

150
años



UNIDAD ACADÉMICA DE FISIOTERAPIA
LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA
GIMNASIA TERAPÉUTICA I
2026

Ubicación curricular: Segundo año (anual)

Se admite como optativa: NO

Conocimientos previos y previaturas:

Aprobación de ciclo ESFUNO y Biomecánica y Kinesiología según reglamento de previaturas vigente.

Unidades Académicas participantes: Unidad Académica de Fisioterapia

Nombre y correo de docente(s) coordinador(es):

Coordinación sede Montevideo: Prof. Adj. Lic. Victoria Enssle - enssle-fisioterapia@hotmail.com

Coordinación sede Paysandú: Prof. Adj. Lic. Dirce Burkhardt - coordinacionhbasicas.pay@gmail.com

Docentes encargados del curso:

Ayud. Lic. Guillermo Garrido (sede Montevideo)

Asist. Lic. Florencia Delfino (sede Paysandú)

Fundamentación y objetivos generales de la unidad curricular:

El curso de Gimnasia Terapéutica I aborda el estudio y aplicación de las herramientas básicas de la fisioterapia relativas al movimiento como agente terapéutico. Se abordarán los conceptos semiológicos relacionados, y las formas de evaluación necesarias para llevar a cabo la terapéutica, adquiriendo habilidades de intervención tanto en forma grupal como individual.

La asignatura contribuye al desarrollo de conocimiento teórico pero también fomenta el desarrollo de destrezas prácticas. Se realizará un primer acercamiento a la práctica, donde se integrará y ejecutará lo aprendido, mientras a la vez, se propiciará el desarrollo de habilidades blandas.

150 años



OBJETIVOS

General

Integrar conocimientos teóricos y prácticos de fisioterapia desde el enfoque del movimiento tanto en la evaluación como en la aplicación de técnicas de tratamiento, en abordajes individuales y grupales.

Específicos

- Conocer la anatomía, fisiología y biomecánica del aparato locomotor y sus adaptaciones ante el entrenamiento.
- Aplicar instrumentos de evaluación y planificación, relacionados con la terapéutica por el movimiento.
- Comprender las diferencias entre el abordaje individual y grupal así como los beneficios de cada uno.
- Diseñar programas de ejercicio terapéutico con criterios de seguridad, carga y progresión individualizada.
- Fortalecer habilidades interpersonales como la escucha activa, empatía, comunicación verbal y no verbal, entre otras.

Contenidos 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

150 años



12. Promoción de la salud a través del ejercicio

Temario desarrollado:

Módulo 1.

Sistemas de evaluación kinésica: evaluación kinésica, aspectos subjetivos y objetivos de la valoración, 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.

Módulo 2.

Introducción y sensibilización corporal: presentación de la asignatura, talleres de sensibilización corporal. Este módulo se realizará únicamente en forma práctica.

Módulo 3.

Técnicas de relajación: conceptos de tono muscular, técnicas de relajación, tipos, indicaciones y beneficios, condiciones para la realización.

Módulo 4.

La postura y su evaluación: concepto global, conceptos de las distintas posturas, desarrollo de mecanismos que determinan la postura del individuo (genéticos, funcionales, aspectos psicológicos), evaluación y análisis de la postura.

Módulo 5.

Disestatismos posturales: las cadenas miofasciales estático-posturales, la retracción miofascial en las cadenas estático-posturales, métodos de elongación global en los disestatismos posturales.

Módulo 6.

150 años



Ergonomía: definición, etapas de intervención, herramientas de valoración ergonómica.

Módulo 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.

Módulo 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 endocrina al entrenamiento.

Módulo 9.

Entrenamiento: principios y leyes, la dinámica del esfuerzo, diferencias anatómo-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.

Módulo 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).

Módulo 11.

Metodología del abordaje grupal: características de las dinámicas de grupo, beneficios y

150 años



desafíos del abordaje en grupo.

Módulo 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 básica:

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

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

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

Bibliografía complementaria:

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

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

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 Bompá. Periodización Teoría y metodología del entrenamiento. HISPANOEUROPEA; 2003.

Metodología de Enseñanza:

Se realizarán actividades teóricas 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

150 años



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

sede). El estudiante será responsable de estudiar todo el contenido cargado en el EVA así como de completar todas las actividades que se planteen en esta plataforma antes de los talleres de cada tema.

Se cursarán clases teóricas y talleres teórico-prácticos entre pares. En la sede de Paysandú, además se realizarán prácticas supervisadas.

Organización del curso:

1. Carga horaria:

Horas teóricas: 60

Horas prácticas: 60

Horas presenciales: 60

Horas no presenciales: 60

Total horas: 120 horas

2. Formas de evaluación:

Se evaluarán los contenidos teóricos y prácticos mediante 3 instancias parciales. Para la calificación final se tomará la calificación mayor de las tres. En los casos donde la prueba parcial se realice mediante una evaluación cuantitativa, se aplicará la conversión detallada en la tabla 1.

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 o menor, tendrán la oportunidad de un parcial teórico- práctico recuperatorio.

Tabla 1

% obtenido	Concepto
88 - 100 %	Excelente
80 - 87,9 %	Muy Bueno
68 - 79,9 %	Bueno
60 - 67,9 %	Aceptable
30 - 59,9 %	Insuficiente
0 - 29,9 %	Muy insuficiente

3. Aprobación de la unidad curricular:

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”
- Al menos dos evaluaciones tengan calificación “bueno” o superior

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”.
- La calificación final es “Aceptable” o superior, pero no se llegó a la exoneración por contar con menos de dos evaluaciones con calificación menor a “Bueno”. 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:

150 años



- 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.

4. Devolución:

Luego de los parciales teóricos se publica el prototipo. Se organiza una instancia de devolución post parcial (a definir según posibilidades de cada sede)

Luego de los parciales prácticos se da devolución oral.