



INFORMAÇÃO GERAL - CURSO COMPLETO DE PILATES:
MATWORK E EQUIPAMENTOS -

ÂMBITO DO CURSO:

- O presente documento pretende dar a conhecer um conjunto de informações gerais relativas ao **Curso Completo de Pilates: Matwork e Equipamentos**, levado a cabo pela entidade formadora Gnosies em parceria com a entidade *Centro de Pilates Estúdio Sete*.

CONDIÇÕES DE ACESSO AO CURSO:

- Este curso destina-se, preferencialmente, aos profissionais do **âmbito de atuação** abaixo identificados, que devem **apresentar o seu Título Profissional** para a frequência do curso:

- Diretores Técnicos,
- Técnicos de Exercício Físico;
- Treinadores de Desporto;
- Fisioterapeutas.

- Sem prejuízo do ponto anterior, este curso pode ser frequentado por praticantes do método de Pilates ou demais interessados, que desejem desenvolver os seus conhecimentos, skills e aprendizagens, embora legalmente, não possam exercer funções de ensino do método em apreço.

Critérios de acesso ESPECÍFICOS:

- Os formandos devem ter condições físicas para executar a totalidade dos exercícios integrantes do repertório, uma vez que, a sua não execução durante a avaliação prática, poderá implicar a não aprovação final no curso.

ESTRUTURA CURRICULAR DO CURSO:

Componente de formação Online síncrona (20h):

(Sessões em tempo real, com interação direta com a Equipa de formação)

1. História e Princípios do método de Pilates.
2. Anatomia e Biomecânica elementar aplicada ao método de Pilates.
3. Populações especiais: adaptação e contraindicações dos exercícios.
4. Principais patologias: adaptação e contraindicações dos exercícios.
5. Pedagogia do Ensino do método.
6. Pilates aplicado ao Desporto.

Componente de formação Presencial (106h):

1. Exercícios de Matwork e Aparelhos - Nível Fundamental.
2. Exercícios de Matwork e Aparelhos - Nível Intermédio.
3. Exercícios de Matwork e aparelhos - Nível Avançado.
4. Avaliação do aluno, planeamento e evolução das sessões.

AValiação DO CURSO:

- A avaliação do Curso Completo de Pilates: Matwork e Equipamentos tem por finalidade a **verificação dos saberes, competências e capacidades adquiridas** pelos formandos ao longo do percurso formativo e compreende:

a) Uma **avaliação formativa**, ao longo do curso, delineada sobre o processo de formação, permitindo obter a informação detalhada sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista à definição e ao ajustamento de processos e estratégias pedagógicos e definição de eventuais planos de recuperação;

b) Uma **avaliação sumativa** no final da componente de formação teórica, que visa servir de base de decisão sobre a progressão para a componente de formação prática;

c) Uma **avaliação sumativa final**, que visa servir de base de decisão sobre a progressão e a certificação.

REGISTO DE ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE DO CURSO:

- Para **efeitos de conclusão** do Curso Completo de Pilates: Matwork e Equipamentos com aproveitamento e posterior Certificação, a assiduidade do formando deve concorrer para uma avaliação formativa, **não podendo ser inferior a 80%** da carga horária do percurso formativo para cada componente de formação, seja em regime online síncrono e/ou presencial.

Será **obrigatória a presença** dos formandos no percurso formativo de **todas as unidades de formação**. Em situação de ausência por parte do formando a uma das sessões de formação calendarizadas, em qualquer um dos regimes de lecionação, o mesmo **deverá justificar** à Coordenação do Curso via email - formacao@gnosies.pt, dentro de um **período máximo de 2 dias**, enquadrado nas faltas justificadas à legislação em vigor.

Caberá à entidade **apreciar** e **decidir** sobre as justificações apresentadas, bem como, desenvolver, estruturar e aplicar, se aplicável, mecanismos pedagógicos necessários (formas, instrumentos, critérios de avaliação, taxas administrativas, etc.), que permitam o cumprimento dos objetivos, ações e tarefas formativas inicialmente definidas.

PROCESSO DE CERTIFICAÇÃO DO CURSO:

- No final do Curso Completo de Pilates: Matwork e Equipamentos se obtida conclusão com aproveitamento e, estando todo o processo burocrático regularizado e em conformidade, será emitido o **Certificado de Formação Profissional**, homologados pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ).

ENTIDADES PARCEIRAS E REGULADORAS DO CURSO:



Carnaxide, junho de 2026
Gnosies | Jogo Jogado – Consultoria e Formação

ANEXO 1

CRONOGRAMA E LOCAL DO CURSO:

Unidade de Formação:	Carga Horária:	Datas de realização:	Horários:
História e Princípios do método de Pilates	2h	10/outubro/2026	14h00 - 16h00
Anatomia e Biomecânica elementar aplicada ao método de Pilates	3h	10/outubro/2026	16h00 - 19h00
	1h	11/outubro/2026	9h00 - 10h00
Populações especiais: adaptação e contraindicações dos exercícios	3h	11/outubro/2026	10h00 – 13h00
Pedagogia do Ensino do método	5h	17/outubro/2026	14h00 - 19h00
Principais patologias: adaptação e contraindicações dos exercícios	3h	18/outubro/2026	9h00 - 12h00
Pilates aplicado ao Desporto	2h	18/outubro/2026	14h00 - 16h00
<i>Teste Teórico - 1.ª fase</i>	1h	31/outubro/2026	11h00 - 12h00
<i>Teste Teórico - 2.ª fase</i>	1h	14/novembro/2026	11h00 - 12h00
<i>Executar os exercícios de Matwork e aparelhos - Nível Fundamental</i>	32h	31/outubro/2026	13h00 - 20h00
		01/novembro/2026	09h - 13h00 e 14h00 - 19h00
		07/novembro/2026	13h00 - 20h00
		08/novembro/2026	09h - 13h00 e 14h00 - 19h00
<i>Avaliação Sumativa - Exame Prático: Nível Fundamental</i>	1h	21/novembro/2026	11h00 - 12h00

Executar os exercícios de Matwork e aparelhos - Nível Intermédio	32h	21/novembro/2026	13h00 - 20h00
		22/novembro/2026	09h - 13h00 e 14h00 - 19h00
		28/novembro/2026	13h00 - 20h00
		29/novembro/2026	09h - 13h00 e 14h00 - 19h00
Avaliação Sumativa - Exame Prático: Nível Intermédio	1h	12/dezembro/2026	11h00 - 12h00
Avaliação do aluno, planeamento e evolução das Sessões Executar os exercícios de Matwork e aparelhos - Nível Avançado	3h	12/dezembro/2026	13h00 - 20h00
		13/dezembro/2026	09h - 13h00 e 14h00 - 20h00
	32h	19/dezembro/2026	12h00 - 20h00
		20/dezembro/2026	09h - 13h00 e 14h00 - 20h00
Avaliação Sumativa - Exame Prático - Nível Avançado	1h	09/janeiro/2027	11h00 - 12h00
Avaliação Final - Planeamento e lecionação - 1.ª Fase	4h	09/janeiro/2027	14h00 - 18h00
Avaliação Final - Planeamento e lecionação - 2.ª Fase	4h	23/janeiro/2027	14h00 - 18h00

- Localização das aulas práticas e exames presenciais:

Centro de Pilates Estúdio Sete:

Estrada da Portela N° 73 (antigo lote 4), 1º Piso Estúdio 7

2790-124, Carnaxide

Localização: [Ver AQUI!](#)