FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE
ESCUELA DE POSTGRADO

Presencial

Curso Bases Anatomoclínicas Aplicadas Al Método Pilates I

Monseñor Sótero Sanz 161, Providencia, Santiago de Chile, (+56) 22978 6688, www.medichi.uchile.cl

Médichi
Educación Continua Online

Información General

Versión: 2ª (2026)

Modalidad: Presencial

Horas Presenciales: 30 horas

Horas a Distancia: 10,5 horas

Duración Total: 40,5 horas

Fecha de Inicio: 30 de mayo de 2026

Fecha de Término: 27 de junio de 2026

Vacantes*: Mínimo 10, maximo 40 alumnos

Días y Horarios: Sábados de 09:00 a 18:00 horas

Arancel: $315.000.-

Programa conducente a diploma

Dirigido a:**
Profesionales con instrucción en Pilates, profesores de educación física y profesionales de la salud.

* La realización del programa está sujeta a la cantidad mínima de participantes.

** La definición de los destinatarios es de exclusiva responsabilidad del departamento que imparte este programa.

Descripción y Fundamentos

El curso pretende otorgar herramientas de nivel superior en el manejo y cuidado en patologías asociadas a columna lumbar y pelvis a través del método pilates.

Cobra importancia el mantener el conocimiento anatómico como una de las ciencias básicas más relevantes aplicadas al método Pilates como medio de mantención y cuidados en salud.

Lo anterior nos permite asegurar que los conocimientos de la anatomía asociados a conceptos clínicos básicos permitan al alumno integrar con bases fundadas en la indicación del método Pilates.

Este curso se destaca por el acercamiento integral de la Anatomía clínica y el método Pilates no solo como una entidad de mantención en salud, sino que el conocimiento adquirido facultará al alumno para ser aplicado en el campo de la prevención.

Bibliografía

- Yu, Z., Zhang, L., Zhao, Y., & Chen, S. (2023). Efficacy of Pilates on pain, functional disorders and quality of life in patients with chronic low back pain: A meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(4), 2850. https://doi.org/10.3390/ijerph20042850

- Li, F., Dev Omar, R., Soh, K. G., Wang, C., & Yuan, Y. (2024). Effects of Pilates exercises on spine deformities and posture: A systematic review. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 16(55). https://doi.org/10.1186/s13102-024-00843-3

- Franks, J., Pavlova, A., & Thompson, J. (2023). Pilates to improve core muscle activation in chronic low back pain. Healthcare (Basel), 11(10), 1404. https://doi.org/10.3390/healthcare11101404

Certificación

Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

- **Unidad Académica Responsable:**
  - Departamento de Anatomía y Medicina Legal.

Propósito Formativo

El curso tiene como propósito desarrollar en los participantes una comprensión profunda e integrada de la anatomía clínica aplicada al método Pilates, promoviendo el análisis funcional del movimiento y su relación con las estructuras musculoesqueléticas de la columna lumbar y la pelvis.

Busca que el estudiante adquiera las competencias necesarias para aplicar los principios del método Pilates sustentados en el conocimiento anatómico y clínico, favoreciendo una ejecución técnica precisa y segura.

Desde esta perspectiva, el curso se orienta a formar profesionales capaces de vincular la anatomía con los principios del método Pilates como herramienta de promoción y mantención de la salud, contribuyendo a la prevención de disfunciones asociadas a la columna lumbar y la pelvis.

Contenidos

Módulo 1:
Introducción anatomía asociada al Pilates región lumbopélvica.

- Nociones de esqueleto apendicular y axial.
- Diferencias morfológicas de columna lumbar y pelvis.
- Conceptos teóricos de la conformación articular de columna lumbar y pelvis, importancia en la generación de movimiento.
- Identifica en pabellón de anatomía las características de las vértebras lumbares y la pelvis, principales reparos óseos.
- Identifica en un corte -transversal y sagital la disposición de los discos intervertebrales, ligamentos y estructuras estabilizadoras de columna y pelvis.
- Anatomía de caja torácica y sus principales estructuras.
- Músculos asociados a columna.
- Corazón y grandes vasos.
- Diafragma.

Módulo 2:
Nociones generales de Pilates y su aplicación en el bienestar de la salud corporal.

- Historia y desarrollo del Pilates a la actualidad.
- Bases neurofisiológicas del control del movimiento.
- Bases biomecánicas de la respiración estructuras involucradas.
- Bases del examen postural.
- Puntos de Reparo anatómico lumbo pélvicos.
- Movilización de grandes articulaciones, considerando los ejes y planos corporales tanto en bipedestación como en decúbitos.

Módulo 3:
Bases anatomoclínicas aplicadas al Pilates.

- Conceptos anatómicos de cintura pélvica.
- Conceptos biomecánicos lumbo-pélvicos.
- Anatomo clínica de región lumbopelvica.
- Desarrollo práctico de ejercicios del método Pilates en suelo (colchoneta)
- Correcciones, bases anatomoclínicas aplicadas en el desarrollo de las diferentes pautas y progresión de la exigencias considerando la prevención, el tratamiento y la práctica.

Metodología

El curso se desarrollará mediante una metodología teórico-práctica que integra la anatomía clínica con la aplicación del método Pilates.

Se combinarán clases expositivas orientadas al análisis anatómico y funcional de la columna lumbar y la pelvis, con talleres prácticos de anatomía aplicada y sesiones prácticas de Pilates.

Estas instancias permitirán relacionar la estructura corporal con el movimiento, fortaleciendo la conciencia postural y la ejecución técnica precisa.

El enfoque privilegia el aprendizaje activo, la reflexión y la integración entre teoría y práctica, orientado a la promoción y mantención de la salud.

Evaluación y Aprobación

Evaluaciones:

• Teórica 25%

• Práctica 25%

Diseño de una pauta del método Pilates 50% aplicando los conceptos previamente desarrollados. Esta modalidad grupal contempla la participación de 4 alumnos previamente asignados que demostrarán una pauta de ejercicios basados en las indicaciones entregadas por el equipo docente con un determinado tiempo de participación. Esta evaluación es presencial y requiere 100% de asistencia.

Requisitos de aprobación.

• Un mínimo de asistencia de 80% en cada jornada teórica.
• Un 100% de asistencia en las actividades prácticas.
• La sumatoria de los porcentajes equivale al 100% de aprobación en una escala de 1,0 a 7,0.
• Derecho a remedial aprobatorio para quienes obtengan una nota entre 3,5 a 3,9 en el promedio final del curso.

Calendario Modular Auto Explicativo

Módulo	Horas	Semanas	Fecha Inicio	Fecha Término
Módulo 1	10 hrs	2 semanas	30 de mayo 2026	06 de junio 2026
Módulo 2	8,5 hrs	1 semana	06 de junio 2026	20 de junio 2026
Módulo 3	7,0 hrs	1 semana	20 de junio 2026	27 de junio 2026
Evaluación Final	4,5 hrs			

* Representan la carga académica que cada módulo implica para los participantes expresada en horas y semanas.

** Considere festivos y vacaciones en el diseño de su calendario.

Equipo Docente

Director del Curso:

Klgo. Elías Fernández Arias
Prof. Asistente
Facultad de Medicina U. de Chile
Kinesiólogo
Universidad de Antofagasta

Coordinador:

Klgo. Pedro Santis Vásquez
Prof. Adjunto
Facultad de Medicina U. de Chile
Diplomado en Anatomía
Musculoesquelética Aplicada
Universidad de Chile

Cuerpo Docente:

Klgo. Elías Fernández Arias
Prof. Asistente
Facultad de Medicina U. de Chile
Kinesiólogo
Universidad de Antofagasta

Klga. Clara Villegas Caval
Prof. Adjunta
Facultad de Medicina U. de Chile
Kinesióloga
Universidad de Valparaíso

Klgo. Pedro Santis Vásquez
Prof. Adjunto
Facultad de Medicina U. de Chile
Diplomado en Anatomía
Musculoesquelética Aplicada
Universidad de Chile

Klgo. Christian Galaz Valderrama
Prof. Asistente
Facultad de Medicina U. de Chile
Kinesiólogo
Universidad de Chile

Docente Invitada:

Prof. Paola Muñoz
Profesora Educación Física