



ACTIVITAT FÍSICA TERAPÈUTICA PER A FISIOTERAPEUTES

CURS SEMIPRESENCIAL

Presentació

L'activitat física ha esdevingut una teràpia fonamental per poder abordar la majoria de les malalties tractades pels fisioterapeutes. Malgrat les evidències que justifiquen una àmplia implementació en tots els entorns on es desenvolupa la Fisioteràpia, encara estem molt lluny d'assolir nivells òptims.

Per saber avaluar i detectar limitacions en les capacitats físiques i funcionals, per determinar la necessitat d'incorporar programes d'exercici terapèutic, dissenyar-los i aplicar-los, per capacitar els fisioterapeutes en la incorporació de l'activitat física terapèutica com un dels eixos principals dels seus protocols d'intervenció i, sobretot, per la necessitat i demanda d'incorporar activitat física terapèutica en tots els entorns de Fisioteràpia, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya proposa un curs bàsic d'activitat física terapèutica per a fisioterapeutes per tal d'afavorir la implementació d'aquesta teràpia en tots els entorns i en tot el territori.

Objectius

Capacitar els fisioterapeutes en les eines bàsiques per poder avaluar, prescriure, dissenyar i aplicar programes d'activitat física terapèutica a la població en patologia. A l'acabar el curs, els alumnes han de ser capaços de:

- Conèixer les definicions d'activitat física, exercici i sedentarisme, els efectes de l'activitat física sobre la salut i les recomanacions generals d'activitat física per obtenir-ne beneficis saludables.
- Saber quins són els facilitadors i barreres de l'activitat física, com realitzar una entrevista motivacional i com promoure l'autogestió per augmentar el nivell d'activitat física.
- Conèixer les respostes immediates a l'exercici físic i els paràmetres fisiològics normals i anormals.
- Saber com fer una estratificació del risc en relació a l'activitat física i una avaluació integral de les diferents capacitats físiques.
- Aprendre a realitzar una prescripció d'exercici bàsic tant en persones sense malaltia com en persones amb malaltia cardiovascular, metabòlica o respiratòria.

Temari

MÒDUL 1: INTRODUCCIÓ

- Secció 1. Definicions: activitat física, exercici, comportament sedentari, condició física, despesa energètica total
- Secció 2. Dimensions i dominis de l'activitat física
- Secció 3. Esperança de vida, envelliment de la població, augment de les malalties cròniques associades a l'envelliment de la població



- Secció 4. Efectes de l'activitat física i la disminució del comportament sedentari com a eines de prevenció i millora de la salut
- Secció 5. Nivells d'activitat física i temps de comportament sedentari a Catalunya/Espanya/Europa. Recomanacions generals d'activitat física i comportament sedentari per a la millora de la salut
- Secció 6. Mètodes subjectius i objectius per mesurar l'activitat física i el comportament sedentari

MÒDUL 2: AUTOGESTIÓ I CANVIS DE COMPORTAMENT EN RELACIÓ A L'ACTIVITAT FÍSICA

- Secció 1. L'activitat física com a comportament
- Secció 2. Els models i les teories del comportament
- Secció 3. Barreres i facilitadors de l'activitat física
- Secció 4. L'entrevista motivacional com a eina per generar un canvi de comportament cap a una vida més activa
- Secció 5. Casos reals

MÒDUL 3: FISIOLOGIA DE L'EXERCICI

- Secció 1: Vies metabòliques d'obtenció d'energia per a l'exercici físic
- Secció 2: Estructura i funcions bàsiques del sistema musculoesquelètic
- Secció 3: Anatomia i fisiologia bàsica del sistema cardiovascular
- Secció 4: Anatomia i fisiologia bàsica del sistema respiratori
- Secció 5: Resposta normal del sistema cardiorespiratori a l'exercici físic

MÒDUL 4: AVALUACIÓ DE LA CAPACITAT FUNCIONAL

- Secció 1: Aspectes generals de l'avaluació prèvia a la prescripció de l'exercici físic terapèutic
- Secció 2: Consideracions bàsiques sobre el cribratge i l'avaluació de l'estat de salut previ a la prescripció de l'exercici físic terapèutic
- Secció 3: Composició corporal i les proves d'avaluació més utilitzades en l'àmbit assistencial
- Secció 4: Concepte de capacitat cardiorespiratòria i les principals proves d'avaluació en l'àmbit assistencial



- Secció 5: Concepte de fitness muscular i els tests i proves per avaluar la força i resistència muscular en l'àmbit assistencial
- Secció 6: Concepte de flexibilitat i les principals proves d'avaluació en l'àmbit assistencial
- Secció 7: Concepte de funcionalitat i les principals formes d'avaluació

MÒDUL 5: PRESCRIPCIÓ DE L'EXERCICI TERAPÈUTIC

- Secció 1. Principis d'entrenament
- Secció 2. Adaptacions en resposta a l'entrenament cardiovascular
- Secció 3. Adaptacions en resposta a l'entrenament de força
- Secció 4. Prescripció d'exercici en persones aparentment sanes
- Secció 5. Prescripció d'exercici en persones amb malaltia cardiovascular, metabòlica o respiratòria

MÒDUL 6: PRÀCTICA

Es realitzarà durant 2 dies i es dividirà en 4 blocs:

- Bloc 1: pràctica de mètodes d'avaluació
- Bloc 2: pràctica de treball cardiovascular
- Bloc 3: pràctica de treball de força
- Bloc 4: pràctica de treball multicomponent i planificació d'una sessió

Professorat

Ane Arbillaga. Diplomada en Fisioteràpia. Màster en Medicina respiratòria. Doctora de Biomedicina. Disposa d'una experiència de 6 anys en l'àmbit de les malalties respiratòries, en concret de la Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica (MPOC). En aquest context, té experiència en l'estudi de programes de rehabilitació pulmonar, en la resposta fisiològica a l'exercici i noves modalitats d'entrenament, en el disseny d'intervencions en la comunitat per millorar l'activitat física, en l'anàlisi dels determinants socials i urbanístics de l'activitat física i en tècniques de canvi de comportament en pacients amb MPOC.

Elena Gimeno. Fisioterapeuta (URL). Psicòloga (UAB). Doctora en Biomedicina (UPF). Professora associada de la FCSB Blanquerna (URL). Fisioterapeuta experta en l'àrea cardiovascular i respiratòria. Recerca en biomedicina i investigadora del Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental (CREAL) (UPF). És autora de diverses publicacions a nivell nacional i internacional.



Maria Giné. Fisioterapeuta. Doctora en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. Professora titular de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna. Professora de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna (URL). Investigadora de l'*Institute of Applied Health Research* de *Glasgow Caledonian University* (Regne Unit) amb una beca Marie Skłodowska-Curie de la Comissió Europea. Ha participat en diferents projectes de recerca finançats en convocatòries públiques competents i ha publicat més de 40 articles en diverses revistes internacionals.

Carme Martín. Doctora en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Diplomada en Fisioteràpia. Professora a la FPCEE Blanquerna i a la FCS Blanquerna (URL). Vinculada professionalment a la promoció de l'Activitat Física i a la reducció del sedentarisme, sobretot des de l'atenció primària de salut. Ha impulsat, dissenyat i realitzat diferents programes d' Activitat Física intersectorials com el Pla Barcelona Activitat Física i Salut (Institut Barcelona Esports, Agència de Salut Pública de Barcelona i Consorci Sanitari de Barcelona) i el Programa de Promoció d'Activitat Física (PPAF) des de l'atenció primària (ICS). Pertany als grups d'investigació: Salut, Activitat Física i Esport (FPCEE Blanquerna, URL) i Al grup estils de vida CardioCat (IDIAP Jordi Gol i Gurina). Col·laboradora de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i dels col·legis de Fisioteràpia i infermeria en el desenvolupament i formació de professionals sanitaris en temes d'AF i sedentarisme.

Fran Martín Orive. Fisioterapeuta (URL). Màster universitari en Activitat Física Terapèutica (URL). Professor de la FCSB Blanquerna. Coordinador del Màster Activitat Física Terapèutica (URL). Fisioterapeuta expert en planificació d'exercici físic terapèutic. La seva carrera professional s'ha desenvolupat en l'àmbit del disseny i tractament terapèutic amb l'exercici físic com a pilar fonamental. Ha estat vinculat en recerca en projectes com "Exercici físic en malalt trasplantat de medul·la" i "Exercici de força en malalt hipertens".

Marc Roig. Professor a la School of Physical & Occupational Therapy Faculty of Medicine, McGill University de Canadà on imparteix les classes de l'assignatura: Clinical Exercise Physiology. Especialista en fisiologia de l'exercici físic, salut cognitiva i neuroplasticitat en gent gran i neurorehabilitació. Fisioterapeuta. Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. Màster en Exercici físic i Medicina esportiva per la School of Medicine, Nottingham University (UK). Doctor en Rehabilitation Sciences per la School of Rehabilitation Sciences, University of British Columbia, Canadà. Ha cursat estudis postdoctorals en neurofisiologia a la Universitat de Copenhague. És autor de diverses publicacions a nivell internacional.

Mercè Sitjà. Professora titular de la Universitat Ramon Llull. Codirectora del Màster Universitari d'Activitat Física Terapèutica per a persones amb patologia crònica, envelliment o discapacitat a la FCS Blanquerna (URL). Fisioterapeuta (URL). Psicòloga clínica (URL).



Doctorada en Salut Pública i Metodologia de la investigació biomèdica per la UAB. És membre del Grup emergent de recerca Grow (Global Research on Wellbeing) de la Facultat de Ciències de la Salut (URL), on ha participat com a investigadora principal i/o col·laboradora en nombrosos estudis de recerca aplicada en el camp de la Fisioteràpia, particularment en l'avaluació d'intervencions de Fisioteràpia basades en l'activitat física en persones grans per prevenir caigudes i millorar el seu estat funcional.

Pat Vidal. Fisioterapeuta (URL). Professora de la FCS Blanquerna (URL). Fisioterapeuta experta en tractaments de sòl pelvià i en activitat física terapèutica en gent gran. Màster en Activitat Física Terapèutica (URL). *OTAGO Leader and Cascade Trainer* per a la prevenció de caigudes en la gent gran (LLT-Profound). La seva carrera professional s'ha desenvolupat en l'àmbit del disseny d'equipaments i de sessions d'activitat física per a la gent gran a l'aire lliure, així com en la formació de futurs dinamitzadors en aquest àmbit.

Jordi Vilaró. Professor titular de Fisioteràpia cardiorespiratòria al Grau en Fisioteràpia a la FCS Blanquerna (URL). Codirector del Màster d'Activitat Física Terapèutica FCS Blanquerna. Fisioterapeuta (UAB). Pedagóg (URL). Doctor en Ciències de la Salut i la Vida (UPF). Vicedegà de Postgrau, Recerca i Relacions Internacionals de la FCS Blanquerna (URL). La seva trajectòria professional està estretament vinculada a les malalties respiratòries i cardíaques, essencialment en programes d'entrenament i activitat física per a malalties cròniques. És autor de nombroses publicacions científiques nacionals i internacionals.

Anna Yuguero. Fisioterapeuta. Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (URL). Experta en teràpia aquàtica, Poliesportiu Marítim Centre de Talassoteràpia, Fundació Claror, Barcelona. Imparteix classe de l'assignatura: Exercici terapèutic i Avaluació de la condició física en situacions de cronicitat, envelliment o discapacitat.

Durada: 46 h lectives (30 en línia i 16 presencials).

Avaluació del curs: L'alumnat haurà de realitzar i superar totes les activitats proposades al curs. Les activitats són autoavaluables.

Material necessari per al curs: Els alumnes hauran de comptar amb un ordinador amb connexió de banda ampla a internet. Per al seminari presencial: roba, calçat esportiu i una tovallola gran.

Calendari:

Inici del curs		17 de setembre de 2018
Mòdul 1	2 h	17 de setembre de 2018
Mòdul 2	4 h	20 de setembre de 2018
Mòdul 3	8 h	26 de setembre de 2018
Mòdul 4	8 h	8 d'octubre de 2018
Mòdul 5	8 h	20 d'octubre de 2018
Mòdul 6	16 h	novembre - desembre de 2018 (es confirmaran en funció dels grups i territori)

Els mòduls estaran disponibles quan se superi el mòdul anterior. El calendari ofereix una visió orientativa de la dedicació a cada mòdul en línia per tal de poder-lo superar. La data límit per finalitzar els mòduls en línia és el 31 d'octubre.

Suport a l'alumne: Els alumnes podran realitzar consultes sobre el contingut i les activitats del curs mitjançant videoconferència en el dia que s'estableixi. A més, cada mòdul disposarà d'un fòrum de preguntes. A banda, els alumnes rebran suport tècnic dels departaments d'Informàtica i Formació del Col·legi.

Es tracta d'una formació en línia. Els temes s'estructuren per blocs que tenen una dedicació determinada (consulteu el calendari). Cal realitzar i superar **totes les proves de coneixements** de cada bloc per tal de poder finalitzar la part en línia i poder realitzar el mòdul presencial.

El mòdul presencial es realitzarà en grups reduïts i repartit pel territori. Aquests s'organitzaran a través del Col·legi i s'avisarà amb antelació per tal que els participants puguin reservar-se les dates (divendres i dissabtes).

En cas de qualsevol incidència tècnica o dificultats amb els terminis d'entrega, contacteu a la major brevetat amb el Departament de Formació del Col·legi (formacio@fisioterapeutes.cat) o 93 207 50 29 (ext. 1104) de 9.00 h a 16.00 h. En cas de consultes sobre els continguts i activitats, a més de les videoconferències, trobareu apartats i vies específiques per realitzar-les al Campus Virtual.