



Facultad de Medicina
Universidad de la República

PROGRAMA DE CURSO

Gimnasia Terapéutica I

1. UBICACIÓN CURRICULAR Y PREVIATURAS

Asignatura correspondiente al 2º año de la Licenciatura a dictarse en forma anual.

Para cursarla es necesario haber aprobado CICLO ESFUNO y BIOMECÁNICA Y KINESIOLOGÍA según Reglamento Vigente:

<http://www.eutm.fmed.edu.uy/LICENCIATURAS%20MVD/BEDELIA/ReglamentoPreviaturas2006EUTM.pdf>

2. UNIDADES DOCENTES PARTICIPANTES

El curso es brindado por docentes de la Unidad Académica de Fisioterapia.

Coordinación:

Sede Montevideo - Prof. Adj. Lic. Victoria Enssle

Sede Paysandú - Prof. Adj. Lic. Dirce Burkhardt

Docente encargado del curso:

Sede Montevideo - Asist. Lic. Carlos Díaz

Sede Paysandú - Asist. Lic. Gonzalo Díaz

3. FUNDAMENTACIÓN:

Se abordan conocimientos sobre las herramientas básicas de la fisioterapia relativas al movimiento como agente terapéutico, así como los conceptos semiológicos relacionados, y las formas de evaluación necesarias para realizar la terapéutica.

Se adquieren habilidades de intervención en forma grupal e individual.

OBJETIVOS

- Formar al estudiante de Fisioterapia en la utilización de herramientas de evaluación, diagnóstico kinésico y planificación, relacionadas con la terapéutica por el movimiento.
- Desarrollar en el estudiante habilidad en la aplicación de técnicas terapéuticas básicas relacionadas al movimiento.

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA

Se realizarán actividades teóricas y prácticas. Las instancias teóricas son de asistencia libre. Las instancias prácticas son de asistencia obligatoria (a definirse la metodología de las mismas en cada sede).

5. ORGANIZACIÓN DEL CURSO

MÓDULOS TEMÁTICOS

1. Sistemas de Evaluación Kinésica
2. Introducción y sensibilización corporal
3. Técnicas de Relajación
4. La postura y su evaluación
5. Disestatismos posturales
6. Ergonomía
7. Movimiento y terapéutica por el movimiento
8. Fisiología del ejercicio
9. Entrenamiento
10. Técnicas y elementos para la terapia física
11. Metodología del abordaje grupal
12. Promoción de la salud a través del ejercicio

6. CARGA HORARIA Y CRÉDITOS

Horas	teóricas:	60
Horas prácticas: 60		
Horas	presenciales:	60
Horas no presenciales: 60		
Total horas: 120 horas		

7. FORMAS DE EVALUACIÓN, GANANCIA Y APROBACIÓN DEL CURSO

EVALUACIÓN

Se evaluarán los contenidos teóricos y prácticos mediante 3 instancias parciales. Las calificaciones de las 3 pruebas tendrán el mismo peso relativo en la calificación final. A tales efectos, se utilizará una tabla de equivalencia para encontrar la calificación promedio (ver tabla 1). En los casos donde la prueba parcial se realice mediante una evaluación cuantitativa, se aplicará además la conversión detallada en la tabla 2.

En caso de cursar prácticas con pacientes (sede Paysandú): Constará de 3 parciales debiendo obtener una calificación “Aceptable” o superior en cada uno de los dos primeros parciales: en el primer parcial que será teórico y el segundo parcial teórico-práctico de práctica entre pares para poder tener derecho al tercer parcial que es con pacientes. En este caso, aquellos estudiantes que tengan uno o ambos parciales con calificación insuficiente, tendrán la oportunidad de un parcial teórico- práctico recuperatorio.

Tabla 1

Concepto	Valor
Excelente	7
Muy bueno	6
Bueno	5
Aceptable	4
Sin concepto	3
Insuficiente	2
Muy insuficiente	1

Tabla 2

% obtenido	Concepto
88 - 100 %	Excelente
80 - 87,9 %	Muy Bueno
68 - 79,9 %	Bueno
60 - 67,9 %	Aceptable
40 - 59,9 %	Sin concepto
20 - 39,9 %	Insuficiente
0 - 19,9 %	Muy insuficiente

GANANCIA DEL CURSO

El estudiante podrá exonerar la asignatura teniendo una calificación final “Aceptable” o superior, y tener al menos el 80% de asistencia a las clases prácticas (siempre que ninguna de las evaluaciones tenga calificación menor a “Aceptable”).

Se obtiene derecho a examen en los casos que teniendo una asistencia de al menos 80% a las clases prácticas:

- La calificación final se encuentre en el rango “Sin concepto”.
- La calificación final es “Aceptable” o superior, pero no se llegó a la exoneración por contar con al menos una de las evaluaciones con calificación menor a “Aceptable”. En este caso se ajustará la calificación final a la categoría “Sin concepto”.

APROBACIÓN DEL CURSO

El curso se aprueba con una asistencia de al menos 80% de las clases prácticas sumado a alguna de las siguientes condiciones:

- Exoneración del examen (calificación final del curso “Aceptable” o superior, sin tener ninguna prueba con calificación menor).
- Aprobación de examen final con calificación “Aceptable” o superior.

8. Anexo: Documento de información para el estudiante.

DETALLE DEL CONTENIDO TEMÁTICO DEL CURSO

1. Sistemas de Evaluación Kinésica

Procedimientos de Valoraciones del usuario para alcanzar el Diagnóstico en Fisioterapia. Evaluación Kinésica. Examen clínico kinésico. Aspectos Subjetivos y objetivos del examen. Conceptos de función y disfunción.

Anamnesis. Anamnesis del dolor e interpretación. Escalas de valoración del dolor. Evaluación de dolor de acuerdo a diferentes métodos (cuadrantes de Maitland). Principios y cuidados del acercamiento manual, contacto y vínculo con el usuario.

Valoración Funcional. CIF. Escalas de valoración (Barthel, FIM)

Valoración Palpatoria

Valoración Articular. Osteokinemática y Artrokinemática.

Valoración Muscular

Valoración de movilidad (estrella de Maigne) y estabilidad.

2. Introducción y sensibilización corporal

Presentación de la asignatura. Talleres de sensibilización corporal.

Este módulo se realizará únicamente en forma práctica.

3. Técnicas de relajación

Conceptos de tono muscular. Técnicas de relajación. Tipos. Indicaciones y beneficios. Condiciones para la realización.

4. La postura y su evaluación

Concepto global. Concepto de normalidad. Desarrollo de mecanismos que determinan la postura del individuo: genéticos, funcionales, aspectos psicológicos. Evaluación y análisis de la postura.

5. Disestatismos posturales

Las cadenas miofasciales estático- posturales. La retracción miofascial en las cadenas estático- posturales. Métodos de elongación global en los disestatismos posturales.

6. Ergonomía

Definición. Etapas de intervención. Herramientas de valoración ergonómica.

7. Movimiento y terapéutica por el movimiento

El ideograma en relación a la postura y el movimiento humano.

Vías nerviosas de información, integración y ejecución del movimiento. Tipos de activaciones musculares.

Tipos de ejercicios (globales y analíticos). Estructura de los ejercicios. Técnica y trayectoria del movimiento. Cadenas cinéticas.

Movilizaciones activas libres y resistidas.

8. Fisiología del ejercicio

Sistemas energéticos. Adaptación miofascioesquelética al entrenamiento. Adaptación cardiovascular al entrenamiento. Adaptación respiratoria al entrenamiento. Adaptación neurológica al entrenamiento. Adaptación metabólica al entrenamiento. Adaptación endócrina al entrenamiento.

9. Entrenamiento

Principios y leyes. La dinámica del esfuerzo.

Diferencias anatomo-fisiológicas entre fibras musculares tipo I y tipo II.

La sesión de entrenamiento. Entrada en calor, estructura central, vuelta a la calma.

Diseño de un programa de entrenamiento. Formulación de metas y objetivos. Los ciclos de entrenamiento.

La evaluación del entrenamiento. Rendimiento y fatiga.

Entrenamiento y evaluación de las capacidades musculares (fuerza absoluta, potencia, fuerza de resistencia). Entrenamiento y evaluación de la resistencia general aeróbica. Entrenamiento y evaluación de la flexibilidad. Entrenamiento y evaluación de la coordinación.

Concepto de propiocepción, su evaluación y entrenamiento.

10. Técnicas y elementos para la terapia física

Acercamiento al uso de técnicas y elementos que pueden utilizarse dentro de la terapia por el movimiento (Pilates, Balones, Suspensiones, Plataformas, Bandas elásticas, entre otros).

11. Metodología del abordaje grupal

Características de las dinámicas de grupo. Beneficios y desafíos del abordaje en grupo.

12. Promoción de la salud a través del ejercicio

Actividades físicas, saludables. La elección de las poblaciones-objetivo y su instrumentación a nivel comunitario.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Beachle, Earle. Principios del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico. 2ª ed. Madrid: Ed. Panamericana; 2007.

Bienfait M. La reeducación postural por medio de las terapias manuales. Paidotribo; 2005

Busquet L, Busquet-Vanderheyden M. Las cadenas fisiológicas. Tomo 1. PAIDOTRIBO; 2016

Busquet L, Busquet-Vanderheyden M. Las cadenas fisiológicas. Tomo 2. PAIDOTRIBO; 2016

Cano de la Cuerda R, Martínez Piédrola RM, Miangolarra Page JC. Control y Aprendizaje Motor. Editorial Médica panamericana; 2017

González Viejo MA, Cohí Riambau O, Salinas Castro F. Escoliosis. Realidad tridimensional. Barcelona: Masson; 2001

Gregory Haff G, Travis Triplett N. Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico. 1ª ed. Barcelona: Paidotribo; 2017

Kisner, Colby. Ejercicio terapéutico. 5ª ed. Editorial Médica Panamericana; 2010

López Chicharro J, Fernández Vaquero A. Fisiología del ejercicio. 4ª ed. Editorial Médica Panamericana; 2022

Pilat A. Terapias miofasciales: Inducción miofascial. MCGRAW-HILL; 2003

Souchard PE. Reeducción postural global. Método del campo cerrado. 2ª ed. Bilbao: ITG; 1994

Souchard PE. Stretching Global Activo. De la perfección muscular a los resultados deportivos. PAIDOTRIBO; 2008

CALENDARIO

Fecha de inicio: 1º semestre de 2025 (se comunicará fecha específica para cada sede)

Fecha de finalización: 2º semestre de 2025 (se comunicará fecha específica para cada sede)

Fechas de exámenes: 1º periodo - diciembre 2025

2º periodo - febrero 2026

3º periodo - julio 2026