

GRADO EN FISIOTERAPIA
10026 ACTIVITAT FÍSICA I SALUT I **CURSO 2018-2019**

Datos generales de la asignatura

3 ECTS

4º Curso / 1r y 2º semestre/ Tipo OB

Lengua de impartición: Catalán y castellano

Èlia Pérez Amate eperez01@umanresa.cat

Diplomada en Fisioteràpia

Màster en Activitat Física Terapèutica. Blanquerna-Ramon Llull

Anna Yuguero Ortiz ayuguero@umanresa.cat

Diplomada en Fisioteràpia

Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Objetivos

Esta asignatura pretende que el estudiante pueda integrar la actividad y el ejercicio físico como una herramienta terapéutica para la prevención y tratamiento de una determinada población. Identificar y analizar las carencias y características de un colectivo que sean susceptibles de tratar mediante el ejercicio y la actividad física. Planificar y orientar en las pautas de intervención. Se quiere dotar al alumno de las herramientas y recursos necesarios para saber integrar a la persona o paciente como parte activa y principal de su tratamiento y/o proceso de mejora. Se facilitarán las guías de abordaje de las personas con diferentes patologías a fin de optimizar su tratamiento respetando su individualidad. Se espera que el alumno reconozca el ejercicio y la actividad física como una herramienta a utilizar en diferentes campos de la fisioterapia y pueda diseñar una pauta de actuación de actividad y/o ejercicio físico para una determinada persona.

Competencias

BÁSICAS Y GENERALES

G1 - Demostrar compromiso con la profesión y sus valores, con la mejora continua de la práctica buscando la excelencia en la atención a las personas, las familias y la comunidad.

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

TRANSVERSALES

T1 - Actuar con espíritu y reflexión críticos ante el conocimiento en todas sus dimensiones, mostrando inquietud intelectual, cultural y científica y compromiso hacia el rigor y la calidad en la exigencia profesional.

T2 - Proyectar los valores del emprendimiento y de la innovación en el ejercicio de la trayectoria personal académica y profesional a través del contacto con diferentes realidades de la práctica y con motivación hacia el desarrollo profesional.

T5 - Ejercer la ciudadanía activa y la responsabilidad individual con compromiso con los valores democráticos, de sostenibilidad y de diseño universal a partir de prácticas basadas en el aprendizaje, servicio y en la inclusión social.

ESPECÍFICAS

E1 - Diseñar, implementar y evaluar acciones e intervenciones de prevención de riesgos y promoción de la salud que incidan sobre diferentes determinantes de la salud (estilos de vida, redes sociales y comunitarias, entorno laboral, entre otros), a partir del desarrollo, mantenimiento y mejora de la actividad y el movimiento, en un entorno biopsicosocial.

E3 - Actuar profesionalmente de acuerdo con los valores inherentes a la propia profesión, y explicitados en el código de ética de fisioterapia, respetando con sentido crítico, el marco legal.

E4 - Recoger, analizar e interpretar críticamente información relevante sobre el usuario/paciente y su entorno desde un enfoque biopsicosocial, con el fin de evaluar y realizar una valoración clínica sobre las alteraciones funcionales, de la actividad o de la participación.

E7 - Evaluar crítica y reflexivamente el plan de intervención de fisioterapia y hacer los reajustes que sean necesarios a partir del diálogo con los usuarios/pacientes y su entorno.

E8 - Comunicarse con los pacientes/usuarios, con el entorno significativo o familia y con otros profesionales, gestores o administradores. Utilizar el registro y canal de comunicación adecuado a las necesidades y características del interlocutor y del contexto comunicativo.

E9 - Comprender y actuar según el comportamiento interactivo de la persona en función del género, grupo o comunidad, dentro de su contexto social y multicultural, respetando las opiniones, creencias y

valores de las personas, su intimidad y la confidencialidad y secreto profesional y teniendo en cuenta el ciclo vital.

E11 - Gestionar, organizar y optimizar procesos de trabajo o servicios asistenciales del ámbito de la fisioterapia según las regulaciones administrativas y legales vigentes e incorporando modelos organizativos inclusivos y participativos.

Resultados de aprendizaje

2. Diseña intervenciones y programas de fisioterapia comunitaria a partir de la aplicación integrada de conocimientos sobre el diseño, implementación y evaluación de intervenciones, marcos y modelos de referencia de la fisioterapia comunitaria. (G1, T1, T5, E1, E11)

3. Analiza e interpreta críticamente los conceptos fundamentales del proceso de salud-enfermedad y relaciona sus diferentes factores para diseñar, implementar y evaluar propuestas ajustadas a la realidad observada/estudiada y emitir juicios específicos. (G1, CB4, E1, E3, E4, E7)

4. Conoce, gestiona y reajusta los recursos y herramientas para favorecer la autonomía de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en los usuarios/pacientes. (CB4, T1, T5, E4, E7, E8, E9)

5. Identifica y reconoce los beneficios de la práctica saludable, y las adaptaciones que estas provocan en el organismo en los diferentes tipos de poblaciones, analizando las capacidades personales y profesionales propias relacionadas. (G1, CB4, E1, E4, E9)

6. Muestra habilidades para la reflexión crítica respecto a la situación de la profesión, y mantiene una investigación continua y actualizada sobre nuevas tendencias relacionadas con la actividad física y la salud comunitaria. (T1, T2, G1, E3)

7. Diseña programas de actividad física teniendo en cuenta las particularidades y variaciones de la condición física en poblaciones diferentes, analizando éticamente situaciones de desigualdad y proponiendo medidas de compensación. (G1, T1, T2, T5, E1, E4, E8, E9)

8. Es capaz de seleccionar, administrar e interpretar instrumentos específicos de medida de la calidad debida relacionada con la salud. (T1, E3, E7, E11)

Recomendaciones

Es recomendable tener superadas todas las asignaturas específicas de fisioterapia de 1er y 2º curso y fisioterapia comunitaria de 3er curso

Contenidos

BLOQUE 1. CONCEPTOS Y PRINCIPIOS BÁSICOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO TERAPÉUTICO

- 1.1 Conceptos básicos de actividad física y salud.
- 1.2 Condición física y entrenamiento
- 1.3 Adherencia

BLOQUE 2. INTERVENCIONES ESPECÍFICAS

- 2.1 Enfermedad renal crónica
- 2.2 Cáncer
- 2.3 Gente mayor
- 2.4 Otras patologías crónicas

Actividades formativas

- Exposición magistral del profesor
- Visualización de vídeos y conferencias
- Trabajos de ampliación y síntesis
- Estudio de caso, supuesto práctico, casos clínicos y ejercicios de aplicación
- Exposiciones orales y defensas de proyectos
- Lectura y comprensión de textos y elaboración de informes y resúmenes
- Exámenes y pruebas
- Búsqueda de información bibliográfica
- Preparación individual de pruebas

Evaluación de la asignatura

Sistemas de evaluación	Detalle de las actividades evaluativas	%	Recuperable
Observación de la participación	Actividad 1 (grupal) Elaboración de un consejo para una población concreta	15%	No Recuperable.
	Actividad 2 (individual) Lectura y comentario de un artículo científico	15%	Recuperable.
Pruebas específicas de evaluación: examen	Prueba 1. Examen teórico escrito	40%	Recuperable
Realización de trabajo o proyecto	Trabajo grupal: intervención grupo poblacional.	30%	No Recuperable.
		100%	

Para superar la asignatura es imprescindible que la mediana ponderada de todas las actividades sea igual o superior a 5. Igualmente, al finalizar el periodo complementario de evaluación, la mediana ponderada de las actividades individuales (Prueba 1 y Actividad 2) sea igual o superior a 5. En caso que la mediana de las actividades individuales no esté aprobada, la nota definitiva de la asignatura será ésta y el resto de actividades no computarán.

En el caso de no superar la asignatura o la mediana ponderada de las actividades individuales, habrá un segundo periodo de evaluación en el cual el alumno podrá llegar a recuperar un máximo del 50% de la nota final.

Si el alumno quiere mejorar la nota de una actividad recuperable será imprescindible que lo notifique formalmente al docente responsable de la asignatura en el plazo máximo de 3 días después de la publicación de las notes finales del periodo ordinario de evaluación.

Bibliografía

BÁSICA

- American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription . 10th ed. Riebe D, editor. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2018. Troba'l a la biblioteca: http://cataleg.upc.edu/record=b1509439~S1*cat
- López Chicharro J, Aguila Pérez L del. Fisiología clínica del ejercicio . López Mojares LM, editor. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2008. XIII, 501. Troba'l a la biblioteca: http://cataleg.upc.edu/record=b1337227~S1*cat

COMPLEMENTARIA

- Crozier J, Roig M, Eng JJ, MacKay-Lyons M, Fung J, Ploughman M, et al. High-Intensity Interval Training After Stroke: An Opportunity to Promote Functional Recovery, Cardiovascular Health, and Neuroplasticity. Neurorehabil Neural Repair [Internet]. 20 de abril de 2018;32(6-7):543-56. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1545968318766663>
- Fiuza-Luces C, Garatachea N, Berger NA, Lucia A. Exercise is the Real Polypill. Physiology [Internet]. 2013 [citado 20 de junio de 2018];28(5):330-58. Disponible en: <http://physiologyonline.physiology.org/cgi/doi/10.1152/physiol.00019.2013>
- Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc [Internet]. 2011 [citado 20 de junio de 2018];43(7):1334-59. Disponible en: http://www.aliceveneto.com/1/upload/quantity_and_quality_of_exercise_for_developing.26_1_.pdf
- Giné-Garriga M, Roqué-Fíguls M, Coll-Planas L, Sitjà-Rabert M, Salvà A. Physical exercise interventions for improving performance-based measures of physical function in community-dwelling, frail older adults: A systematic review and meta-analysis. Arch Phys Med Rehabil [Internet]. 2014 [citado 20 de junio de 2018];95(4). Disponible en: [https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993\(13\)01213-6/pdf](https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(13)01213-6/pdf)

- Johansen KL, Painter P. Exercise in individuals with CKD. Am J Kidney Dis [Internet]. 2012 [citado 20 de junio de 2018];59(1):126-34. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1053/j.ajkd.2011.10.008>
- Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. Implement Sci [Internet]. 2011 [citado 26 de junio de 2018];6(1):42. Disponible en: <http://www.implementationscience.com/content/6/1/42>
- Pedersen BK, Saltin B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. Scand J Med Sci Sport [Internet]. febrero de 2006 [citado 26 de junio de 2018];16(S1):3-63. Disponible en: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1600-0838.2006.00520.x>
- Segal R, Zwaal C, Green E, Tomasone JR, Loblaw A, Petrella T, et al. Exercise for people with cancer: a clinical practice guideline. Curr Oncol [Internet]. 2017;24(1):40-6. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5330628/>
- Solé Fortó J. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Libro de ejercicios. Barcelona: Ergo; 2002. Troba'l a la biblioteca: http://cataleg.upc.edu/record=b1509438~S1*cat
- Wewege M, van den Berg R, Ward RE, Keech A. The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis. Obes Rev [Internet]. 2017;18(6):635-46. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/obr.12532>