

## GRADO EN FISIOTERAPIA 10039 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

CURSO 2018-2019

### Datos generales de la asignatura

**3 ECTS**

**4to Curso / 1er y 2do semestre/ Tipo OP**

**Lengua de impartición:** Catalán y castellano

Olga Borao Soler [oborao@umanresa.cat](mailto:oborao@umanresa.cat)  
Diplomada en Fisioterapia.  
Máster Deporte Sostenible y Bienestar.  
Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Oscar Muncunill Morales [omuncunill@umanresa.cat](mailto:omuncunill@umanresa.cat)  
Diplomado en Fisioteràpia

### Objetivos

En esta asignatura se pretende que el alumno pueda percibir la actividad física como una herramienta del fisioterapeuta para la prevención y la promoción de la salud de la población, haciendo énfasis en las diferentes fases de la recuperación de una lesión del sistema musculoesquelético a partir del movimiento y el ejercicio terapéutico.

El ejercicio terapéutico es una herramienta activa que hay que tener en cuenta en todo proceso de reintroducción a las actividades cotidianas, que se encuentran disminuidas durante el proceso de recuperación de una lesión, y sobre todo en aquellas personas que practican algún tipo de ejercicio físico o deporte, para facilitar su vuelta a la actividad habitual, disminuyendo el riesgo de recidiva.

### Competencias

#### BÁSICAS Y GENERALES

G2 - Atender a las necesidades de salud de la población y a los retos del propio colectivo profesional mediante actitudes innovadoras y dinámicas.

CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

#### 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.

T4 - Mostrar habilidades para el ejercicio profesional en entornos multidisciplinares y complejos, en coordinación con equipos de trabajo en red, ya sea en entornos presenciales o virtuales, mediante el uso informático e informacional de las TIC.

#### 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.

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.

E6 - Construir y aplicar un plan de intervención de fisioterapia basado en el diagnóstico de fisioterapia, las aportaciones de otros profesionales, la evidencia científica disponible y con la participación del usuario/paciente y su entorno, teniendo en cuenta aspectos personales, relacionales, metodológicos y de seguridad y eficiencia.

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.  
E10 - Participar como fisioterapeuta en un entorno interdisciplinario e incorporar la coordinación con otros profesionales y la participación en equipos de trabajo en la práctica habitual.  
E12 - Desarrollar el rol profesional del fisioterapeuta en diferentes entornos (medio hospitalario, sociosanitario y comunidad, entre otros) y en un marco de políticas sanitarias y sociales desde una perspectiva de atención integrada que permita la continuidad e integralidad en la atención a las personas.

### Resultados de aprendizaje

2. Aplica correctamente las técnicas básicas para prevenir y tratar las lesiones más frecuentes debidas a la práctica deportiva. (CB2, E1, E4, E6, E8, E9)
  - 2.1 Analiza los factores de riesgo asociados a la práctica deportiva.
  - 2.2 Identifica las lesiones prevalentes de la práctica deportiva específica.
  - 2.3 Aplica estrategias de trabajo concretas a partir de las valoraciones establecidas.
3. Planifica programas para la recuperación y readaptación al esfuerzo. (CB2, E1, E4, E6, E8, E9)
  - 3.1 Diseña el plan de intervención en fisioterapia en función de la fase del proceso fisiológico de la lesión.
  - 3.2 Aplica y verifica la ejecución del plan de intervención según el proceso evolutivo integral del deportista.
10. Aplica sus conocimientos, la comprensión de estos y la capacidad de resolución de problemas en ámbitos laborales complejos o profesionales y especializados que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras. (CB2, G2, T1, E12, E9)
11. Identifica sus propias necesidades formativas en su campo de estudio y entorno laboral o profesional y organiza su propio aprendizaje con un alto grado de autonomía en todo tipo de contextos. (CB5)
12. Muestra habilidades para la reflexión crítica en los procesos vinculados al ejercicio de la profesión. (CB2, T1)
13. Analiza las capacidades personales propias en relación a distintos ámbitos de la práctica profesional. (T2)
14. Diseña intervenciones que atienden a necesidades de la fisioterapia de forma multidisciplinar. (G2, T4, E10, E10)

### Recomendaciones

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

### Contenidos

**Bloque temático 1.** Análisis del deporte y el deportista. Detección de las lesiones prevalentes en el deporte y sus factores de riesgo predisponentes.

- 1.1. Herramientas de evaluación de la condición física asociadas a la práctica deportiva
- 1.2. Interpretación de los resultados

**Bloque temático 2.** Estrategias de prevención de las principales lesiones deportivas

- 2.1 Abordajes activos
- 2.2 Abordajes pasivos

**Bloque temático 3.** Abordaje de la lesión deportiva

- 3.1 Intervención en las diferentes fases de la lesión

### Actividades formativas

Exposición magistral del profesor  
Confección de esquemas, presentaciones gráficas, mapas conceptuales, pósteres  
Debates, coloquios, conversaciones o grupos de discusión  
Estudio de caso, supuesto práctico, casos clínicos  
Exposiciones orales y defensas de proyectos  
Lectura y comprensión de textos y elaboración de informes y resúmenes  
Exámenes y pruebas  
Discusiones y comentarios de documentos (audiovisuales, escritos, orales...)  
Búsqueda de información bibliográfica  
Preparación individual de pruebas

Corrección/revisión de ejercicios y seguimiento  
Actividades prácticas/laboratorio  
Realización de actividades o ejercicios de aplicación

### Evaluación de la asignatura

Sistemas de evaluación	Detalle de las actividades evaluativas	%	Recuperable
Observación de la participación	Participación en los <i>updates</i> de entrega del proyecto	10%	No Recup.
Seguimiento del trabajo realizado	Primera entrega <i>Update 1</i>	20%	No Recup.
	Segona entrega <i>Update 2</i>	20%	
Realización de trabajos o proyectos	Proyecto final	30%	Recup. (a partir de una prueba escrita, a realizar por todos los miembros del grupo de forma individual)
	Documento escrito del proyecto Ejecución práctica de la actividad	20%	
		<b>100%</b>	

Para poder realizar la entrega del proyecto final es imprescindible haber hecho las entregas previas de los 2 Updates intermedios. La entrega del proyecto final constará de dos partes, una en formato papel y una segunda parte de ejecución presencial. La evaluación del proyecto final contará con una coevaluación multiplicativa por parte de los estudiantes. Toda esta información se especificará en la ficha de la actividad.

En el caso de no superar la asignatura habrá un segundo periodo de evaluación en el que el alumno podrá llegar a recuperar un máximo del 50% de la nota final. Esta evaluación será en forma de prueba escrita individual, a realizar por parte de todos los miembros del grupo.

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

### Bibliografía

#### Bàsica

- Bompà TO, Enseñat Sole A, Blanco A. Periodización : teoría y metodología del entrenamiento [Internet]. Barcelona: Hispano Europea; 2003. Encuéntralo en la biblioteca: [http://cataleg.upc.edu/record=b1286573~S1\\*cat](http://cataleg.upc.edu/record=b1286573~S1*cat)
- López Chicharro J, López Mojares LM, Aguila Pérez L del. Fisiología clínica del ejercicio [Internet]. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2008. Encuéntralo en la biblioteca: [http://cataleg.upc.edu/record=b1337227~S1\\*cat](http://cataleg.upc.edu/record=b1337227~S1*cat)

#### Complementària

- Lieber RL. Estructura del músculo esquelético, función y plasticidad : bases fisiológicas de la fisioterapia [Internet]. Madrid: McGraw-Hill, Interamericana; 2004. Encuéntralo en la biblioteca: [http://cataleg.upc.edu/record=b1286735~S1\\*cat](http://cataleg.upc.edu/record=b1286735~S1*cat)