

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2015/16

**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**

Ikerketa zientifikoek eguneroko bizimodu aktibo baten onurak frogatu eta baieztatu dituzte. Halaber, jarduera fisiko ezaren (sedentarismoa edo jarduera-gabetasun fisikoa) eta arnas gaixotasun, gaixotasun kardiobaskular, metaboliko, osteoartikularren bezalako gaixotasun kronikoen eraginaren arteko erlazioa erabat frogatuta dago. Horregatik, jarduera fisikoko espezialistek diseinatutako ariketa fisikoko praktika beharrezkoa egiten da gaurko gizartean.

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.

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.

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 / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**GAITASUNAK:**

jakitea.

**IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK.**

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

**IKASKUNTZA EMAITZAK 1-**Ikasleek gure gizartean agertzen diren gaixotasun nagusien kausak eta efektuak gizakiengan analizatzen jakingo dute, eta baita ariketa fisiko erregularraren onurak ere, talde guztietan bizi estilo osasuntsua promozionatzeko.

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

**IKASKUNTZA EMAITZAK 2-** Ikasleek jarduera fisiko baten praktika diseinatzeko, antolatzen eta aplikatzen jakingo du, populazioak jarduera fisikoaren eta osasunaren arteko erlazioa uler dezan, eta baita bakoitzarako material egokituak ere erabiliz.

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

**IKASKUNTZA EMAITZAK 3-** Ikasleek osasunerako arriskuak ekiditeko, jarduera fisikoak egiterakoan gerta litezkeen arriskuak analizatzen jakingo du. Horrela, istripuak eta gainkargak pertsonetan ekidingo dira.

4. Jarduera fisikoa egiterakoan botika batzuen efektuak ezagutzea, ariketa fisikoa diseinatzeko eta monitorizatzerakoan inplikazioak ezagutzeko eta horrela eginkizun negatiboaren arriskuak ekiditeko.

**IKASKUNTZA EMAITZAK 4-** Ikasleek jarduera fisikoa egiterakoan botika nagusien efektuak ezagutuko dituzte, arriskuak ekiditeko, eta behar bada nola jardun jakiteko.

**ZEHARKAKO GAITASUNAK**

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

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

**IKASKUNTZA EMAITZAK-zeharkako gaitasun G021-**Ikasleek, bibliografia zientifikoan oinarritzen, osasun arlorako populazio ezberdintzako ariketa fisikoa diseinatzeko jakingo du.

**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: aterosklerosia, kardipatia iskemikoa, periferiako gaixotasun baskularrak
- Hipertentsia arteriala

3- ARNAS APARTUAREN PATOLOGIAK:

- Asma eta jarduera fisikoak sortzen duen bronkoespasma
- 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 indibidualizatua: pertsonen osasun-patologia egoera ezagutzea, dituen arriskuak ezagutzea, egin ditzakeen jardueren programazioa diseinatzea.

## METODOLOGIA

Ikasgaia horrela antolatuko da:

- Iñaki Arratibel irakasleak patologiaren talde bakoitzeko alde teorikoa emango du. Bere klaseak magistralak izango dira, baina beti ere ikasleekin elkarrenganako interakzioa errazten feedback jarraia lortzeko.
- Sara Maldonado-Martin eta Montse Otero irakasleek, alde aurretik Iñaki Arratibel irakasleak emandako patologia talde bakoitzeko, jarduera fisikoa nola diseinatu emango dute. Sara eta Montse irakasleen irakasle-modalitateak zati teorikoa eta kasu errealei lotuta izango diren jarduera fisiko programen aplikazioa izango du. Taldeka lan egingo da ariketa fisikoaren diseinua lantzeko. Ebaluaketa mistoa edukitzeko lan horiek aurkeztea ezinbestekoa da.
- Zeharkako gaitasuna G021 kasu praktikoen 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: Minteia GA: Gelako d. GL: Laboratediko d. GO: Ordenaailuko d.  
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa d.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio mistoaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 50
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 50

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa bi modutan egin daiteke:

- Ebaluazio mistoa: teoria- azterketa %50 (gaixotasun ezberdinetako teoria) + praktikak %50 (ariketa fisikoaren diseinua bi ikasketa kasuekin). Gaixotasunei buruzko azterketa teoriko bakarra egiteko praktikak gaindituta izatea derrigorrezkoa da. Bai azterketa teorikoa, bai praktikak gaindituta izatea ikasgaia gainditzeko derrigorrezkoa da.
- Azkeneko ebaluazioa (ebaluazio mistoa egingo ez dutenentzat): azterketa notaren %100. Gaixotasunei buruzko galdera teorikoak gehi ariketa fisikoaren diseinua bi kasu praktikoekin.
- Deialdi baterako uko egitea: ikaslea ez bada azterketara auzetzen deialdiaren uko egingo diola ulertuko da.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

- Ebaluaketa mistora kurtsoaren zehar jarduera fisikoko diseinuaren praktikak egin dituzten baina azterketa teoriko gainditu ez duten(ohiko deialdian) ikasleak aurkeztu daitezke. Praktiken nota ezohizko deialdirako ebaluaketa honetarako gordeko da.
- Praktiken notak ez dira hurrengo kurtzorako gordeko.
- Beste ikasle guztiek azken ebaluaketa egingo dute, azterketaren %100 notarekin. Azterketak patologien zati teorikoa eta bi kasuetarako jarduera fisikorako diseinua izango du.
- Deialdi baterako uko egitea: ikaslea ez bada azterketara auzetzen deialdiaren uko egingo diola ulertuko da.

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

KLASEAN AURKEZTUTAKO ARTIKULU ZIENTIFIKOAK.

## 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=LpPS3QSFfgHGZsGcqkghZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!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=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](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**