

PILATES – NÍVEL I

31 de outubro e 1 de novembro 2026 | 16 horas

FORMAÇÃO PRESENCIAL

Beatriz Bastos

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Ao longo desta formação, o participante irá explorar o método de Pilates Matwork de forma prática e progressiva, compreendendo a sua origem, filosofia e enquadramento no movimento consciente. Serão abordados os fundamentos e princípios do método, bem como os principais benefícios da sua prática, através do contacto com o repertório de exercícios de iniciação ao Pilates.

A formação contempla ainda conteúdos essenciais relacionados com: segurança e cuidados a ter numa aula de Pilates, noções de anatomia aplicadas ao Pilates e correção postural e desenvolvimento da consciência corporal.

No final da formação, o participante estará apto a planear e estruturar sessões de Pilates Matwork para grupos, bem como a adaptar os exercícios a contextos individualizados, respeitando as necessidades e características de cada praticante.

O formando irá também compreender o papel e as competências de um instrutor de Pilates Matwork, desenvolvendo a comunicação necessária para uma instrução clara, segura e eficaz. Será ainda capaz de ajustar e adaptar os exercícios de iniciação a diferentes perfis de alunos, promovendo uma prática acessível e consciente.

FORMADOR

Beatriz Bastos

Natural de Aveiro, Beatriz Bastos nasceu em 1993 e licenciou-se em Fisioterapia pela Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra. Tem formação em exercício terapêutico, nomeadamente em Pilates Clínico Nivel I, II e III, Pilates no pré e pós-parto, Fisioterapia na Saúde da Mulher e Pilates no tratamento de escolioses. Trabalhou no Hospital da Trofa e atualmente é fisioterapeuta responsável pelo departamento médico das camadas jovens de andebol da Associação Artística de Avanca, dá aulas de Pilates Clínico e trabalha em contexto domiciliário.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos;
- Técnicos e profissionais especializados em Exercício Físico;
- Professores e instrutores de Yoga, Dança, Ginástica e áreas afins;
- Profissionais da área da Saúde, incluindo Fisioterapeutas;
- Detentores de Títulos Profissionais na área do Fitness e do Treino Desportivo;
- Estudantes de Licenciaturas na área do Desporto e do Exercício Físico;
- Praticantes de Pilates que pretendam aprofundar o seu conhecimento sobre o método;
- Pessoas interessadas na área do movimento e do bem-estar, com ou sem objetivos profissionais.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime presencial, ao longo de dois dias. Os participantes devem ser portadores de roupa confortável e garrafa de água.

Data	Horário	Temática
31 de outubro	9h – 13h (4h)	Módulo 1 – Introdução ao Método de Pilates (2h) - História: Joseph H. Pilates; - Anatomia básica; Princípios: centro, concentração, controlo, fluidez do movimento, precisão e respiração. Módulo 2 – Princípios do Pilates (2h) - Estabilização Escápula; - Pélvis Neutra; - Postura em Pilates.
31 de outubro	14h – 18h (4h)	Módulo 3 – Reportório clássico (4h) - Análise física e postural; - Anatomia funcional aplicada ao método de Pilates; - Sessão prática;
1 de novembro	9h – 13h (4h)	Módulo 4 – Intervenções Práticas (4h) - Contraindicações; - Consciência corporal; - Casos clínicos;
1 de novembro	14h – 18h (4h)	Módulo 5 – Pilates na prática (2h) - Autoanálise das dificuldades sentidas na execução e prática; - Pilates com pequenos equipamentos (soft ball, elásticos, magic circle) Módulo 6 – Avaliação (2h) Avaliação de casos trazidos pelos formandos.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em Avanca

31 de outubro e 1 de novembro 2026 (9h – 18h00)
(16 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	110 €
-------------	-------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.



**Entidade
Formadora
Certificada
dgert**