

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2014/15

**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-TITULAZIOKO GAITASUN ESPEZIFIKOAK**

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

G009-Jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohitura iraunkorren eta autonomoen sorrera sustatzea eta ebaluatzea.

G011-Printzipio anatomikoak, fisiologikoak, biomekanikoak, portaerari dagozkionak eta sozialak jarduera fisikoaren eta kirolaren arlo desberdinei aplikatzea.

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**

.G017 Jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko literatura zientifikoa ulertzea, bertako hizkuntzetan eta zientziaren eta teknologiaren esparruan erabiltzen diren beste hizkuntza batzuetan (lantzen da).

&#8226;G021 Lan arloko bikaintasun eta kalitate ohiturak garatzea osasunaren arloan (lantzen eta ebaluatzen da).

**3-IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK.**

-Gaixotasun ezberdinen etiologia eta ezaugarriak ezagutzea ariketa fisikoaren efektuak ezagutzeko.

- Patologiak duten populazioentzako ariketa-programak diseinatzea eta planifikatzea gaitasun fisikoa mantendu edota hobetzeko bakoitzaren ezaugarriak egokituz.

- Patologiak duten pertsonengan egin behar ez diren ariketa fisikoak eta arrisku-faktoreak interpretatzea, patologia bakoitzaren arabera praktika segurua egiteko.

- Jarduera fisikoa egiterakoan botika batzuen efektuak ezagutzea, ariketa fisikoa diseinatzerakoan eta monitorizatzerakoan inplikazioak ezagutzeko eta horrela eginkizun negatiboen arriskuak ekiditeko.

**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 teknikoa: egoera fisikoaren hobekuntzaren jarduerak diseinatzea, kontraindikatuak dauden ariketak.

2- APARATU KARDIOZIRKULATORIOAREN PATOLOGIAK:

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

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

- Hipertentsia arteriala

3- ARNAS APARTUAREN PATOLOGIAK:

- Asma eta jarduera fisikoak sortzen duen bronkoespasmoa

- Neuomopatia 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 onkologikoa

#### 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

- Zeharkako gaitasuna G021 kasu praktikoaren bitartez ebaluatuko da.

### 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: Minteoria

GA: Gelako d.

GL: Laborategiko d.

GO: Ordenagailuko d.

GCL: P. klinikoak

TA: Tailerra

TI: Tailer Ind.

GCA: Landa d.

### 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

Ebaluaketa bi modutan egin daiteke:

- Ebaluazio mistoa: azterketa %55 + praktikak %45 + praktiketan %80 joatea.
- Azkeneko ebaluazioa (praktikarik gabe, joaterik gabe): azterketaren nota %60 + kasu praktikoaren ebaluazioa %40a.
- Deialdi baterako uko egitea: ikaslea ez bada azterketara aukezten deialdiaren uko egingo diola ulertuko da.

### EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

### NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

Bibliografía básica:

Woolf-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.femede.es/portada.php>

EUROPEAN JOURNAL OF CARDIOVASCULAR PREVENTION AND REHABILITATION.-  
<http://www.ejcpr.com/pt/re/ejcpr/home.htm;jsessionid=JH7MW6ImBycsKyGlX6LD4DRy1yD1mLDyWrqLDTN9wMFSgMFvLh0!-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](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**