



# ACTIVITAT FÍSICA TERAPÈUTICA

**Adreçat a:** Fisioterapeutes col·legiats

**Durada:** 30 hores lectives

**Preu:**

**Calendari:** Del 30 de novembre de 2020 al 4 de gener de 2021 (orientatiu, en funció de la dedicació de l'alumne)

**Metodologia:** Formació en línia a través del Campus del Col·legi

## CRONOGRAMA (ORIENTATIU)

Inici del curs		30 de novembre de 2020
Mòdul 1	2 h	30 de novembre de 2020
Mòdul 2	4 h	3 de desembre de 2020
Mòdul 3	8 h	9 de desembre de 2020
Mòdul 4	8 h	22 de desembre de 2020
Mòdul 5	8 h	4 de gener de 2021

## PRESENTACIÓ

L'activitat física ha esdevingut una teràpia fonamental per poder abordar la majoria de les malalties tractades per les i els 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 les i 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 les i els fisioterapeutes en les eines bàsiques per poder avaluar, prescriure, dissenyar i aplicar programes d'activitat física terapèutica a la població amb patologia. En 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 testos 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.