

**GOBIERNO CONSTITUCIONAL DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE OAXACA  
COORDINACIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR, CIENCIA Y  
TECNOLOGÍA  
DIRECCIÓN DE PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN  
DEPARTAMENTO DE INCORPORACIÓN DEL TIPO MEDIO SUPERIOR, SUPERIOR Y  
CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DE ESCUELAS PARTICULARES**

**PROGRAMA DE ESTUDIO**

<b>NOMBRE DE LA ASIGNATURA</b>	
FISIOTERAPIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	

<b>CICLO</b>	<b>CLAVE DE LA ASIGNATURA</b>	<b>TOTAL DE HORAS</b>
QUINTO SEMESTRE	LFS-504	32

**OBJETIVO(S) GENERAL(ES) DE LA ASIGNATURA**

El alumno conocerá desde un paradigma formativo el ámbito de aplicación de la fisioterapia en la actividad física y el deporte obteniendo los conocimientos necesarios que diversifiquen el campo de aplicación de su ejercicio profesional.

**TEMAS Y SUBTEMAS**

**1. FISIOLOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

- 1.1 Concepto de actividad física
- 1.2 Ejercicio y deporte
- 1.3 Concepto de condición física
- 1.4 Respuesta adaptativa aguda al ejercicio

**2. CONDICIÓN FÍSICA CARDIORRESPIRATORIA**

- 2.1 Bases fisiológicas de la valoración funcional cardiorrespiratoria en deportistas
- 2.2 Entrenamiento y respuesta adaptativa crónica al ejercicio
- 2.3 Bioenergética del ejercicio I
- 2.4 Bioenergética del ejercicio II
- 2.5 Consumo calórico asociado a la actividad física y deporte
- 2.6 Fatiga muscular en deporte de resistencia
  - 2.6.1 Nutrición y ayudas ergogénicas nutricionales
- 2.7 Composición corporal y peso óptimo para el deporte
- 2.8 Beneficios del ejercicio para la salud
- 2.9 Estratificación del riesgo para la práctica de ejercicio
- 2.10 Fundamentos y recomendaciones de prescripción de ejercicio en adultos

**3. EJERCICIO EN POBLACIONES ESPECIALES**

- 3.1 El ejercicio en adultos mayores
- 3.2 Envejecimiento y ejercicio
- 3.3 Prescripción de ejercicio en mayores
- 3.4 Mujer y deporte
- 3.5 Embarazo y ejercicio
- 3.6 La triada femenina

**4. TERMORREGULACIÓN Y EJERCICIO**

- 4.1 Respuesta aguda y adaptativa al estrés por calor
- 4.2 Efectos sobre el rendimiento deportivo
- 4.3 Lesiones por estrés térmico y su prevención
- 4.4 Hidratación del deportista

## **5. VALORACIÓN FUNCIONAL DE LA POTENCIA ANAERÓBICA EN DEPORTISTAS**

- 5.1 Valoración de la condición física
- 5.2 Condición Física Cardiorrespiratoria
- 5.3 Pruebas de laboratorio
- 5.4 Pruebas de campo
- 5.5 Los umbrales anaeróbicos en el rendimiento deportivo
- 5.6 Uso de los niveles de lactato en sangre
- 5.7 Estimación de consumo calórico asociado a la actividad física y el deporte
- 5.8 Composición corporal y peso óptimo del deportista
- 5.9 Medición de la composición corporal
- 5.10 Obtención de peso óptimo en deportistas
- 5.11 Prescripción de ejercicio aeróbico
- 5.12 Concepto y evaluación de la intensidad y volumen de ejercicio
- 5.13 Métodos de estimación de la intensidad de ejercicio
- 5.14 Uso del pulsómetro en la estimación de la intensidad
  - 5.14.1 Utilidad
  - 5.14.2 Limitaciones

## **6. FISIOTERAPIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

- 6.1 Fisioterapia en el deporte
- 6.2 Aspectos generales
- 6.3 El deporte como rehabilitación
- 6.4 Principios generales de la lesión deportiva y sus tipos
  - 6.4.1 Atlopatías
- 6.5 Prevención de las lesiones deportivas
- 6.6 Aspectos generales
- 6.7 Medidas ortopédicas preventivas
- 6.8 Vendajes funcionales en la práctica deportiva
- 6.9 Vendaje miembro superior e inferior
- 6.10 El masaje deportivo
  - 6.10.1 Concepto
  - 6.10.2 Técnicas e indicaciones
  - 6.10.3 Masaje de Cyriax en patología deportiva
- 6.11 Estiramientos músculo-tendinosos
  - 6.11.1 Conceptos
  - 6.11.2 Métodos
  - 6.11.3 Indicaciones
  - 6.11.4 Contraindicaciones
- 6.12 Los ejercicios isocinéticos y la electroestimulación funcional en patología deportiva

## **7. DEPORTE Y MINUSVALÍA**

- 7.1 Actividad física y deporte adaptado
- 7.2 Adaptaciones y ayudas técnicas en la práctica de la actividad física y el deporte adaptado
- 7.3 Accesibilidad en el ámbito de las actividades físicas y deportivas
  - 7.3.1 Recursos materiales
  - 7.3.2 Supresión de barreras
- 7.4 Patología del músculo
- 7.5 Tendones y ligamentos en el deporte
- 7.6 Valoración y tratamiento
- 7.7 Infiltraciones
  - 7.7.1 Técnicas e indicaciones en patología deportiva

## **8. FISIOTERAPIA EN LAS LESIONES MÁS FRECUENTES DE LA CINTURA ESCAPULAR DEL DEPORTISTA**

- 8.1 Complejo articular del hombro
- 8.2 Fisioterapia en las lesiones de codo, muñeca y mano en el deporte
- 8.3 Fisioterapia en las lesiones deportivas de cadera y pubis
- 8.4 Fisioterapia en las lesiones de la rodilla en el deporte

- 8.5 Lesiones ligamentoso y meniscales
- 8.6 Fisioterapia en las lesiones del tobillo y pie
- 8.7 Las lesiones deportivas en niños y adolescente

## **9. LAS LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES EN LOS DIFERENTES DEPORTES**

- 9.1 Valoración funcional de las diferentes patologías deportivas
- 9.2 Las aplicaciones de los vendajes funcionales según la lesión y localización anatómica
- 9.3 La práctica de los estiramientos musculares, así como las técnicas de Cyriax
- 9.4 La aplicación de las diferentes técnicas de la electroterapia en la recuperación de la lesión deportiva

### **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

BAJO LA CONDUCCIÓN DEL DOCENTE:

- Investigación bibliográfica
- Lecturas comentadas
- Discusión dirigida

INDEPENDIENTES:

- Elaboración de fichas de trabajo
- Investigación de conceptos
- Investigación documental sobre temas señalados por el docente

### **CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN**

Tres exámenes parciales

Reporte de investigación

Reporte de lecturas

La suma de todos los criterios y procedimientos de evaluación y acreditación deberán integrar el 100% de la calificación

### **BIBLIOGRAFÍA**

#### **PERFIL PROFESIONAL DEL DOCENTE**

Licenciado en Terapia Física, Licenciado en Fisioterapia.

#### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

	<b>TIPO</b>	<b>TITULO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>EDITORIAL</b>	<b>AÑO</b>
<b>1</b>	LIBRO	FISIOLOGÍA DEL ESFUERZO Y DEL DEPORTE	WILMORE J, COSTILL D	PAIDOTRIBO	2010
<b>2</b>	LIBRO	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTES ADAPTADOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	SANZ RIVAS, DAVID Y REINA VADILLO, RAÚL	PAIDOTRIBO	2012
<b>3</b>	LIBRO	AUTOMANTENIMIENTO MUSCULAR Y ARTICULAR	ESNAULT;MICHELE	ALIANZA	2011
<b>4</b>	LIBRO	LESIONES MUSCULARES EN EL DEPORTE	BALIUS MATAS. RAMON	PANAMERICANA	2013

#### **BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA**

<b>5</b>	LIBRO	CÓMO PREVENIR Y TRATAR LESIONES DEPORTIVAS	METZL M. JORDAN	PAIDOTRIBO	2015
<b>6</b>	LIBRO	MANUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	PACHECO RÍOS ROSANA	TRILLAS	2015

		PARA ADULTOS MAYORES Y DE TERCERA EDAD			
7	LIBRO	MASAJE DE REHABILITACIÓN DEPORTIVO	TORICES RODARTE, CRISTINA	TRILLAS	2017