



GUIA DOCENT
**PATOLOGIES CRÒNIQUES I EXERCICI
FÍSIC**

Coordinació: M Luisa Guitard Sein-Echaluce

Any acadèmic 2014-15

Informació general de l'assignatura

| | |
|--|---|
| Denominació | PATOLOGIES CRÒNIQUES I EXERCICI FÍSIC |
| Codi | 100432 |
| Semestre d'impartició | 1r Q Avaluació Continuada |
| Caràcter | Optativa |
| Nombre de crèdits ECTS | 6 |
| Crèdits teòrics | 3 |
| Crèdits pràctics | 3 |
| Coordinació | M Luisa Guitard Sein-Echaluce |
| Horari de tutoria/lloc | Despatx 2.11 Horari a convenir per e-mail 973702464 |
| Departament/s | Infermeria |
| Distribució càrrega docent entre la classe presencial i el treball autònom de l'estudiant | 40% presencial 60% treball autònom de l'estudiant |
| Modalitat | Presencial |
| Informació important sobre tractament de dades | Consulteu aquest enllaç per a més informació. |
| Idioma/es d'impartició | Català/castellà |
| Grau/Màster | Grau en Infermeria |
| Horari de tutoria/lloc | Despatx 2.11 Horari a convenir per e-mail 973702464 |
| Adreça electrònica professor/a (s/es) | M Luisa Guitard m.luisa.guitard@infermeria.udl.cat Erica Hernández ehernandez@infermeria.udl.cat |

Informació complementària de l'assignatura

La docència teòrica i pràctica es desenvoluparà a la facultat d'infermeria i al'Inefc Lleida

Objectius acadèmics de l'assignatura

L'objectiu general de l'assignatura es dissenyar i executar un programa de exercici físic adaptat a una situació específica de salut:

- Conèixer les diferents patologies cròniques i els exercicis recomanats per cadascuna d'elles
- Conèixer diferents programes d'activitat física per la salut
- Utilitzar l'exercici físic com una eina de promoció, prevenció i tractament per la salut
- Conèixer la funció de la infermera i d'altres professionals que treballen la prescripció d'exercici físic.

Competències

- Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física i de l'esport en la salut:
- Prescriure exercicis físics orientats a la salut i a la millora de les patologies cròniques
- Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut de la pràctica de l'activitat física inadequada.
- Saber utilitzar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)
- Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolucions de problemes i treball autònom.
- Actuar amb ètica i valors professionals.
- Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació. Fomentar estils de vida saludables, l'autocuidatge, recolzant el manteniment de conductes preventives i terapèutiques.

Continguts fonamentals de l'assignatura

- Etiologia i fisiopatologia de les principals patologies cròniques
- Factors de risc que condicionen l'aparició de patologies cròniques.
- Efectes de l'exercici físic sobre les patologies cròniques.
- Disseny de programes específics de promoció de l'activitat física

Eixos metodològics de l'assignatura

Les activitats incloses esan encaminades a dissenyar i desenvolupar un programa d'exercici físic adaptat a una situació de salut determinada.

- **Classes magistrals:** l'objectiu serà l'exposició de les bases dels continguts inclosos al programa de l'assignatura.
- **Seminaris:** l'objectiu es l'aplicació per part dels estudiants en exercicis dels continguts teòrics i la recerca activa de recursos necessaris per aprofundir en els continguts de l'assignatura.
- **Pràctiques:** l'objectiu es l'aplicació pràctica dels conceptes teòrics a situacions reals amb usuaris o entre companys.
- **Treball final:** l'objectiu es el disseny d'un programa d'exercici físic amb lo après a la resta d'activitats docents.

Pla de desenvolupament de l'assignatura

CLASSES MAGISTRALS: Sessions setmanals desenvolupades per les professores d'exposició de les bases dels continguts dels temes inclosos al programa. Algunes sessions se desenvoluparan a l'Inefc Lleida.

SEMINARIS: Sessions setmanals d'exposició per part dels estudiants de les activitats relacionades amb els temes exposats i programats prèviament per les professores. Estaran disponibles a sakai. A l'inici de cada seminari els estudiants respondran de forma individual unes preguntes dels continguts del tema a desenvolupar.

PRÀCTIQUES: Sessions que se realitzaran A l'Inefc de Lleida I Club E. Inef. La assistència es obligatòria. Les pràctiques seran de 2 tipus:

- Pràctiques amb usuaris reals amb algun tipus de patologia crònica
- Pràctiques amb els companys de classe.

Les pràctiques amb usuaris reals consistiran en l'assistència per grups a observar i a participar a les activitats terapèutiques que realitza el Club E. Inef per finalitzar dissenyant una sessió i realitzar una intervenció en col·laboració amb els tècnics del Club Inef.

Requeriments:

- Les pràctiques podran ser dins o fora de l'horari acadèmic de la assignatura.
- Serà necessari dur vestimenta adequada per les activitats a realitzar (terrestres o aquàtiques)

TREBALL FINAL: Les competències assolides es plasmaran en la realització d'un treball final en grups de 4 estudiants. El treball s'exposarà oralment en sessions programades al final de la assignatura. El guió del treball serà:

1.- MARC TEÒRIC

- Contextualització de la Patologia
- Relacionar exercici físic amb la patologia (Estudis de programes de exercici físic per la patologia)

- Centres de rehabilitació o esportius de referència (Explicar quins centres esportius i hospitalaris realitzen programes de exercici físic per aquesta patologia i quins programes existeixen actualment)
- Contextualitzar on fer el programa d'exercici físic (hospital, consulta de fisioteràpia, centre esportiu etc)

2.- VALORACIONS FUNCIONALS PREVIES A LA REALITZACIÓ D'EXERCICI FÍSIC

- Proves funcionals abans de la realització d'exercici físic
- Controls a seguir durant la realització d'exercici físic
- Paper de cada professional implicat

3.- DISENY D'UN PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC DES DE LA FUNCIO D'INFERMERIA

- Objectius del programa
- Funcions de l'equip multidisciplinari i de la infermera
- Accions per promocionar el programa (estratègies)
- Equip multidisciplinari que participa en la promoció del programa
- Temporització del programa
- Beneficis i contraindicacions del tipus de exercici a realitzar en la patologia
- Avaluació (Instruments de mesura)
- Gravació de la intervenció de les pràctiques realitzades en el Club E. Inef.

Sistema d'avaluació

AVALUACIÓ CONTINUA

- Seminaris 50% (40% activitats requerides i participació + 60% preguntes inicials a cada seminari)
- Pràctiques a Inefc 25%
- Treball final 25%

AVALUACIÓ ALTERNATIVA

- Examen escrit (continguts teòrics i seminaris) 60%
- Pràctiques a Inefc 20%
- Treball final individual 20%

L'assignatura se superarà amb una qualificació de 6 com a nota global i amb les tres parts aprovades.

Bibliografia i recursos d'informació

- Allen M, Mann K, Putnam W, Richard J, Carr C, Pottle K et al. Prescribing exercici for cardíac patients: knowledge, practices, and needs of family physicians and specialist. J Cardiopulm Rehabil 2000;20(6): 333-9.
- Arós F, Alegría E, Boraita A et al. Guías de pràctica clínica de la Sociedad Española de Cardiología en pruebas de esfuerzo. Rev Esp Cardiol 2000 Aug;53(8):1063-94.
- Atlantis E, Barnes Eh, Singh MA. Efficacy of exercise for treating overweight in children and adolescents: a systematic review. Int J Obes (Lond) 2006;36(6):487-500.
- Boeckh-Behrens WU, Buskies W. Entrenamiento de la fuerza. Barcelona. Paidotribo, 2005.
- Cooper CB. Exercise in chronic pulmonary disease: aerobic exercise prescription. Med Sci Sports Exerc 2001;33 (7 suppl):S671-S679.
- Foster DN, Fulton MN. Back pain and the exercise prescription. Clin Sports Med 1991;10(1):197-209.
- Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Nou model detenció a la fibromiàlgia i la síndrome de la fatiga crònica. Direcció General de planificació i Avaluació. Barcelona 2006.
- George J, Garth Fisher A, Vehrs P. Test y Pruebas físicas. Barcelona: Paidotribo 2001.
- Solé J. Fundamentos del entrenamiento Deportivo. Libro de ejercicios. Ergo, 2002.
- Tercedor P. Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen, 2001
- Wallace JP. Exercise in hypertension. A clinical review. Sports Med 2003;33(8):585-98.
- Zimmermann K. Entrenamiento muscular. Barcelona: Paidotribo, 2004.
- Wilmore JH, Costill DI. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona. Paidotribo, 2001.

Referències web:

- Pla d'activitat física, esport i salut

<http://www.pafes.cat/>

- Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS)

<http://www20.gencat.cat/portal/site/salut/menuitem.f33aa5d2647ce0d0be23ffed3b0c0e1a0/?vgnextoid=0d2155a903ee2310VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=0d2155a903ee2310VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>

- Guia de prescripció d'exercici físic

<http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut/menuitem.af261f715269a25d48af8968b0c0e1a0/?vgnextoid=56340d42fe2da210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=56340d42fe2da210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>