

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2023.1	04	CINESIOTERAPIA
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
90		Eixo III - Fisioterapia Bases e Práticas
Componentes Correlacionados		
Docente		
Cíntia Pinheiro Silveira Araújo, Patricia Martins Carvalho Brandão, Amanda de Souza Araujo		
Ementa		
Estudo dos tipos, princípios e efeitos da terapia pelo movimento no solo e na água, suas teorias e práticas aplicadas ao organismo humano.		



## COMPETÊNCIA

### Conhecimentos

- Entender os conceitos e efeitos dos exercícios terapêuticos no solo e na piscina;
- Conhecer as técnicas cinesioterapêuticas e saber identificar a necessidade em cada situação clínica;
- Analisar a aplicabilidade dos diversos exercícios terapêuticos no ambiente aquático e terrestre;
- Compreender as indicações e contra-indicações de cada recurso cinesioterapêutico;
- Elaborar o raciocínio clínico-funcional na aplicação dos conteúdos terapêuticos, em todos os níveis de atenção à saúde, integrando-o em programas de promoção, manutenção, prevenção, proteção e recuperação da saúde.



### **Habilidades**

- Elaborar criticamente o diagnóstico cinético funcional e a intervenção fisioterapêutica, considerando o amplo espectro de questões clínicas, científicas, éticas, sociais e culturais implicadas na atuação profissional do fisioterapeuta.

### **Atitudes**

- Valorizar a participação ativa no processo de construção e apropriação dos saberes desenvolvidos no componente Cinesioterapia;
- Ter responsabilidade e compromisso quanto à sua educação e à necessidade da prática repetida e aprimoramento continuado;
- Estar sensibilizado e comprometido com o ser humano, respeitando-o e valorizando-o.

### Conteúdo Programático

- Fisioterapia Aquática - princípios físicos da água aquecida (hidrostática, hidrodinâmica e termodinâmica); indicações e contra-indicações; efeitos fisiológicos, terapêuticos e psicológicos da imersão;
- Equipamentos aquáticos: materiais utilizados no tratamento em piscina terapêutica;
- Avaliação da adaptação do paciente no meio aquático;
- Métodos e Técnicas em Fisioterapia Aquática: Hidrocinesioterapia, MABR, Método Halliwick, Método Ai Chi, Introdução à TMSA (Técnica de Watsu);
- Cinesioterapia / Exercício Terapêutico: histórico; conceito; princípios; exercício e tipos de contrações musculares; exercício e tipos de movimentos (ativo, ativo assistido, ativo livre, ativo resistido, passivo, auto passivo, assistido resistido, analíticos e globais funcionais); indicações e contra-indicações; benefícios fisiológicos;
- Efeitos locais do movimento e da imobilização;
- Efeitos neurofisiológicos do movimento: mecanismos de analgesia do movimento: teoria das comportas e vias inibitórias descendentes;
- Alongamento: conceitos (mobilidade e flexibilidade); bases neurofisiológicas; tipos; indicações e contra-indicações;
- Treino resistido: conceito; treino de força muscular e treino de resistência muscular; bases fisiológicas; indicações e contra-indicações; dosagem e aplicação;
- Treino Proprioceptivo: conceito; bases neurofisiológicas; indicações e contra-indicações; dosagem e aplicação;
- Exercícios de Estabilização: indicações e contra-indicações;
- Condicionamento Aeróbico: conceito; parâmetros; dosagem e aplicação; indicação e precauções;
- Introdução ao método Pilates.

### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

- Atividades orientadas: grupo de discussão (discussão de artigos científicos, discussão de casos clínicos e técnica);
- Videoaulas;
- Visita técnica;
- Aula invertida;
- Atividades no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA): fóruns de discussão, questionários, tarefas;
- Seminário (apresentação de caso clínico pelos alunos);
- Aulas práticas presenciais no laboratório e na piscina.

### Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

#### 1ª NOTA / I UNIDADE:

- Atividades no AVA solo: (fóruns, tarefas, questionários) e discussões presenciais – 1,5
- Atividades no AVA hidro: (fóruns, tarefas, questionários) e discussões presenciais – 1,5
- 17/03 Avaliação escrita – individual (7,0)
- 2ª chamada 28/03

#### 2ª NOTA / II UNIDADE:

- Atividades no AVA solo: (fóruns, tarefas, questionários) e discussões presenciais – 1,5
- Atividades no AVA hidro: (fóruns, tarefas, questionários) e discussões presenciais – 1,5
- 09/05 (solo) e 12/05 (hidro): Apresentação do caso clínico (7,0)

#### 3ª NOTA / III UNIDADE:

- Atividades no AVA solo: (fóruns, tarefas, questionários) e discussões presenciais – 1,5
  - Atividades no AVA hidro: (fóruns, tarefas, questionários) e discussões presenciais – 1,5
  - Visita técnica - 1,0
  - 06/06: Prova prática (solo) individual (Responder casos clínicos sorteados e demonstrar a técnica de tratamento) (3,0)
  - 02/06: Prova prática (hidro) individual (Responder casos clínicos sorteados e demonstrar a técnica de tratamento) (3,0)
- PROVA FINAL: 20/06/2022

### Recursos

- Piscina térmica e coberta da CAFIS;
- Materiais utilizados na piscina terapêutica: espaguete, colar cervical, flutuadores de tornozelos e punhos, cinto pélvico, halteres (pequeno, médio e grande), caneleiras (1, 2 e 3 kg), luvas de propriocepção, prancha;
- Materiais utilizados no solo: macas; colchonetes e tatames; tensiômetro, fita métrica, oxímetro de pulso; goniômetro; caneleiras; halteres; therabands de todas as cores; minibands; materiais de propriocepção (balancim, cama elástica, disco proprioceptivo, prancha proprioceptiva redonda e retangular); bolas suíças; bosu; bolas pequenas e médias; espaguetes; stabilizers; escada de dois degraus; conjunto de banquetas de madeira com 4 tamanhos.

### Referências Básicas

- BATEMAN, Thomas S.. Exercícios aquáticos terapêuticos. 1 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 1998.
- BRODY, Lori Thein; HALL, Carrie M.. Exercício terapêutico. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.
- KISNER, Carolyn. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 6 ed. Barueri: Manole Ltda., 2016.
- RUOTI, Richard G.. Reabilitação aquática. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2000.



### **Referências Complementares**

- ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. Flexibilidade e alongamento: saúde e bem estar. 2 ed. SÃO PAULO: Manole Editora Ltda, 2009.
- BANDY, Wiliam D.. Exercício terapêutico: técnicas para intervenção. 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- HAMMER, Warren I.. Exame funcional dos tecidos moles e tratamento por métodos manuais: novas perspectivas. 2 ed. RIO DE JANEIRO: Guanabara Koogan, 2003.
- Houglum, Peggy A. Exercícios terapêuticos para lesões musculoesqueléticas. 3 ed. São Paulo: . E-book.
- WINSTON, Leland M. D.. Exercícios na água. 1 ed. SÃO PAULO: Manole Editora Ltda, 1998.