

# GIMNASIA TERAPÉUTICA I

## **OBJETIVO GENERAL**

Formar al estudiante de Fisioterapia en la utilización de herramientas de evaluación, diagnóstico kinésico y programación, relacionadas con el ejercicio.

## **METODOLOGÍA**

Curso teórico de 60hs y curso práctico de 60hs.

Total de la asignatura anual 120hs

Evaluación: 2 pruebas parciales teóricas obligatorias y evaluación continua práctica.

## **RÉGIMEN DE ASISTENCIA:**

Obligatorio.

## **APROBACIÓN DEL CURSO**

80% de la asistencia de las clases dictadas obligatorias.

Una nota de 3 o más en cada una de las evaluaciones.

Asistencia a evaluación exploratoria.

## **APROBACIÓN DE LA ASIGNATURA**

- Con la aprobación del curso y la obtención de un promedio de las pruebas parciales de una nota 6 o mayor de 6, se aprueba la asignatura.
- Con la aprobación del curso se deberá rendir un examen teórico-práctico, para aprobar el la asignatura.

## **PREVIATURAS**

Según Reglamento vigente

## **Contenido temático**

### Módulo 01 Introducción al Curso de “Salud por el Ejercicio”.

Su ubicación dentro de la materia y en el programa de la Licenciatura en Fisioterapia. Características y objetivos.

Los programas de promoción y prevención de la salud por el ejercicio: Actividades físicas, saludables, La elección de las poblaciones-objetivos, Su instrumentación a nivel comunitario.

Sensibilización corporal.

### Módulo 02 La relajación y el tono muscular.

Tipos de relajación: analítica, inducida, dinámica.

Entrenamiento de la relajación. Cómo evaluar el tono muscular.

### Módulo 03 La postura corporal normal y los disestatismos posturales

Concepto de postura saludable.

Fisiología de la estática postural versus fisiología de la dinámica muscular.

Las cadenas miofasciales estático- posturales. La retracción miofascial en las cadenas estático- posturales.

Retracción miofascial versus debilidad muscular.

El examen postural. Aplicación de protocolos de pesquisamiento.  
Métodos de elongación global en los disestatismos posturales.

#### Módulo 04 Movimiento y ejercicio.

El ideograma en relación a la postura y el movimiento humano.  
Vías nerviosas de información, integración y ejecución del movimiento.  
Ejercicios analíticos y sintéticos.  
Fundamentos técnicos de los ejercicios.  
Posiciones iniciales y derivadas.  
Estructura, técnica y trayectoria del movimiento.  
Tipos de activación muscular.  
Las cadenas cinéticas articulares.  
Las cadenas musculares espiro-diagonales.

#### Módulo 05 Fisiología del ejercicio.

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

#### Módulo 06 Introducción al 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.

#### Módulo 07 Entrenamiento y evaluación de las valencias físicas.

##### *La capacidad muscular.*

Fuerza absoluta, fuerza veloz, fuerza resistencia.  
Entrenamiento y tests de evaluación.

##### *La resistencia*

Resistencia general aeróbica, resistencia anaeróbica alactácida y lactácida.  
Entrenamiento y sistemas de evaluación.

##### *La velocidad*

Velocidad de reacción, velocidad segmentaria, velocidad de desplazamiento.  
Velocidad pura y resistencia a la velocidad.  
Entrenamiento y tests de evaluación.

##### *Agilidad, coordinación y destreza*

Entrenamiento y métodos de evaluación.

##### *La flexibilidad.*

Diferencia entre elasticidad y extensibilidad.  
Ley de Fluencia (Fluage, Creep).  
Entrenamiento y métodos de evaluación.

#### Módulo 08 Entrenamiento terapéutico en las disfunciones miofascioesqueléticas.

La hiperlaxitud cápsulo-ligamentaria.  
Consecuencias de la hiperlaxitud: inestabilidad articular y alteración postural.  
Criterios semiológicos.  
Orientación del entrenamiento terapéutico.  
Disfunciones con inestabilidad articular.  
Esguinces, subluxaciones, luxaciones.  
Inestabilidad lumbar.  
Criterios semiológicos.  
Orientación del entrenamiento terapéutico.  
Reeducación sensitivo-sensorial y fortalecimiento periarticular.  
Disfunciones por sobrecarga tensional.  
Periostosis, entesopatías, tendinopatías.  
Incidencia de la retracción miofascial.  
Criterios semiológicos.  
Orientación del entrenamiento terapéutico.  
Disfunciones en presencia de ruptura fibrilar.  
El desgarro muscular, las rupturas tendinosas.  
Incidencia de la viscoelasticidad y la coordinación agonista-antagonista.  
El período cicatrizal y la granulación.  
De la distensión a la retracción.  
Criterios semiológicos.  
Orientación del entrenamiento terapéutico.  
Disfunciones en presencia de patología reumatológica.  
Alteraciones inflamatorias y degenerativas: artritis, artrosis.  
Osteopenia y osteoporosis.  
Criterios semiológicos.  
Orientación del entrenamiento terapéutico.

#### Módulo 09 La Didáctica.

Utilización de actividades lúdicas, recreación y deportes.