

**Asignatura:** KINEFILAXIA

**Carrera:** LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIATRÍA

**Coordinador/a de Materia:** Kinesiólogo Sebastián Leymarie

**Docente:** Kinesiólogo Alfredo Cerrudo

**Tipo de cursada:** Anual

**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. Embarazo y ejercicio terapéutico pre y post parto.

### **Contenidos temáticos o Unidades:**

#### **Unidad 1. KINEFILAXIA. GENERALIDADES**

**Tiempo Requerido:** 8hs cátedra

### **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:***

- ARNHEIM, D. Fisioterapia y Entrenamiento Atlético. Ed. Mosby.1994
- CHICHARRO, J.L, Fernández Vaquero. Fisiología del Ejercicio. Ed. Panamericana. 1998
- KRUSEN-KOTTKE-LEHMANN. Medicina Física y Rehabilitación. Ed Panamericana. 1997.

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

**Tiempo Requerido:12hs. cátedra**

**Objetivos:**

Que el alumno conozca como es el desarrollo motriz normal del niño.

Que el alumno comprenda la importancia del movimiento como herramienta fundamental para la prevención de enfermedades en la temprana edad.

Que el alumno tenga la capacidad de 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:***

- GÓMEZ, J; “La Educación Física en la Primera infancia” Editorial Stadium, Buenos Aires. 1991.
- GÓMEZ, J; “El Juego y su significado”. EditorialNovelibro. Buenos Aires. 2001.
- INCARBONE, O “Juego y Movimiento” de 6 a 14 años. Editorial Novelibro. Buenos Aires 1997

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

**Tiempo Requerido: 12 hs cátedra**

**Objetivos:**

Que el alumno conozca y entienda de la importancia de una actividad terapéutica planificada de acuerdo a distintos individuos/objetivos.

Que conozca 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:***

- BOWERS, R. W. F., & Edward, L. (1995). *Fisiología del deporte*. Médica Panamericana,
- CHICHARRO, J.L, Fernández Vaquero. *Fisiología del Ejercicio*. Ed.Panamericana. 1998
- KRUSEN-KOTTKE-LEHMANN. *Medicina Física y Rehabilitación*. Ed Panamericana. 1997.
- LAPIERRE, Alberto. *La Reeducción Física*, 3 Vols. 6ª Edición, Cie-Dossat 2000, Madrid, España, 1996.

#### **Unidad 4. Actividad física en el adulto y en el geronte**

**Tiempo Requerido:**12 hs cátedra

##### **Objetivos:**

Que el alumno conozca la importancia de la actividad física en las distintas etapas de la vida, sus beneficios y sus consecuencias por falta de la misma. Que el alumno pueda 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:**

- 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.**

**Tiempo Requerido:**16 hs cátedra

##### **Objetivos:**

Que el alumno comprenda la importancia de la actividad física en la prevención y tratamiento de la postura.

Que el alumno tenga la capacidad para evaluar posturas y desarrollar criterios terapéuticos de acuerdo a lo evaluado.

Que el alumno tenga los conocimientos y metodologías para 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:**

- ANDERSON, Bob. *Estirándose*, RBA Integral, Barcelona, España. 2004.
- BIENFAIT Marcel. *La reeducación postural por medio de las terapias manuales*. Ed Paidotribo. 2005.
- CAILLIET Rene. *Disfunciones Musculoesqueléticas. Tratamiento Ortopédico Conservador*. Ed Marbán. 2005.

- LANGLADE, Alberto. *Gimnasia Especial Correctiva*, Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina. 1990.
- MCKENZIE Robin. *Trate usted mismo su espalda*. Ed Spinal Publications, New Zeland ltd. 2006.
- SOUCHARD Philippe. *RPG, Principios de la Reeduación Postural*. Ed Paidotribo. 2007.
- SOUCHARD Philippe. *Stretching Global Activo I y II*. Ed Paidotribo. 2005.

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

**Tiempo Requerido:** 16 hs cátedra

### **Objetivos:**

Que el alumno conozca la importancia de la actividad filáctica sobre los factores de riesgo.  
Que el alumno logre diseñar diferentes trabajos físicos de acuerdo a cada factor de riesgo.  
Que el alumno tenga la capacidad de 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:**

- BOWERS, R. W. F., & Edward, L. (1995). *Fisiología del deporte*. Médica Panamericana,
- GUILLÉN del Castillo, M – Linares García, D. *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. 1º ed. 2001. Ed. Panamericana. Madrid
- KRUSEN-KOTTKE-LEHMANN. *Medicina Física y Rehabilitación*. Ed Panamericana. 1997.
- PEIDRO, R Angelino, ASaglietti, J. *Prevención y rehabilitación cardiovascular. Bases fisiológicas y guías prácticas*. Aventis. 2002.

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

**Tiempo Requerido:** 12 hs cátedra.

### **Objetivos:**

Que el alumno conozca la importancia de la kinefilaxia en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardíacas.  
Que el alumno tenga la capacidad de desarrollar planes de trabajos físicos adaptados a las necesidades de cada individuo y de cada patología.  
Que el alumno logre 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:**

- CASH-Downie. Kinesioterapia para los trastornos torácicos, cardíacos y vasculares. Ed Panamericana. 1983.
- EINSIGNBACH, T Klumper, A y Biederman, L. Fisioterapia y rehabilitación en el deporte. Ediciones Scriba S.A. Madrid. 1993
- PEIDRO, R Angelino, A Saglietti, J. Prevención y rehabilitación cardiovascular. Bases fisiológicas y guías prácticas. Aventis. 2002.
- KRUSEN-KOTTKE-LEHMANN. Medicina Física y Rehabilitación. Ed Panamericana. 1997.
- RAMOS, F y col. El Monitoreo Ambulatorio de Presión Arterial. 1999.

### **Unidad 8. Ergonomía de la actividad laboral y escolar.**

**Tiempo Requerido:**12 hs cátedra

#### **Objetivos:**

Que el alumno conozca la importancia de la Ergonomía como prevención de patologías musculoesqueléticas.

Que el alumno tenga la capacidad de 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:**

- KRUSEN-KOTTKE-LEHMANN. Medicina Física y Rehabilitación. Ed Panamericana. 1997.

### **Unidad 9. Kinefilaxia y Embarazo.**

**Tiempo Requerido:** 8hs cátedra

#### **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:**

- BUCHHOLZ, S. Gimnasia para embarazadas. Ed. Paidotribo. Buenos Aires. 1994.

#### **Propuesta pedagógico –didáctica:**

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

*Clases Prácticas: Técnica de trabajo grupal. Recursos:*

**Evaluación:**

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

*Parciales: 2 (dos) Parciales Teórico- Prácticos.*

*2 (dos) Recuperatorios.*

*Final: Oral, teórico-práctico.*

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

*Deberán realizar el **examen final regular** aquellos/as alumnos/as que hayan obtenido una calificación de al menos de 4 (cuatro) y no se encuentren en las condiciones de promoción. El examen final regular se aprobará con una nota no inferior a 4 (cuatro) puntos. Puede ser tomado a través de un examen **Final: Oral, teórico-práctico.***