



DATOS IDENTIFICATIVOS

Pilates terapéutico

Asignatura	Pilates terapéutico			
Código	P05M191V01203			
Titulación	Máster Universitario en Ejercicio terapéutico en fisioterapia			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	3	OP	1	2c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento				
Coordinador/a	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Profesorado	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Correo-e	gfuentes@uvigo.es			
Web	http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm			
Descripción general	En esta materia se profundizará en la aplicación del método Pilates con fines terapéuticos en diferentes grupos etarios, patologías y enfermedades, así como en la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud. Esta profundización se hará en base a la evidencia científica actual y abarcará tanto la valoración como el diseño de programas de prevención y tratamiento basados en el método de Pilates.			

Competencias

Código	
A2	Que los/as estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
A3	Que los/as estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
B2	Incorporar los principios éticos y legales de la profesión de fisioterapeuta a la práctica profesional, así como integrar los aspectos sociales y comunitarios en la toma de decisiones en intervenciones centradas en el Ejercicio Terapéutico en Fisioterapia.
B3	Transmitir información de un modo claro a los usuarios del sistema sanitario, así como con otros profesionales.
C11	Adecuar las sesiones de ejercicio terapéutico en función de las características del paciente, la patología y el entorno.
C12	Aplicar un protocolo de medición de la capacidad funcional de los pacientes en función de sus características, así como de la patología en los diferentes ámbitos de especialización.
C15	Diseñar y aplicar programas de ejercicio terapéutico basado en el método Pilates adecuándolos a las características clínicas y de salud de los/las pacientes.
D1	Capacidad para comprender el significado y aplicación de la perspectiva de género en los distintos ámbitos de conocimiento y en la práctica profesional con el objetivo de alcanzar una sociedad más justa e igualitaria.
D2	Capacidad para comunicarse de forma oral y por escrito en lengua gallega.
D5	Reconocimiento a la diversidad y la multiculturalidad.
D6	Creatividad, espíritu emprendedor y adaptación a nuevas situaciones.
D8	Mantener una actitud de aprendizaje y mejora.

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
Conocer los principios básicos que permiten usar el método Pilates como herramienta terapéutica	A2 D1 D5 D8

Ser capaz de valorar la postura y la movilidad de un paciente que va a recibir tratamiento basado en el método Pilates	A2 A3 B2 B3 C12 D1 D2 D5 D8
--	---

Diseñar y aplicar programas de Pilates terapéutico en diferentes patologías y situaciones clínicas de salud	A2 A3 B2 B3 C11 C15 D1 D2 D5 D6 D8
---	--

Contenidos

Tema

Fundamentación basada en la evidencia del Pilates terapéutico. -

Valoración de la movilidad y de la relación entre tono y postura de un paciente participante en un programa de Pilates terapéutico. -

Conceptos básicos para el diseño de programas de prevención y tratamiento basado en la aplicación del método Pilates. -

Programas de prevención y tratamiento basado en la aplicación del método Pilates. -

Pautas de seguridad y reducción de riesgos en la práctica del método Pilates. -

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	5	8	13
Prácticas de laboratorio	16	16	32
Estudio de casos	3	6	9
Trabajo tutelado	0	12	12
Resolución de problemas y/o ejercicios	0	2	2
Estudio de casos	0	3	3
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas	0	4	4

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Clases teórico-participativas donde se fomentará la participación activa del alumnado y que introducirá y facilitará tanto los estudios de caso como el trabajo de la materia y las prácticas. Empleo de forma genérica de medios audiovisuales. Se dará información a través de la plataforma de teledocencia Moovi.
Prácticas de laboratorio	En las prácticas se seguirá una metodología demostrativa con un análisis razonado de los ejercicios que componen el programa de prevención y/o tratamiento basado en el método Pilates. Se dará información a través de la plataforma de teledocencia Moovi.
Estudio de casos	Se presentará al alumnado una situación clínica real a la cual deben dar una solución en base al uso del método Pilates. Será elaborado en pequeño grupo.
Trabajo tutelado	Los trabajos implicarán un papel completamente activo por parte del alumnado. Conllevará dar solución a un problema y/o resolver reflexivamente un ejercicio planteado por el docente basándose en el método Pilates (elaborado en pequeño grupo). Además, comprenderá la realización de un informe de prácticas donde deben describir las tareas desarrolladas y dar justificación a las preguntas abiertas planteadas en las mismas (elaborado de forma individual). Se dará información a través de la plataforma de teledocencia Moovi. El docente ejercerá un papel de orientador y apoyo en el proceso de elaboración del trabajo en cada grupo.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Lección magistral	La atención personalizada estará centrada en la solución das dudas que pueda tener el alumnado y a orientar sus esfuerzos en la materia. Esta atención personalizada se hará tanto presencialmente, en el horario de tutorías oficiales, como a través de correo-e (indicando en asunto Tutoría).
Prácticas de laboratorio	La atención personalizada estará centrada en la solución das dudas que pueda tener el alumnado y a aclarar las cuestiones ligadas al informe de prácticas a presentar.
Estudio de casos	La atención personalizada estará centrada en la solución das dudas que pueda tener el alumnado en la realización de los distintos casos propuestos y en las evidencias a presentar.
Trabajo tutelado	La atención personalizada, básicamente, estará centrada en solucionar dudas, en orientar el trabajo a realizar en la materia, y a llevar registro y valorar lo hecho por el alumnado.

Evaluación			
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Resolución de problemas y/o ejercicios	Consistirá en realizar una búsqueda de 2 artículos científicos que trabajen una determinada patología, población o grupo etario usando el método Pilates (con indicación del programa de Pilates aplicado) y analizar reflexivamente la adecuación de dicha propuesta. Las indicaciones y plazos de entrega se publicarán en la plataforma de teledocencia Moovi.	20	A2 B2 C11 D1 A3 B3 C12 D2 C15 D5 D6 D8
Estudio de casos	Consistirá en la presentación de un programa terapéutico basado en el método Pilates vinculado a una patología, población o grupo etario determinados. Las indicaciones y plazos de entrega se publicarán en la plataforma de teledocencia Moovi.	40	A2 B2 C11 D1 A3 B3 C12 D2 C15 D5 D6 D8
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas	Cada estudiante entregará un informe de las prácticas realizadas en la materia, en el cual también darán respuesta a preguntas abiertas planteadas en los casos clínicos analizados. Las indicaciones y plazos de entrega se publicarán en la plataforma de teledocencia Moovi.	40	A2 B2 C11 D1 A3 B3 C12 D2 C15 D5 D6 D8

Otros comentarios sobre la Evaluación

Fuentes de información

Bibliografía Básica

Calvo JB., **Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor**, 9788491105008, Médica Panamericana, 2012

Isacowitz R., **Pilates: manual completo del método Pilates**, 9788499105352, 2ª, Paidotribo, 2016

Wood S., **Pilates para la rehabilitación: Recuperar lesiones y optimizar la estabilidad, la movilidad y la funcionalidad**, 9788416676767, Tutor, 2019

Bibliografía Complementaria

Aaronson N, Turo AM., **Pilates para la recuperación del cáncer de mama**, 9788479029968, Tutor, 2016

Adamany K, Loigerot D., **Pilates: una guía para la mejora del rendimiento**, 848019863X, Paidotribo, 2006

Calais-Germain B, Raison B., **Pilates sin riesgo: 8 riesgos del Pilates y cómo evitarlos**, 9788492470174, La Liebre de Marzo, 2011

Calvo JB., **Método Pilates durante el embarazo, el parto y el posparto: una guía metodológica**, 9788491103738, Médica Panamericana, 2019

Geweniger V, Bohlander A., **Manual de pilates: ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación**, 9788499105413, Paidotribo, 2016

Humanes Balmont R., **Pilates basado en evidencias científicas**, 9788416097951, Vivelibro, 2014

Kaplanek BA, Levine B, Jaffe WL., **Pilates y rehabilitación para síndromes y artroplastias**, 9788499104478, Paidotribo, 2014

Liguori G., **Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio**, 9788418563348, 4ª, Wolters Kluwer, 2021

Pedregal Canga M., **Pilates para la tercera edad**, 9788499109398, Paidotribo, 2021

Richardson C, Hodges P, Hides J., **Therapeutic exercise for lumbopelvic stabilization. A motor control approach for the treatment and prevention of low back pain**, 9780443072932, 2ª, Churchill Livingstone, 2004

Richey B., **Back exercise: stabilize, mobilize, and reduce pain**, 9781492594765, Human Kinetics, 2021

Wells et al., **Effectiveness of Pilates exercise in treating people with chronic low back pain: a systematic review of systematic reviews**, 10.1186/1471-2288-13-7, 2013

Byrnes et al., **Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review**, 10.1016/j.jbmt.2017.04.008, 2018

Casonatto J, Yamacita CM., **Pilates exercise and postural balance in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**, 10.1016/j.ctim.2019.102232, 2020

da Silva et al., **Pilates Reducing Falls Risk Factors in Healthy Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis**, 10.3389/fmed.2021.708883, 2021

Denham-Jones et al., **A systematic review of the effectiveness of Pilates on pain, disability, physical function, and quality of life in older adults with chronic musculoskeletal conditions**, 10.1002/msc.1563, 2022

Domingues et al., **Effects of the pilates method on kinesiophobia associated with chronic non-specific low back pain: Systematic review and meta-analysis**, 10.1016/j.jbmt.2020.05.005, 2020

Engers et al., **The effects of the Pilates method in the elderly: a systematic review**, 10.1016/j.rbre.2016.05.005, 2016

Gou et al., **The effect of Pilates exercise training for scoliosis on improving spinal deformity and quality of life: Meta-analysis of randomized controlled trials**, 10.1097/MD.00000000000027254, 2021

Hornsby E, Johnston LM., **Effect of Pilates Intervention on Physical Function of Children and Youth: A Systematic Review**, 10.1016/j.apmr.2019.05.023, 2020

Kamioka et al., **Effectiveness of Pilates exercise: A quality evaluation and summary of systematic reviews based on randomized controlled trials**, 10.1016/j.ctim.2015.12.018, 2016

Meikis et al., **Effects of Pilates Training on Physiological and Psychological Health Parameters in Healthy Older Adults and in Older Adults With Clinical Conditions Over 55 Years: A Meta-Analytical Review**, 10.3389/fneur.2021.724218, 2021

Miranda S, Marques A., **Pilates in noncommunicable diseases: A systematic review of its effects**, 10.1016/j.ctim.2018.05.018, 2018

Pinto-Carral et al., **Pilates for women with breast cancer: A systematic review and meta-analysis**, 10.1016/j.ctim.2018.09.011, 2018

Rodríguez-Fuentes et al., **Therapeutic Effects of the Pilates Method in Patients with Multiple Sclerosis: A Systematic Review**, 10.3390/jcm11030683, 2022

Suárez-Iglesias et al., **Benefits of Pilates in Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis**, 10.3390/medicina55080476, 2019

Wang et al., **Pilates for Overweight or Obesity: A Meta-Analysis**, 10.3389/fphys.2021.643455, 2021

Yamato et al., **Pilates for low back pain**, 10.1002/14651858.CD010265.pub2, 2015

Recomendaciones

Asignaturas que continúan el temario

Prácticas externas/P05M191V01207

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Bases anatomofuncionales en el ejercicio terapéutico/P05M191V01101

Ejercicio terapéutico en el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas y en la diversidad funcional/P05M191V01107

Ejercicio terapéutico en el tratamiento de patología musculoesquelética y recuperación del deportista/P05M191V01105

Ejercicio terapéutico en personas mayores/P05M191V01108

Fundamentos del ejercicio terapéutico y diseño de programas/P05M191V01102

Metodología de la investigación/P05M191V01103