

Curso

Metodologia Prática em Pilates





Curso

Metodologia Prática em 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/metodologia-pratica-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

Na era atual, caracterizada por um aumento de patologias que exigem reabilitação e uma preocupante diminuição da atividade física, a metodologia Pilates é apresentada como uma resposta eficaz para lidar com esse problema. É por isso que os profissionais de saúde estão cada vez mais integrando esse método à sua prática como um complemento aos seus tratamentos. Por esse motivo, a TECH criou este programa de estudos que oferece uma atualização sobre planejamento de sessões, software de estudo de Pilates e as mais recentes evidências científicas na área. Um programa de estudos 100% online, que oferece flexibilidade de acesso ao seu extenso conteúdo desenvolvido ao longo de seis semanas.





“

*Obtenha em 6 semanas uma
atualização completa sobre
Metodologia Prática em Pilates”*

O fortalecimento muscular, a flexibilidade aprimorada e a correção postural tornaram as técnicas de Pilates uma ferramenta valiosa para complementar os tratamentos médicos no campo da reabilitação. Além disso, a combinação de exercícios controlados de baixo impacto, juntamente com a atenção consciente à respiração, permite que os pacientes trabalhem em sua recuperação de maneira segura e eficiente.

Nesse contexto, é essencial conhecer o planejamento e o desenvolvimento desse método para poder incorporá-lo ao processo terapêutico de cada paciente e patologia específica. Isso proporciona benefícios significativos, pois oferece uma abordagem holística e promove a conexão mente-corpo.

Consequentemente, a TECH criou esta capacitação de 150 horas letivas, que proporciona ao médico uma atualização sobre os métodos de preparação e execução de aulas de Pilates, avaliação inicial do paciente e exercícios de iniciação na técnica. O profissional também poderá ampliar seus conhecimentos sobre protocolos gerais, progressões e regressões de exercícios, e os principais softwares de estudo do Pilates.

O médico terá uma excelente oportunidade de obter uma atualização efetiva de suas competências por meio de uma proposta acadêmica inovadora e flexível. Tudo o que precisa é de um dispositivo eletrônico (celular, tablet ou computador) com conexão à Internet para ter acesso a qualquer hora do dia ao programa de estudos oferecido na plataforma virtual. Além disso, graças ao sistema *Relearning*, o aluno aprenderá conceitos complexos em menos tempo e de forma eficaz.

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

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisioterapia e Pilates
- O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil, fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o exercício da profissão
- Contém exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar o aprendizado
- Destaque especial para as metodologias inovadoras
- Lições teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Aprofunde seus conhecimentos sobre como realizar a avaliação postural e a coordenação na Metodologia Pilates graças a este curso”

“

Implemente em suas sessões terapêuticas a Metodologia Pilates e corrija a posição de seus pacientes graças aos estudos de caso deste programa de estudos”

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para este curso, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surjam ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Aprimore suas habilidades na escolha da metodologia mais adequada para suas sessões de Pilates.

Aprenda em profundidade as progressões e regressões dos exercícios e os adapte ao tratamento de cada paciente.



02

Objetivos

O principal objetivo deste curso é proporcionar ao médico uma atualização em conhecimentos e habilidades no campo da Metodologia Pilates. Nesse sentido, o aluno poderá complementar outros tratamentos médicos e ajudar a melhorar a qualidade de vida de seus pacientes. Além disso, graças às ferramentas pedagógicas fornecidas neste programa de estudos, o estudante obterá as informações mais precisas e recentes sobre os estudos científicos dessa disciplina.



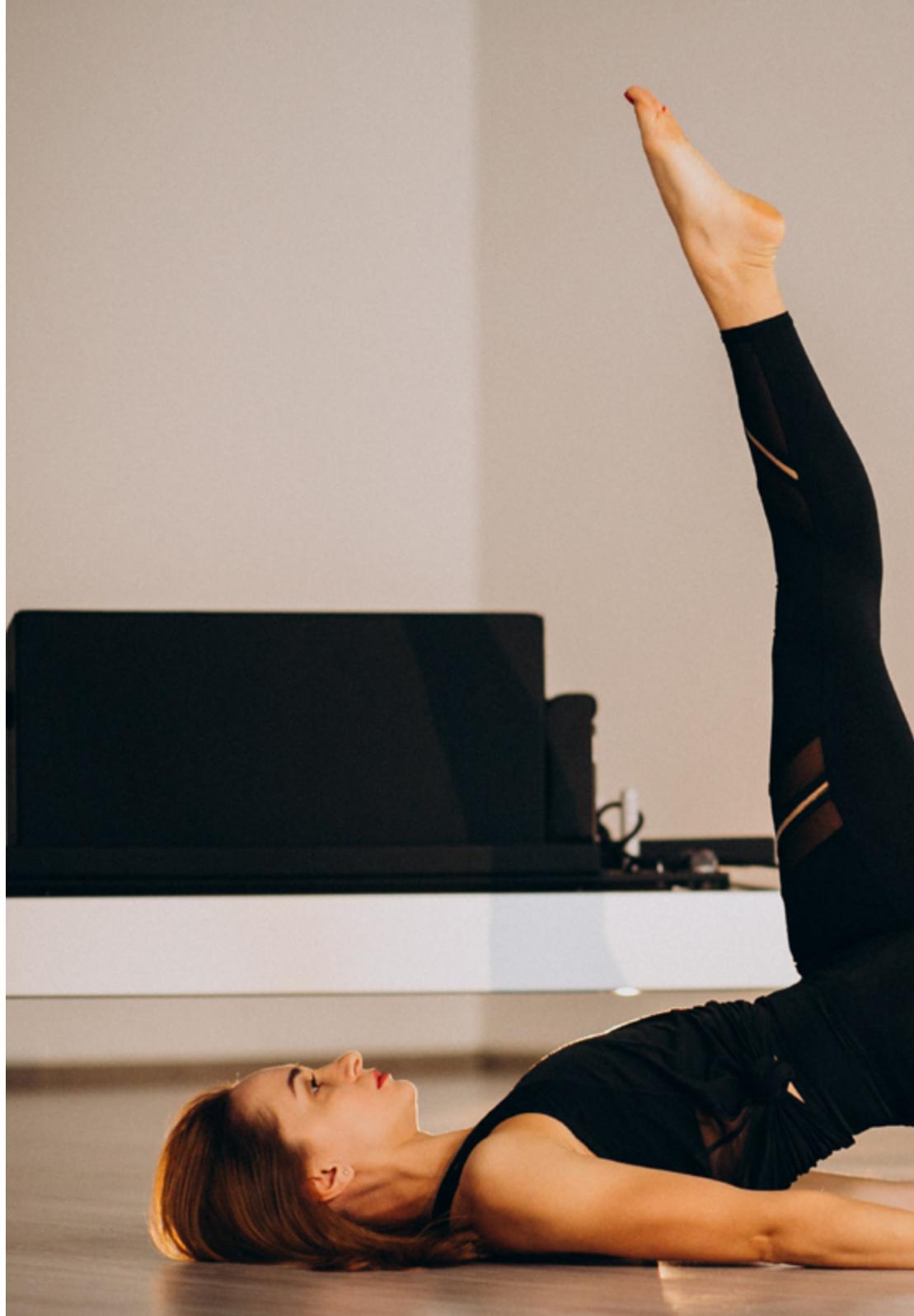
“

Analise em detalhes o protocolo geral do Pilates, analise sua função e aplique o método de forma eficaz em suas sessões terapêuticas”



Objetivos gerais

- ♦ Aprimorar o conhecimento e as habilidades profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates no solo, em diferentes aparelhos e com implementos
- ♦ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem feitas para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios de acordo com as diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ♦ Evitar exercícios contraindicados com base na avaliação prévia de pacientes e clientes
- ♦ Manejar com profundidade os aparelhos usados no Método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para a busca de informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias dos equipamentos de Pilates em um espaço terapêutico para exercícios de Pilates
- ♦ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ♦ Executar correta e analiticamente os exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Analisar as mudanças fisiológicas e posturais que afetam as mulheres grávidas
- ♦ Elaborar exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até o parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método Pilates em esportistas de alto nível





Objetivos específicos

- ♦ Sistematizar sessões com base no Método Pilates
- ♦ Definir tipos de sessões com base no Método Pilates
- ♦ Aprofundar-se nas controvérsias e no Método Pilates bem aplicado



Obtenha uma atualização exclusiva sobre as indicações e contraindicações do uso de determinadas técnicas de Pilates”

03

Direção do curso

A fim de manter a excelência acadêmica que caracteriza a TECH, um excelente corpo docente foi selecionado para desenvolver o plano de estudos para este curso. Assim, esta capacitação é composta por especialistas reconhecidos no campo da Fisioterapia, com especialização no Método Pilates. Esses profissionais altamente qualificados e experientes garantem uma atualização excepcional para os médicos, proporcionando conhecimento de excelência com o apoio dos principais especialistas da área.



“

Analise os vários casos clínicos graças aos estudos de caso fornecidos pela excelente equipe de professores que a TECH preparou para você”

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 do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- CEO na Físio Domicilio Madrid
- Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Esportiva no Futebol
- Professor no Programa Avançado de Pilates Clínico
- Professor do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Esportiva
- Mestre em Osteopatia do Sistema Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- Especialista de Pilates e Reabilitação pela Real Federación Española de Gimnasia
- Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- Formado em Fisioterapia em Universidade Pontificia Comillas



04

Estrutura e conteúdo

Este programa de estudos oferece conteúdo inovador em Metodologia de Pilates, garantindo uma atualização completa para o especialista clínico. Dessa forma, o aluno aprenderá mais sobre a aula de Pilates, a sessão inicial, as progressões e regressões dos exercícios e o protocolo geral do Pilates. Além disso, o profissional se familiarizará com o uso de ferramentas tecnológicas para o estudo desse método, bem como com as indicações para a execução de cada técnica. Tudo isso, complementados pelo melhor material didático.





“

Com o método Relearning, você otimizará seu tempo de estudo, concentrando-se eficientemente nos conceitos mais relevantes”

Módulo 1. Metodologia na prática do Método Pilates

- 1.1. A sessão inicial
 - 1.1.1. Avaliação inicial
 - 1.1.2. Consentimento informado
 - 1.1.3. Palavras e comandos relacionados ao Pilates
 - 1.1.4. Começo do Método Pilates
- 1.2. Avaliação inicial
 - 1.2.1. Avaliação postural
 - 1.2.2. Avaliação da flexibilidade
 - 1.2.3. Avaliação coordenada
 - 1.2.4. Planejamento da sessão. Ficha Pilates
- 1.3. A aula de Pilates
 - 1.3.1. Exercícios iniciais
 - 1.3.2. Grupos de estudantes
 - 1.3.3. Posicionamento, voz, correções
 - 1.3.4. O descanso
- 1.4. Os alunos-pacientes
 - 1.4.1. Tipos de alunos de Pilates
 - 1.4.2. Compromisso personalizado
 - 1.4.3. Os objetivos do aluno
 - 1.4.4. A escolha do Método
- 1.5. Progressão e Regressão dos exercícios
 - 1.5.1. Introdução às progressões e regressões
 - 1.5.2. As progressões
 - 1.5.3. As regressões
 - 1.5.4. A evolução do tratamento
- 1.6. Protocolo geral
 - 1.6.1. Um protocolo básico generalizado
 - 1.6.2. Respeitar fundamentos dos Pilates
 - 1.6.3. Análise do protocolo
 - 1.6.4. Funções do protocolo



- 1.7. Indicações de exercícios
 - 1.7.1. Características: posição inicial
 - 1.7.2. Contraindicações de exercícios
 - 1.7.3. Auxílios verbais e táteis
 - 1.7.4. Programação de aulas
- 1.8. O professor/instrutor
 - 1.8.1. Análise do aluno
 - 1.8.2. Tipos de professores
 - 1.8.3. Geração do ambiente adequado
 - 1.8.4. Acompanhamento do aluno
- 1.9. O programa base
 - 1.9.1. Pilates para principiantes
 - 1.9.2. Pilates para intermediários
 - 1.9.3. Pilates para especialistas
 - 1.9.4. Pilates profissional
- 1.10. Software para estudo de Pilates
 - 1.10.1. Principais softwares para estudo de Pilates
 - 1.10.2. Aplicativo de Pilates
 - 1.10.3. A mais recente tecnologia no estudo de Pilates
 - 1.10.4. Avanços mais significativos no estudo do Pilates



Obtenha uma atualização sobre a tecnologia do estúdio de Pilates e os principais softwares e aplicativos que lhe ajudarão em sua prática clínica”

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

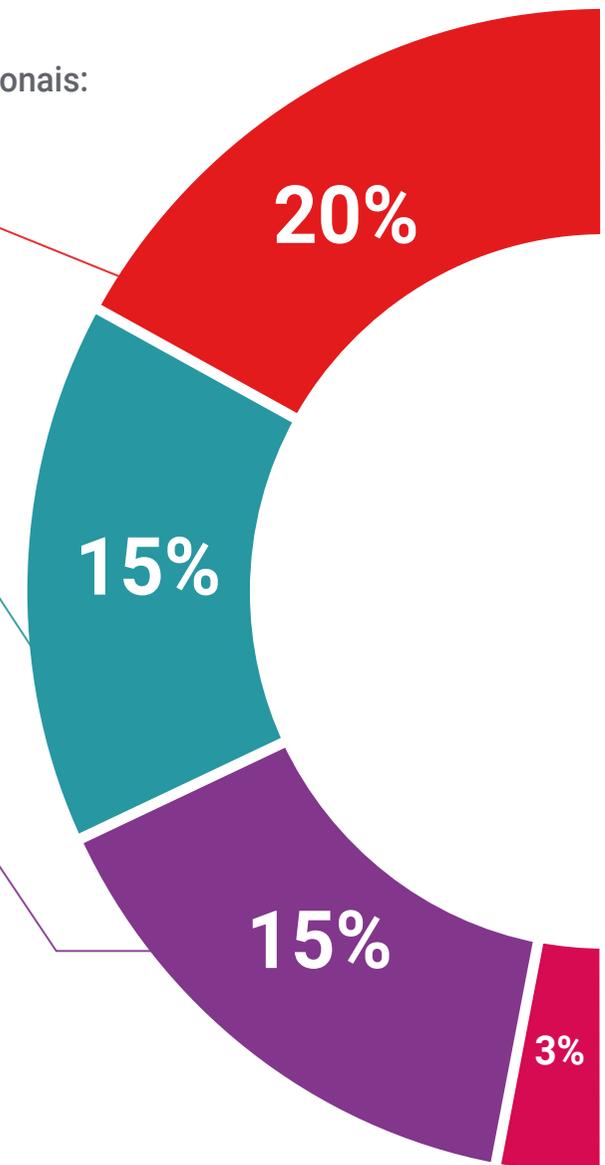
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

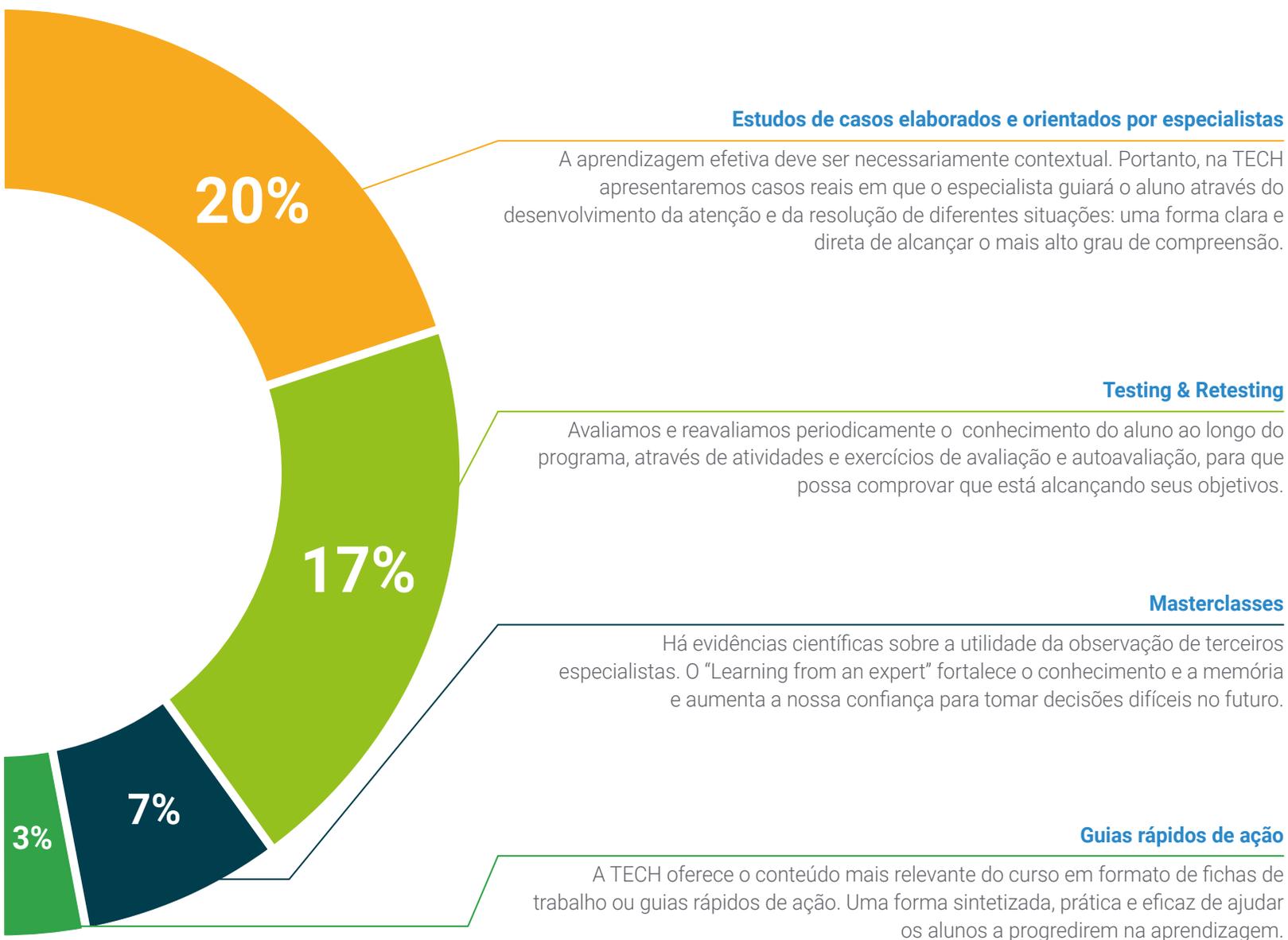
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa"



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.





06

Certificado

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





“

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

Este **Curso de Metodologia Prática em 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 aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Metodologia Prática em 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 sim

tech universidade
tecnológica

Curso

Metodologia Prática
em Pilates

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

Curso

Metodologia Prática em Pilates



tech universidade
tecnológica