



Pilates en mat para fisioterapeutas

Diploma de curso avanzado de posgrado
Universidade de Vigo



DESCRIPCIÓN DO TÍTULO

O Curso Avanzado de Posgrado “Pilates en mat para fisioterapeutas” é unha formación que trata de dar resposta ao interese de estudantes e profesionais de Fisioterapia de acadar unha boa base de coñecementos sobre a aplicación método Pilates no eido clínico asistencial. É unha formación que, normalmente, non ten o seu espazo propio nos plans de estudo de Fisioterapia (na Universidade de Vigo si, como materia optativa), pero si hai moito interese nos seus contidos para levalos á práctica no tratamento de pacientes con distintos tipos de doenzas. Este interese susténtase, sobre todo, en que o paradigma de tratamento en Fisioterapia deu un xiro nestes últimos anos, favorecendo as chamadas terapias activas. O método Pilates, na súa orientación terapéutica, cumpre con ese requisito. Así, co método Pilates búscase facer aos/ás pacientes partícipes da súa propia recuperación. A súa capacidade de prevención e de tratamento de lesións susténtase na evidencia científica, tendo un papel moi positivo na saúde, non só na dor de costas (lumbalxias ou cervicalxias, por exemplo), senón tamén noutras patoloxías (artrose, osteoporose, esclerose múltiple, etc.) ou na mellora das condicións de certas poboacións específicas (mulleres para a recuperación posparto ou persoas maiores para mellorar mobilidade e equilibrio, por exemplo) ou para mellorar a postura por malos hábitos posturais, desviacións de columna, etc. Para lograr este beneficio terapéutico, hai que ter unha boa formación, que é o que se procura ofrecer con este curso, grazas á experiencia dos docentes co método e coa súa aplicación. A formación implicará non só coñecer os exercicios, senón tamén saber facelos e saber aplicalos nos/nas pacientes, adaptándoos ás súas condicións clínicas. Polo tanto, non só é cuestión de coñecer o método Pilates, senón de usalo axeitadamente para que non teña efectos negativos nos/nas pacientes.

DOCENTES

Sebastián Jesús Aboal Quintás

Fisioterapeuta do Centro Impact Fitness (Studio Pilates) (Pontevedra).

Profesor Asociado de Ciencias da Saúde da Universidade de Vigo.

Gustavo Rodríguez Fuentes

Fisioterapeuta especialista en Pilates en rehabilitación.

Profesor Titular da Universidade de Vigo.

IV edición (marzo-abril de 2026)

**OBXECTIVOS**

- Coñecer os fundamentos do traballo en chan co método Pilates aplicado ao eido clínico.
- Coñecer os exercicios básicos que conforman o repertorio do método Pilates en chan, así como as súas progresións e adaptacións de cara ao seu emprego clínico.
- Coñecer os exercicios intermedios e avanzados que conforman o repertorio do método Pilates en chan, así como as súas progresións e adaptacións de cara ao seu emprego clínico.
- Programar sesións de tratamento co método Pilates en casos clínicos.

PROGRAMA**Contidos teóricos:**

- Fundamentos do método Pilates (orixe; principios; beneficios, pautas de seguridade, precaucións e contraindicacións). 0,4 ECTS.
- Fundamentos do seu uso no eido clínico (técnicas de comunicación, observación e corrección para a mellora e a motivación dos/das pacientes; principios para programar unha sesión e dirixila; partes dunha sesión de Pilates e programación da sesión segundo casos clínicos específicos). 0,6 ECTS.

Contidos prácticos:

- Aplicación práctica das bases anatómicas, biomecánicas, de análise postural e do movemento, e da aprendizaxe motora. 0,6 ECTS.
- Exercicios básicos, intermedios e avanzados do método Pilates no chan (repertorio clásico, progresións e adaptacións). 3 ECTS.
- Emprego de material complementario. 0,5 ECTS.
- Clases no chan individuais e en pequeno grupo. 0,6 ECTS.
- Análise de casos prácticos e de traballo en pequeno grupo. 0,3 ECTS.

Tutorías (traballos):

- Sesión de Pilates para un caso clínico.
- Elaboración dunha clase de Pilates chan en pequeno grupo.

DIRIXIDO A

Diplomados/Graduados en Fisioterapia e alumnos de Fisioterapia que, cando menos, no curso 2024-25 estivesen en 3º curso do Grao de Fisioterapia.

Nº DE PRAZAS

14.

DATAS e HORARIO

Do 14 de marzo ao 19 de abril de 2026 (14, 15, 21 e 22 de marzo e 11, 12, 18 e 19 de abril).
Sábados de 9:00 a 14:00 e de 15:00 a 20:00 horas; e domingos de 9:00 a 14:00 horas.

DURACIÓN

70 horas lectivas en total (6 ECTS).

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro Impact Fitness (Studio Pilates)
Rúa Amado Carballo nº 8, baixo
36002 Pontevedra

INFORMACIÓN SOBRE O CURSO**Centro de Posgrao e Formación Permanente**

<https://cpfp.uvigo.gal/gl/estudos/titulos-proprios/id1046-3/>

Enderezo-e: cpfp@uvigo.es
986.130304

Director do curso

Gustavo Rodríguez Fuentes
<https://gfuentes.webs.uvigo.es/cursos.htm>
Enderezo-e: gfuentes@uvigo.gal
Tlf: 986.801750 / 801766