

**PROGRAMA DE CURSO**

 *Gimnasia Terapéutica I*

 *2024*

**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>

Aclaración: cualquier excepcionalidad que pudiera surgir sobre lo establecido en el presente programa será sugerida por la Comisión de carrera y resuelta por la Comisión Directiva.

**2- EQUIPO DOCENTE A CARGO Y ÁREAS ACADÉMICAS INVOLUCRADAS**

Coordinación:
Sede Montevideo - Prof. Adj. Lic. Victoria Enssle
Sede Paysandú - Prof. Adj. Lic. Dirce Burkhardt

Equipo docente:
A definir en cada sede

**3- FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS GENERALES:**

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 clases teóricas, talleres teórico-prácticos y prácticas.

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

**5- CONTENIDOS TEMÁTICOS**

**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.

**3. Promoción de la salud a través del ejercicio**

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

**4. 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).

**5. Metodología del abordaje grupal**

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

**6. Relajación**

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

**7. Postura**

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

**8. Disestatismos posturales**

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

**9. 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.

**10. Fisiología del ejercicio**

Adaptación miofascioesquelética al entrenamiento. Adaptación cardiovascular al entrenamiento. Adaptación respiratoria al entrenamiento. Adaptación neurológica al entrenamiento. Adaptación endócrina al entrenamiento.

**11. 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.

**6- CARGA HORARIA**

Horas teóricas: 32

Horas teórico-prácticas : 28,5

Horas prácticas: 27

Horas presenciales: 87,5

Horas no presenciales: 32,5

**Total horas: 120 horas**

**7- FORMAS DE EVALUACIÓN, GANANCIA Y APROBACIÓN DEL CURSO**

Se cursarán clases teóricas, talleres teórico-prácticos entre pares y según las posibilidades, prácticas con pacientes.

EVALUACIÓN

Constará de 3 notas parciales que se promedian entre sí. Las notas parciales corresponden a la evaluación de los contenidos teóricos y prácticos.

En caso de cursar prácticas con pacientes: Constará de 3 parciales debiendo sacarse más de 3 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 menor a 3, tendrán la oportunidad de un parcial teórico- práctico recuperatorio.

GANANCIA DEL CURSO

El estudiante podrá exonerar la asignatura teniendo un promedio entre las notas parciales igual o mayor a la nota 6 (seis), siempre y cuando ninguna de las evaluaciones sea menor a 3 (tres), y tener al menos el 80% de asistencia a las clases prácticas.

Se obtiene derecho a examen en los casos que teniendo una asistencia de al menos 80% a las clases prácticas:
- El promedio de notas parciales sea menor a 6 (seis) y no sea menor a 3 (tres).
- Alguna de las evaluaciones sea menor a 3 (tres), siendo el promedio igual o mayor a 6 (seis).

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:

- Promedio de notas parciales igual o mayor a la nota 6 (seis), no siendo ninguna de las evaluaciones menor a 3 (tres).
- Aprobación de examen final con nota igual o mayor a 3 (tres).

La equivalencia de notas utilizada será la siguiente:



**8- ORGANIZACIÓN DEL CURSO**

Calendario

**Fecha de inicio:** 1º semestre de 2024 (se comunicará fecha específica para cada sede)

**Fecha de finalización:** 2º semestre de 2024 1º semestre de 2024 (se comunicará fecha específica para cada sede)

**Fechas de exámenes:** 1º periodo - diciembre 2024

 2º periodo - febrero 2025

 3º periodo - julio 2025

Organización general

Días, horarios y lugares a definir en cada sede.

**9- BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA**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

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

López Chicharro J, Fernández Vaquero A. Fisiología del ejercicio. 3ª ed. Editorial Médica Panamericana; 2006

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

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

Tudor O Bompa. Periodizacion Teoría y metodología del entrenamiento. HISPANOEUROPEA; 2003.

Beachle, Darle. Principios del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico. PANAMERICANA; 2007.