

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL  
**EN MÉTODO  
PILATES**

Qeres Formación



Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**

## PRESENTACIÓN DEL CURSO

El deterioro físico relacionado con el sedentarismo o con la edad y la subsecuente pérdida de capacidad funcional a menudo están relacionados con la pérdida de masa muscular, la disminución de la capacidad aeróbica, la movilidad reducida y otras afecciones musculoesqueléticas (Nelson et al., 2007). Por tanto, es necesario aprender y promover intervenciones que mejoren las capacidades físicas y consecuentemente la calidad de vida de la población. De hecho, la actividad física tiene un papel clave positivo en la prevención del deterioro físico y se utiliza en estrategias de prevención primaria y secundaria para reducir el riesgo de enfermedades crónicas (OMS, 2010). El entrenamiento tipo pilates se considera una forma de actividad física estructurada y profesionalizada, que ha demostrado mejorar la resistencia muscular, la flexibilidad y el equilibrio dinámico en distintas poblaciones (Cruz-Ferreira et al., 2011), logrando así incrementar el estado de salud de estas.

La práctica de Pilates utiliza múltiples patrones de movimiento prácticos bajo un enfoque holístico donde una ejecución correcta de los seis principios fundamentales (concentración, control, centralización, movimiento fluido, precisión y respiración) aumentan la conciencia corporal con poco impacto articular. También se puede realizar en varios niveles de intensidad mediante los cuales el participante o paciente puede ajustar la dificultad a su propio nivel de acondicionamiento. Como toda aplicación sanitaria, la práctica de Pilates requiere amplios conocimientos técnicos y científicos que permitan optimizar las intervenciones brindadas y además dar un sustento especializado que dote de seguridad los abordajes que como Fisioterapeutas y profesionales de la salud brindamos a la sociedad.

## INICIO

01 de Mayo. Cupos limitados.

## DURACIÓN

3 meses.

## DIRIGIDO A

Fisioterapeutas, Terapeutas Físicos, Kinesiólogos o estudiantes de dichas carreras

## OBJETIVOS

Profesionalizar la intervención de ejercicio estructurado bajo la metodología Pilates, explorando a fondo sus bases, sus alcances y sus limitaciones. También se brindarán conocimientos científicos, teóricos y prácticos para poder estructurar una sesión individualizada o grupal bajo esta técnica.

## TEMARIO

- I. Introducción al método
- II. Metodología Pilates
- III. Material y equipo
- IV. Ejercicios de Pilates
- V. Adaptación de los ejercicios según el paciente
- VI. Pilates con máquina
- VII. Anexos

## MODALIDAD Y METODOLOGÍA

La metodología es **online asincrónica**, y está basada en *microlearning* (videos cortos con contenido altamente relevante). El alumno tendrá la posibilidad de ver **todas las clases indefinidamente y a su ritmo** (dentro del periodo de duración del curso/matriculación) y tendrá a su disposición el seguimiento personalizado de tutores profesionales. Aunque el material audiovisual (vídeos de las clases) no pueden ser descargados, **es posible descargar las diapositivas del docente en PDF**.

Se iniciará con un módulo de bases teóricas, a modo de introducción, para posteriormente ir agregando fundamentos prácticos hasta tener un bagaje suficiente para culminar el curso con herramientas, técnicas, ejercicios y progresiones específicas por poblaciones y patologías.

El formato permite accesibilidad repetida a cada clase y ejercicio; la idea es que obtengas tantos ejercicios que las posibilidades para crear una clase sean inmensas, variadas y muy dinámicas. Por ello, se plantean además las consideraciones y adaptaciones para perfiles clínicos y, muy importante, la metodología para preparar las clases de forma semanal, mensual o incluso anualmente; esto a través de un proceso razonado de gestión de grupos y fomento de la adherencia a las clases.

El resultado final será además de toda la obtención de conocimiento nuevo, la apertura de una ventana de oportunidad para ganar confianza del grupo y generar pacientes fuera de las clases, dada la confianza y cercanía que se desarrollará en la relación terapeuta-paciente.

## ACTIVIDADES

Luego de cada módulo de contenido se presentarán una serie de actividades diversas y dinámicas, que van desde foros de participación para responder preguntas o problemáticas clínicas hasta videos autograbados realizando las prácticas de lo aprendido. Cada actividad será evaluada individual y detenidamente por un tutor asignado.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

Además de las actividades que tienen como objetivo principal integrar el conocimiento aprendido y validar su entendimiento, se presenta un examen final al término del curso. El examen cuenta con 10 preguntas de opción única que se valorará en una escala del 0 al 10, siendo 7 la mínima calificación aprobatoria que da acceso a la descarga del diploma acreditativo que demostrará tu especialización en el campo.

## TUTORÍA Y SEGUIMIENTO

Este curso cuenta con tutores que están de manera permanente asistiendo y acompañando a los alumnos para que se sientan cómodos en la plataforma y puedan aprovechar al máximo todas las herramientas y sus recursos, así como responder las inquietudes que surjan durante la formación.

Los tutores asignados son profesionales especializados provenientes de la rama sanitaria y con amplio conocimiento de la materia para así poder tratar todos los aspectos del temario y de toda la parte sanitaria e integrativa incluida en el programa.

## DOCENTES



### **Suelen Cervelli**

Doctora en fisioterapia en la Universidad autónoma de Madrid en el campo del abordaje fisioterápico en pacientes con dolor lumbar crónico.

Máster en Fisioterapia Avanzada en el tratamiento del dolor crónico.



### **Raquel Tormo**

Fisioterapeuta experta en Pilates suelo y en Ejercicio terapéutico. Coordinadora y profesora de los grupos de pilates de OSTEON Alaquàs.

Coordinadora y profesora del servicio online OSTEON Pilates TV. Máster en Recuperación funcional. Neurodinámica en la práctica clínica.



### **Cristina García**

Doctora en Fisioterapia. Docente en la Universidad Francisco de Vitoria. Docente EOM. Directora clínica privada Actualfisio. Presidente fundación FAMOF. Estudiante de medicina.

## INSCRIPCIONES Y PAGO

Tarjeta bancaria o paypal: \$2250

[IR AL PAGO](#)

¡Tenemos opción a meses sin intereses!

[ACCEDER AL PAGO SIN INTERESES](#)

## OTRAS OFERTAS

Paga Qeres Health y accede a TODAS las formaciones de Qeres Formación:

[IR A QERES HEALTH](#)

## ¿DUDAS?



Esríbenos vía Whatsapp  
+52 612204 4699



O esríbenos por redes sociales  
[@QeresFormacion](#)

\*Esta certificación cuenta con dos opciones de diploma, el primero avalado internacionalmente por Qeres Formación España, ya incluido en su curso; y el segundo avalado por la Universidad de Vitoria-Gasteiz Euneiz, el cual tiene un costo extra. Pregunta por Whatsapp o nuestras redes sociales para mayor información.