



Ministerio de Cultura y Educación
 Universidad Nacional de San Luis
 Facultad de Ciencias de la Salud

(Programa del año 2019)

Departamento: Kinesiología y Fisiatría

Area: Area 10 Formación Profesional en Kinesiología y Fisiatría

I - Oferta Académica

| Materia | Carrera | Plan | Año | Período |
|-------------|-------------------------------|----------------|------|----------|
| KINEFILAXIA | LIC. KINESIOLOGIA Y FISIATRIA | 11/20 13 CS | 2019 | 1° anual |

II - Equipo Docente

| Docente | Función | Cargo | Dedicación |
|--------------------------------|----------------------|-----------|------------|
| LAGOS, VIVIANA MABEL | Prof. Responsable | P.Adj Exc | 40 Hs |
| ACEVEDO DE PAUW, VALERIA MARTH | Auxiliar de Práctico | A.1ra Exc | 40 Hs |

III - Características del Curso

| Credito Horario Semanal | | | | |
|-------------------------|----------|-------------------|---------------------------------------|-------|
| Teórico/Práctico | Teóricas | Prácticas de Aula | Práct. de lab/ camp/ Resid/ PIP, etc. | Total |
| 3 Hs | Hs | Hs | Hs | 3 Hs |

| Tipificación | Periodo |
|----------------------------------|---------|
| C - Teoría con prácticas de aula | Anual |

| Duración | | | |
|------------|------------|---------------------|-------------------|
| Desde | Hasta | Cantidad de Semanas | Cantidad de Horas |
| 13/03/2019 | 16/11/2019 | 30 | 90 |

IV - Fundamentación

El enfoque está dirigido hacia la promoción y prevención de la salud en todos sus niveles, utilizando como principal herramienta a las actividades físicas adaptadas las cuales deben ser programadas, planificadas, propuestas y evaluadas para ser implementadas a través del movimiento con el fin de promocionar y prevenir alteraciones BIO-PSICO-SOCIALES. La materia se basa en que el trabajo del licenciado en Kinesiología y Fisioterapia se asienta sobre tres pilares: KINEFILAXIA, KINESIOTERAPIA Y FISIOTERAPIA. Por lo que el objetivo de esta materia es que el alumno cuente con las herramientas necesarias para actuar a en los diferentes niveles de promoción y prevención de la salud y no únicamente sobre la patología ya instaurada, sepa reconocer posibles factores de riesgo y de esa manera reducir posibles trastornos. Teniendo siempre como objetivo fundamental mejorar la calidad de vida de los individuos. Las actividades físicas adaptadas que se realizan durante la vida y que estén adaptadas a la edad y las necesidades individuales pueden constituir una importante medida preventiva contribuyendo de forma determinante a recortar los gastos de la asistencia sanitaria, aumentar la producción, mejorar el rendimiento escolar, disminuir el ausentismo y aumentar la participación en actividades deportivas y recreativas. Así también se busca que se apliquen el uso de: higiene deportiva, a partir del análisis del gesto deportivo y cuales son las condiciones ideales para la practica; la higiene postural y ergonomía para asegurar un correcto posicionamiento sobre las diferentes áreas del cuerpo en diferentes actividades cotidianas y reducir el impacto de trastornos posturales.

V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

Objetivos • Integrar objetivos previamente adquiridos aplicándolos a la promoción y prevención de salud. • Trabajar sobre la potenciación de la salud mediante la utilización de las actividades físicas adaptadas como herramienta. • Fomentar al trabajo

activo de diferentes deportes teniendo en cuenta las posiciones y la modalidad de practicarlo, para evitar y o reducir posibles trastornos. • Estimular a la realización de actividades físicas. • Reconocer los diferentes niveles de promoción y prevención de la salud. • Recuperar conocimientos previos y organizar los nuevos para fomentar la utilización de actividades físicas con el fin de promocionar y prevenir la salud. • Evaluar principales acortamientos y debilidades musculares aplicadas a los trastornos posturales. • Planificar actividades físicas para la etapa escolar y laboral, como prevención de aptitudes posturales incorrectas. • Determinar ejercicios adaptados para el embarazo, parto y post parto. Fomentar posiciones ergonómicas en ámbitos laborales y domesticas.

VI - Contenidos

UNIDAD I Introducción a la Kinefilaxia Kinefilaxia. Concepto. Evolución histórica. Niveles de promoción y prevención. Campos de aplicación. Alcance. Ley de ejercicio de la Kinesiología. Herramientas de la kinefilaxia. Higiene postural. Higiene deportiva. Actividad Física Adaptadas. APS. Concepto. Diferencias de la aplicación Kinefilaxia en APS y en deporte.

UNIDAD II Deporte Medicina física. Concepto. Actividad física adaptada. Generalidades. Clasificación. Fisiología del ejercicio. Sustratos energéticos. Gesto deportivo.

UNIDAD III Postura Postura. Concepto. Mecanismos de control postural (MRPN). Examen de la actitud postural. Concepto. Alteraciones más comunes. Elaboración ficha tipo. Demostración teórica practica. Actividades físicas adaptadas a trastornos posturales.

UNIDAD IV Test posturales Test de acortamiento musculares Kendall y Kendall. Test de debilidad grupos musculares Krouse y Weber y Kendall y Kendall. Actividad física adaptada de corrección de alteraciones posturales.

UNIDAD V Actividad física adaptada Actividad física adaptada en fortalecimiento muscular (serie, repeticiones, posiciones correctas). Actividad física adaptada de resistencia y fuerza muscular. Actividad física adaptada de flexibilidad y elongación (movilizaciones activas y pasivas).

UNIDAD VI Desarrollo psicomotor y Movimiento Teorías evolutivas orgánicas y psicomotoras del hombre. Desarrollo motor durante el primer año de vida. Jalones del desarrollo. Desarrollo de la marcha. Actividad física adaptada en el niño. Juego. Feed foward. Feed back. Acto motor voluntario. Etapas. Características del movimiento.

UNIDAD VII Actividades físicas adaptadas a la tercera edad Actividad física adaptada en el adulto y la tercera edad. Profilaxis en actividades de la vida diaria. Discapacidad. Concepto. Factores de riesgo. Kinefilaxia aplicada a distintas patologías. Obesidad. Hipertensión. Osteoporosis. Diabetes.

UNIDAD VIII Psicoprofilaxis Embarazo. Cambios. Trabajo en preparto, parto y posparto. Actividad física adaptada. Técnicas de Relajación. Respiración.

UNIDAD IX Ergonomía Ergonomía. Concepto. Ergonomía preventiva. Higiene postural del escolar. Salud laboral. Evaluación de riesgos para prevención de trastornos esqueléticos.

UNIDAD X Prevención de consumo y adicciones. Programas de intervención.

VII - Plan de Trabajos Prácticos

1)Actividades Físicas Adaptadas en patologías de incidencia en nuestra población. 2)Análisis de gesto deportivo. 3)Test posturales y actividad física adaptada en trastornos posturales. 4)Actividades físicas adaptadas en niños. 5)Actividades Físicas adaptadas en adultos mayores. 5)Análisis ergonómico en ámbitos laborales y propuestas de modificación. 6)Psicoprofilaxis en el embarazo y AFA. Los trabajos prácticos serán integradores y evaluados. Al finalizar el ciclo académico deben estar todos aprobados. 7)Kinefilaxia aplicada a ámbitos escolares, laborales, etc.

VIII - Regimen de Aprobación

Alumno Promocional: deberá tener el 80% de la asistencia, todos los trabajos prácticos presentados y aprobados, y aprobar cada uno de los parciales con el 80%, las calificaciones no son promediabiles. Como cierre del cursado se tomara un coloquio individual para evaluar destrezas y habilidades. Alumno regular: deberá poseer el 70% de asistencia, todos los trabajos prácticos aprobados, y a probar con el 60% o mas de puntos los parciales, no son promediabiles. La condición de Alumno libre no se permite ya que para la aprobación de dicha materia es fundamental contar con los trabajos prácticos propuestos durante el cursado de la materia.

IX - Bibliografía Básica

[1] [1] Manual de medicina física, Martínez Morillo, cap I y II Editorial Harcourt Brace. [2] kinesiología y anatomía aplicada, Philip J. Rasch y Roger K. Burke editorial el ateneo. [3] Fisiología del deporte, Richard W. Bowers, tercera edición editorial panamericana. [4] La reeducación postural por medio de las terapias manuales, Marcel Bienfait, editorial Paidotribo. [5] Apuntes propios de la cátedra.

X - Bibliografía Complementaria

XI - Resumen de Objetivos

Promoción y prevención de la salud a partir del rol del kinesiólogo. Aplicación de las actividades físicas adaptadas para mantener la salud y o disminuir las secuelas de una patología instaurada. Prevención de lesiones deportivas con preparación pre- durante y post competitiva. Ergonomía y correctas condiciones de trabajo, salud e higiene laboral.

XII - Resumen del Programa

UNIDAD I Introducción a la Kinefilaxia
UNIDAD II Deporte
UNIDAD III Postura
UNIDAD IV Test posturales
UNIDAD V Actividad física adaptada
UNIDAD VI Desarrollo psicomotor y Movimiento
UNIDAD VII Actividades físicas adaptadas a la tercera edad
UNIDAD VIII Psicoprofilaxis
UNIDAD IX Ergonomía
UNIDAD X Adicciones

XIII - Imprevistos

En el caso que por situaciones especiales no se cumpliera la totalidad de los prácticos estipulados en el programa se verá el modo de recuperar los mismos, o la realización de un práctico integrativo.

XIV - Otros