

**Asignatura: Kinefilaxia****Carrera:** Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría**Ciclo Lectivo:** 2015**Docentes:** Coordinador Sebastián Leymarie, Alfredo Cerrudo**Carga horaria semanal:** 4hs áulicas**Tipo de asignatura:** teórico-práctica**Fundamentación:**

Kinefilaxia etimológicamente significa kines=movimiento, filaxia=prevención, por lo tanto podemos decir que es el cuidado y mejoramiento del ser por medio del movimiento voluntario. Son actividades físicas adaptadas, programadas, planificadas propuestas y evaluadas para ser implementadas a través del movimiento, con el fin de promover y prevenir alteraciones anatomofuncionales adaptadas a los intereses, capacidades y posibilidades de los individuos.

Kinefilaxia término de semiología griega que indica el valor filáctico del movimiento corporal. Actualmente es uno de los tres agentes propios del quehacer kinésico, junto con la fisioterapia y la kinesioterapia.

La kinefilaxia nos habla de tres perspectivas: una rehabilitadora, una preventiva y otra orientada al bienestar. Nosotros, en esta asignatura, nos ocuparemos principalmente de las dos últimas perspectivas que hacen referencia a la labor del kinesiólogo en la prevención y promoción de la salud.

**Objetivos:**

Que el alumno logre:

- Conocer la importancia de la kinefilaxia dentro de la salud humana.
- Comprender el rol del Kinesiólogo en la prevención y tratamiento de diferentes patologías.
- Desarrollar actividades terapéuticas específicas para cada individuo según sus necesidades.

**Contenidos Mínimos.**

Significado e importancia de la kinefilaxia. Desarrollo motriz del niño. Planificación de la actividad terapéutica. Actividad física en el adulto y el gerente. Postura, evaluación y corrección de sus alteraciones. Ejercicio y factores de riesgos. Prevención y rehabilitación cardíaca. Ergonomía de la actividad laboral y escolar, evaluación y planificación de planes ergonómicos. Embarazoy ejercicio terapéutico pre y post parto.

**Contenidos temáticos o Unidades:****Unidad 1. KINEFILAXIA. GENERALIDADES****Objetivos:**

Introducir al alumno en los conocimientos básicos de la kinefilaxia

**Contenidos:**

Objetivos generales y específicos de la kinefilaxia. Perspectivas kinefilácticas. Actividad física terapéutica, objetivos, planificación y desarrollo. Atención primaria, secundaria y terciaria en la salud.

**Bibliografía:**

- Apuntes de las clases
- José Lopez Chicharro-A. Fernandez Vaquero. Fisiología del Ejercicio. Ed. Panamericana. 1998.
- D. Arnheim. Fisioterapia y Entrenamiento Atlético. Ed. Mosby.1994
- Krusen-kottke-Lehmann. Medicina Física y Rehabilitación. Ed Panamericana.1997

**Unidad 2. Desarrollo físico y motriz en el niño. Prevención y salud.****Objetivos:**

- Conocer cómo es el desarrollo motriz normal del niño.
- Comprender la importancia del movimiento como herramienta fundamental para la prevención de enfermedades en la temprana edad.
- Desarrollar actividades lúdicas y recreativas con fines terapéuticos.

**Contenidos:**

Capacidades Motrices Básicas, desarrollo y entrenamiento( saltar, correr, lanzar, reptar) . Actividad física a través del juego. Los niños y los factores de riesgo.

**Bibliografía:**

- Apuntes de las clases.
- Gómez Jorge; “La Educación Física en la Primera infancia” Editorial Stadium, Buenos Aires. 1991.
- Gómez Jorge Luis; “El Juego y su significado”.EditorialNovelibro. Buenos Aires. 2001.
- Incarbone Oscar “Juego y Movimiento” de 6 a 14 años. Editorial Novelibro. Buenos Aires 1997

**Unidad 3. Planificación de la actividad kinefiláctica y terapéutica****Objetivos:**

- Entender la importancia de una actividad terapéutica planificada de acuerdo a distintos individuos/objetivos.
- Conocer los principios básicos del entrenamiento deportivo y las principales formas básicas de movimiento, herramientas esenciales de la actividad kinefiláctica

**Contenidos:**

Planificación de la actividad kinefiláctica. Capacidades Físicas Básicas (fuerza, resistencia, velocidad, coordinación). Entrenamiento, principios básicos del mismo (sobrecarga, resistencia progresiva, especificidad, periodización)

**Bibliografía:**

- Apuntes de las clases
- Richard w. Bowers/Edward L. Fox. Fisiología del deporte.
- LAPIERRE, Alberto. La Reeducción Física, 3 Vols. 6ª Edición, Cie-Dossat 2000, Madrid, España, 1996.
- José Lopez Chicharro-A. Fernandez Vaquero. Fisiología del Ejercicio. Ed. Panamericana. 1998
- Krusen-kottke-Lehmann. Medicina Física y Rehabilitación. Ed. Panamericana. 1997

**Unidad 4. Actividad física en el adulto y en el geronte****Objetivos:**

- Conocer la importancia de la actividad física en las distintas etapas de la vida, sus beneficios y sus consecuencias por falta de la misma.
- Desarrollar una actividad kinofiláctica adaptada a cada edad.

**Contenidos:**

Proceso de involución fisiológica. Envejecimiento y Sedentarismo. Calidad de vida y actividad física. Entrenamiento físico adaptado a la edad. Comportamiento y dosificación de las capacidades físicas.

**Bibliografía:**

- Apuntes de las clases.
- Krusen-kottke-Lehmann. Medicina Física y Rehabilitación. Ed. Panamericana. 1997
- Weineck, J., Salud, Ejercicio y Deporte, Edit: Paidotribo, Barcelona, 2006

**Unidad 5. Kinofilaxia de la Columna Vertebral. Postura****Objetivos:**

- Comprender la importancia de la actividad física en la prevención y tratamiento de la postura.
- Evaluar posturas y desarrollar criterios terapéuticos de acuerdo a lo evaluado.
- Realizar actividades grupales y/o individuales de higiene postural, como también de tratamientos específicos.

**Contenidos:**

Postura. Fisiología de la postura. Evaluación postural. Alteraciones. Corrección. Ejercicios posturales, métodos y técnicas de tratamiento. RPG y SGA, MDT McKenzie.

**Bibliografía:**

- Apuntes de las clases
- ANDERSON, Bob. Estirándose, RBA Integral, Barcelona, España. 2004.

- LANGLADE, Alberto. Gimnasia Especial Correctiva, Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina. 1990.
- PhilippeSouchard. RPG, Principios de la Reeducción Postural. Ed Paidotribo. 2007.
- Philippe Souchard. Stretching Global Activo I y II. Ed Paidotribo. 2005.
- Cailliet Rene. Disfunciones Musculoesqueléticas. Tratamiento Ortopédico Conservador. Ed Marbán. 2005.
- Bienfait Marcel. La reeducación postural por medio de las terapias manuales.EdPaidotribo. 2005.
- RobinMcKenzie. Trate usted mismo su espalda. Ed Spinal Publications, New Zeland ltd. 2006.

## **Unidad 6. Factores de riesgo y kinefilaxia**

### **Objetivos:**

- Conocer la importancia de la actividad filáctica sobre los factores de riesgo.
- Diseñar diferentes trabajos físicos de acuerdo a cada factor de riesgo.
- Manejar la dosificación de esfuerzos óptimos para los distintos objetivos en la prevención y tratamiento de enfermedades.

### **Contenidos:**

Factores de riesgo. Hipertensión. Tabaquismo. Colesterol. Obesidad. Diabetes. Ejercicios físicos adaptados a los diferentes factores de riesgo. Planificación y desarrollo de las actividades terapéuticas.

### **Bibliografía:**

- Apuntes de las clases.
- M.Guillén del Castillo – D. Linares García. Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. 1º ed. 2001. Ed. Panamericana. Madrid
- Krusen-kottke-Lehmann. Medicina Física y Rehabilitación. Ed Panamericana. 1997.
- Richard w. Bowers/Edward L. Fox. Fisiología del Deporte. Ed Panamericana. 1995.
- R. Peidro, A.Angelino, J.Saglietti. Prevención y rehabilitación cardiovascular. Bases fisiológicas y guías prácticas. Aventis. 2002.

## **Unidad 7.Kinefilaxia y Cardiología**

### **Objetivos:**

- Conocer la importancia de la kinefilaxia en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardíacas.
- Desarrollar planes de trabajos físicos adaptados a las necesidades de cada individuo y de cada patología.
- Dictar clases de rehabilitación cardiovascular, frente a distintos grupos de trabajo.

**Contenidos:**

Prevención y tratamiento en las enfermedades cardíacas. Angina de pecho. Infarto de miocardio. Prescripción del ejercicios terapéutico. Deporte terapéutico. Diseño de una sesión de rehabilitación cardiovascular.

**Bibliografía:**

- Apuntes de las clases
- R.Peidro, A.Angelino,J.Saglietti. Prevención y rehabilitación cardiovascular. Bases fisiológicas y guías prácticas. Aventis. 2002
- T. Einsignbach-A. Klumper- L. Biederman. Fisioterapia y rehabilitación en el deporte. Ediciones Scriba S.A. Madrid. 1993
- Krusen-kottke-Lehmann. Medicina Física y Rehabilitación. Ed Panamericana. 1997.
- Cash-Downie. Kinesioterapia para los trastornos torácicos, cardíacos y vasculares. Ed Panamericana. 1983.
- Felipe Ramos y col. El Monitoreo Ambulatorio de Presión Arterial. 1999.

**Unidad 8. Ergonomía de la actividad laboral y escolar****Objetivos:**

- Conocer la importancia de la Ergonomía como prevención de patologías musculoesqueléticas.
- Realizar evaluaciones ergonómicas para la prevención de diferentes patologías.

**Contenidos:**

Ergonomía como ciencia. Evaluaciones ergonómicas en el trabajo y las actividades diarias. La etapa escolar, uso de mochila, mobiliarios, posturas de pie y sentado.

**Bibliografía:**

- Apuntes de las clases
- Krusen-kottke-Lehmann. Medicina Física y Rehabilitación. Ed Panamericana. 1997.

**Unidad 9. Kinefilaxia y Embarazo****Objetivos:**

- Que el alumno logre definir la anatomía funcional de la embarazada.
- Que el alumno conozca y utilice los ejercicios de respiración y relajación.
- Que el alumno tenga la capacidad de armar una clase de trabajo tanto para pre como post parto.

**Contenidos:**

Anatomía funcional de las riendas musculares de la embarazada. Ejercicios de respiración y relajación. Ejercicios de contracción para trabajo de parto. Ejercicios de recuperación post parto.

**Bibliografía:**

- Apuntes de las clases
- Sabine Buchholz. Gimnasia para embarazadas. Ed. Paidotribo. Buenos Aires. 1994.

**Modalidad de dictado**

Clases Teóricas: Expositiva participativa. Recursos: uso de proyecciones, clases especiales con invitados especializados en la temática.

Clases Prácticas: Técnica de trabajo grupal. Recursos:

**Régimen de aprobación**

Los alumnos deberán cumplir con por lo menos el 75% de asistencia durante el año, de lo contrario deberán recurrar la asignatura.

Parciales: 2 (dos) Parciales Teórico- Prácticos.

2 (dos) Recuperatorios.

Final: Oral, teórico-práctico.

Los parciales o recuperatorios se aprobarán con 4 (cuatro). Para promocionar la asignatura deben cumplir con un examen final que se considerará aprobado con 4 (cuatro) o más.

Los estudiantes que hubieran aprobado todos los parciales con promedio igual o superior a 7 (siete) y ninguna calificación por debajo de 6 (seis), promocionarán sin examen final.

**Final:** Oral, teórico-práctico.