
PROGRAMA DE ESTUDIOS

I. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| CARRERA | : Kinesiología y Fisioterapia |
| ASIGNATURA | : Kinefilaxia |
| CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN | : KF23022 |
| AREA DE FORMACIÓN | : Profesional |
| CARGA HORARIA TOTAL | : 64 TEÓRICO: 34 PRÁCTICO: 30 |
| AÑO | : Segundo |
| SEMESTRE | : Tercer |
| CRÉDITOS | : 4 |
| VERSIÓN DEL PROGRAMA | : 2020 |
| REQUISITOS PREVIOS | : Introducción a la Kinesiología |

II. FUNDAMENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

Kinefilaxia, etimológicamente, Kinesis: *movimiento* y Filaxis: *prevención*, se la define como la ciencia que estudia: “El cuidado y mejoramiento del ser por medio del movimiento voluntario” (Nágera, J.M.). Actualmente se la reconoce como la ciencia que utiliza el ejercicio físico, o actividades físicas adaptadas a los intereses, capacidades y posibilidades de los receptores. Deben ser programadas atendiendo a una evaluación funcional con el fin de promocionar actitudes saludables y prevenir alteraciones. La falta de actividad física sedentarismo, es una de las diez causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. (OMS). El objeto de estudio de Kinefilaxia es el movimiento activo libre aplicado en los fines preventivos en las etapas de la vida, realizando así, un aporte importante en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, mejorando de esta forma la calidad de vida y disminuyendo el gasto de la asistencia sanitaria, favoreciendo el aumento de la producción, mejorando el rendimiento escolar y estimulando las actividades deportivas y recreativas. Esta asignatura, una de los tres pilares en los que se basa la formación del Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia se desarrolla en el 3° Año de la Licenciatura, y se sustenta en los conocimientos de Biomecánica, Kinesiterapia y Semiología, con los cuales se articula e integra. Por sus características, la Kinefilaxia requiere de una enseñanza en la que la relación teoría – práctica, sea internalizada por el alumno de manera holística, donde el movimiento debe ser experimentado en el mismo acto de aprenderlo. Es un proceso en el que “se aprende actuando” para luego poder aplicarlo en situaciones de la vida cotidiana. La

propuesta de enseñanza se planifica desde una concepción de aprendizaje activo en el que el alumno recupere todos sus saberes previos y los integre a nuevas situaciones. Desde las simples a las más complejas, se desarrollará un amplio espectro de estrategias de enseñanza que estimulen diferentes modos de acceso al conocimiento, utilizando tecnologías educativas, observación de situaciones reales, bibliografías, intercambios grupales, simulaciones, entre otros. En concordancia con esta concepción flexible, dinámica y en permanente revisión, se entiende la evaluación como un componente que permite regular la enseñanza y el aprendizaje. A la vez, realizar ajustes del proceso evaluativo. Asimismo, desde los contenidos de enseñanza se planificarán actividades de extensión que apunten a promover acciones saludables desde el movimiento activo y libre.

III. COMPETENCIAS

3.1 Genéricas:

- Ajustar su conducta a las normas éticas universalmente establecidas.
- Asumir el compromiso y la responsabilidad social en las actividades emprendidas hacia la búsqueda del mejoramiento de la calidad de vida.
- Formular, gestionar, participar y ejecutar proyectos.
- Demostrar compromiso con la calidad.
- Promover la preservación del ambiente.
- Poseer capacidad de abstracción, análisis y síntesis.
- Identificar, plantear y resolver problemas.

3.2 Específicas:

- Prevenir, evaluar, tratar y/o recuperar la capacidad física de las personas.
- Aplicar eficientemente y eficazmente los agentes de kinesiterapia, fisioterapia y kinefilaxia.
- Tomar decisiones en relación con las opciones alternativas de tratamiento kinésico.
- Utilizar e integrar las herramientas terapéuticas ofrecidas por las ciencias básicas y disciplinares en la práctica kinésica.
- Reconocer los derechos de los pacientes, en especial el de la confidencialidad y el consentimiento informado.
- Poseer la capacidad para trabajar en equipos disciplinares o multidisciplinarios de salud.
- Prestar la debida atención a su propio cuidado personal y hábitos de vida con énfasis en su salud, manifestando un alto grado de autoconcepto.

- Actuar en conformidad con principios de prevención, higiene y seguridad en el ejercicio de su profesión y en ambientes laborales.
- Promover la formación del kinesiólogo/fisioterapeuta en el área educativa y de conocimiento con evidencia científica.

IV. EJES TEMÁTICOS

UNIDAD I:

CAPACIDADES

- Aplicar la Kinefilaxia como agente de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN A LA KINEFILAXIA.

Funciones del Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia dentro del equipo de Salud de la Atención Primaria de la Salud. Kinefilaxia como agente de Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad a través de la utilización de actividades físicas adaptadas. Protocolos de aplicación de actividades físicas.

UNIDAD II.

CAPACIDADES

- Utilizar la actividad física como terapéutica

CONTENIDO

KINEFILAXIA Y DESARROLLO MOTOR

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. Kinefilaxia: Actividad física terapéutica y elaboración de recursos terapéuticos.

UNIDAD III:

CAPACIDADES

- Evaluar la postura corporal.

CONTENIDO

EXAMEN DE LA ACTITUD POSTURAL

Alineación corporal por medio de la inspección, en sus vistas, anterior, posterior y lateral. Palpación de la columna vertebral. Alteraciones más frecuentes en las bases de la arquitectura somática: pelvis y pies, evaluaciones y actividades físicas recomendadas.

UNIDAD IV:

CAPACIDADES

-Evaluar la fuerza muscular.

CONTENIDO

FUNCIÓN MUSCULAR EN RELACIÓN CON LAS ALTERACIONES DE LA POSTURA.

Evaluación de acortamientos de grupos musculares: Kendall y Kendall.

Actividades físicas para lograr mayor flexibilidad y elongación musculartoarticular: métodos pasivos y activos. Evaluación de debilidad de grupos musculares: Krausse y Weber, Kendall y Kendall. Ejercicios básicos de fortalecimiento muscular: series, repeticiones, posiciones correctas. Actividades físicas de resistencias progresivas para incrementar la fuerza muscular.

UNIDAD V:

CAPACIDADES

Aplicar actividades físicas adaptadas a alteraciones de la columna vertebral.

CONTENIDO

KINEFILAXIA DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Alteraciones más frecuentes en las distintas zonas de la columna vertebral: actividades físicas adaptadas con el fin de movilizar, elongar, fortalecer, y/o corregir las alteraciones cervicales, dorsales y lumbares.

UNIDAD VI:

CAPACIDADES

-Planificar planes ergonómicos para la casa y el trabajo.

CONTENIDO

ERGONOMÍA Y SU RELACIÓN CON LA KINEFILAXIA

Conceptos fundamentales y clasificación de las áreas. Ergonomía Preventiva: higiene postural del escolar y salud laboral. Evaluación de riesgos para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos, evaluación y planificación de planes ergonómicos. Embarazo y ejercicio terapéutico pre y post parto. Alteraciones motrices. Herramientas terapéuticas.

UNIDAD VII:

CAPACIDADES

-Aplicar planes de prevención de complicaciones motrices más frecuentes.

CONTENIDO

ACTIVIDADES FÍSICAS PREVENTIVAS

Actividades Físicas Adaptadas recomendadas para: Climaterio, Osteoporosis, Incontinencia Urinaria, Flebopatías, Obesidad y Diabetes. Actividades Físicas Adaptadas Al Embarazo, Parto Y Postparto: Desbloqueadores torácicos. Flexibilización pelviana y lumbar. Ejercicios respiratorios y de relajación, durante la internación y en el domicilio. Actividades Físicas Preventivas De Las Alteraciones Producidas Por La Dismovilidad Y Para La Tercera Edad: Ejercicios de movilización para la prevención de las complicaciones más frecuentes. Educación sobre el plan de actuación necesario de esta etapa.

Actividades Física Adaptadas para la Tercera Edad.

V. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Se basa en un proceso dinámico e interactivo, destinado a generar en los alumnos procesos cognitivos y habilidades mentales; lo que les permitirá la adquisición de los conocimientos de la materia.

Exposición del profesor: consistente en la presentación de un tema lógicamente estructurado con la finalidad de facilitar información organizada siguiendo criterios adecuados a la finalidad pretendida. Centrado fundamentalmente en la exposición verbal por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio. Transmitir Conocimientos y activar procesos cognitivos en el estudiante

Desarrollo de Ejercicios por parte del profesor: El profesor demuestra una operación tal como espera que el alumno la aprenda a realizar. Si el proceso es complicado, la deberá separar en pequeñas unidades de instrucción. Es muy importante cuidar que se presente un solo proceso (sin desviaciones o alternativas) para evitar confusión en el estudiante.

Estudios de Casos: Análisis intensivo y completo de un hecho, problema o suceso real con la finalidad de conocerlo, interpretarlo, resolverlo, generar hipótesis, contrastar datos,

reflexionar, completar conocimientos, diagnosticarlo y, en ocasiones, entrenarse en los posibles procedimientos alternativos de solución. Adquisición de aprendizajes mediante el análisis de casos reales o simulados

Resolución Problemas: Método de enseñanza-aprendizaje cuyo punto de partida es un problema que, diseñado por el profesor, el estudiante en grupos de trabajo ha de abordar de forma ordenada y coordinada las fases que implican la resolución o desarrollo del trabajo en torno al problema o situación. Desarrollar aprendizajes activos a través de la resolución de problemas.

Actividades en el centro de rehabilitación

Taller - Trabajo Práctico: Preparación de seminarios, lecturas, investigaciones, trabajos, memorias, etc. Para exponer o entregar en las clases teóricas. Se incluye la preparación de ensayos, resúmenes de lecturas, seminarios, conferencias, obtención de datos, análisis, etc. Así como el estudio de contenidos relacionados con las clases teóricas, prácticas, seminarios, etc. (trabajo en biblioteca, lecturas complementarias, hacer problemas y ejercicios, etc.). Todo ello, realizado de forma individual o grupal.

Exposición (Alumno): Esta técnica se refiere a la exposición oral de un tema, hecha por un estudiante o un grupo. Puede ser usada para lograr objetivos relacionados con el aprendizaje de conocimientos teóricos o informaciones de diversos tipos.

Investigación Bibliográfica: proceso de búsqueda de información en documentos, publicaciones, libros, etc. para determinar cuál es el conocimiento existente en un área particular.

Trabajo en Equipo: enfoque interactivo de organización del trabajo en el aula, en el cual los estudiantes son responsables de su aprendizaje y del de sus compañeros, en una estrategia de corresponsabilidad para alcanzar metas e incentivos grupales.

Proyectos: Método de enseñanza-aprendizaje en el que los estudiantes llevan a cabo la realización de un proyecto en un tiempo determinado para resolver un problema o abordar una tarea mediante la planificación, diseño y realización de una serie de actividades y todo ello a partir del desarrollo y aplicación de aprendizajes adquiridos y del uso efectivo de recursos. Realización de un proyecto para la resolución de un problema, aplicando habilidades y conocimientos adquiridos

Talleres en laboratorio de Kinesiología: casos clínicos.

Líneas de Investigación: Calidad de vida desde el enfoque de Promoción de la salud comunitaria, envejecimiento, salud de la mujer, salud laboral. adicciones, de niños y adolescentes.

Extensión universitaria :

Eje : Prevención y atención primaria

Actividades : Charlas educativas sobre prevención de caídas en las distintas edades del ciclo vital

Charla y jornada para atención en pacientes encamados en hogares

VI. EVALUACIÓN

La evaluación se llevará a cabo como proceso sistemático, integral, permanente, continuo y cooperativo, con el fin de recoger información tendiente a mejorar la calidad de los procesos educativos y optimizar la formación del alumno.

EVALUACIÓN DE PROCESO (distribución porcentual)

| P R O C E S O | Trabajos prácticos | Categorías | Peso en % |
|---------------------------------|--------------------|---|-------------|
| | | Extensión | 5% |
| | | Ejecución/demostración | 15% |
| | | Investigación | 10% |
| FIN AL | Evaluación teórica | Orales y/o escritos | 30% |
| FIN AL | Evaluación final | Defensa de proyectos y/o test escritos. | 40% |
| Total acumulado | | | 100% |

La evaluación y promoción de alumnos de las distintas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud se practicarán a través de todas las formas técnico-pedagógicas de control y evaluación, según la naturaleza de la materia y consistirán en exámenes escritos, orales y trabajos prácticos.

Son exámenes las pruebas organizadas, aplicadas y calificadas que sirven para demostrar el aprovechamiento de los estudios y se realizarán a través de: Pruebas escritas, orales y prácticas.

Son trabajos prácticos las actividades organizadas y realizadas por los alumnos con la orientación del profesor y conforme a criterios definidos y son:

- Trabajos de grupos o individuales,
- Informes de visitas,

- Experiencias en talleres y laboratorios,
- Controles bibliográficos,
- Trabajos de investigación dirigidos o no,
- Trabajos de extensión relacionadas con la carrera,
- Exposición de trabajos o de investigaciones realizadas.

a) Materias de formación integral o complementarias: Escala del 60%

| PORCENTAJE | CONCEPTO | NOTA |
|--------------|---------------|------|
| 0 al 59 % | Insuficiente | 1 |
| 60 % al 69 % | Aceptable | 2 |
| 70 % al 80 % | Bueno | 3 |
| 81 % al 90 % | Distinguido | 4 |
| 91 al 100 % | Sobresaliente | 5 |

b) Materias de formación básica y profesional: Escala del 70%

| Escala del 70% | Calificación |
|----------------|-------------------------|
| De 0 a 69% | Uno (1) insuficiente |
| De 70 a 77 % | Dos (2) regular |
| De 78 a 85% | Tres (3) bueno |
| De 86 a 93 % | Cuatro (4) distinguido |
| De 94 a 100 % | Cinco (5) sobresaliente |

Obs.: La calificación mínima de aprobación en cualquier materia, será la calificación 2 (dos) absoluto.

VII. ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN Y DE RESPONSABILIDAD SOCIAL

- Jornadas – Talleres sobre prevención de enfermedades no transmisibles
- Charlas educativas sobre prevención de caídas en las distintas edades del ciclo vital
- Primeros auxilios en eventos traumáticos leves
- Orientaciones sobre maniobras básicas respiratorias

VIII. BIBLIOGRAFÍA

Básica

- Álvarez, C. E., Hernández S., A. y Tello, S. S, (2009) Manual de Evaluación de Riesgos para la Prevención de Trastornos Musculo esqueléticos, Editorial Factors Humans, Barcelona, España.
- Anderson, B. (2004) Estirándose, RBA Integral, Barcelona, España.
- Di Santo, M. (2007) Amplitud de Movimiento, Ediciones Gráfica Mente, Córdoba, Argentina.
- Kendall, P. F. E., Mc Creary, P., y otros (2007). Músculos Pruebas Funcionales, Postura y Dolor, 5ª edición, Editorial Marbán, Madrid, España.

Complementaria

- Mondelo, P., Gregori, E., y otros (2001) “Diseño de puestos de trabajo”, 2da Edición, Editorial Alfaomega, México D.F.
- Weineck, J., (2006) Salud, Ejercicio y Deporte, Edit: Paidotribo, Barcelona.