CURSO

INSTRUTOR DE PILATES TERAPÊUTICO E DE PILATES COM MÁQUINAS

PTELBS216

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

Esta titulação destina-se a empresários, gestores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e a todas as pessoas que pretendam adquirir os conhecimentos necessários em relação a este domínio profissional.

Fornece noções gerais sobre introdução ao pilates, figura do instrutor de pilates, anatomia humana básica, anatomia e fisiologia do movimento, sistema ósseo, sistema muscular, sistema respiratório, postura, core, sessão de pilates, equipamentos e acessórios, exercícios com trapézio ou cadillac, exercícios com a cadeira ou chair, exercícios com o reformado ou reformer, exercícios com o barril ou barrel, entre outros conceitos relacionados. Além disso, no final de cada unidade didática, os alunos encontrarão exercícios de autoavaliação que lhes permitirão acompanhar o curso de forma autónoma e reforçar os conceitos que considerem adequados, com base nas classificações obtidas nos exercícios realizados.

O aluno terá acesso a um curso inicial onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberá, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o aluno tiver concluído o curso e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
300H

MODALIDADE
ONLINE
*A modalidade inclui módulos com aulas em direto.

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÉS

DURAÇÃO
ATÉ 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1920 €~~
VALOR ATUAL: 480 €

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o “**INSTRUTOR DE PILATES TERAPÊUTICO E DE PILATES COM MÁQUINAS** ”, da ELBS BUSINESS SCHOOL, avalizada pela nossa condição de sócios da CECAP, a máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

INSTRUTOR DE PILATES TERAPÊUTICO E DE PILATES COM MÁQUINAS

INTRODUÇÃO

MODULO 1. INTRODUÇÃO AO PILATES

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE PILATES

1. Origem e evolução
2. Joseph Hubertus Pilates
3. Terminologia específica

UNIDADE DIDÁTICA 2. ANTECEDENTES

1. Exatidão ou alinhamento
2. Respiração
3. Concentração
4. Centralização
5. Controlo ou estabilidade
6. Fluência

UNIDADE DIDÁTICA 3. BENEFÍCIOS

1. Mobilidade
2. Coordenação
3. Concentração
4. Relaxamento
5. Resistência
6. Elasticidade

UNIDADE DIDÁTICA 4. MODALIDADES

1. Pilates de solo
2. Pilates com aparelhos
3. Pilates aéreo
4. Pilates com TRX

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 2. FIGURA DO INSTRUTOR DE PILATES

UNIDADE DIDÁTICA 1. INSTRUTOR

1. Funções
2. Competências

UNIDADE DIDÁTICA 2. COMUNICADOR

1. Competências pessoais e interpessoais
2. Inteligência emocional
3. Empatia e carisma
4. Agenda organizada

UNIDADE DIDÁTICA 3. METODOLOGIA

1. Posição do técnico
2. Posição dos alunos
3. Estilo de ensino
4. Orientações específicas para a realização de um exercício

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 3. ANATOMIA HUMANA BÁSICA

UNIDADE DIDÁTICA 1. TERMINOLOGIA ANATÓMICA

1. O que é a anatomia humana?
2. Posição e planos anatómicos
3. Termos direcionais
   -Termos de relação e comparação
   -Termos de lateralidade
   -Termos de movimento
4. Variantes anatómicas

UNIDADE DIDÁTICA 2. MÉTODOS DE ESTUDO DA ANATOMIA

1. Anatomia regional
2. Anatomia sistémica
3. Anatomia clínica

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 4. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNDAMENTOS FÍSICOS DO MOVIMENTO

1. Mecânica do movimento
   -Massa
   -Força
   -Leis de Newton
   -Alavanca
   -Movimento-aceleração
   -Atrito
   -Vetor
   -Energia
   -Trabalho

UNIDADE DIDÁTICA 2. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DO MOVIMENTO

1. Posição anatómica de referência
   -Desenhos anatómicos
   -Eixos de movimento
2. Movimentos articulares

UNIDADE DIDÁTICA 3. FISIOLOGIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 4. ENERGIA E ACTIVIDADE DESPORTIVA

1. Metabolismo aeróbio

2. Metabolismo anaeróbio

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 5. SISTEMA ÓSSEO

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNÇÕES DO ESQUELETO

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTRUTURA ÓSSEA

1. Composição do esqueleto
   -Tecido ósseo
   -Tecido cartilaginoso
   -Tecido fibroso
2. Constituição óssea
   -Tecido ósseo compacto
   -Tecido ósseo esponjoso
3. Tipos de ossos
   -Ossos longos
   -Ossos curtos
   -Ossos planos
   -Ossos irregulares

UNIDADE DIDÁTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
   -Ossos da cabeça
   -Ossos do tronco
2. Esqueleto apendicular
   -Ossos da cintura escapular
   -Ossos dos membros superiores
   -Ossos da cintura pélvica
   -Ossos dos membros inferiores

UNIDADE DIDÁTICA 4. ARTICULAÇÕES

1. Tipos de articulações
   -De acordo com a sua função
   -De acordo com a sua estrutura

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 6. SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁTICA 2. TECIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDADE DIDÁTICA 3. FUNÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁTICA 4. ESTRUTURA DO MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Ligações: tendões e ligamentos
2. Movimentos e grupos musculares

UNIDADE DIDÁTICA 5. PRINCIPAIS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeça, rosto e pescoço
2. Tronco
3. Membros superiores
4. Membros inferiores

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 7. SISTEMA RESPIRATÓRIO

UNIDADE DIDÁTICA 1. APARELHO RESPIRATÓRIO

1. Componentes
   -Narinas
   -Faringe
   -Laringe
   -Traqueia
   -Pulmões
   -Músculos intercostais
   -Diafragma
   -Cavidade pleural ou pleura

UNIDADE DIDÁTICA 2. PROCESSO

1. Inalação
2. Expiração

UNIDADE DIDÁTICA 3. RESPIRAÇÃO EM PILATES

1. Relevância
2. Avaliação e tomada de consciência dos movimentos torácicos
3. Tipos
   -Respiração diafragmática ou abdominal
   -Respiração torácica
   -Respiração torácica dissociada
   -Respiração traseira
   -Respiração tridimensional
   -Respiração costal
   -Respiração percussiva
   -Respiração laterocostal

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 8. POSTURA

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À POSTURA

1. Importância de uma boa postura
   -Posição neutra

2. Melhoria da postura
   -Reforço do core
   -Alinhamento da coluna vertebral e do corpo
   -Flexibilidade e mobilidade
   -Estiramento dos músculos tensos

UNIDADE DIDÁTICA 2. DIAFRAGMA

1. Secções
   -Porção da costela
   -Porção lombar
   -Porção esternal
2. Cavidades e estruturas
   -Hiato esofágico
   -Hiato aórtico
   -Forame da veia cava
   -Triângulo esternocostal

UNIDADE DIDÁTICA 3. EXERCÍCIOS

1. Esfera posterior
2. Elevação pélvica
3. Estiramento do gato-vaca

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 9. *CORE*

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO E DEFINIÇÃO

1. Relevância para a prática de pilates
2. Reforço

UNIDADE DIDÁTICA 2. ANATOMIA

1. Diafragma
2. Abdominais transversais
3. Oblíquos externos e internos
4. Pavimento pélvico
5. Rectus abdominis
6. Região dorsal ou lombar

UNIDADE DIDÁTICA 3. AVALIAÇÃO E ACTIVAÇÃO

1. Vantagens

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 10. SESSÃO DE PILATES

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS

1. Questões a considerar
   -Tempo
   -Aptidão física e intensidade
   -Procura dos resultados
   -Avaliação

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESCOLHA DOS EXERCÍCIOS

1. Correção das posturas

UNIDADE DIDÁTICA 3. SELEÇÃO DE ACESSÓRIOS

UNIDADE DIDÁTICA 4. CONCEÇÃO DA SESSÃO

1. Aquecimento
2. Parte principal
3. Regresso à calma

UNIDADE DIDÁTICA 5. CONTROLO DOS RESULTADOS

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 11. EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. ESPAÇO

1. Espelhos
2. Sistema de som
3. Superfície do solo
4. Iluminação e ventilação

UNIDADE DIDÁTICA 2. ACESSÓRIOS

1. Esteiras ou tapetes
2. Rolo ou *foam roller*
3. Banda elástica
4. Círculo mágico
5. Bola ou *fitball*
6. Blocos ou tijolos
7. Tirante com trinco
8. *Bosu*

UNIDADE DIDÁTICA 3. MÁQUINAS

1. Trapézio ou *cadillac*
2. Cadeira ou *chair*
3. Reformador ou *reformer*
4. Barril ou *barrel*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 12. EXERCÍCIOS COM TRAPÉZIO OU *CADILLAC*

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO TRAPÉZIO OU *CADILLAC*

1. Vantagens

2. Componentes

UNIDADE DIDÁTICA 2. EXERCÍCIOS

1. Posição supina
   -*Rolling back*
   -Torre ou *tower*
   -Trabalho de pernas ou *footwork*
   -*Sari*
   -*Rolling stomach massage*
   -Avião ou *air plane*
   -Ponte ou *bridge*
   -*Leg springs*
   -*Lying arm springs*
   -*Breathing*
2. Posição prona
   -*Superman*
3. Posição lateral
   -*Side bend*
   -*Side leg springs*
4. Posição sentada ou ajoelhada
   -Sirena ou *mermaid*
   -*Ballet stretches*
   -*Rolling in and out*
   -*Roll down*
   -*Roll up*
   -*Push through with no spring*
5. Posição de pé
   -Águia ou *spread eagle*
   -*Standing and kneeling chest expansion*
6. Posição elevada
   -*Hanging pull up*
   -*Cat walker over*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 13. EXERCÍCIOS COM A CADEIRA OU *CHAIR*

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À CADEIRA OU *CHAIR*

1. Vantagens
2. Tipos
   -Wunda Chair
   -EXO Chair
   -High Chair
   -Baby Chair

UNIDADE DIDÁTICA 2. EXERCÍCIOS

1. Posição supina
   -*The table*
   -*The table with one leg*
   -Ponte ou *bridge*
   -*Roll over*

2. Posição prona
   -Cisne ou *swan dive*
   -Cisne a partir do solo
   -Gafanhoto ou *grasshopper*
   -*Push up*
   -Gato ou *cat*
3. Posição lateral
   -Estrela ou *star*
   -*Strong spring*
4. Posição sentada ou ajoelhada
   -*Teaser press down*
   -Sereia ou *mermaid*
   -*Mermaid kneeling*
   -*Reverse swan*
   -*Teaser*
   -Rana ou *frog*
   -*Frog facing out*
   -*Twist and reach*
   -Trabalho de pés ou *footwork*
   -*Side body twist*
5. Posição de pé
   -*Push down one arm*
   -*Mountain climb*
   -*Leg press on hip*
   -*Pull up side way*
   -Elefante ou *elephant*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 14. EXERCÍCIOS COM O REFORMADO OU *REFORMER*

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO REFORMADOR OU *REFORMER*

1. Vantagens
2. Componentes
   -Sistema de molas

UNIDADE DIDÁTICA 2. EXERCÍCIOS

1. Posição supina
   -Trabalho de pés ou *footwork*
   -*Footwork* assimétrico
   -Ponte ou *bridge*
   -Bicicleta ou *bicycle*
   -Cem ou *the hundred*
   -*Roll down*
   -*Criss cross*
   -Tesouras ou *scissors*
   -Estiramento de uma perna
   -Duplo estiramento de perna
   -Círculos de pernas
   -Rã ou *frog*
   -*Running*
   -*Backstroke*
   -Developé
   -*Long back stretcht*
   -Salto
2. Posição prona
   -Placas
   -Avião ou *airplane*
   -*Pulling straps*
   -*Long stretch*
   -*Up stretch*
   -*Hamstring curls* numa *long box*
   -*Rocking*
   -*Swimming*
3. Posição lateral
   -Estrela ou *star*
   -Serpente ou *snake*
4. Posição sentada ou ajoelhada
   -Sereia ou *mermaid*
   -*Roll up* de base
   -*Roll back*
   -Canivete ou *knife*
   -Árvore ou *tree*
   -Adução e abdução da anca
   -*Round*
   -*Back hand*
   -*Stomach massage reach up*
   -*Short box flat back*
   -Abdominais em *short box*
   -*Roll down* ou retirar
5. Posição de pé
   -*Fronts splits*
   -*Split series*
   -Elefante ou *elephant*
   -Saca-rolhas ou *corkscrew*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 15. EXERCÍCIOS COM O BARRIL OU *BARREL*

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO BARRIL OU *BARREL*

1. Vantagens
2. Tipos
   -Ladder barrel
   -*Spine corrector* ou *strep barrel*
   -*Small barrell* ou *arc barrel*

UNIDADE DIDÁTICA 2. EXERCÍCIOS

1. Posição supina
   -*Spine stretch forward*
   -*Round back*
   -*Backbend*
2. Posição prona
   -Cabalito
   -*Swan dive*
   -*Grasshopper*
3. Posição lateral
   -*Side bend* ou flexão lateral
   -*Side sit up*
   -*Side stretch*
   -*Leg stretches*
4. Posição sentada ou ajoelhada
   -*Twist* com o dorso arredondado
   -Árvore ou *climb a tree*
   -*Roll down*
   -*Horseback*
   -*Flat back*
   -*Twist and reach*
   -*Around the world*
5. Posição elevada das mãos
   -Escorpião ou *scorpion*
   -*Jumping stomach*
   -*Handstand*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 16. PILATES TERAPÊUTICO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO E DEFINIÇÃO

1. Vantagens
2. Objectivos
   -Realizar movimentos sem dor
   -Reabilitação de lesões
   -Evitar recaídas em lesões
   -Prevenção da dor
   -Redução da rigidez muscular
3. Diferenças com o pilates tradicional
4. Avaliação
   -Método McKenzie
   -Técnica de Lapierre
   -Escala visual analógica
5. Profissionais

UNIDADE DIDÁTICA 2. REABILITAÇÃO

1. Fase aguda
2. Fase subaguda
3. Fase de reabilitação ativa
4. Fase pós-reabilitação

UNIDADE DIDÁTICA 3. DOENÇAS

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 17. PRINCIPAIS ALTERAÇÕES NO PILATES TERAPÊUTICO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CAUSAS COMUNS

1. Crescimento e desenvolvimento
2. Doente infantil
3. Doente idoso
4. Doente sedentário
5. Doente desportivo
6. Doentes com doenças ou afecções

UNIDADE DIDÁTICA 2. DOENÇAS DA COLUNA VERTEBRAL

1. Patologia do disco
2. Patologia das articulações
3. Patologia muscular
4. Patologia da coluna cervical
5. Patologia da coluna dorsal
6. Patologia da coluna lombar
7. Patologia sacro-ilíaca

UNIDADE DIDÁTICA 3. DOENÇAS DOS MEMBROS SUPERIORES

1. Patologia do ombro
   -Dor no ombro
   -Ombro congelado
   -Ombro hipomóvel
2. Patologia do cotovelo
   -Patologia das articulações
   -Patologia músculo-tendinosa
   -Patologia pós-traumática ou pós-cirúrgica
3. Patologia do pulso
4. Patologia da mão

UNIDADE DIDÁTICA 4. DOENÇAS DOS MEMBROS INFERIORES

1. Patologia da anca
   -Patologia das articulações
   -Patologia músculo-tendinosa
   -Patologia pós-traumática ou pós-cirúrgica
2. Patologia do joelho
   -Patologia das articulações
   -Patologia músculo-tendinosa
   -Patologia pós-traumática ou pós-cirúrgica
3. Patologia do tornozelo
   -Patologia das articulações
   -Patologia músculo-tendinosa
   -Patologia pós-traumática ou pós-cirúrgica

4. Patologia do pé
   -Patologia articular e fascial
   -Patologia músculo-tendinosa
   -Patologia pós-traumática ou pós-cirúrgica

UNIDADE DIDÁTICA 5. OUTRAS PATOLOGIAS

1. Esclerose múltipla
2. Acidente vascular cerebral
3. Doença de Parkinson
4. Paralisia cerebral
5. Osteoporose
6. Fibromialgia
7. Fibrose cística
8. Artrose, osteoartrite e artrite degenerativa
9. Escoliose
10. Síndrome de impacto
11. Problemas oncológicos
12. Asma
13. Problemas do pavimento pélvico

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 18. CASOS ESPECIAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. PILATES DURANTE A GRAVIDEZ

1. Evolução
   -Primeiro trimestre
   -Segundo trimestre
   -Terceiro trimestre
2. Precauções
3. Contra-indicações

UNIDADE DIDÁTICA 2. PILATES PÓS-PARTO

1. Tempo de recuperação
2. Desconforto e dor
3. Melhoria do pavimento pélvico

UNIDADE DIDÁTICA 3. PILATES PARA CRIANÇAS

1. Idades e desenvolvimento evolutivo
2. Reeducação postural

UNIDADE DIDÁTICA 4. PILATES PARA IDOSOS

1. Prevenção de patologias
2. Melhoria da dor crónica

UNIDADE DIDÁTICA 5. PILATES EM DESPORTISTAS

1. Compensação e equilíbrio
2. Recuperação após a competição
3. Prevenção de lesões
4. Melhoria do desempenho

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR