



| Guía Docente          |  |                    |                       |          |
|-----------------------|--|--------------------|-----------------------|----------|
| Datos Identificativos |  |                    |                       | 2020/21  |
| Asignatura (*)        | FISIOTERAPIA DA ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTIVA  | Código             | 651G01025             |          |
| Titulación            | Grao en Fisioterapia   |                    |                       |          |
| Descritores           |  |                    |                       |          |
| Ciclo                 | Período  | Curso              | Tipo                  | Créditos |
| Grao                  | 1º cuatrimestre  | Terceiro           | Optativa              | 6        |
| Idioma                | Castelán   |                    |                       |          |
| Modalidade docente    | Presencial   |                    |                       |          |
| Prerrequisitos        |  |                    |                       |          |
| Departamento          | Fisioterapia, Medicina e Ciencias Biomédicas   |                    |                       |          |
| Coordinación          | Ramos Gómez, Fernando  | Correo electrónico | fernando.ramos@udc.es |          |
| Profesorado           | Ramos Gómez, Fernando  | Correo electrónico | fernando.ramos@udc.es |          |
| Web                   |  |                    |                       |          |
| Descrición xeral      | En liñas xerais, a materia pretende formar ao alumno no campo da prevención de lesións provocadas pola práctica deportiva ou exercicio, no tratamento de atletas/practicantes de actividade física que sofren unha lesión aguda ou enfermidade no adestramento ou na competición, e na asistencia na recuperación do óptimo funcionamento e mellora do rendemento do atleta/practicante de actividade física.  |                    |                       |          |
| Plan de continxencia  | <p>1. Modificacións nos contidos</p> <p>Mantéñense os contidos tanto en docencia expositiva como práctica</p> <p>2. Metodoloxías</p> <p>Os contidos estarán en formato dixital accesible para ser impartidos telemáticamente ante unha potencial suspensión da actividade presencial con motivo da aparición de novos brotes da enfermidade, posibles situacións de confinamento individual ou colectivo ou a pertenza a grupos de risco debidamente xustificadas.</p> <p>3. Atención personalizada</p> <p>En todas e cada unha das metodoloxías, o alumno terá acceso a unha atención personalizada a través das tutorías preferentemente virtuais, empregando as plataformas institucionais e ferramentas informáticas dispoñibles, respectando sempre a planificación horaria coñecida polo estudiantado.</p> <p>4. Modificacións na avaliación</p> <p>Axustarase a ponderación da avaliación continuada e a proba final de forma que a avaliación mediante proba mixta terá un valor do 60% e a avaliación continuada do 40%, eliminándose a proba práctica</p> <p>*Observacións de avaliación:</p> <p>A avaliación da proba mixta realizarase a través de cuestionario secuencial en moodle e preguntas de resposta breve na mesma plataforma institucional</p> <p>5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía</p> <p>Non se modifica</p> |                    |                       |          |

| Competencias / Resultados do título |   |
|-------------------------------------|---|
| Código                              | Competencias / Resultados do título   |
| A1                                  | Coñecer e comprender a morfoloxía, a fisioloxía, a patoloxía e a conduta das persoas, tanto sas como enfermas, no medio natural e social.   |
| A3                                  | Coñecer e comprender os métodos, procedementos e actuacións fisioterapéuticas, encamiñados tanto á terapéutica propiamente dita a aplicar na clínica para a reeducación ou recuperación funcional, como á realización de actividades dirixidas á promoción e mantemento da saúde. |
| A6                                  | Valoración diagnóstica de coidados de fisioterapia segundo as normas e cos instrumentos de validación recoñecidos internacionalmente.   |
| A7                                  | Deseñar o plan de intervención de fisioterapia atendendo a criterios de adecuación, validez e eficiencia.   |
| A8                                  | Executar, dirixir e coordinar o plan de intervención de fisioterapia, utilizando as ferramentas terapéuticas propias e atendendo á individualidade do usuario.  |
| A17                                 | Comprender a importancia de actualizar os coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que integran as competencias profesionais do fisioterapeuta.   |



|    |   |
|----|---|
| B1 | CB1 - Que os estudantes demostrasen posuír e comprender coñecementos nunha área de estudo que parte da base da educación secundaria xeral, e adóitase atopar a un nivel que, aínda que se apoia en libros de texto avanzados, inclúe tamén algúns aspectos que implican coñecementos procedentes da vangarda do seu campo de estudo |
| B2 | CB2 - Que os estudantes saiban aplicar os seus coñecementos ao seu traballo ou vocación dunha forma profesional e posúan as competencias que adoitan demostrarse por medio da elaboración e defensa de argumentos e a resolución de problemas dentro da súa área de estudo  |
| B3 | CB3 - Que os estudantes teñan a capacidade de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro da súa área de estudo) para emitir xuízos que inclúan unha reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica ou ética   |
| B4 | CB4 - Que os estudantes poidan transmitir información, ideas, problemas e solucións a un público tanto especializado como non especializado   |
| B5 | CB5 - Que os estudantes desenvolvesen aquelas habilidades de aprendizaxe necesarias para emprender estudos posteriores cun alto grao de autonomía   |
| C1 | Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.  |
| C6 | Adquirir habilidades para a vida e hábitos, rutinas e estilos de vida saudables.  |
| C9 | Ter a capacidade de xestionar tempos e recursos: desenvolver plans, priorizar actividades, identificar as críticas, establecer prazos e cumprilos.  |

| Resultados da aprendizaxe   |                                     |                |          |
|---|-------------------------------------|----------------|----------|
| Resultados de aprendizaxe   | Competencias / Resultados do título |                |          |
| Coñecer e comprender os distintos mecanismos das lesións no deporte e as bases para a súa prevención  | A1<br>A3                            |                | C1       |
| Coñecer e comprender as bases, así como as particularidades de atención da Fisioterapia da Actividade Física e Deportiva  | A1<br>A3                            |                | C1       |
| Coñecer as adaptacións dos distintos tecidos ao exercicio e as bases do seu tratamento mediante fisioterapia da Actividade Física e o Deporte.  | A1<br>A3                            | B1             | C1       |
| Coñecer as lesións máis frecuentes que se producen na Actividade Física e o deporte, o seu tratamento médico; o seu diagnóstico, prognóstico, avaliación e as técnicas máis adecuadas para o seu tratamento de fisioterapia.      | A1<br>A3                            |                | C1       |
| Coñecer os métodos e/ou técnicas de intervención de Fisioterapia, máis adecuados previr ou tratar lesións derivadas da práctica de Actividade Física e Deporte; así como para aumentar o rendemento dos deportistas               | A3                                  |                | C1       |
| Saber realizar o exame e valoración adecuados ao estado funcional do deportista / practicante de Actividade Física.   | A3<br>A6<br>A7                      |                | C1       |
| Seleccionar e aplicar os métodos e/ou técnicas de intervención de Fisioterapia máis adecuados previr ou tratar lesións derivadas da práctica de Actividade Física e Deporte; así como para aumentar o rendemento dos deportistas. | A3<br>A7<br>A8                      |                | C1<br>C9 |
| Coñecer a resposta apropiada na lesión aguda ou crónica, tanto na competición como no adestramento, tendo en conta a coordinación previa con outros profesionais para identificar e establecer roles e responsabilidades.         | A1<br>A3                            | B4             | C1       |
| Comprender a importancia da actualización constante de coñecemento e a revisión crítica da información.   | A17                                 | B2<br>B3<br>B5 | C6       |

| Contidos  |   |
|---|---|
| Temas   | Subtemas  |
| TEMA 1: Conceptos Xerais de Fisioterapia da actividade física e deportiva | Conceptualización<br>Importancia da fisioterapia na actividade física e deportiva<br>Xeneralidades da fisioterapia na actividade física e deportiva |



|   |  |
|---|--|
| TEMA 2: Mecanismos das lesións do deporte. Prevención                                     | Concepto de lesión deportiva<br>Clasificación das lesións deportivas<br>Estatística lesional<br>Etioloxía<br>Factores de risco<br>Mecanismo de produción da lesión<br>Deporte practicado e lesións máis frecuentes<br>-Lesións no tenis<br>-Lesións na natación<br>-Lesións no baloncesto<br>-Lesións na carreira<br>-Lesións no fútbol<br>-Lesións noutros deportes<br>Prevención das lesións no deportista |
| TEMA 3: Aspectos importantes sobre as lesións nos distintos tecidos                       | Músculo<br>Tendón<br>Ligamento<br>Óso<br>Nervios<br>Cartilago<br>Tratamento dos distintos tecidos mediante fisioterapia  |
| TEMA 4: Lesións específicas da actividade física e do deporte no membro superior e tronco | Guía de exame<br>Lesións máis frecuentes<br>Avaliación clínica<br>Técnicas e procedementos de tratamento e prevención  |
| TEMA 5: Lesións específicas da actividade física e do deporte no membro inferior e pelvis | Lesións máis frecuentes<br>Avaliación clínica<br>Técnicas e procedementos de tratamento e prevención   |
| TEMA 6: Reeducación sensitivo-perceptivo motriz nas lesións deportivas                    | Concepto de Reeducación propioceptiva<br>Elementos e sistemas no feedback propioceptivo<br>Fases dun programa de Reeducación propioceptiva<br>Elementos a ter en conta nun programa de reeducación propioceptiva<br>Técnicas para a realización dun programa de reeducación propioceptiva  |
| TEMA 7: Vendaxes na actividade física e deportiva   | Conceptualización<br>Tipos de vendaxes<br>Vendaxe funcional<br>Vendaxe neuromuscular   |
| TEMA 8: Atención na actividade física e deportiva. Axudas ergoxénicas e doping no deporte | Axudas ergoxénicas na actividade física e do deporte.<br>Dopaxe<br>Consideracións farmacolóxicas<br>Consideracións psicolóxicas do deportista<br>Viaxes cos equipos<br>Botiquín de viaxe do fisioterapeuta.<br>Protocolos de actuación en eventos deportivos.<br>O fisioterapeuta no banco. Tratamento no escenario da lesión<br>Equipo multidisciplinar e traballo interdisciplinar no deporte              |

## Planificación



| Metodoloxías / probas    | Competencias / Resultados               | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas traballo autónomo | Horas totais |
|--------------------------|---|---|-------------------------|--------------|
| Actividades iniciais     | A1                                      | 1                                       | 0                       | 1            |
| Sesión maxistral         | A1 A3 A7 A17 B1 B2<br>B3 B4 B5 C1 C6 C9 | 23                                      | 55                      | 78           |
| Prácticas de laboratorio | A7 A8 C1                                | 34                                      | 32                      | 66           |
| Proba práctica           | A6 A7 A8 C1                             | 1                                       | 0                       | 1            |
| Proba mixta              | A1 A3 A7 C1                             | 1                                       | 0                       | 1            |
| Atención personalizada   |   | 3                                       | 0                       | 3            |

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

| Metodoloxías             |   |
|--------------------------|---|
| Metodoloxías             | Descrición  |
| Actividades iniciais     | O primeiro día de clase realizarase unha completa explicación de todos os aspectos tratados na guía docente co fin de que os alumnos coñezan cales son as competencias que se pretende que adquiran, a dinámica de traballo da materia e como se efectuará o proceso de avaliación. |
| Sesión maxistral         | Efectuarase a exposición oral do temario da materia, complementándose co uso de medios audiovisuais e a introdución dalgunhas preguntas dirixidas aos estudantes. Complementarase con sesións de aprendizaxe colaborativa e revisión crítica da literatura científica.              |
| Prácticas de laboratorio | Sesións nas que levará á práctica no laboratorio os contidos da materia.  |
| Proba práctica           | Proba de carácter oral na que o alumno deberá executar diferentes técnicas de valoración e/ou tratamento para valorar fundamentalmente a adquisición de habilidades e destrezas.  |
| Proba mixta              | Proba escrita utilizada para a avaliación da aprendizaxe que pode conter distintos tipos de preguntas: preguntas test, de resposta breve e de desenvolvemento.  |

| Atención personalizada                       |   |
|--|---|
| Metodoloxías                                 | Descrición  |
| Sesión maxistral<br>Prácticas de laboratorio | Tanto nas sesións maxistras, como nas prácticas de laboratorio, fomentarase a participación activa do alumno, estimulando a formulación de dúbidas e a intervención do alumnado. En todas e cada unha das metodoloxías, o alumno terá acceso a unha atención personalizada a través das tutorías preferentemente virtuais, empregando as plataformas institucionais e ferramentas informáticas dispoñibles, respectando sempre a planificación horaria coñecida polo estudantado. |

| Avaliación     |                           |  |               |
|----------------|---------------------------|--|---------------|
| Metodoloxías   | Competencias / Resultados | Descrición   | Cualificación |
| Proba práctica | A6 A7 A8 C1               | Exame práctico de todos os contidos da materia. Os alumnos terán dúas opcións realizar a proba práctica:<br><br>1. Ao longo do curso, xa que se realizará unha ou varias probas de avaliación durante as prácticas.<br><br>2. Nas oportunidades oficiais de xaneiro e xullo.<br><br>Os alumnos que superasen a opción 1 pero queiran subir a nota mediante a opción 2, poderán presentarse a este última pero non se lles manterá a nota anterior. | 30            |



|                  |   |  |    |
|------------------|---|--|----|
| Sesión maxistral | A1 A3 A7 A17 B1 B2<br>B3 B4 B5 C1 C6 C9 | Os contidos tratados nestas clases serán obxecto de avaliación mediante a proba mixta. Valorarase tamén a asistencia e puntualidade de forma continuada durante todo o curso e a participación no proceso de revisión crítica da literatura científica. Esta avaliación suporá un 10% da nota final.   | 10 |
| Proba mixta      | A1 A3 A7 C1                             | <p>Exame de todos os contidos da materia, que inclúe os tratados nas sesións maxistras e prácticas. O tipo de exame será de exposición escrita podendo incluír preguntas tipo test e/ou preguntas de resposta breve e/ou para desenvolver.</p> <p>Superar esta proba será requisito indispensable para aprobar a materia. Os alumnos terán dúas opcións para superala:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ao longo do curso, xa que se realizarán distintas probas de avaliación dos contidos. Para superar esta opción, os alumnos deberán sacar polo menos un 5 sobre 10 en cada unha das probas propostas polo profesorado.</li><li>2. Nas oportunidades oficiais de xaneiro e xullo.</li></ol> <p>Os alumnos que superasen a opción 1 pero queiran subir a nota mediante a opción 2, poderán presentarse a este última pero non se lles manterá a nota anterior.</p> | 60 |

#### Observacións avaliación

As porcentaxes asignadas a cada proba poden sufrir pequenas modificacións dun curso a outro en función das necesidades da materia; non obstante a suma dos valores de proba práctica e mixta non será inferior ao 80% da nota final e o valor da avaliación continuada nunca será superior ao 20%

#### Fontes de información



**Bibliografía básica**

- Vilarrubias, J. M<sup>a</sup>. (1996). Patología del aparato extensor de la rodilla. . Barcelona : Jims, 1996
- Ramón Balius Matas (2004). Patología muscular en el deporte diagnóstico, tratamiento y recuperación funcional . Barcelona : Masson
- R.G. Danowski, J.C. Chanussot (1992). Manual de traumatología del deporte. Barcelona : Masson
- Roald Bahr, Sverre Mæhlum (2007/09). Lesiones deportivas : diagnóstico, tratamiento y rehabilitación . Madrid. Panamericana
- Sijmonsma, Josya (2006). Taping Neuro Muscular : manual. Cascais : Aneid Press
- Hüter-Becker, A. (2005). La rehabilitación en el deporte. Barcelona. Paidotribo
- Watson, Tim. (2009). Electroterapia práctica basada en la evidencia Publicación . Barcelona:Elsevir
- Gregory S. Scott, Lynn Snyder-Mackler (2003). Fisioterapia del deporte y el ejercicio. Madrid : Elsevier, [2003]
- Woolf-May,K., Bird,S. (2008). Prescripción de ejercicio:Fundamentos fisiológicos. Barcelona. Elsevier.Masson
- Pancorbo Sandoval, Armando E. (2008). Medicina y ciencias del deporte y actividad física. Majadahonda : Ergon, [2008]
- Esnault, Michèle. (1994). Estiramientos analíticos en fisioterapia activa. Barcelona : Masson
- Hinrichs, Hans-Uwe. (1995). Lesiones deportivas prevención, primeros auxilios, diagnóstico, rehabilitación . Barcelona : Hispano Europea,
- Walter R.Frontera (2008). Medicina deportiva clínica : tratamiento médico y rehabilitación. Madrid:Elsevier
- Kulund, Daniel N. (1990). Lesiones del deportista. Barcelona:Salvat
- Vicente Ferrer López (2003). Urgencias y patología traumática en el ejercicio físico. Albacete] : Altabán
- Heyward (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción de ejercicio. Madrid. Panamericana
- A. Basas García, C. Fernández de las Peñas, J.A. Martín Urrialde (2003). Tratamiento fisioterápico de la rodilla. Madrid : McGraw Hill
- William E. Prentice (2001). Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva. Barcelona. Paidotribo



|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Bibliografía complementaria</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esnault, Michèle. (2009). Columna vertebral y stretching. Badalona : Paidotribo, 2009.</li> <li>- Betés de Toro, M., Durán Hortolá, M., Mestres Miralles, C., Nogués Llor, M.R. (2008). Farmacología para fisioterapeutas. Madrid. Panamericana</li> <li>- M<sup>a</sup> Isabel Martín Fontelles ; Raquel Abalo Delgado (2008). Farmacología para fisioterapeutas. Madrid: Síntesis</li> <li>- Maya Martín, Julián (2010). Estimulación eléctrica transcutánea y neuromuscular. Barcelona : Elsevier, [2010]</li> <li>- Muñoz Soler, Alberto. (1988). Sobre la patología psíquica en el deporte. Madrid : Alberto Muñoz, 1988</li> <li>- Pérez Ares, Javier. (2004). Fisioterapia del complejo articular del hombro evaluación y tratamiento de los tejidos blandos . Barcelona : Masson</li> <li>- Bernhardt, Donna B. (1989). Fisioterapia del deporte. Barcelona : Jims, D.L. 1989</li> <li>- Naclerio Ayllón, Fernando (2010). Entrenamiento deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Madrid. Panamericana</li> <li>- Buckup, Klaus. (2007). Pruebas clínicas para patología ósea, articular y muscular exploraciones, signos, síntomas. Barcelona : Masson</li> <li>- Buceta, Jose Maria (1996). Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación. Madrid: Dykinson, 1996</li> <li>- Carl L. Stanitski. (2003). Lesiones deportivas en la edad escolar. Madrid: Panamericana</li> <li>- McMahon, Patrick J. (2007). Diagnóstico y tratamiento en medicina del deporte. Madrid : McGraw Hill</li> <li>- Pacheco Arjol, L. Garcia Tirado, J.J.. (2010). Sobre la aplicación de estiramientos en el deportista sano y lesionado. Barcelona. Elsevier. Apunts</li> <li>- Nicholas, James A. (1993). Medicina deportiva Patología de las extremidades superiores. Madrid : Mosby</li> <li>- David Joyce (2016). Sports injury prevention and rehabilitation : integrating medicine and science for performance solutions. London : Routledge, 2016</li> <li>- Cook, Grey; Burton, Lee (2015). Movement : functional movement systems : screening, assessment, and corrective strategies. Aptos, CA : On Target Publications</li> <li>- Cook, Chad (2012). Orthopedic manual therapy : an evidence based-approach. Upper Saddle River, NJ : Pearson</li> <li>- Cook, Chad (2014). Orthopedic physical examination tests : an evidence-based approach. Harlow : Pearson</li> <li>- Hengeveld, Elly (2007). Maitland manipulación periférica. Barcelona: Elsevier</li> </ul> |
|------------------------------------|--|

## Recomendacións

### Materias que se recomenda ter cursado previamente

ANATOMÍA I E HISTOLOXÍA/651G01001  
 FISIOLOXÍA/651G01003  
 CINESITERAPIA XERAL/651G01005  
 VALORACIÓN FUNCIONAL E PSICOSOCIAL/651G01007  
 FISIOTERAPIA XERAL/651G01008  
 BIOMECÁNICA/651G01009  
 CINESITERAPIA: BASES DO EXERCICIO TERAPÉUTICO/651G01013  
 FISIOTERAPIA MANUAL E OSTEOPÁTICA I/651G01014  
 FISIOTERAPIA NAS ALTERACIÓNS ESTÁTICAS E DINÁMICAS DO RAQUIS/651G01015

### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

NUTRICIÓN E FISIOTERAPIA/651G01026  
 ECOGRAFÍA EN FISIOTERAPIA/651G01031  
 FISIOTERAPIA NAS AFECCIÓNS PODOLÓXICAS/651G01032

### Materias que continúan o temario

## Observacións

Para axudar a conseguir unha contorna inmediata sustentable e cumprir o obxectivo estratéxico 11 do Plan Green Campus da Facultade de Fisioterapia, os traballos documentais que se realicen nesta materia poderanse solicitar tanto en formato papel como virtual ou soporte informático. De realizarse en papel, seguiranse na medida do posible as seguintes recomendacións xerais: - Non se utilizarán plásticos. - Realizaranse impresións a dobre cara. - Empregarase papel reciclado. - Evitarase a realización de borradores



(\*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías