



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT

# **PATOLOGIES CRONIQUES I EXERCICI FISIC**

Any acadèmic 2013-14

## Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	PATOLOGIES CRONIQUES I EXERCICI FISIC
<b>Codi</b>	102734
<b>Semestre d'impartició</b>	1r Q Avaluació Continuada
<b>Caràcter</b>	Optativa
<b>Nombre de crèdits ECTS</b>	6
<b>Crèdits teòrics</b>	0
<b>Crèdits pràctics</b>	0
<b>Departament/s</b>	Infermeria
<b>Informació important sobre tractament de dades</b>	Consulteu <a href="#">aquest enllaç</a> per a més informació.
<b>Horari de tutoria/lloc</b>	Despatx 1.11. Horari a convenir.

Erica Hernández López

## Informació complementària de l'assignatura

L'objectiu del grau en fisioteràpia és preparar un futur professional amb un perfil clarament generalista amb les competències necessàries per valorar, diagnosticar i tractar problemes de salut mitjançant l'aplicació d'un conjunt de tècniques i mètodes específics de la fisioteràpia, amb la finalitat de curar, prevenir o readaptar-los.

Aquesta és una matèria de formació específica, conformada per una assignatura optativa de 6 ECTS amb l'objectiu d'aprendre a utilitzar l'activitat física com a eina terapèutica per patologies cròniques.

### Recomanació del professorat

Venir amb roba adequada per a sessions pràctiques (roba esportiva).

Part de l'assignatura es durà a terme a l'Inefc Lleida. ( Realització de pràctiques).

## Objectius acadèmics de l'assignatura

- Conèixer les diferents patologies cròniques i quin exercici físic és el més recomanat.
- 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 del fisioterapeuta i d'altres professionals que treballen dins la prescripció de l'exercici físic.

## Competències

### Competències específiques

- Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física en la millora de patologies cròniques.
- Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport en diferents àmbits professionals.
- Saber utilitzar les noves tecnologies de la informació i la comunicació.
- Desenvolupar habilitats d'adaptació a les noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
- Actuar amb ètica i valors professionals.
- Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació

### Competències transversals

1. Comprendre el comportament interactiu de la persona en funció del gènere, grup o comunitat, dintre del seu context social i multicultural.
2. Comprendre sense prejudicis a les persones, considerant els seus aspectes físics, psicològics i socials, com individus autònoms i independents, assegurant el respecte a les seves opinions, creences i valors, garantint el dret a la intimitat, a través de la confidencialitat i el secret professional.
3. Establir una comunicació eficaç amb pacients, família, grups socials i companys i fomentar l'educació per a la salut.
4. Treballar amb l'equip de professionals com unitat bàsica en la qual s'estructuren de forma uni o multidisciplinar i interdisciplinar els professionals i altre personal de les organitzacions assistencials.
5. Realitzar les tasques de fisioteràpia basant-se en l'atenció integral de salut, que suposa la cooperació

multiprofessional, la integració dels processos i la continuïtat assistencial.

## Continguts fonamentals de l'assignatura

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

### La condició física

1. Conceptes
  1. Activitat física
  2. Exercici físic
  3. Esport
2. Les capacitats físiques
  1. Capacitats motores bàsiques
  2. Capacitats coordinatives o perceptivo-motors
  3. Capacitats resultants
  4. Capacitats facilitadores
3. Conceptes bàsics de l'entrenament
  1. Variables
  2. Principis bàsics
  3. Entrenament de las capacitats físiques para la salut
  4. Estructura de l'entrenament
4. Mètodes per a mesurar l'activitat física y la condició física
  1. Mètodes per a mesurar l'activitat física
    1. Mètodes objectius
    2. Mètodes subjectius
  2. Mètodes per a mesurar la condició física

### Equip multi-disciplinar

1. Professionals de la prescripció de l'exercici físic.

### Condicionants per la pràctica d'exercici físic i/o esport

1. Precaucions a tenir en compte en la pràctica d'exercici físic i/o esport.
2. Valoracions funcionals mèdic-esportives (VFME)
3. Certificat mèdic-esportiu (CME)
4. Informe mèdic de prescripció d'exercici ( IMPE)
5. Programa de exercici físic individualitzat ( PEFI)

### Exercici físic saludable

1. Beneficis de l'activitat física i exercici físic
2. Consells generals par la pràctica saludable i exercici físic

### Prescripció d'exercici físic en funció de diferents patologies

1. Aparell circulatori
2. Aparell respiratori
3. Aparell locomotor
4. Sistema endocrí
5. Obstetrícia y ginecologia
6. Neuropsicologia
7. Altres

## Programa d'exercici físic

1. Disseny del programa d'exercici físic
2. Programes d'exercici físic per la salut
3. Guies de prescripció d'exercici físic per la salut

## Eixos metodològics de l'assignatura

Per dur a terme l'assignatura, la metodologia que s'utilitzarà és:

- Classe magistral
- Aprenentatge basat en problemes
- Classes participatives
- Debats
- Treballs
- Lectures
- Pràctiques

Descripció:	Activitat	HTP (1) (Hores Minuts)	HTNP (2) (Hores Minuts)
Presentació de la assignatura. Explicació del treball final Condicció física	Lliçó magistral i classes participatives	6Hores	9Hores
Condicció física Pràctica 1	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques	6Hores	9Hores
Equip multidisciplinar Condiccionants per la pràctica de l'EF i l'esport Pràctica 2	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques	6Hores	9Hores
Exercici físic saludable Programes d'exercici físic Pràctica 3	Seminari i debats Pràctiques	6Hores	9Hores
Prescripció de l'EF en funció de diferents patologies Pràctica 4	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques	6Hores	9Hores
Prescripció de l'EF en funció de diferents patologies Pràctica 5	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques	6Hores	9Hores
Prescripció de l'EF en funció de diferents patologies Pràctica 6	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques	6Hores	9Hores
Prescripció de l'EF en funció de diferents patologies Pràctica 7	Lliçó magistral i classes participatives Pràctiques	6Hores	9Hores
Treballs	Exposició de treballs i pràctiques externes	6Hores	9Hores
Treballs	Exposició de treballs i pràctiques externes	6Hores	9Hores

(1)HTP = Hores de Treball Presencial

(2)HTNP = Hores de Treball No Presencial

## Sistema d'avaluació

Objectius	Activitats d'Avaluació	Criteris	%	O/V (1)	I/G (2)	Observacions
Blocs 1-6	Examen Teòric		40	O	I	
Blocs 1-6	Treball en Grup		40	O	G	
Blocs 1-6	Seminaris	Intervenció i participació en les sessions	20	O/V	I	

(1)Obligatòria / Voluntària

(2)Individual / Grupal

### 1. AVALUACIÓ ALUMNES PRESENCIALES

L'assignatura està formada per 3 activitats avaluatives diferenciades

#### **Prova teòrica (40%)**

- 10% prova parcial que no elimina matèria
- 30% examen final

#### **Seminaris ( 20%)**

- Pràctiques externes
- Sessions pràctiques
- Registre anecdòtic

#### **Treball final (40%)**

- Treball grupal

#### Alumnes presencials:

Per aprovar aquesta assignatura s'ha d'obtenir un 5 de nota global. Per poder fer la mitja ponderada de les notes obtingudes en les diferents activitats avaluatives és imprescindible que totes elles estiguin aprovades (mínim un 5).

Per accedir a l'avaluació continua s'ha de tenir una assistència mínima d'un 80% a les classes (no hi ha possibilitat de justificació d'una absència major).

El treball en grup s'explicarà el primer dia de classe, incloent-hi el sistema d'avaluació.

Els seminaris constaran de la preparació i participació dels alumnes en les classes, tant teòriques com pràctiques.

En cas de no aconseguir la nota final mínima per aprovar l'assignatura, l'alumne haurà de recuperar l'activitat suspesa en segona convocatòria.

L'examen teòric que s'haurà de superar a la segona convocatòria, s'haurà d'aprovar amb una nota mínima de 5.

## Alumnes no presencials:

En el cas que algú no opti per l'avaluació continuada s'haurà de realitzar un examen teòric final, la nota del qual no podrà ser mai superior a 8,5, i que s'aprovarà amb una nota mínima de 5.

En cas de no superar l'examen, l'alumne tindrà la opció d'una segona convocatòria, que s'haurà d'aprovar amb una nota mínima de 5.

## 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.

## 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 alimentació saludable (PAAS) <http://www20.gencat.cat>
- Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut <http://www20.gencat.cat>