



## **PROGRAMA DE CURSO**

### *Gimnasia Terapéutica I*

2021

#### **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**

### **EVALUACIÓN**

Constará de 3 notas parciales que se promedian entre sí. Los parciales tendrán contenido teórico y práctico.

### **GANANCIA DEL CURSO**

El estudiante podrá exonerar la asignatura teniendo un promedio entre las notas teórica y práctica 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 deberá rendir examen en los casos que teniendo una asistencia de al menos 80% a las clases prácticas:

- El promedio entre nota teórica y práctica 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 entre las notas teórica y práctica 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:

*Porcentaje*      *Nota*

1-29	1
30-59	2
60-63	3
64-67	4
68-71	5
72-75	6
76-79	7
80-83	8
84-87	9
88-91	10
92-95	11
96-100	12

## 8- ORGANIZACIÓN DEL CURSO

Calendario

**Fecha de inicio:** semana del 5 de abril de 2021

**Fechas de talleres:** a definir en cada sede comunicándose oportunamente a cada grupo

**Fecha de finalización:** a definir según situación sanitaria y posibilidad de realización de las clases prácticas

**Fechas de exámenes:** a definir

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