

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/calificarea	Recuperare fizică și kinetoprofilaxie/ Kinetoterapeut – cod C.O.R 226405, Fiziokinetoterapeut - cod C.O.R 22640, Fizioterapeut - cod C.O.R 226402, Profesor de cultură fizică medicală - cod C.O.R 226406, Cercetător în fiziokinetoterapie - cod C.O.R 226403, Asistent de cercetare în fiziokinetoterapie- cod C.O.R 226404, Profesor în învățământul gimnazial/liceal- cod C.O.R 233002, 233001;

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Kinetoprofilaxia în obezitate și afecțiuni cardio-respiratorii.						
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ.dr. Rusu Alexandra Mihaela						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ.dr. Rusu Alexandra Mihaela						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutorat					4
Examinări					2
3.7. Total ore studiu individual	<b>64</b>				
3.8. Total ore pe semestru	<b>120</b>				
3.9. Număr de credite	<b>4</b>				

### 4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	Anatomie, Fiziologie, Fiziopatologie
4.2. de competențe	Cunoașterea noțiunilor fundamentale de anatomie și fiziologie a sistemului cardiovascular și respirator, a metodelor și tehnicilor specifice recuperării kinetice

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența obligatorie 50%</li> <li>• Sală dotată cu videoproiector</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezență obligatorie 100%</li> <li>• Sală de kinetoterapie</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Aprofundarea unor noțiuni fundamentale privind factorii care determină apariția excesului ponderal și obezității</p> <p>C2. Aprofundarea unor noțiuni fundamentale privind factorii de risc cardiovascular și respirator</p> <p>C3. Capacitatea de a oferi pacienților supraponderali și obezi (sau cu risc ) o evaluare complexă și un program de intervenție kinetoprofilactic personalizat.</p> <p>C4. Capacitatea de a oferi pacienților cu risc cardiovascular și/sau respirator, o evaluare complexă și un program de intervenție kinetoprofilactic personalizat.</p> <p>C5. Aprofundarea unor noțiuni referitoare la monitoriza programelor de kinetoprofilaxie în cazul acestor patologii.</p> <p>C6. Capacitatea de interpretare a modificărilor care pot apare în timpul evoluției afecțiunilor</p> <p>C7. Angajarea în relații de parteneriat cu persoane, instituții care se ocupă de prevenția obezității și a bolilor cardio-respiratorii</p>
Competențe transversale	<p>CT1. însușirea terminologiei adecvate domeniului kinetoprofilaxiei. Este încurajata activitatea de grup si in echipe de lucru. Participantii sunt: - sprijiniți în însușirea limbajului de specialitate - orientarea pe piata muncii si societate - încurajati pentru folosirea celor mai diversificate mijloace de informare si comunicare</p> <p>CT2. Înțelegerea mecanismelor prin care exercițiul fizic poate fi folosit ca o măsură de prevenție.</p>

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de a asigura pregătirea teoretică și practică necesară aplicării kinetoprofilaxiei la diferite categorii de pacienti.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<p>-capacitatea de a explica influența asupra stării de sănătate indusă de factorii de risc cardiovasculari și respiratorii;</p> <p>-capacitatea de a explica efectele mijloacelor și metodelor specifice kinetoprofilaxiei și kinetoterapiei în combaterea factorilor de risc cardiovasculari și respiratorii;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O.c.1. – să cunoască terminologia specifică disciplinei; să cunoască aspectele teoretice și practice ale acestor patologii precum și indicațiile și contraindicațiile kinetoprofilaxiei în excesul ponderal și afecțiunile cardiovasculare și respiratorii.</li> <li>• O.ap.1 – să identifice acele manifestări clinice care pot fi influențate prin</li> </ul>

	<p>programe kinetoprofilactice sau de recuperare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O.at.1. – să argumenteze necesitatea cunoașterii acestor manifestări în context profesional;</li> <li>• O.c. 2. – să cunoască metodele și tehnicile specifice kinetoprofilaxiei și recuperării fizice care stau la baza realizării unui program eficient în funcție de cazul abordat;</li> <li>• O.ap. 2. – să identifice metodele și tehnicile care pot fi folosite în anumite stadii de evoluție a afecțiunii cardiovasculare sau respiratorii;</li> <li>• O.at.2 – să argumenteze folosirea anumitor exerciții în programele de kinetoprofilaxie și recuperare primară și secundară la pacienții obezi, cardiovasculari sau respiratori;</li> <li>• O.c.3. – să cunoască metodele de evaluare și interpretarea diferitelor situații care pot apare pe parcursul aplicării programelor de kinetoprofilaxie;</li> <li>• O.ap.3 – să identifice acele modificări care necesită adaptarea și individualizarea programelor de kinetoprofilaxie;</li> <li>• O.at.3.- să argumenteze continuarea sau întreruperea aplicării unor astfel de programe în concordanță cu particularitățile clinice și biologice ale pacienților;</li> <li>• O.ap.4 să identifice cele mai potrivite metode de evaluare și monitorizare în funcție de specificul afecțiunii cardiovasculare și/sau respiratorii;</li> <li>• O.ap.4- să identifice modalitățile de reabilitare eficiente în funcție de diagnostic, evaluarea inițială și obiectivele specifice;</li> <li>• O.at.4.– să argumenteze folosirea anumitor mijloace și tehnici complementare de reabilitare în afecțiunile cardiovasculare și/sau respiratorii.</li> </ul>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Indicații actuale și ghiduri de prevenție a excesului ponderal și a afecțiunilor cardiovasculare și respiratorii ale Societăților Europene de Cardiologie și Pneumologie. Indicații actuale și ghiduri de prevenție ale obezității și supraponderabilității la copii, adulții tineri și vârstnici	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere	Durata cursului este de 2 ore. Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la următoarele întrebări: 1. Care sunt factorii care duc la apariția obezității și cum pot fi ei influențați? 2. Care sunt factorii de risc cardiovasculari și respiratori? 3. Care sunt principalele măsuri de prevenție? 4. Care sunt beneficiile kinetoprofilaxiei? Bibliografie: -

<p>2. Măsuri de profilaxie primară în afecțiuni cardiovasculare: Factorii de risc cardiovascular - Hipertensiunea arterială, Diabetul, Dislipidemiile, Obezitatea, stresul, sedentarismul și rolul acestora în inițierea și progresia afecțiunilor cardiovasculare</p>	<p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore. Prelegerea va fi interactivă, de-a lungul activității studenții fiind implicați prin solicitarea răspunsului la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care sunt indicațiile și contraindicațiile programelor profilactice în aceste afecțiuni ?</li> <li>2. Care sunt principiile de aplicare a programelor profilactice în aceste cazuri? Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rusu A. stilul de viață și obezitate. Editura de Vest , Timisoara, 2013.</li> <li>2. Peretianu D., Poiana C., Onose G. Echilibrul energetic și obezitatea, Editura All, Bucuresti, 2009</li> <li>3. Branea I., Mancaș S. – „Exercițiile fizice și rolul lor în programul complex de recuperare al bolnavilor coronarieni”, Timișoara Medicală, 1989, XXXIV,</li> <li>4. Branea I., Stanciu L., Mancaș S., Berinde I. – „Valoarea testului de efort submaximal precoce în programul de recuperare al bolnavilor cu infarct miocardic”, Timișoara Medicală, 1989, XXIV,2</li> <li>5. Dennis A. – „<i>Rehabilitation of patients with coronary artery disease</i>”In: Braunwald E Heart Disease, W. B. Saunders Company Fourth Ed.,1992</li> </ol> </li> </ol>
<p>3. Măsuri de profilaxie primară în afecțiuni respiratorii: Factorii de risc respirator – Poluare, Noxe ambientale și profesionale și rolul acestora în inițierea și progresia afecțiunilor respiratorii</p>	<p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore.</p>
<p>4. Rolul antrenamentului fizic în combaterea factorilor de risc cardiovasculari și respiratori.</p>	<p>Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere</p>	<p>Durata cursului este de 2 ore.</p>

5. Tipuri de antrenament fizic, individualizarea acestuia, tehnici de monitorizare ambulatorie, la subiecții cu risc pentru a dezvolta afecțiuni cardiovasculare și respiratorii	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere	Durata cursului este de 2 ore.
6. Prevenția afecțiunilor respiratorii: Astmul bronșic, afecțiunile pleurale, Tuberculoza pulmonară	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere	Durata cursului este de 2 ore.
7. Prevenția afecțiunilor respiratorii: Emfizem pulmonar și Bronhopneumopatia cronică obstructivă	Prezentare orală și pe suport electronic (Power Point). Discuții libere	Durata cursului este de 2 ore.

**Bibliografie:**

1. AVRAM C. Exerciții fizice terapeutice. Editura Universității de Vest, Timisoara, 2012.
2. AVRAM C., EGRI I. Întrebări și răspunsuri în obezitate. Editura Universității de Vest, Timisoara, 2012. TUDORACHE V., LOVIN S., FREISEN M. Tratat de reabilitare pulmonara, Mirton, Timisoara, 2009.
3. Rusu A. stilul de viață și obezitate. Editura de Vest , Timisoara, 2013.
4. Peretianu D., Poiana C., Onose G. Echilibrul energetic si obezitatea, Editura All, Bucuresti, 2009
5. Branea I., Mancaș S. – „Exercițiile fizice și rolul lor în programul complex de recuperare al bolnavilor coronarieni”, Timișoara Medicală, 1989, XXXIV,
6. Branea I., Stanciu L., Mancaș S., Berinde I. – „Valoarea testului de efort submaximal precoce în programul de recuperare al bolnavilor cu infarct miocardic”, Timișoara Medicală, 1989, XXIV,2
7. Dennis A. – „*Rehabilitation of patients with coronary artery disease*” In: Braunwald E Heart Disease, W. B. Saunders Company Fourth Ed., 1992
8. Gherasim L., Bruckner I. – „Cardiopatia ischemică nedureroasă” În: Păun R., „Tratat de medicină internă – Bolile cardio-vasculare”, vol.III, Ed. Medicală, București, 1992
9. Goble A.J., Hare D.L., Macdonald P.S., ș.a. – „Effect of early programmes after transmural myocardial infarction”, Br. Heart J., 1995, 65
10. Marcu V. – „Bazele teoretice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie”, Ed. Universității Oradea, 1995
11. Mogoș V. – „Infarctul miocardic și efortul fizic”, Ed. Militară, București, 1990
12. Negoescu I., Negoescu Cheregi I. – „Recuperarea medicală complexă a bolnavului locomotor- hipertensiv, Oradea, Ed. Treira, 1889

13. Vlaicu R., Olinic N. – „Reabilitarea precoce în infarctul miocardic acut”, Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 1983  
 14. Zdrenghea D., ș.a – „Testul de efort unic ajustat în depistarea cardiopatiei ischemice”, Timișoara Medicală, 1990  
 15. Zdrenghea D. – „Evoluția și tratamentul cardiopatiei ischemice silențioase”, Practica Med. Int., 1991  
 16. Zdrenghea D., Branea I. – „Recuperarea bolnavilor cardio-vasculari, Ed. Clusium, 1995

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
<p>1. Factorii de risc: evidențe bazate pe studii populaționale - recomandări de prevenție și tratament</p> <p>Metode de evaluare a riscului și a stării de sănătate/fitness</p>	<p>Dezbateri. Demonstrații practice</p>	<p>Laboratorul durează 2 ore. - La acest laborator studenții își vor alege câte o temă de proiect, cu o structură prestabilită de titularul de curs.</p>
<p>2. Aspecte psihologice în prevenția obezității și a bolilor cardiovasculare – Identificarea și managementul anxietății și depresiei.</p>	<p>Demonstrații practice</p>	<p>Laboratorul durează 2 ore. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.</p>
<p>3. Evaluarea calității vieții subiecților cu risc pentru a aceste afecțiuni – chestionare de evaluare a calității vieții, studii clinice.</p>	<p>Demonstrații practice</p>	<p>Laboratorul durează 2 ore. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.</p>
<p>4. Testarea cardiopulmonară la efort (ergspirometria)- rezultate și utilitatea lor</p>	<p>Demonstrații practice</p>	<p>Laboratorul durează 2 ore. Prezentarea unui test de efort cu analiza de gaze respirate și interpretarea acestuia .</p>
<p>5. Tehnici de evaluare a gradului de obezitate prin evaluarea greutății corporale, indicelui de masă corporală și procentului de țesut adipos în organism.obliterantă periferică</p>	<p>Demonstrații practice. Dezbateri</p>	<p>Laboratorul durează 2 ore. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.</p>

6. Principiile de realizare ale unui program kinetoterapeutic/profilactic la pacienții cu afecțiuni din sferadisciplinii studiate	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 2 ore. Studentii care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
7. Principiile de realizare ale unui program kinetoterapeutic la pacientul cu astm bronșic	Demonstrații practice	Laboratorul durează 2 ore. Studentii care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
8. Principiile de realizare ale unui program kinetoterapeutic la pacientul cu bronhopneumopatie cronică obstructivă		Laboratorul durează 2 ore. Studentii care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
9. Principiile de realizare ale unui program kinetoterapeutic la pacientul cu insuficiență cardiacă.		Laboratorul durează 2 ore. Studentii care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
10. Principiile de realizare ale unui program kinetoterapeutic la pacientul cu insuficiență respiratorie	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 2 ore. Vor fi prezentate obiectivele și principiile realizării unui program de kinetoterapie la acești pacienți. Studentii care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
11. Recomandări dietetice pentru prevenirea obezității la copii, adulți și vârstnici; Combaterea obiceiurilor alimentare nesănătoase	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 2 ore. La acest laborator studenții își vor alege câte o temă de proiect, cu o structură prestabilită de titularul de curs.
12. Recomandări cu privire la activitatea fizică zilnică și antrenamentul fizic necesar reducerii greutatei corporale și menținerii acesteia pe termen îndelungat.	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 2 ore. Vor fi prezentate obiectivele și principiile realizării unui program de kinetoterapie la acești pacienți. Studentii care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
13. Respirația sănătoasă, Tipuri respiratorii. Reeducarea respiratorie: posturi, metode de relaxare și destindere.	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 2 ore. Vor fi prezentate obiectivele și principiile realizării unui program de kinetoterapie la acești pacienți. Studentii care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor

		prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
14. Mijloace pentru reeducarea respirației: controlul mișcărilor respiratorii, reeducarea diafragmatică, reeducarea respirației toracice.	Demonstrații practice. Dezbateri	Laboratorul durează 2 ore. Studenții care au tema proiectului aferentă acestui subiect vor prezenta proiectul care va fi apoi dezbătut.
<b>Bibliografie</b> AVRAM C. Exerciții fizice terapeutice. Editura Universității de Vest, Timisoara, 2012. AVRAM C., EGRI I. Întrebări și răspunsuri în obezitate. Editura Universității de Vest, Timisoara, 2012. TUDORACHE V., LOVIN S., FREISEN M. Tratat de reabilitare pulmonara, Mirton, Timisoara, 2009. Rusu A. stilul de viață și obezitate. Editura de Vest, Timisoara, 2013.		

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este adecvat domeniului deoarece face posibilă aplicarea individualizată a kinetoprofilaxiei primare și kinetoterapiei la pacienții cardiovasculari și respiratori cronici, creând condiții optime pentru recuperare primară și secundară a acestora.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoașterea noțiunilor prezentate la curs	Examen scris (E)	50%
10.5. Seminar/laborator	Participarea activă la activitățile practice de laborator	Evaluare pe parcursul semestrului (A)	25%
	Realizarea și prezentarea proiectului	Prezentări, dezbateri (P)	25%
<b>Nota finală = Nota examen scris (E) X 0,5 + A X 0,25 + P X 0,25</b>			
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezentarea proiectului. Cunoașterea teoretică și practică a noțiunilor fundamentale privind kinetoterapia la pacienții cardiovasculari și respiratori cronici, indicații și contraindicațiile acestora.</li> <li>Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului. Referatul reprezintă o condiție obligatorie de promovare a disciplinei.</li> </ul>			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar




25.02.2019

Semnătura directorului de departament



