

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2017/18

**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, gizartean zabaldua dauden gaixotasunetan jarduera fisikoak dituen onurak eta arriskuak ere ikasiko dira.

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

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**GAITASUNAK:**

**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 sustatzeko.

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, eta antolatzen 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 ekidituko dira.

4. Jarduera fisikoa egiterakoan botika batzuen efektuak ezagutzea, ariketa fisikoa diseinatzerakoan eta monitorizatzerakoan inplikazioak ezagutzeko eta horrela eginkizun negatiboen 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 teknologiaren 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 ezberdinentzako ariketa fisikoa diseinatzeko jakingo du.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

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

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

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

2- APARATU KARDIOZIRKULATORIOAREN PATOLOGIAK:

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

- Hodietako gaixotasunak: aterosklerosia, kardiopatia iskemikoa, periferiako gaixotasun baskularrak.

- Hipertentsio arteriala.

3- ARNAS APARTUAREN PATOLOGIAK:

- Asma eta jarduera fisikoak sortzen duen bronkoespasmoa.

- Neumopatia 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
- Diabetesa
- 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 anintzekoa 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.

### METODOLOGIA

Ikasgaia horrela antolatuko da:

- Irakasle batek patologien talde bakoitzeko alde teorikoa emango du. Bere klaseak magistralak izango dira, baina beti ere ikasleekin elkarrenganako interakzioa errazten feedback jarraia lortzeko.
- Beste irakasle batek, beste irakasleak emandako patologia talde bakoitzeko, jarduera fisikoa nola diseinatu emango du. Jarduera fisikoaren diseinua emango duen irakaslearen irakaskuntza-modalitateak zati teorikoa eta kasu errealei lotuta izango da. Taldeka lan egingo da ariketa fisikoaren diseinua lantzeko. Ebaluaketa egiteko 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: Mintecia      GA: Gelako p.      GL: Laboratediko p.      GO: Ordenaailuko p.  
GCL: P. klinikoak      TA: Tailerra      TI: Tailer Ind.      GCA: Landa p.

### EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

### KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 50
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 15
- Talde lanak (arazoen ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 20
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 15

### OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa bi modutan egin daiteke:

EBALUAZIO JARRAIA:

Ikasgaia 2 zatitan banatuko da: notaren %50 gaixotasunen zati teorikoa+%50 gaixotasunak duten pertsonentzako jarduera fisikoaren diseinua.

%50 gaixotasunen zati teorikoa gai-multzoa 4 zatitan banatuko da ebaluatzeko:

1-Kardiobaskularra eta hipertentsioa.

2-Arnas gaixotasunak + Loaren apnea + Gizentasua-Sindrome metabolikoa + Hipo-Hipertiroidismoa.

3-Gaixotasun osteoartikularrak.

4-Gaixotasun mentalak + neurologikoak + Fibromialgia.

Bakoitzaren ondoren kontrol bat egingo da. Zati bakoitza gaindituzat onartzeko 4/10 lortu beharko da, eta lau kontrolen ondoren bataz bestea 5/10 izan beharko du. Ikasleren batek zati batean ez badu aipatutako 4/10 lortzen, zuzenean azken azterketa osora pasako litzake.

Kontrol bakoitzean garatzeko 5 galdera motza izango dira.

Lau zatietara aurkeztu eta horrela batez besteko nota gainditzen ez duenak, ez-ohiko azken ebaluaziora pasako da, eta azterketa osoa (lau zatiekin) egin beharko du.

Aldi berean, lehenengo kontrolera aurkezten ez diren ikasleak zuzenean ohiko azken ebaluaziora pasako dira.

%50 gaixotasunak duten pertsonentzako jarduera fisikoaren diseinua beti taldeka eta zeregin ezberdinekin ebaluatuko da:

-Taldea bakoitzak gutxienez hiru ahozko aurkezpen egin ditu. Irakasleak eskatutako dituen irakurmen zehatzak izango dira.

-Gai-multzoa eman ondoren, gaixotasun honetan jarduera fisikoaren diseinuari buruzko zeregin bat egingo da.

-Ariketa aerobikoaren intentsitate-diseinuari eta ariketa fisiko praktikoei buruzko zereginak.

-Gaixotasun batekin erlazionatutako ikasketa kasu lana.

-Klaseetarako joatea %85a izango da.

-Bai zereginak aurkeztea eta %85a klasera joatea beharrezkoa izango da modu jarraian ebaluatzeko. Bestalde, ebaluazio finalera ikaslea bideratuko da.

-Notaren banaketa hurrengo moduan izango da: ikasketa kasuaren lana %20a, ahozko aurkezpenak %15a, eta ariketa fisikoaren diseinuari buruzko zereginak %15a.

Ikasleren batek bi zatietako bat ez badu menperatzen, ez-ohiko deialdira joango da gainditu ez duen zatiarekin bakarrik. Nota partzialak bakarrik ikasturte berean gordetzen dira ez hurrengorako.

#### AZKEN EBALUAZIOA:

%50 gaixotasunen zati teorikoa. 10 galdera motzak garatzeko. Azterketa gaindituzat hartzeko 5/10 atera beharko da.

%50 gaixotasunak duten pertsonentzako jarduera fisikoaren diseinua. Test galderak eta motzak. Aldi berean, ikasketa kasuko lana ere aurkeztu behar da. Zati hau gaindituzat hartzeko azterketan eta lanean 5/10 ateratzea beharrezkoa da

Ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa hasten denetik kontaktzen hasita.

Deialdiari uko egitea.

1.&#8211; Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.

2.&#8211; Etengabeko ebaluazioaren kasuan, deialdiari uko egin nahi dioten ikasleek kasuan kasuko irakasgaiaren irakaskuntza aldia bukatu baino, gutxienez, hilabete lehenago egin beharko dute eskaria. Eskari hori idatziz aurkeztu beharko zaio irakasgaiaren ardura duen irakasleari.

3.&#8211; Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

#### **EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA**

- Ikasleren batek bi zatietako bat ez badu menperatzen, ez-ohiko deialdira joango da gainditu ez duen zatiarekin bakarrik. Nota partzialak bakarrik ikasturte berean gordetzen dira ez hurrengorako.

- Beste ikasle guztiek azken ebaluaketa egingo dute, azterketaren %100 notarekin. Azterketan patologien eta jarduera fisikoaren diseinuaren zati teorikoa eta baita ikasketa kasuetarako lana ere egin beharko du.

-Deialdi baterako uko egitea: azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

#### **NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK**

KLASEAN AURKEZTUTAKO ARTIKULU ZIENTIFIKOAK.

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

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

Klasean bertan emango diren artikulak.

### 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**

Egela erabiltzea derrigorrezkoa izango da klasea jarraitzeko.