



Universitat de Lleida

GUIA DOCENT  
**PATOLOGIES CRÒNIQUES I  
EXERCICI FÍSIC**

Any acadèmic 2015-16

## 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>Horari de tutoria/lloc</b>	Despatx 1.11. Horari a convenir.
<b>Departament/s</b>	Infermeria
<b>Modalitat</b>	Presencial
<b>Informació important sobre tractament de dades</b>	Consulteu <a href="#">aquest enllaç</a> per a més informació.
<b>Grau/Màster</b>	Grau en Fisioteràpia
<b>Horari de tutoria/lloc</b>	Despatx 1.11. Horari a convenir.
<b>Adreça electrònica professor/a (s/es)</b>	ehernandez@infermeria.udl.cat, 615994344 smas@infermeria.udl.cat, smas@inefc.es, smas01@umanresa.cat, 973 272022

Erica Hernández López  
Sebastià Mas Alòs

## 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).

L'assignatura es duu a terme a les instal·lacions de la UdL i a l'INEFC de Lleida.

## Objectius acadèmics de l'assignatura

- Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport en diferents àmbits professionals.
- Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física en la millora de patologies cròniques.
- 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.
- 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.
- Comprendre el comportament interactiu de la persona en funció del gènere, grup o comunitat, dintre del seu context social i multicultural.
- 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.
- Establir una comunicació eficaç amb pacients, família, grups socials i companys i fomentar l'educació per a la salut.
- Treballar amb l'equip de professionals com unitat bàsica en la qual s'estructuren de forma uni o multidisciplinària i interdisciplinària els professionals i altre personal de les organitzacions assistencials.
- 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.

## Competències

**CE1 Conèixer i comprendre la morfologia , la fisiologia , la patologia i la conducta de les persones , tant sanes com malaltes , en el medi natural i social.**

*Resultats d'aprenentatge :*

1.1 Identificar i descriure els elements que constitueixen la morfologia de l'ésser humà.

1.2 Diferenciar cada un dels components de l'ésser humà des del seu nivell bioquímic al seu nivell sistèmic , i les seves possibles alteracions

1.4 Identificar i descriure la fisiologia general dels elements que constitueixen l'ésser humà

1.7 Comprendre les funcions psíquiques , les seves alteracions i la seva evolució al llarg del cicle vital .

1.8 Identificar els factors psicosocials i mediambientals que influeixen en el procés de recuperació de les persones

**CE2 Conèixer i comprendre les ciències , els models, les tècniques i els instruments sobre els quals es fonamenta , articula i desenvolupa la fisioteràpia.**

*Resultats d'aprenentatge :*

2.1 Comprendre les teories generals , bàsiques i pròpies de la Fisioteràpia .

2.3 Citar les aptituds bàsiques que caracteritzen la figura del fisioterapeuta .

2.5 Saber utilitzar la terminologia sanitària més comú entre els professionals de la salut , aplicada al model de fisioteràpia.

2.7 Identificar , descriure i conèixer les teories i principis generals del funcionament , de la discapacitat , de la salut i de la valoració.

2.12 Utilitzar les tècniques bàsiques d'investigació científica en fisioteràpia

**CE3 Conèixer i comprendre els mètodes , procediments i actuacions fisioterapèutiques , encaminats tant a la terapèutica pròpiament dita a aplicar a la clínica per a la preeducació o recuperació funcional , com a la realització d'activitats dirigides a la promoció i manteniment de la salut.**

*Resultats d'aprenentatge :*

3.1 Exposar els fonaments teòrics sobre els quals es basen els diferents mètodes i procediments fisioterapèutics

3.2 Reconèixer els procediments generals i específics propis de la Fisioteràpia .

3.4 Definir les bases de la relació terapèutica i tractar les diferents tècniques d'intervenció psicosocial que són d'utilitat en les Ciències de la Salut .

3.5 Citar els mitjans per afavorir la participació de l'usuari i la família en el procés de recuperació

3.7 Identificar els canvis fisiològics i estructurals que es poden produir com a conseqüència de la intervenció de fisioteràpia

**CE4 Adquirir l'experiència clínica adequada que proporcioni habilitats intel·lectuals i destreses tècniques i manuals ; que faciliti la incorporació de valors ètics i professionals ; i que desenvolupi la capacitat d'integració dels coneixements adquirits ; de manera que, a l'acabo dels estudis , els estudiants sàpiguen aplicar-los tant a casos clínics concrets en el medi hospitalari i extrahospitalari , com a actuacions en l'atenció primària i comunitària.**

*Resultats d'aprenentatge :*

4.1 Executar el pla d'intervenció de Fisioteràpia , utilitzant les eines terapèutiques pròpies, atenent la individualitat de l'usuari i incorporant els principis ètics , deontològics i legals a la pràctica professional .

4.2 Resoldre casos clínics emprant les tècniques i actuacions pròpies de la fisioteràpia

4.3 Demostrar, a través de l'experiència clínica, els valors ètics i professionals , així com els coneixements i habilitats característiques de la fisioteràpia en un àmbit hospitalari i extrahospitalari , i en atenció primària i comunitària .

4.4 Consultar i aplicar els principis que permeten el raonament clínic per afavorir la resolució de problemes.

## **CE5 Valorar l'estat funcional del pacient , considerant els aspectes físics, psicològics i socials.**

### *Resultats d'aprenentatge :*

5.1 Aplicar els procediments de valoració i recollida sistemàtica de la informació rellevant relacionada amb les necessitats dels pacients , considerant des d'una visió global i objectiva , els aspectes físics, psicològics i socials .

5.2 Tractar i rebre al pacient , recollint i valorant les dades subjectives manifestades pel mateix i / o persones significatives del seu entorn.

5.3 Identificar els conceptes de funcionament i discapacitat en relació al procés d'intervenció en Fisioteràpia i descriure les alteracions , limitacions funcionals i discapacitats reals i potencials encontrades .

5.4 Realitzar una valoració de l'estat funcional del pacient des del punt de vista de la traumatologia .

5.5 Realitzar una valoració de l'estat funcional del pacient des del punt de vista de la Neurologia , uroginecologia , cardiologia o fisioteràpia respiratòria

## **CE6 Valoración diagnóstica de cuidados de fisioterapia según las normas y con los instrumentos de validación reconocidos internacionalmente.**

### *Resultats d'aprenentatge :*

6.1 Realitzar un diagnòstic funcional de Fisioteràpia basat en l'anàlisi i interpretació crítica de la informació recollida i relacionada amb la valoració de Fisioteràpia i amb la informació complementària 6.2 Distingir les diferents tècniques diagnòstiques en les patologies dels diferents aparells i sistemes

6.3 Aplicar els procediments i instruments de valoració en Fisioteràpia interpretant proves elèctriques i manuals per determinar resultats en les diferents especialitats de la fisioteràpia

6.4 Identificar i utilitzar els instruments de valoració reconeguts i validats internacionalment

## **CE7 Dissenyar el pla d'intervenció de fisioteràpia atenent a criteris d'adequació , validesa i eficiència.**

### *Resultats d'aprenentatge :*

7.1 Definir els objectius generals i específics per a l'aplicació del tractament fisioterapèutic

7.2 Dissenyar exercicis terapèutics per al tractament de patologies i lesions ortopèdiques , traumatològiques , reumatològiques i esportives

7.7 Analitzar críticament les situacions clíniques per desenvolupar un bon pla d'intervenció atenent a criteris d'adequació, validesa i eficiència.

7.8 Preparar l'entorn en què es duran a terme les sessions de Fisioteràpia perquè s'adapti a les necessitats del pacient

## **CE8 Executar, dirigir i coordinar el pla d'intervenció de fisioteràpia , utilitzant les eines terapèutiques pròpies i atenent a la individualitat de l'usuari.**

### *Resultats d'aprenentatge :*

8.1 Realitzar les tècniques específiques de tractament fisioteràpic en el pacient , segons les diferents patologies , i aplicar els procediments d'intervenció sobre el mateix i sobre el seu entorn .

8.2 Saber aplicar altres teràpies manuals específiques , alternatives o complementàries afins al camp de competència de la fisioteràpia

## **CE9 Avaluar l'evolució dels resultats obtinguts amb el tractament en relació amb els objectius marcats.**

### *Resultats d'aprenentatge :*

9.1 Identificar i descriure els principals canvis produïts com a conseqüència dels diferents tractaments aplicats

9.3 Identificar la necessitat de replantejar el pla d'intervenció en funció dels resultats d'evolució obtinguts .

## **CE12 Intervenir en els àmbits de promoció, prevenció , protecció i recuperació de la salut.**

*Resultats d'aprenentatge :*

12.2 Seleccionar i executar els procediments fisioterapèutics generals que s'apliquen a les diferents patologies del cos humà en els períodes de promoció i conservació de la salut , així com en la prevenció de la malaltia .

12.4 Prevenir i evitar els possibles riscos derivats de l'aplicació del tractament fisioterapèutic

## **CE14 Dur a terme les intervencions fisioterapèutiques basant-se en l'atenció integral de la salut que suposa la cooperació multiprofessional , la integració dels processos i la continuïtat assistencial.**

*Resultats d'aprenentatge :*

14.2 Integrar-se i col·laborar amb els diferents equips professionals interdisciplinaris.

14.3 Oferir una atenció en Fisioteràpia eficient, atorgant una assistència integral , continuada i de qualitat als pacients , mostrant respecte per la diversitat i pluralitat d'idees , persones i situacions

## **CG1 Comunicar-se de manera efectiva i clara , tant de forma oral com escrita , amb els usuaris del sistema sanitari així com amb altres professionals.**

## **CG2 Saber treballar en equips professionals i altre personal de les organitzacions assistencials professionals com unitat bàsica en què s'estructuren de forma uni o multidisciplinària i interdisciplinària.**

## **CG3 Incorporar els principis ètics i legals de la professió a la pràctica professional així com integrar els aspectes socials i comunitaris en la presa de decisions.**

CT1 Correcció en l'expressió oral escrita .

CT2 Domini d'una llengua estrangera .

CT3 Domini de les TIC

CT4 Respecte als drets fonamentals d'igualtat entre homes i dones , a la promoció dels Drets Humans i als valors propis d'una cultura de pau i de valors democràtics

### **Competències generals de la Titulació:**

CG1 Comunicar-se de manera efectiva i clara, tant de forma oral com escrita, amb els usuaris del sistema sanitari així com amb altres professionals

CG2 Saber treballar en equips professionals com a unitat bàsica en què s'estructuren de forma uni o multidisciplinària i interdisciplinària els professionals i altre personal de les organitzacions assistencials.

CG3 Incorporar els principis ètics i legals de la professió a la pràctica professional així com integrar els aspectes socials i comunitaris en la presa de decisions.

### **Competències transversals de la Titulació:**

CT4 Respecte als drets fonamentals d'igualtat entre homes i dones, a la promoció dels Drets Humans i als valors propis d'una cultura de pau i de valors democràtics.

### **Competències estratègiques de la Universitat:**

CEUdL1 Adequada comprensió i expressió oral i escrita del català i del castellà;

CEUdL2 Domini significatiu d'una llengua estrangera, especialment de l'anglès;

CEUdL3 Capacitació en l'ús de les noves tecnologies i de les tecnologies de la informació i la comunicació;

CEUdL4 Coneixements bàsics d'emprenedoria i dels entorns professionals;

CEUdL5 Nocions essencials del pensament científic

## 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
3. Motivació d'exercici físic i qualitat de vida

### 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



Descripció:	Activitat	HTP (1) (Hores Minuts)	HTNP (2) (Hores Minuts)
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	L'examen teòric final podrà contenir preguntes tipus test , curtes i de desenvolupament.	40	O	I	
Blocs 1-6	Treball en Grup	20% Exposicions a classe 20% Treball final	40	O	G	
Blocs 1-6	Seminaris	Elaboració i intervenció d'una sessió de prescripció d'exercici físic per a la salut	20	O	G	

(1)Obligatòria / Voluntària

(2)Individual / Grupal

### **1. AVALUACIÓ ALUMNES PRESENCIALS**

L'assignatura està formada per 3 activitats avaluatives diferenciades

#### **BLOC DE TEORIA (40%)**

- Examen final

#### **BLOC DE TREBALLS (40%)**

- Exposicions a classe i fòrum (20%)

- Treball final (20%)

#### **BLOC DE SEMINARIS (20%)**

- Elaboració i intervenció d'una sessió de prescripció d'exercici físic per a la salut. (La sessió amb els companys de classe).

OBSERVACIONS:

- Pràctiques externes: Possibles pràctiques externes amb pacients reals al Club Inef Lleida.

- Faltes d'assistència: No faltar a les intervencions dels companys.

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). És a dir , tots els blocs ( teories , treballs i seminaris ) han d'estar aprovats.
- 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.
- Tot el que s'explica i es treballa a classe és matèria d'examen.(Inclòs totes les presentacions dels alumnes a classe)
- Els seminaris constaran de la elaboració i intervenció d'una sessió de prescripció d'exercici físic per a la salut.
- 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.

## **2. AVALUACIÓ ALUMNES NO PRESENCIALS**

### **BLOC DE TEORIA (50%)**

- Examen final

### **BLOC DE TREBALLS (30%)**

- Treball final

### **BLOC DE SEMINARIS (20%)**

- Elaboració i intervenció d'una sessió de prescripció d'exercici físic per a la salut.

#### Alumnes no presencials:

- El obligatori que l'alumne es posi en contacte amb els professors de l'assignatura la primera setmana de l'inici de classes per poder estar informat de com va a cursar l'assignatura.
- Serà responsabilitat de l'alumne estar informat de tot el que es realitza a classe.
- Tot el que s'explica i es treballa a classe és matèria d'examen.
- 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). És a dir , tots els blocs ( teories , treballs i seminaris ) han d'estar aprovats.
- 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.

OBSERVACIONS: Si els alumnes no són de modalitat presencial (segons la universitat) i no han assistit al 80% de les classes no podran presentar-se als exàmens de primera convocatòria.

## **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>