

CURSO EJERCICIO TERAPEUTICO

Klgo. Prof. Víctor Olivares

Presentación: Intentar traspasar 25 años de experiencia clínica, ejercicio físico y entrenamiento, ese es el objetivo de este curso. Lo diseñe con una extensión de 3 módulos de 8 horas cada uno es para cualquier profesional de la salud que use cotidianamente el ejercicio como herramienta de trabajo y que desean ayudar a pacientes, alumnos o deportistas a minimizar las limitaciones del dolor y mejorar el rendimiento deportivo.

Este curso incluirá una serie de conferencias que ofrecerán las últimas investigaciones, junto con desafíos y oportunidades, para ayudar a guiar a sus alumnos y pacientes deportistas o no hacia menos dolor y mejor rendimiento.

Descripción del curso:

1. Repaso de conceptos clásicos y actualización de conceptos clínicos y mecánicos del ejercicio relacionados con el dolor, la inflamación y las condiciones especiales de los tejidos las actividades de vida diaria, el ejercicio y el deporte: Mitos, realidades y paradigmas contrastados con evidencia científica.
2. Comprender el pensamiento contemporáneo sobre la relación entre condiciones (lesiones), inflamación, nocicepción, dolor y ejercicio.
3. Analizar y compartir mis experiencias clínicas de 25 años con evidencia y perspectiva a través de definiciones contemporáneas del ser humano bio-psico-social.
4. Crear y modificar planes de ejercicio informados por la ciencia moderna de acuerdo a la condición de los tejidos.

Perfil del alumno: Kinesiólogos, Entrenadores, Preparadores Físicos, Profesores de Educación Física.

Competencias (perfil de egreso): El alumno será capaz de entender mejor la manifestación de la inflamación y el dolor en la vida diaria y como en el deporte y podrá realizar acciones para controlar y manejar con mejor criterio (según sea el caso) la manifestación del dolor y sus consecuencias en programas de ejercicio físico en alumnos y pacientes, sean estos deportistas o no.

¿Por qué realizar este curso?: La realización de este curso entregará herramientas teóricas y prácticas actualizadas con las cuales se podrá mejorar el funcionamiento del organismo en las diversas exigencias cotidianas, ya sea de actividades de vida diaria (AVD) o en el deporte. De esta forma se podrá optimizar el rendimiento físico de personas sedentarias en sus actividades de vida diaria como también a deportistas y así tomar conductas adecuadas frente a una mejor interpretación del dolor y condiciones específicas (lesiones) del organismo.

Aprendizajes esperados

Teóricos: Conceptos, definiciones, manifestaciones clínicas y mecánicas del sistema musculoesquelético.

Prácticas: A pesar de ser un curso 100% online, se solicitará algunas actividades prácticas con videos por parte de los alumnos y algunas lecturas para un mejor entendimiento de los contenidos.

Carga horaria

Número de horas	24 aprox.
Número de unidades	3 de 8 horas cada una aprox.
Horas presenciales	0
Horas no presenciales	90% Clases Online + 10% de lecturas y trabajos.

Objetivo general

- Lograr que los profesionales que usan el ejercicio físico como herramienta diaria de trabajo apliquen criterios actualizados a la hora de determinar la importancia o gravedad de una manifestación dolorosa o condición especial de los tejidos.
- Planificar sesiones de ejercicio con nuevos criterios y con objetivos a corto, mediano como a largo plazo considerando dichas manifestaciones o condiciones.
- Lograr que los profesionales de ejercicio transmitan una educación adecuada sobre condiciones físicas de los tejidos, el dolor, evitando la catastrofización de los alumnos, pacientes o deportistas.
- Valorar y modificar intensidades de los efectos del ejercicio o entrenamiento de acuerdo a la condición de cada alumno, paciente o deportista.

Objetivos Específicos

- Dar el conocimiento necesario para poder hacer un correcto abordaje del alumno, paciente ya sea deportista o no con dolor desde el punto de vista de cada profesional.
- Conocer las condiciones más frecuentes a las que se puede enfrentar el profesional de la actividad física.
- Dar a conocer opiniones u ofertas de manejo sobre las decisión más adecuada en cada caso.
- Conocer las alteraciones biomecánicas que se desarrollan en el paciente deportista y cómo estas alteraciones de la estructura afectan a cada función.
- Demostrar la importancia de aspectos básicos como el ejercicio, el ejercicio terapéutico, el entrenamiento y la práctica deportiva en la aparición, mantención y desaparición del dolor, inflamación y condiciones especiales (lesiones) de los tejidos.
- Determinar la importancia de factores como el entrenamiento de las cualidades físicas y su relación con la salud. Ejemplo: ¿Siempre es bueno hacer ejercicio?
- Conocer sobre mitos, realidades y paradigmas sobre el dolor, el ejercicio, el entrenamiento y el deporte y contrastarlos con la evidencia y la experiencia clínica.
- Conocer las condiciones dolorosas más frecuentes en cada articulación-tejido.

Metodología

Teórico:

- Sesiones virtuales de PowerPoint + método de preguntas abiertas + dialogo con alumnos.
- Lecturas + análisis de vídeos + trabajos on-line.
- Clases sincrónicas (Zoom):
 - Destinada a la exposición de contenidos que dan sustento teórico a las diferentes técnicas e instrumentos de evaluación que se revisarán en el curso. Se utilizará apoyo audiovisual.
 - Foro (Zoom): Reunión donde las personas conversan y opinan sobre un tema que les interesa. En el foro se genera una discusión, dirigida por un moderador (docente).

Práctico:

- Metodología analítica con ejercicios y sesiones prácticas en formato virtual.
- Proyecto colaborativo: Conjunto de actividades individuales y colectivas que promueven desarrollar en los participantes actitudes positivas frente al aprendizaje y la investigación en el contexto de las habilidades directivas, a partir del desarrollo de proyectos estructurados y actividades colaborativas entre equipos de personas.

Análisis de casos (clases): Utilizada para la observación detallada de un único caso, sujeto o grupo con la meta de generalizar los resultados y conocimientos obtenidos. Estudia situaciones en profundidad de un desempeño relevante para análisis y discusión.

Análisis de casos (tarea para los alumnos): Se realizará análisis de situación real o hipotética con preguntas para ser resueltas por los alumnos.