

## FIȘA DISCIPLINEI

**Kinetoprofilaxie și recuperare pe grupe de vârstă, anul universitar 2016-2017****1. Date despre program**

|     |                                   |  |
|-----|-----------------------------------|--|
| 1.1 | Instituția de învățământ superior | Universitatea din Pitești                                    |
| 1.2 | Facultatea                        | Științe, Educație Fizică și Informatică                      |
| 1.3 | Departamentul                     | Asistență Medicală și Kinetoterapie                          |
| 1.4 | Domeniul de studii                | Știința sportului și a educației fizice                      |
| 1.5 | Ciclul de studii                  | Master   |
| 1.6 | Programul de studii / Calificarea | Kinetoterapia la persoanele cu dizabilități / Kinetoterapeut |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |   |               |  |   |                       |  |        |  |                         |  |  |  |  |  |
|--|--|---|---------------|--|---|-----------------------|--|--------|--|-------------------------|--|--|--|--|--|
| 2.1 Denumirea disciplinei                |  |   |               |  |   |                       |  |        |  |                         |  | <b>Kinetoprofilaxie și recuperare pe grupe de vârstă</b> |  |  |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs      |  |   |               |  |   |                       |  |        |  |                         |  | Prof. univ. dr. Luminița Georgescu                       |  |  |  |
| 2.3 Titularul activităților de laborator |  |   |               |  |   |                       |  |        |  |                         |  | Prof. univ. dr. Luminița Georgescu                       |  |  |  |
| 2.4 Anul de studii                       |  | I | 2.5 Semestrul |  | I | 2.6 Tipul de evaluare |  | Examen |  | 2.7 Regimul disciplinei |  | F/O  |  |  |  |

**3. Timpul total estimat**

|  |                              |            |     |               |    |     |   |     |
|--|------------------------------|------------|-----|---------------|----|-----|---|-----|
| 3.1  | Număr de ore pe săptămână    | 2          | 3.2 | din care curs | 1  | 3.3 | S | 1   |
| 3.4  | Total ore din planul de inv. | 28         | 3.5 | din care curs | 14 | 3.6 | S | 14  |
| Distribuția fondului de timp   |                              |            |     |               |    |     |   | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |                              |            |     |               |    |     |   | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |                              |            |     |               |    |     |   | 10  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri                            |                              |            |     |               |    |     |   | 20  |
| Tutoriat   |                              |            |     |               |    |     |   | 6   |
| Examinări  |                              |            |     |               |    |     |   | 6   |
| Alte activități .....  |                              |            |     |               |    |     |   |     |
| 3.7  | Total ore studiu individual  | 72         |     |               |    |     |   |     |
| 3.8  | <b>Total ore pe semestru</b> | <b>100</b> |     |               |    |     |   |     |
| 3.9  | <b>Număr de credite</b>      | <b>4</b>   |     |               |    |     |   |     |

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

|     |               |  |
|-----|---------------|--|
| 4.1 | De curriculum | Parcursirea disciplinelor: Anatomie și biomecanică, Fiziologie   |
| 4.2 | De competențe | Competențe acumulate la disciplinele: Anatomie și biomecanică, Fiziologie, Kinesiologie, Semiologie, Bazele generale ale kinetoterapiei. |

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

|     |                                |  |
|-----|--------------------------------|--|
| 5.1 | De desfășurare a cursului      | Sală dotată cu videoproiector și ecran   |
| 5.2 | De desfășurare a laboratorului | Laboratorul disciplinei (sala B 131) dotată cu stetoscop, pat consultație, tensiometru, ciocan reflexe, glucometru, trusă de prim ajutor |

**6. Competențe specifice acumulate**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>C1: Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară la persoanele cu dizabilități</li> <li>C2: Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar la persoanele cu dizabilități</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>CT3: Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice la persoanele cu dizabilități</li> </ul>   |

**7. Obiectivele disciplinei**

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Disciplina are ca obiectiv general cunoașterea particularităților de creștere și dezvoltare pe grupe de vârstă, a metodelor de examinare și evaluare a stării de sănătate precum și a limitărilor funcționale sau a diverselor dizabilități, în vederea stabilirii diagnosticului funcțional, prognosticului și alcătuirea programelor de intervenției prin metode de kinetoprofilaxie.  |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea modului de alcătuire, de implementare și de ajustare pe parcurs a unui program kinetoterapeutic de intervenție;</li> <li>Descrierea strategiilor profilactice, a modalităților de promovare a stării de sănătate și de creștere a calității vieții, în diferite faze ale ontogenezei;</li> <li>Dobândirea unor viziuni critice, cu încurajarea luării unor decizii adaptative, pornind de la modelele de dezvoltare individuală, care să determine creșterea speranței de viață a indivizilor;</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Încurajarea și motivarea masteranzilor să integreze cunoștințele teoretice cu aplicațiile clinice și de cercetare, în vederea dezvoltării unor metode de kinetoterapie care să răspundă nevoilor dinamice de sănătate ale individului, dar și ale comunității;</li> <li>• Facilitarea abordării sistemice a pacientului, cu competență și pasiune, fără reducerea cazului clinic la existența unei dizabilități primare, ci prin înțelegerea dezvoltării secvențiale a individului aflat în permanentă interacțiune cu mediul extern.</li> </ul> |
|--|---|

## 8. Conținuturi

| 8.1. Curs |  | Nr. ore | Metode de predare      | Observații<br>Resurse folosite                 |
|-----------|--|---------|------------------------|--|
| 1         | Periodizarea etapelor de dezvoltare a individului, conceptele de filogeneză și ontogeneză. Factorii endogeni și exogeni care influențează dezvoltarea umană. Modificările în timp ale dezvoltării fizice și neuro-psihice umane. Îmbătrânirea normală și patologică.   | 2       | Prelegere<br>Dezbatare | Laptop,<br>Videoproiector<br>Suport documentar |
| 2         | Stadiile dezvoltării copilului: probleme de sănătate prevalente în pediatrie, metode de evaluare și strategii kinetoterapeutice de intervenție.  | 2       |                        |  |
| 3         | Tranziția de la copilărie la adolescență – principalele stări patologice și dizabilități (traumatisme spinale și cerebrale, afecțiuni musculo-scheletale și cardio-pulmonare). Impactul morbidității specifice asupra statusului funcțional și social al copilului. Rolul metodelor kinetice în profilaxia și recuperarea bolilor acute și cronice ale adolescenților.   | 2       |                        |  |
| 4         | Caracteristicile morfo-funcționale ale stadiului de adult: principalele modificări musculo-scheletale și neurologice, morbiditatea adultului. Programe de kinetoterapie utile pentru recuperarea și creșterea stării de sănătate a adultului.  | 2       |                        |  |
| 5         | Senescența ca involuție naturală a individului și ajustările anormale ale procesului de îmbătrânire. Cauze frecvente de disfuncții ale persoanelor în vârstă: boala Alzheimer, demența, depresia, ateroscleroza, afecțiunile cardio-vasculare și pulmonare, diabetul zaharat, boala artrozică, osteoporoza, accidentele vasculare cerebrale, scleroza multiplă, boala Parkinson, sindromul de imobilizare, sindromul de decondiționare al vârstnicului etc. Noțiuni de evaluare și strategii de intervenție kinetoterapeutică în contextul morbidității asociate a vârstnicului. | 4       |                        |  |
| 6         | Sănătate, bunăstare și prevenție prin kinetoterapie. Managementul serviciilor de sănătate publică. Programe de sănătate publică bazate pe exercițiul fizic la diverse vârste, în funcție de nivelul de fitness. Abordări flexibile și personalizate ale protocoalelor de kinetoprofilaxie.   | 2       |                        |  |

### Bibliografie

1. Bălăceanu-Stolnici, C., *Geriatric practică*, Editura Medicală Amaltea, București, 1998.
2. Beers, M. H., Berkow, R. (eds), *The Merck manual of geriatrics*, Third Edition, Merck Research Laboratories, 2000.
3. Bogdan, C., (1997), *Geriatric*, Editura Medicală, București, 1997.
4. Brill, Patricia, *Functional fitness for older adults*, Human Kinetics, 2004.
5. Bushman, Barbara, Clark-Young, Janice, *Action plan for menopause*, American College of Sport Medicine, Human Kinetics, 2005.
6. Ciofu, C., Ciofu, E. P., *Esențialul în pediatrie*. Editura Medicală Amaltea, București, 1996.
7. Ciofu, E. P., Ciofu, C., *Pediatria – Tratat*, Ediția I, Editura Medicală, București, 2001.
8. Cordun, Mariana, *Kinetologie medicală*, Editura Axa, București, 1999.
9. Gergescu, Luminița, *Note de curs*, universitatea din Pitești, 2016.
10. Divine, J. G., (2006), *Action plan for high blood pressure*, American College of Sports Medicine, Human Kinetics;
11. Florea, Aurelia, *Bătrânul în familie*, Probleme de geriatric, Editura I.N.G.G., București, 1998.
12. Friedman, M. B., *Fitness for older adults course-T*, Human Kinetics, 2002.
13. Frontera, W. R., David, M. Slovik, D. M., Dawson, D. M., *Exercise in Rehabilitation Medicine-2nd Edition*, Human Kinetics, 2006.
14. Ghidrai, O., *Geriatric și gerontologie*, Editura Srima, Cluj, 2000.
15. Iordăchescu, F., *Pediatria*, Editura Medicală Națională, București, 1999.
16. Mateescu, R., *Bazele fiziologice ale gerontoprofilaxiei*, Editura Helicon, Timișoara, 1996.
17. Prada, G.I., *Geriatric și gerontologie*, Editura Medicală, București, 2001.
18. Sbenghe, T., *Recuperarea medicală la domiciliul bolnavului*, Editura Medicală, București, 1996.
19. Sbenghe, T., *Kinesiologie – Știința mișcării*, Editura Medicală, București, 2002.
20. Tallis, R. C., Fillit, H. M., Brocklehurst, J. C (eds), *Brocklehurst's textbook of geriatric medicine and gerontology*, Fifth edition, Churchill Livingstone, 1998.
21. Winters-Stone, K., *Action plan for osteoporosis*, American College of Sport Medicine, Human Kinetics, 2006.
22. Zdrenghea, D., Branea, I., *Recuperarea bolnavilor cardio-vasculari*, Editura Clusium, Cluj, 1995.

| 8.2. Aplicații – Seminar  |  | Nr. ore | Metode de predare                         | Observații<br>Resurse folosite |
|---|--|---------|---|--------------------------------|
| 1   | Abordarea comprehensivă și progresivă a exercițiului fizic în kinetoterapie: perioadele de warm-up (încălzire) pentru îmbunătățirea amplitudinii articulare de mișcare, metode de stretching, posturi și exerciții de respirație; antrenamentul aerob pentru creșterea rezistenței cardiovasculare; exerciții de rezistență pentru creșterea forței musculare și a rezistenței; perioadele de revenire-răcire (cool-down) pentru promovarea flexibilității și a relaxării postefort. | 2       | Studiul de caz<br>Exercițiul<br>Dezbateră | Suport documentar.             |
| 2   | Aplicarea și dezvoltarea programelor de kinetoterapie în funcție de vârstă: metode de screening a populației, principii de antrenament fizic și nivele de programare, componentele programelor, progresia programelor; complianță și motivație, siguranță și eficacitate.  | 2       |   |                                |
| 3   | Dezvoltarea copilului cu afecțiuni neuro-motorii – aplicații ale teoriilor controlului motor și ale învățării motrice pentru intervențiile kinetoterapeutice.  | 2       |   |                                |
| 4   | Fitness funcțional pentru adulți și vârstnici: programe de exerciții fizice pentru îmbunătățirea mobilității articulare, a forței musculare, a rezistenței și a echilibrului, a adaptării cardio-respiratorii la efort.  | 2       |   |                                |
| 5   | Managementul clinic și terapeutic al osteoporozei: rolul exercițiului fizic asociat cu terapia farmacologică și dieta pentru prevenirea pierderii de masă osoasă, pentru reducerea riscului de cădere, pentru îmbunătățirea metabolismului osos, a forței musculare și a echilibrului.   | 2       |   |                                |
| 6   | Metode kinetice utile pentru reducerea tulburărilor funcționale induse de premenopauză, menopauză și postmenopauză.  | 2       |   |                                |
| 7   | Tratamentul nonfarmacologic al afecțiunilor ischemice cardio-vasculare și al hipertensiunii arteriale a adultului și vârstnicului.   | 2       |   |                                |
| <b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cordun, Mariana, <i>Kinetologie medicală</i>, Editura Axa, București, 1999.</li> <li>2. Ionescu, A., <i>Gimnastică Medicală</i>, Editura All, București, 1994.</li> <li>3. Ispas, C., <i>Noțiuni de semiologie pentru kinetoterapeuți</i>, Editura Art Design, București, 1998.</li> <li>4. Obrașcu, C., <i>Recuperarea bolnavilor cardiovasculari prin exerciții fizice</i>, Editura Medicală, București, 1986.</li> <li>5. Sbenghe, T., <i>Recuperarea medicală a bolnavilor respiratori</i>, Editura Medicală, București, 1983.</li> <li>6. Sbenghe, T., <i>Recuperarea medicală la domiciliul bolnavului</i>, Editura Medicală, București, 1996.</li> <li>7. Sbenghe, T., <i>Kinesiologie – Știința mișcării</i>, Editura Medicală, București, 2002.</li> </ol> |  |         |   |                                |

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

Competențele dobândite la disciplină permit absolvenților să ocupe următoarele profesii: kinetoterapeut, profesor kinetoterapeut, ergoterapeut (cu studii superioare de specialitate), educator în unități de handicapați (cu studii superioare de specialitate), instructor - educator în unități de handicapați (cu studii superioare de specialitate), asistent de cercetare în kinetoterapie, coordonator complex de recuperare.

**10. Evaluare**

| Tip activitate                     | 10.1 Criterii de evaluare  | 10.2 Metode de evaluare                                     | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------|--|---|------------------------------|
| 10.4 Curs                          | Evaluare finală  | Probă scrisă – subiecte teoretice                           | 50%                          |
| 10.5 Seminar                       | Prezență   | Înregistrare prezență seminar                               | 10%                          |
|                                    | Activitate seminar   | Participare la activitățile din cadrul seminarului          | 10%                          |
|                                    | Evaluare finală  | Probă orală – întrebări teoretice și exemplificări practice | 20%                          |
|                                    | Rezolvarea temelor de casă – referate, studii de caz, programe de profilaxie   | Probă orală – prezentarea temei de casă                     | 10%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță | 2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităților din cadrul seminarului și 2,5 puncte la evaluarea finală; nota 5 la evaluarea finală și rezolvarea în proporție de 50% a cerințelor de la seminar. |   |                              |

Data completării  
01 octombrie 2016

Titular de curs  
Prof. univ. dr. Luminița Georgescu

Titular de laborator  
Prof. univ. dr. Luminița Georgescu

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
15 octombrie 2016

Director de departament,  
(prestator)  
Prof. univ. dr. Constantin Ciucurel

Director de departament,  
(beneficiar),  
Prof. univ. dr. Constantin Ciucurel