

# PROGRAMA CURSO “PILATES PARA ENFERMERÍA”

## 1. Nombre de la actividad

### *Pilates en los Cuidados de Enfermería*

#### 1.1. Objetivos

- Conocer los beneficios del Método Pilates.
- Adquirir conocimientos que permita favorecer la correcta evolución de los pacientes con problemas de columna y otras alteraciones de la salud derivadas de un debilitamiento del Core. Recuperar y mejorar la coordinación psicomotriz de las personas así como la prevención y promoción de la salud del usuario/a
- Enseñar técnicas posturales prácticas en la Educación para la salud de los pacientes sanos con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas
- Prevenir las lesiones e higiene postural en la práctica clínica diaria de los profesionales de enfermería
- **Establecer un análisis crítico del Pilates basado en la evidencia científica**

#### 1.2. Contenidos

- Historia. Orígenes del método Pilates
- Bases biomédicas. Fundamentos fisiología del ejercicio. Fisiología de la Postura. Anatomía funcional de la columna
- El Pilates como actividad física saludable a debate
- Bases kinesiológicas y biomecánicas del ejercicio: análisis y aplicación específica
- Nuevas tendencias y contextualización del método. Análisis y crítica desde la perspectiva y evidencia científica.
- Bases técnico-metodológicas. Ejercicios básicos y progresiones. Adaptaciones y modificaciones específicas.
- Principios y criterios para construcción de una sesión.
- Aplicación en lesiones del aparato locomotor más frecuentes
- Aplicación en la vida diaria. Estilos de vida y educ para la salud en el paciente

### **1.3. Recursos**

#### **1.3.1. Humanos**

Docente: Pedro Rodríguez Picazo. Enfermero. Especialista en Medicina Alternativa.

Coordinador del título de Experto Universitario en Terapias Naturales de la Univ. IL3 de Barcelona

Creador y editor del Weblog Naturopatía&Salud

Instructor de Pilates

#### **1.4. Horas lectivas**

30 horas

#### **Observaciones:**

Para el desarrollo del curso habrá que asistir con ropa deportiva