

IRAKASKUNTZA-GIDA 2013/14

Ikastegia 135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi **Zikl.** Zehaztugabea

Plana GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua **Ikastaroa** 4. maila

IRAKASGAIA

25803 - Gaixotasunen Bat duten Pertsonen Osasunerako Jarduera Fisikoa **ECTS kredituak:** 4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

DESKRIPTOREA:

Gaur eguneko gizartean agertzen diren gaixotasunen oinarriak ikasiko ditu ikasleak; eta, jarduera fisikoak gaixotasun horiekin duen erlazioa, prebentzio eta tratamendu modura.

Baita, jarduera fisikoak dituen onurak eta arriskuak gizartean zabaldua dauden gaixotasunetan ikasiko da ere bai.

Era berean, ezaugarri indibidualak kontuan hartuta, jarduera fisikoko programak diseinatu eta planifikatuko dira patologiak dituzten gaixoentzat zuzenduta gaitasun fisikoa eta mentala modu egokian mantentzeko.

GAITASUNAK:

1-GAITASUN ESPEZIFIKOAK

• G004: Jarduera fisikoak eta kirolak giza organismoan dituzten eragina osasunaren eta ongizatearen arloan ezagutzea eta ulertzea.

• G011: Jarduera fisikoa eta kirola egitean eragina duten faktore anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak ezagutzea eta ulertzea.

• G013: Jarduera fisiko desegokia egiteak osasunean izan ditzakeen arriskuak identifikatzea.

• G016: Jarduera mota bakoitzerako material eta kirol ekipamendu egokia hautatzea eta erabiltzen jakitea.

2-ZEHARKAKO GAITASUNAK

• G021 Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea osasunaren arloan.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1- AURKEZPENA: Patologiaren bat duten pertsonen osasunarentzat jarduera fisikoaren Fitxa

- Fitxaren interpretazioa:

o Fitxa orokorra: patologiaren deskribapena, zergatia, jarduera fisikoaren helburuak, arriskuak, medikazioa eta eragina, aholku orokorrak.

o Fitxa teknikoak: egoera fisikoaren hobekuntzaren jarduerak diseinatzea, kontraindikatuak dauden ariketak.

2- APARATU KARDIOZIRKULATORIOAREN PATOLOGIAK:

- Bihotzeko gaixotasunak: erritmoaren asaldurak, bihotzeko gutxiegitasuna, balbulopatiak, miokardioren gaixotasunak

- Hodietako gaixotasunak: aterosklerosia, kardipatia iskemikoa, periferiako gaixotasun baskularrak

- Hipertentsia arteriala

3- ARNAS APARTUAREN PATOLOGIAK:

- Asma eta jarduera fisikoak sortzen duen bronkoespasma

- Neuromopatia kronikoak

4- APARATU LOKOMOTOREAREN PATOLOGIAK

- Rakisaren alterazio estatikoak: zerbikalgiak, dortsalgiak eta lunbalgiak

- Bizkarrezurreko alterazio degeneratiboak: diskopatiak, artrosia

- Goialdeko gorputzadarreko erasan traumatikoak eta ez-traumatikoak.

- Behealdeko gorputzadarreko erasan traumatikoak eta ez-traumatikoak.

- Hezurretako gaixotasun orokortuak: osteoporosia eta gaixotasun erreumatikoak

5- SISTEMA ENDOKRINOAREN PATOLOGIAK:

- Obesitatea eta sindrome metabolikoa

- Diabetea

- Dislipemiak

- Hipotiroidismoa / Hipertiroidismoa

6- LOAREN APNEA:

- Oinarri fisiopatologikoak

- Jarduera fisikoaren arriskuak eta onurak

7- ONKOLOGIA:

- Jarduera fisikoa eta patologia onkologiakoa

8- SISTEMA NEURO-PSIKOLOGIKOAREN PATOLOGIAK:

- Antsietatea
- Depresioa
- Esklerosi multiplea eta Alzheimerra
- Jatearen nahasmendua eta jarduera fisikoa
- Bigorexia eta kirolaren adikzioa

9- JARDUERA FISIKOAREN PLANIFIKAZIOA GAIXOTASUNETAN:

- Planifikazio individualizatua: pertsonen osasun-patologia egoera ezagutzea, dituen arriskuak ezagutzea, egin ditzakeen jardueren programazioa diseinatzea.
- Taldekako planifikazioa: taldearen patologia ezberdinak identifikatzea, jarduera fisiko egokia aukeratzea taldeko pertsona bakoitzarentzako.

METODOLOGIA

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	35		10						
Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.	52,5		15						

Legenda:

M: Maistrala S: Minteagia GA: Gelako p. GL: Laborategiko p. GO: Ordenagailuko p.
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia %
- Test motatako proba %
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) %
- Lanen, irakurketen... aurkezpena %

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

Bibliografía básica:

Wolf-May K, 2008. Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Elsevier Masson

American College of Sports Medicine, 1997. ACSM's Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. Human Kinetics.

American College of Sports Medicine, 1995. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Ed. W.L. Kenney, R.H. Humphrey, C.X. Bryant, D.A. Mahler, V. Froehlicher, N.H. Miller, T.D. York. 5th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine, Position Stand, 1990. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. Medicine and Science in Sports and Exercise

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, POSITION STAND, 2004. Exercise and hypertension. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, POSITION STAND, 1993. Physical activity, physical fitness, and hypertension. *Med. Sci. Sports Exerc.* 25.

Blair, S.N., H.W. Kohl, Cc.E. Barlow, L.W. Gibbons, 1991. Physical fitness and all-cause mortality in hypertensive men. *Ann. Med.* 23: 307-312.

Di Raimondo, D., 2006. Ambulatory monitoring shows blood pressure drop with exercise in hypertensives. *Clinical Journal of Sports Medicine*; 16 : 238-242.

JOINT NATIONAL COMMITTEE ON DETECTION, EVALUATION, AND TREATMENT OF HIGH BLOOD PRESSURE, 1993. The fifth report of the Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Arch. Intern. Med.* 153: 154-183

AMERICAN COLLEGE OF RHEUMATOLOGY SUBCOMMITTEE ON OSTEOARTHRITIS GUIDELINES, 2000. Recommendations for the medical management of osteoarthritis of the hip and knee: 2000 update. *Arthritis Rheum*, 43: 1905-1915

Peña A, 2003. Papel del ejercicio en el paciente con artrosis. *Rehabilitación*, 37: 307-322.

Eriksson J.G., 1999. Exercise and the treatment of type 2 diabetes mellitus (an update). *Sports Medicine* 27 (6): 381-391

American College of Sports Medicine: Position Stand, 1999. Exercise and type 2 diabetes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*

Hansen, D., P. Dendale, J. Berger, L.J.C. Van Loon, R. Meeusen, 2007. The effects of exercise training on fat-mass loss in obese patients during energy intake restriction. *Sports Med* 37 (1): 31-46

Buskirk, E.R., 1993. Obesity. In *Exercise testing and exercise prescription for special cases: Theoretical basis and clinical application*, ed. J.S. Skinner, 185-210. Philadelphia: Lea & Febiger

Culebras A. Síndrome de apnea del sueño: soluciones a corto plazo y riesgo cerebrovascular a largo plazo. *REV NEUROL* 2006; 42 (1): 34-41

Young T, Peppard Pe, Gottlieb Dj. Epidemiology of Obstructive Sleep Apnea. A Population Health Perspective. *Am J Respir Crit Care Med* Vol 165. pp 1217-1239, 2002

Gehiago sakontzeko bibliografia

- J.A. Hawley; J.R. Zierath. *Physical Activity and Type 2 Diabetes*. Human Kinetics. 2008

Aldizkariak

Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1>

BJSM Online - British Journal of Sports Medicine- <http://bjsm.bmj.com/>

FEMEDE- <http://www.femedede.es/portada.php>

EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-
<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6lmBycsKyGlX6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvLh0!-26702612!181195628!8091!-1>

JOURNAL OF CARDIOPULMONARY REHABILITATION AND PREVENTION.-
<http://www.jcrjournal.com/pt/re/jcardiorehab/home.htm;jsessionid=JH8GFyp15bDpZnLyxc2PpVyDnFpLwhyk8P1tkZ7vx62FbndfnchN!-26702612!181195628!8091!-1>

AMERICAN ALLIANCE FOR HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, RECREATION

& DANCE.- http://www.aahperd.org/aahperd/template.cfm?template=rqes_main.html

JOURNAL OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH:
<http://www.humankinetics.com/jpah/journalAbout.cfm>

Interneteko helbide interesgarriak

PubMed Home: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>

Exercise is medicine: <http://www.exerciseismedicine.org/>

OHARRAK