



## FIȘA DISCIPLINEI

### *Profilaxia decondiționării la vârstnici, anul universitar 2024-2025*

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Asistență Medicală și Kinetoterapie
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	Kinetoterapia la persoanele cu dizabilități

#### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei												<b>Profilaxia decondiționării la vârstnici</b>																			
2.2 Titularul activităților de curs												Prof.univ.dr. Constantin Ciucurel																			
2.3 Titularul activităților de seminar												Conf.univ.dr. Elena Ioana Iconaru																			
2.4 Anul de studii				I				2.5 Semestrul				II				2.6 Tipul de evaluare				Examen				2.7 Regimul disciplinei				AP / O			

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	seminar	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	seminar	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								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								18
Tutoriat								15
Examinări								14
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	97						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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

4.1	de curriculum	-
4.2	de rezultate ale învățării	-

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

5.1	De desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoprojector și ecran.
5.2	De desfășurare a laboratorului	-

#### 6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea de către studenți a cunoștințelor legate de procesul de îmbătrânire a individului și a populației, precum și a tehnicilor și metodelor specifice gerontoprofilaxiei aplicabile în cadrul serviciilor de asistență și îngrijire a persoanelor vârstnice.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>Înțelegerea îmbătrânirii individului ca un proces fiziologic care debutează încă din momentul concepției, antrenând o serie de modificări cantitative și calitative, de natură morfo-funcțională, care se succed de-a lungul vieții, interesând în mod diferit și asincron diferitele aparate și sisteme ale organismului.</li><li>Înțelegerea instalării progresive a sindromului de decondiționare al vârstnicului, cu impact vulnerabil din punct de vedere medical și social.</li><li>Înțelegerea importanței profilaxiei primare și secundare a sindromului de decondiționare al vârstnicilor; aprofundarea metodelor de evaluare a programelor de intervenție profilactică.</li></ul>

#### 7. Competențele specifice vizate și rezultatele învățării

Competența	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
C1. Oferă feedback constructiv.	Describe principiile comunicării eficiente și strategiile de oferire a unui feedback constructiv în contextul fizioterapiei. Interpretează impactul feedback-ului asupra	Formulează feedback clar, obiectiv și orientat spre îmbunătățirea performanței pacienților sau a colegilor din echipă interdisciplinară.	Își asumă un rol activ în ghidarea pacienților și a cursanților, oferind recomandări relevante pentru optimizarea recuperării sau a învățării.



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București**  
**Centrul Universitar Pitești**  
**Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică**



	motivației și progresului pacienților cu dizabilități în procesul de reabilitare.	Adaptează tonul și conținutul feedback-ului în funcție de nevoile individuale ale pacientului sau ale studentului în procesul de formare.	Demonstrează autonomie în autoevaluare și îmbunătățirea propriului stil de comunicare pentru a maximiza eficiența feedback-ului.
C3. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate.	Describe metodele și instrumentele de evaluare utilizate în monitorizarea progresului pacienților și a eficienței intervențiilor fizioterapeutice. Explică rolul analizei datelor clinice și al indicatorilor de performanță în optimizarea strategiilor terapeutice.	Aplică tehnici de măsurare și evaluare a progresului funcțional al pacienților, utilizând metode standardizate. Interpretează rezultatele obținute și ajustează planul de intervenție în funcție de răspunsul pacientului la tratament.	Coordonează procesul de monitorizare a progresului, asigurând colectarea și analiza corectă a datelor. Își asumă responsabilitatea îmbunătățirii continue a metodelor de evaluare, bazându-se pe cele mai recente dovezi științifice. Elaborează rapoarte detaliate privind evoluția pacienților și eficiența programelor terapeutice, contribuind la optimizarea practicii în fizioterapie.
C5. Dezvolta un stil de instruire.	Identifică principiile pedagogice și metodele eficiente de instruire aplicabile în fizioterapie. Recunoaște importanța personalizării strategiilor educaționale în funcție de stilurile de învățare ale cursanților.	Experimentează diferite tehnici de predare pentru a adapta procesul de instruire la nevoile studenților și pacienților. Structurează conținutul educațional într-un mod clar, logic și accesibil. Valorifică feedback-ul primit pentru a îmbunătăți metodele și stilul de instruire.	Ajustează continuu strategiile de instruire în funcție de progresul și dificultățile întâmpinate de cursanți. Modelează prin propriul exemplu bune practici didactice și profesionale în domeniul fizioterapiei. Optimizează procesul educațional prin integrarea unor metode inovative și tehnologii moderne de predare.
C7. Organizează activități de formare.	Identifică principiile organizării și planificării activităților de formare în domeniul fizioterapiei. Examinează metodologia de instruire și evaluare, adaptată nevoilor studenților, colegilor și pacienților.	Planifică activități de formare structurate, eficiente și adaptate grupului țintă. Coordonează sesiuni de instruire utilizând metode interactive și tehnologii educaționale moderne. Gestionează resursele educaționale necesare pentru desfășurarea eficientă a programelor de formare.	Supervizează desfășurarea activităților de formare, asigurând un mediu de învățare optim. Evaluează constant impactul activităților de formare și îmbunătățește strategiile educaționale. Dezvoltă programe de instruire inovative, adaptate progresului științific și cerințelor profesionale actuale.
C9. Promovează sănătatea.	Stabilește relația dintre prevenirea bolilor și menținerea unui stil de viață sănătos în contextul fizioterapiei. Identifică factorii care influențează sănătatea pacienților și aplică strategii educaționale adecvate pentru promovarea unei vieți sănătoase.	Elaborează programe de prevenție și educație pentru sănătate destinate pacienților, adaptate nevoilor acestora. Promovează comportamente sănătoase prin consiliere și instruire, în vederea îmbunătățirii calității vieții pacienților.	Inițiază campanii educaționale și programe comunitare pentru promovarea sănătății la nivelul populației sau al pacienților. Contribuie la crearea unor strategii durabile pentru prevenirea bolilor și optimizarea stării de sănătate prin intervenții fizioterapeutice.
C10. Furnizează practica clinică avansată în fizioterapie.	Compară cele mai recente cercetări și tehnici avansate în fizioterapie, aplicabile în diverse condiții patologice și reabilitare. Identifică intervențiile clinice adecvate pentru	Aplică tehnici avansate de fizioterapie în evaluarea și tratamentul pacienților cu afecțiuni complexe. Integrează diverse modalități terapeutice pentru a personaliza planurile de tratament,	Coordonează practica clinică avansată, asigurându-se că sunt respectate standardele etice și profesionale ale fizioterapiei. Dezvoltă planuri de tratament personalizate, demonstrând autonomie în deciziile clinice



	cazuri complexe și personalizate, bazate pe dovezi științifice.	monitorizând progresul pacientului în mod constant.	și în gestionarea cazurilor complexe. Monitorizează progresul pacienților și evaluează eficiența intervențiilor, ajustându-le în funcție de necesitățile acestora.
CT2. Gândește analitic.	Evaluează importanța abordării analitice în diagnosticarea și tratamentul afecțiunilor pacientului, utilizând datele clinice și rezultatele evaluărilor. Stabilește metodele de analiză a informațiilor pentru identificarea celor mai eficiente intervenții terapeutice în fizioterapie.	Evaluează informațiile disponibile și elaborează soluții bazate pe o analiză detaliată a contextului clinic, istoricului pacientului și datelor științifice. Descompune problemele complexe în componente mai simple pentru a facilita identificarea celor mai eficiente intervenții și soluții.	Își asumă responsabilitatea pentru procesul analitic, asigurându-se că deciziile sunt bine fundamentate și justificate științific. Acționează autonom în utilizarea abilităților analitice pentru a răspunde provocărilor și schimbărilor în tratamentele fizioterapeutice.
CT5. Gândește critic.	Analizează informațiile disponibile din surse științifice și practice pentru a evalua validitatea și aplicabilitatea acestora în fizioterapie. Recunoaște importanța gândirii critice în procesul de luare a deciziilor, atât în tratamentele pacienților, cât și în elaborarea planurilor de învățare.	Examinează argumentele și dovezile înainte de a adopta o soluție sau de a recomanda un tratament, considerând multiple perspective. Identifică posibilele erori sau limitări ale abordărilor existente și propune alternative bazate pe raționamente logice și dovezi științifice.	Își asumă responsabilitatea de a pune întrebări fundamentate și de a contesta metodele sau procedurile care nu se aliniază celor mai bune practici. Dezvoltă și ia decizii autonome, aplicând gândirea critică pentru a îmbunătăți tratamentele și abordările educaționale în fizioterapie.

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Introducere în fiziologia îmbătrânirii. Stadializarea creșterii și dezvoltării organismului. Bătrânețea ca etapă de vârstă. Vârșnicul "sănătos": caracteristici, mituri și prejudecăți. Factorii care influențează starea de sănătate a vârstnicilor.	2	Prelegerea, Expunerea, Studiul de caz, Învățarea bazată pe probleme, Dezbateri, Învățarea prin descoperire, Lucru în echipă	Calculator, Videoprojector, Suport documentar în format PowerPoint, Articole științifice, Studii de caz, Materiale video, Ghiduri clinice, Platforme educaționale online
2	Noțiuni de demografie – caracteristici ale procesului de îmbătrânire demografică în România și pe plan mondial. Fenomenul tranziției demografice – o realitate a societății contemporane. Între „revoluția gri” și viziunea „demografiei apocaliptice”; alte perspective asupra procesului de îmbătrânire a populației.	2		
3	Cadrul teoretic general al decondiționării. Sindromul de decondiționare al vârstnicului: cauze, circumstanțe de apariție și efectele sale majore. Tabloul clinic al decondiționării. Masa musculară a vârstnicului și sarcopenia. Osteoporoza în cursul decondiționării.	2		
4	Efectele cardio-vasculare ale repausului prelungit la pat. Alte perturbări ale homeostaziei în cadrul decondiționării. Paralelă între decondiționarea vârstnicului și sindromul de imponderabilitate (de microgravitație).	2		
5	Decondiționarea vârstnicului în cursul hospitalismului: epidemiologie, factori precipitanți, consecințe în plan fizic, psihic, social. Tratamentul și profilaxia decondiționării din cursul hospitalismului. Bariere ale mediului și atitudinale față de mobilizarea pacienților vârstnici.	2		
6	Principii și programe de kinetoprofilaxie primară și secundară la vârstnici.	2		
7	Terapia ocupațională ca metodă de intervenție la vârstnicii cu sindrom de decondiționare. Procesul terapeutic ocupațional: structură și implementare practică. Mijloace și tehnici specifice terapiei ocupaționale utilizate în sindromul de decondiționare la vârsta a treia.	2		



#### Bibliografie

1. Ciucurel, C. (2005). *Presbiacuzia – între o abordare gerontologică și geriatrică*, Editura Universitaria, Craiova.
2. Ciucurel, C., Iconaru, E.I. (2008). *Introducere în gerontologie*, Editura Universitaria, Craiova.
3. Ciucurel, C. (2025). *Suport de curs*, Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești.
4. Fillit, H.M., Rockwood, K., Young, J.B. (2016). *Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology*, 8th Edition, Elsevier.
5. Kielhofner, G. (2002). *Model of Human Occupation – theory and application* (Ediția a 3-a), Lippincot Williams & Williams, Baltimore.
6. Kunkel, S. R., Whittington, F. J., Brown, J. S. (2014). *Global Aging – Comparative Perspectives on Aging and the Life Course*, Springer Publishing Company.
7. Prada, G.I. (2001). *Geriatric și gerontologie*, Editura Medicală, București.
8. Resnick, B. (eds.) (2016). *Annual Review of Gerontology and Geriatrics, Optimizing Physical Activity and Function Across All Settings*, Volume 36.
9. Sbenghe, T., Berteau, M., & Savulescu, S. E. (2024). *Kinetologie*. București: Editura Medicală.
10. Drăgan, C.F., Pădure, L. (2023). *Metodologie și tehnici de kinetoterapie*. București: Editura Universitară.
11. World Health Organization. (2023). *World report on disability*. Geneva: WHO Press.
12. Ministerul Sănătății. (2023). *Strategia Națională de Sănătate 2023-2030*.
13. World Health Organization. (2021). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.
14. Smith, J. P., & Brown, L. (2023). Exercise interventions for the prevention of deconditioning in older adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 46(1), 45-52.
15. National Institute on Aging. (2022). *Preventing deconditioning in older adults: A guide for healthcare providers*. Bethesda, MD: National Institutes of Health.
16. European Society of Geriatric Medicine. (2023). Guidelines for the management of deconditioning in older adults. *European Geriatric Medicine Journal*, 14(2), 123-135.
17. American Geriatrics Society. (2022). *Best practices for preventing deconditioning in the elderly*. New York, NY: AGS Press.
18. Popa, M., Ionescu, D. (2021). *Reabilitarea fizică a vârstnicilor: Tehnici și strategii*. Cluj-Napoca: Editura Universității de Medicină și Farmacie.

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Etapizarea procesului de îmbătrânire. Rolul kinetoterapeutului în geriatric și abordarea practicii centrate pe client. Obiectivele managementului clinico-terapeutic la vârstnicii cu diverse tipuri de fragilitate.	2	Expunerea, Gândirea reflexivă, Dezbaterea, Lucrul în grup, Studiul de caz, Descoperirea dirijată	Echipamente specifice, Scale și teste de evaluare geriatrică, Studii de caz clinice, Protocoale de intervenție, Ghiduri de bune practici
2	Screeningul de apreciere al vârstnicului "sănătos" și termenele de realizare în vederea profilaxiei sindromului de decondiționare al acestuia.	2		
3	Profilaxia primară a sindromului de decondiționare al vârstnicului.	2		
4	Profilaxia secundară a sindromului de decondiționare al vârstnicului.	2		
5	Tehnici și metode de kinetoterapie în sindromul de decondiționare al vârstnicului.	2		
6	Strategii geriatrice pentru încetinirea ritmului de îmbătrânire și tipuri de terapii „antiaging”. Tratamentul Aslan – scurt istoric, actualitatea utilizării derivaților de procaină pentru optimizarea stării bio-psihologice a vârstnicilor. Alte metode „antiaging” cu aplicabilitate la vârstnici, în mediu spitalicesc, instituțional sau la domiciliu.	2		
7	Aplicarea modelelor de practică Persoană – Mediu – Ocupație în sindromul de decondiționare la vârstnici. Procesul intervențional de terapie ocupațională – studii de caz.	2		

#### Bibliografie

1. Ciucurel, C. (2005). *Presbiacuzia – între o abordare gerontologică și geriatrică*, Editura Universitaria, Craiova.
2. Ciucurel, C., Iconaru, E.I. (2008). *Introducere în gerontologie*, Editura Universitaria, Craiova.
3. Ciucurel, C. (2025). *Suport de curs*, Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești.
4. Fillit, H.M., Rockwood, K., Young, J.B. (2016). *Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology*, 8th Edition, Elsevier.
5. Kielhofner, G. (2002). *Model of Human Occupation – theory and application* (Ediția a 3-a), Lippincot Williams & Williams, Baltimore.
6. Kunkel, S. R., Whittington, F. J., Brown, J. S. (2014). *Global Aging – Comparative Perspectives on Aging and the Life Course*, Springer Publishing Company.
7. Prada, G.I. (2001). *Geriatric și gerontologie*, Editura Medicală, București.
8. Resnick, B. (eds.) (2016). *Annual Review of Gerontology and Geriatrics, Optimizing Physical Activity and Function Across All Settings*, Volume 36.
9. Sbenghe, T., Berteau, M., & Savulescu, S. E. (2024). *Kinetologie*. București: Editura Medicală.



10. Drăgan, C.F., Pădure, L. (2023). *Metodologie și tehnici de kinetoterapie*. București: Editura Universitară.
11. World Health Organization. (2023). *World report on disability*. Geneva: WHO Press.
12. Ministerul Sănătății. (2023). *Strategia Națională de Sănătate 2023-2030*.
13. World Health Organization. (2021). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.
14. Smith, J. P., & Brown, L. (2023). Exercise interventions for the prevention of deconditioning in older adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 46(1), 45-52.
15. National Institute on Aging. (2022). *Preventing deconditioning in older adults: A guide for healthcare providers*. Bethesda, MD: National Institutes of Health.
16. European Society of Geriatric Medicine. (2023). Guidelines for the management of deconditioning in older adults. *European Geriatric Medicine Journal*, 14(2), 123-135.
17. American Geriatrics Society. (2022). *Best practices for preventing deconditioning in the elderly*. New York, NY: AGS Press.
18. Popa, M., Ionescu, D. (2021). *Reabilitarea fizică a vârstnicilor: Tehnici și strategii*. Cluj-Napoca: Editura Universității de Medicină și Farmacie.

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

Conținutul disciplinei a fost ajustat în urma schimbului de bune practici cu cadrele didactice din alte universități, prin participarea la conferințe și simpozioane științifice. De aceea acest conținut este în concordanță atât cu așteptările comunității epistemice, cât și cu cerințele angajatorilor din domeniu, pentru a facilita incluziunea pe piața muncii a viitorilor absolvenți.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Puncte pe activitate
10.4 Curs	Evaluare finală	Lucrare scrisă	50
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Participarea activă la procesul didactic (30 p)	Evaluarea progresului pe parcurs (quiz-uri, discuții libere, postări de comentarii pe platforma online)	50
	Rezolvarea temelor de casă – referate, studii de caz (20 p)	Probă orală – prezentarea temei de casă	
10.6. Condiții de promovare			
Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării  
26.09.2024

Titular de curs,  
Prof.univ.dr. Constantin CIUCUREL

Titular de seminar / laborator,  
Conf.univ.dr. Elena Ioana ICONARU

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
26.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

Decan FSEFI,  
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU