



DATOS IDENTIFICATIVOS

Pilates terapéutico

Materia	Pilates terapéutico			
Código	P05M191V01203			
Titulación	Máster Universitario en Exercicio terapéutico en fisioterapia			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	3	OP	1	2c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento				
Coordinador/a	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Profesorado	Rodríguez Fuentes, Gustavo			
Correo-e	gfuentes@uvigo.es			
Web	http://gfuentes.webs.uvigo.es/index.htm			
Descrición xeral	Nesta materia profundarase na aplicación do método Pilates con fins terapéuticos en diferentes grupos etarios, patoloxías e enfermidades, así como na prevención da enfermidade e a promoción da saúde. Este afondamento farase en base á evidencia científica actual e abarcarase tanto a valoración como o deseño de programas de prevención e tratamento baseados no método de Pilates.			

Competencias

Código	
A2	Que os/ as estudantes saiban aplicar os coñecementos adquiridos e a súa capacidade de resolución de problemas en contornas novas ou pouco coñecidos dentro de contextos máis amplos (ou multidisciplinares) relacionados coa súa área de estudo.
A3	Que os/ as estudantes sexan capaces de integrar coñecementos e enfrontarse á complexidade de formular xuízos a partir dunha información que, sendo incompleta ou limitada, inclúa reflexións sobre as responsabilidades sociais e éticas vinculadas á aplicación dos seus coñecementos e xuízos.
B2	Incorporar os principios éticos e legais da profesión de fisioterapeuta á práctica profesional, así como integrar os aspectos sociais e comunitarios na toma de decisións en intervencións centradas no Exercicio Terapéutico en Fisioterapia.
B3	Transmitir información dun modo claro aos usuarios do sistema sanitario, así como con outros profesionais.
C11	Adeguar as sesións de exercicio terapéutico en función das características do paciente, a patoloxía e a contorna.
C12	Aplicar un protocolo de medición da capacidade funcional dos pacientes en función das súas características, así como da patoloxía nos diferentes ámbitos de especialización.
C15	Deseñar e aplicar programas de exercicio terapéutico baseado no método Pilates adecuándoos ás características clínicas e de saúde dos/as pacientes.
D1	Capacidade para comprender o significado e aplicación da perspectiva de xénero nos distintos ámbitos de coñecemento e na práctica profesional co obxectivo de alcanzar unha sociedade máis xusta e igualitaria.
D2	Capacidade para comunicarse de forma oral e por escrito en lingua galega.
D5	Recoñecemento á diversidade e a multiculturalidade.
D6	Creatividade, espírito emprendedor e adaptación a novas situacións.
D8	Manter unha actitude de aprendizaxe e mellora.

Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Coñecer os principios básicos que permiten usar o método Pilates como ferramenta terapéutica.	A2 D1 D5 D8

Ser capaz de valorar a postura e a mobilidade dun paciente que vai a recibir tratamento baseado no método Pilates.	A2 A3 B2 B3 C12 D1 D2 D5 D8
Deseñar e aplicar programas de Pilates terapéutico en diferentes patoloxías e situacións clínicas de saúde.	A2 A3 B2 B3 C11 C15 D1 D2 D5 D6 D8

Contidos

Tema

Fundamentación baseada na evidencia do Pilates - terapéutico

Valoración da mobilidade e da relación entre tono- e postura dun paciente participante nun programa de Pilates terapéutico

Conceptos básicos para o deseño de programas - de prevención e tratamento baseados na aplicación do método Pilates

Programas de prevención e tratamento baseados - na aplicación do método Pilates

Pautas de seguridade e redución de riscos na - práctica do método Pilates

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	5	8	13
Prácticas de laboratorio	16	16	32
Estudo de casos	3	6	9
Traballo tutelado	0	12	12
Resolución de problemas e/ou exercicios	0	2	2
Estudo de casos	0	3	3
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas	0	4	4

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	Clases teórico-participativas onde se fomentará a participación activa do alumnado e que introducirá e facilitará tanto os estudos de caso como o traballo da materia e as prácticas. Emprego de forma xenérica de medios audiovisuais. Darase información a través da plataforma de teledocencia Moovi.
Prácticas de laboratorio	Nas prácticas seguirase unha metodoloxía demostrativa cunha análise razoada dos exercicios que compoñen o programa de prevención e/ou tratamento baseado no método Pilates. Darase información a través da plataforma de teledocencia Moovi.
Estudo de casos	Presentarase ao alumnado unha situación clínica real á cal deben dar unha solución en base ao uso do método Pilates. Elaborarase en pequeno grupo.
Traballo tutelado	Os traballos implicarán un papel completamente activo por parte do alumnado. Conlevará dar solución a un problema e/ou resolver reflexivamente un exercicio exposto polo docente basándose no método Pilates (elaborado en pequeno grupo). Ademais, comprenderá a realización dun informe de prácticas onde deben describir as tarefas desenvolvidas e dar xustificación ás preguntas abertas expostas nas mesmas (elaborado de forma individual). Darase información a través da plataforma de teledocencia Moovi. O docente exercerá un papel de orientador e apoio no proceso de elaboración do traballo en cada grupo.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	A atención personalizada estará centrada na solución das dúbidas que poida ter o alumnado e a orientar os seus esforzos na materia. Esta atención personalizada farase tanto presencialmente, no horario de titorías oficiais, como a través de correo-e (indicando en asunto Titoría).
Prácticas de laboratorio	A atención personalizada estará centrada na solución das dúbidas que poida ter o alumnado e a clarear as cuestións ligadas ao informe de prácticas a presentar.
Estudo de casos	A atención personalizada estará centrada na solución das dúbidas que poida ter o alumnado na realización dos distintos casos propostos e nas evidencias a presentar.
Traballo tutelado	A atención personalizada, basicamente, estará centrada en solucionar dúbidas, en orientar o traballo a realizar na materia, e a levar rexistro e valorar o feito polo alumnado.

Avaliación		Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe			
	Descrición		A2	B2	C11	D1
Resolución de problemas e/ou exercicios	Consistirá en realizar una busca de 2 artigos científicos que traballen unha determinada patoloxía, poboación ou grupo etario usando o método Pilates (con indicación do programa de Pilates aplicado) e analizar reflexivamente a adecuación de dita proposta. As indicacións e prazos de entrega publicaranse na plataforma de teledocencia Moovi.	20	A3	B3	C12	D2
Estudo de casos	Consistirá na presentación dun programa terapéutico baseado no método Pilates vinculado a unha patoloxía, poboación ou grupo etario determinados. As indicacións e prazos de entrega publicaranse na plataforma de teledocencia Moovi.	40	A3	B3	C15	D5
Informe de prácticas, prácticum e prácticas externas	Cada estudante entregará un informe das prácticas realizadas na materia, no cal tamén darán resposta a preguntas abertas formuladas nos casos clínicos analizados. As indicacións e prazos de entrega publicaranse na plataforma de teledocencia Moovi.	40	A3	B3	C15	D5
						D6
						D8

Outros comentarios sobre a Avaliación

Bibliografía. Fontes 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

Recomendacións

Materias que continúan o temario

Prácticas externas/P05M191V01207

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Bases anatomofuncionais no exercicio terapéutico/P05M191V01101

Exercicio terapéutico no tratamento de enfermidades neurodixenerativas e na diversidade funcional/P05M191V01107

Exercicio terapéutico no tratamento de patoloxía musculoesquelética e recuperación do deportista/P05M191V01105

Exercicio terapéutico en persoas maiores/P05M191V01108

Fundamentos do exercicio terapéutico e deseño de programas/P05M191V01102

Metodoloxía da investigación/P05M191V01103