PILATES – NÍVEL I

11 a 19 de dezembro de 2026 | 16 horas

FORMAÇÃO E-LEARNING

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 domiciliar.

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 e-learning, com cinco sessões realizadas através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, e os microfones devem ser desligados (podem ativar caso queiram interagir/esclarecer dúvidas durante a formação). Os conteúdos programáticos estão organizados em 5 módulos. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Data	Horário	Temática
11 de dezembro	19h – 21h (2h)	**Módulo 1 – Introdução ao Método de Pilates (2h)** • História: Joseph H. Pilates; • Anatomia básica; • Princípios: centro, concentração, controlo, fluidez do movimento, precisão e respiração.
12 de dezembro	9h – 13h (4h)	**Módulo 2 – Princípios do Pilates (2h)** • Estabilização Escápula; • Pélvis Neutra; • Postura em Pilates; **Módulo 3 – Reportório clássico (2h)** • Análise física e postural; • Anatomia funcional aplicada ao método de Pilates; • Sessão prática;
Sessão Assíncrona	(4h)	**Trabalho autónomo** – Será atribuída uma tarefa aos formandos, depois de expostos alguns casos clínicos. Estes poderão colocar dúvidas à formadora através de e-mail. A tarefa deverá ser entregue, via e-mail, até à data proposta.
18 de dezembro	19h – 21h (2h)	**Módulo 4 – Intervenções Práticas (2h)** • Contraindicações; • Consciência corporal; • Casos clínicos;
19 de dezembro	9h – 13h (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** Avaliação de casos trazidos pelos formandos.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	**95€**

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning

11 e 18 de dezembro 2026 (2h) – 19h às 21h

12 e 19 de dezembro 2026 (4h) - 9h às 13h

Sessão assíncrona com 4h de duração

(16 horas)

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