

CURSO PILATES

O Pilates é um método de exercício físico e mental concebido no início do século XX por Joseph Pilates. Baseia-se em movimentos controlados, precisos e fluidos que são executados com ênfase na concentração, respiração adequada, alinhamento postural, fortalecimento do centro do corpo e desenvolvimento da flexibilidade. O Pilates é para todas as idades e níveis de condicionamento físico, já que a atividade é direcionada às necessidades individuais da pessoa.

CARGA HORÁRIA

80 horas de Curso

OBJETIVOS GERAIS:

- Selecionar, planejar e aplicar exercícios de Pilates de forma segura e eficaz.
- Implementar programas avançados de Pilates, promovendo progressão funcional e bem-estar global.
- Identificar limitações, contraindicações e riscos, aplicando adaptações adequadas.
- Integrar princípios de biomecânica, e controlo motor nos programas de treino.
- Desenvolver capacidade de avaliação contínua e raciocínio fundamentado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Compreender a fundamentação teórica e científica do Pilates.
- Avaliar padrões de movimento, postura, força e mobilidade.
- Identificar situações musculoesqueléticas e suas implicações funcionais.
- Aplicar as modificações e progressões adequadas a diferentes a diferentes grupos.
- Utilizar pequenos equipamentos.
- Planejar e conduzir aulas individuais ou em grupo com objetivos claros.
- Monitorizar e documentar a evolução dos clientes de forma estruturada.
- Analisar casos e propor planos de intervenção fundamentados na evidência.

COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER:

- Competência na avaliação funcional e postural.
- Domínio da execução técnica dos exercícios de Pilates.
- Conhecimento de contraindicações, precauções e riscos.
- Planeamento e progressão de programas.
- Competências de comunicação, educação e acompanhamento do cliente.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo 0: Apresentação e Receção aos Formandos

- Apresentação da FEEL (Valores, Missão e Posicionamento)
- Apresentação do curso (Objetivos, estrutura, módulos e projeto final)
- Apresentação das saídas profissionais do curso
- Apresentação dos formadores
- Apresentação do regulamento da Atividade Formativa
- Preenchimento do contrato de formação
- Apresentação e entrega da minuta do trabalho final, normas e orientações
- Criação de um grupo online

Módulo 1 — Fundamentos do Pilates

- História, princípios e evidência científica
- Controlo motor, estabilidade e respiração
- Biomecânica aplicada ao Pilates
- Exercícios

Módulo 2: Avaliação e Raciocínio

- Avaliação postural e funcional
- Identificação de disfunções de movimento
- Testes de mobilidade, estabilidade e força
- Definição de objetivos terapêuticos
- Exercícios

Módulo 3: Pilates aplicado à Coluna Vertebral

- Patologias cervicais, dorsais e lombares
- Estabilização lombo-pélvica
- Progressões seguras
- Exercícios

Módulo 4: Pilates aplicado aos Membros Superiores

- Ombro e cintura escapular
- Correção de padrões
- Exercícios

Módulo 5: Pilates aplicado aos Membros Inferiores

- Anca, joelho e tornozelo
- Cadeia cinética, equilíbrio e propriocepção
- Progressões funcionais
- Exercícios

Módulo 6: Aplicação dos Equipamentos (Pequenos Equipamentos)

- Bola suíça
- Bandas elásticas
- Rolos
- Anel
- Softball
- Critérios técnicos, biomecânicos e de segurança
- Exercícios

Módulo 7: Planeamento das Sessões e Programas

- Estrutura das aulas
- Progressão e regressão dos exercícios
- Adaptação a diferentes populações clínicas
- Exercícios

Módulo 8: Casos e Prática Supervisionada

- Análise de casos reais
- Construção de planos aula
- Exercícios

Módulo 9: Encerramento

- Análise do processo formativo



- Preenchimento da documentação final
- Continuidade do grupo de apoio online

RECURSOS MATERIAIS:

Para o desenvolvimento da formação serão utilizados os seguintes recursos:

- Os formandos devem apresentar-se às aulas com:
 - Acesso ao manual

Material necessário para a componente prática:

- Tapete de Pilates
- Bola pequena e bola grande de Pilates
- Roupa confortável (leggings ou fato de treino) e t-shirt branca lisa sem decote.
- Podem trazer meias antiderrapantes

AVALIAÇÃO

A avaliação dos formandos será realizada através de três componentes:

- Avaliação Diagnóstica: realizada no início da formação para identificar conhecimentos prévios e ajustar a formação às necessidades dos formandos.
- Avaliação Formativa (20%): baseada no empenho, assiduidade, participação e cumprimento das tarefas ao longo dos módulos.
- Avaliação Sumativa (80%): realizada no final de cada módulo

O formando é considerado Apto com classificação igual ou superior a 10 valores e após concluir todos os módulos do curso. Será considerado Não Apto se obtiver classificação inferior a 10 valores.

CURSO INCLUI

- Pasta com Folhas Brancas
- Esferográfica
- Caderno de Apontamentos
- Garrafa de água
- Manual digital exclusivo do Curso de Pilates
- Materiais diversos de atividades práticas
- Acesso a uma comunidade online privada de estudo e acompanhamento pós-curso
- Certificado reconhecido pela DGERT emitido pela plataforma SIGO
- Registo no Passaporte Qualifica

VALOR DO CURSO

70€ de inscrição + 700€ de curso

Transferência bancária através do IBAN PT50 0007 0000 0040 5635 47423

MODO DE PAGAMENTO PRESTACIONAL

Número de Prestações	Valor da Prestação Mensal
3	250€
5	160€

CONDIÇÕES DO PAGAMENTO PRESTACIONAL

- A primeira prestação é paga no momento da inscrição. As seguintes prestações são pagas nos meses subsequentes, a partir da data da inscrição.
- Caso opte pela opção de pagamento prestacional de 3 mensalidades, terá de ter liquidado no dia do início do curso 2 mensalidades.
- Caso opte pela opção de pagamento prestacional de 5 mensalidades, terá de ter liquidado no dia do início do curso 4 mensalidades.
- Os valores são pagos através de numerário ou transferência bancária.

A Feel dispõe também de Solução de Pagamento CofidisPay a **0% de Juros e encargos**



O pagamento das prestações com 0% de juros e encargos será efetuado no cartão de débito ou crédito do cliente através da solução de pagamento assente em contrato de factoring entre a Cofidis e o comerciante. Informe-se na Cofidis, registada no Banco de Portugal com o nº 921.

CONTACTOS

Feel - Formação Profissional Lda - Rua Teresa Jesus Pereira, loja 29A 2560-364 Torres Vedras

261 338 392 | 969 284 188 | geral@feel-fp.com | www.feelfp.pt