



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

DISEÑO DE PROGRAMAS DE EJERCICIO TERAPÉUTICO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

La Actividad Física y el Ejercicio es una herramienta indispensable que nos permite mejorar la funcionalidad, la salud y la calidad de vida de las personas con discapacidad. Además, incide sobre la prevención de las complicaciones asociadas al sedentarismo y a la falta de movimiento.

La correcta programación, atendiendo a los principios esenciales del entrenamiento de las capacidades físicas, la individualización o la progresión de las cargas de ejercicio, se convierte en una tarea fundamental que requiere de unos conocimientos muy específicos. De esta forma, y atendiendo a las necesidades específicas de cada persona, en función de las características clínicas que presenta cada tipo de discapacidad, junto con las recomendaciones más actuales extraídas de la evidencia científica, nos permiten trabajar de una forma segura y eficiente.

Las personas con discapacidad requieren de una intervención mediante ejercicio saludable, ya que queda demostrada su eficacia en el objetivo de mejorar su salud y calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL

- Facilitar los conocimientos y habilidades necesarias para el diseño de programas de ejercicio físico y terapéutico dirigido a personas con discapacidad.
- Desarrollar la metodología necesaria para intervenir en grupos de personas con diferentes tipos de discapacidad con el objetivo de mejorar la condición física, la funcionalidad, la salud y la calidad de vida.
- Incidir, mediante un programa de ejercicio, sobre la prevención de posibles complicaciones asociadas a la falta de movimiento debida a la propia discapacidad o estilos de vida sedentarios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Formar a los profesionales de la salud en la implantación de una metodología de trabajo mediante la intervención de un programa de ejercicio a personas con discapacidad.



IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

- Conocer y aplicar las diferentes herramientas para la evaluación de las capacidades físicas y funcionales de personas con diferentes tipos de discapacidad.
- Conocer la metodología de prescripción y programación de planes de entrenamiento físico con orientación al ámbito de la salud.
- Conocer las propuestas de ejercicios adaptados a los diferentes tipos de movilidad y capacidad física en función de las necesidades de cada persona.
- Implantar las adaptaciones y ajustes necesarios tanto en equipamiento como en materiales para la correcta adaptación de los ejercicios a personas con diferentes tipos de movilidad o necesidades específicas.

PROGRAMA

1º BLOQUE

- Sistemática del ejercicio.
- Teoría básica del entrenamiento.
- Medios y métodos de la preparación física.
- Ejercicio terapéutico en fisioterapia.
- Principios del entrenamiento.
- Principios de la planificación y programación.
- Efectos del ejercicio en diferentes tipos de discapacidad.
- La preparación física en poblaciones especiales.
- Diseño de programas de ejercicio terapéutico: consideraciones previas y criterios metodológicos.
- Práctica:
 - Evaluación de las capacidades físicas.
 - Aplicación de test funcionales en poblaciones especiales.
 - Técnica y ejecución de ejercicio terapéutico.
 - Adaptaciones y equipamientos.

2º BLOQUE

- Módulo práctico en situación real de entrenamiento grupal.
- Actividades y deportes adaptados.
- Casos clínicos.