes a oportunidade de recuperar a mobilidade e aliviar a dor através de terapias baseadas no Pilates.*



# 02

## Objetivos

O objetivo deste curso é promover as competências do profissional no tratamento de pacientes com alterações da coluna vertebral através do Pilates. Desta forma, o aluno aumentará a sua capacidade de prevenir las patologias frequentes nesta zona do corpo utilizando exercícios específicos e controlados por esta disciplina terapêutica. Para atingir este objetivo, a TECH disponibiliza aos estudantes uma grande quantidade de material didático, alojado na biblioteca virtual deste curso.





“

*Com o TECH irá alargar os seus conhecimentos sobre como o Pilates pode ser uma ferramenta eficaz no tratamento de alterações musculares”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Promover o conhecimento e competências profissionais da prática e do 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

---

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



*Receberá uma atualização completa sobre as doenças da coluna cervical e protocolos específicos para aliviar a dor e melhorar a funcionalidade com Pilates"*

03

# Direção do curso

A fim de preservar a qualidade académica que distingue a TECH, esta instituição reuniu uma equipa docente de excelência. Assim, este curso é formado por especialistas reconhecidos na área da Fisioterapia, com especialização no Método Pilates. A sua extensa trajetória profissional é uma garantia para o médico que procura neste Curso uma atualização excepcional, apoiada nas mais recentes evidências científicas.



“

*Esta equipa docente é constituída por especialistas com experiência na área do Método Pilates e da Fisioterapia ao mais alto nível”*

## 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 Atlético de Madrid Futebol Clube
- ♦ CEO Fisio 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

Este curso oferece conteúdos inovadores em Pilates aplicados a problemas de coluna, proporcionando uma atualização para o profissional de saúde. Desta forma, o estudante ficará a conhecer em profundidade as patologias comuns que podem ser tratadas com Pilates, os exercícios recomendados em máquinas e com acessórios, bem como a Patologia Discal e Doenças Articulares, Musculares e da Coluna Cervical. De igual modo, todo este material é apresentado numa plataforma acessível 24 horas por dia durante este percurso académico.



“

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

## Módulo 1. O Pilates nas alterações da coluna vertebral

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



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

“

*Tirárá o máximo partido dos recursos educativos mais recentes oferecidos por este curso”*



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.*



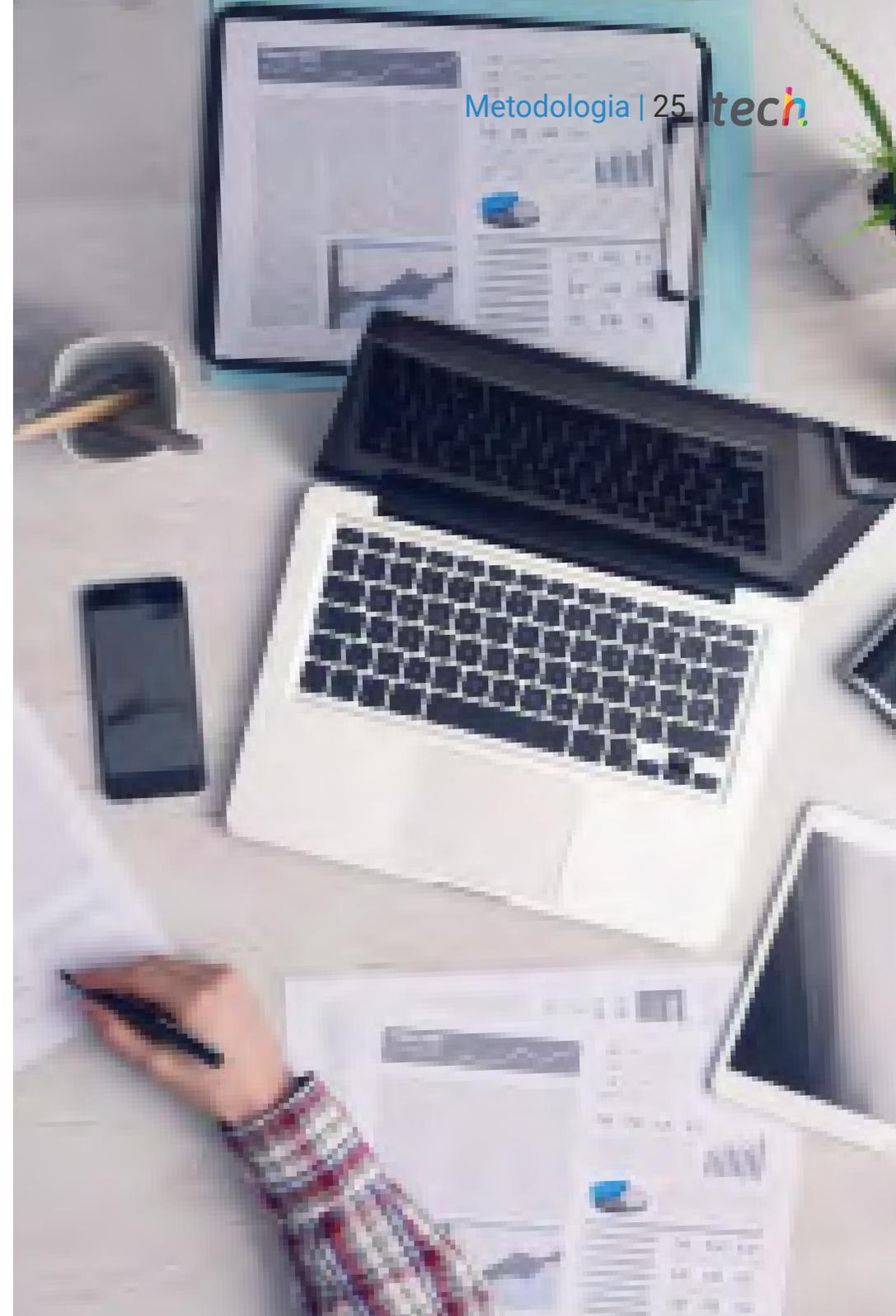
Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado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

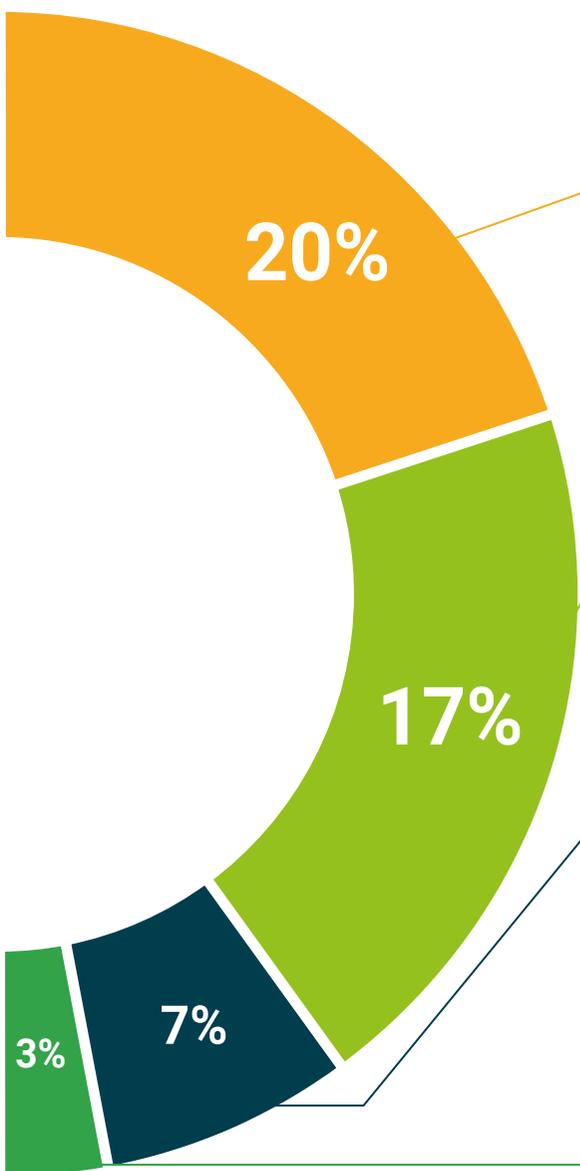
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



\*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 comunidade  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento sim

**tech** universidade  
tecnológica

**Curso**  
Pilates nas Alterações  
da Coluna Vertebral

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

**Curso**

Pilates nas Alterações  
da Coluna Vertebral