

PILATES APLICADO EN FISIOTERAPIA

Laura Rodríguez Rodríguez e Gustavo Rodríguez Fuentes (coordinador).

Curso 2025-26

TRABALLO FINAL¹

Algunhas das principais consideracións en relación ao mesmo tédelas sinaladas nas seguintes indicacións (algunhas delas xa expostas noutros documentos):

- A realización, exposición e defensa do traballo é obrigatoria para superar a materia.
- Terá un valor máximo sobre a nota final de **4 puntos** (2 puntos polo traballo entregado e 2 pola presentación feita; para os criterios de valoración, véxase a rúbrica para o traballo).
- Haberá **9 grupos** (3 por cada grupo de prácticas, sendo o/a docente do grupo de prácticas respectivo o responsable dos grupos de traballo encadrados nel), polo que o número máximo de estudantes por grupo dependerá da matrícula que teña a materia.
- Antes do **26 de setembro** terán que estar feitos os grupos de traballo e elixido o tema (os que estean sen grupo ou sen tema, o coordinador da materia adscribiralos a un no que haxa praza libre e/ou asignaralles o tema).
- Recomendable que antes do **10 de outubro** se comuniquen os obxectivos e condicións da mostra para a que se fará a clase.
- Recomendable que antes do **24 de outubro** se comuniquen os exercicios iniciais que se pensan para a clase programada.
- O **14 de novembro, antes das 11:00 horas**, haberá que facer a primeira entrega do traballo cos apartados anteriores, así como cos exercicios que se pensan para a clase programada e a súa distribución (versións corrixidas no caso de ter feito as entregas opcionais sinaladas nos puntos anteriores).
- O **5 de decembro, antes das 11:00 horas**, entregárase o traballo (non só o traballo escrito en si, senón tamén o vídeo do mesmo).
- As datas provisionais previstas para a exposición dos traballos son o **11 e 12 de decembro** (provisionais). Ademais, tamén queda pendente de confirmación, a orde de presentación e o horario previsto para as exposicións.

O traballo **farase sobre o uso do método Pilates** nunha patoloxía prevalente da nosa sociedade ou nunha poboación "especial":

1. Pilates en pacientes con osteoporose.
2. Pilates en pacientes con fibromialxia.
3. Pilates no tratamento e recuperación dunha ligamentoplastia de cruzado anterior de xeonllo.
4. Pilates en caso de prótese de cadeira.
5. Pilates en pacientes con tendencia á cifose.
6. Pilates no tratamento do ombreiro doloroso.
7. Pilates en embarazadas.
8. Pilates no postparto.
9. Pilates en bailaríns.
10. Pilates en deportistas de Alto Nivel (nun deporte determinado: fútbol, tenis...).
11. Pilates en persoas da terceira idade.
12. Fortalecemento abdominal mediante Pilates.
13. Traballando a propiocepción con Pilates.
14. Pilates na incontinencia urinaria.
15. ... (o grupo de traballo tamén pode propor outro tema ao profesor).

¹ Escollerase traballo por orde de solicitude.

Esquema básico do traballo final.

- Portada (1º folio) e clase programada (a partir do 2º folio).
- A portada constará do título do traballo, o nome completo dos/as alumnos/as responsables do traballo, nome da materia e ano académico.
- Clase programada:
 - o Pódese facer unha breve xustificación teórica dos beneficios de Pilates nesa patoloxía ou poboación, así como das precaucións e contraindicacións a ter presentes (xustifican os obxectivos presentados e a elección dos exercicios propostos na clase). Non máis de 2-3 follas.
 - o A clase propiamente dita, onde se faga o plantexamento dunha clase tipo de Pilates para o caso –inicio ou quencemento, parte central da clase e final ou volta á calma– (tempo da clase programada: 45-50 minutos). A citada clase terase que situar². Valorarase positivamente que estean ben explicados os exercicios (e de forma concisa), así como que se presenten con apoio gráfico (imaxes) (*véxase a rúbrica do traballo*).
 - o Bibliografía empregada na elaboración da clase. Será exposta seguindo a normativa de Vancouver (pódese ver na páxina web do coordinador da materia, <http://webs.uvigo.es/gfuentes>, tanto na sección da materia de *Pilates aplicado en Fisioterapia* como na do *Traballo Fin de Grao*).

O traballo, en formato Word, así como a posible iconografía feita, ademais do vídeo da clase, hai que entregalos antes da hora e data establecida, ben nun CD/DVD/memoria USB, ben subíndoos a MooVi (<https://moovi.uvigo.gal/>), ou ben á dirección de correo-e do docente responsable do grupo de traballo.

Presentación do traballo.

- A clase elaborada será conducida por un membro do grupo (os demais, ou son executadores dos exercicios, ou fan de apoio para controlar a correcta realización dos exercicios do resto dos compañeiros). Este papel de dirección do grupo pódese ir intercambiando ao longo da clase entre os membros do grupo.
- O tempo máximo da clase práctica presentada será de **25 minutos**, polo que haberá, en todo caso, que axustar o número de repeticións que se soliciten na demostración, non limitar o número de exercicios deseñados para a clase.
- Tras a clase, haberá un tempo de **10 minutos** para facer as preguntas e os comentarios que se queiran, e para que os asistentes valoren a clase na que acaban de participar.
- Para a valoración da presentación, véxase a **rúbrica** de valoración específica da mesma.

² Por exemplo, se é aplicar Pilates nun grupo da terceira idade, non é o mesmo que o grupo xa teña experiencia na práctica do método Pilates que sexa unha das primeiras clases, ou nunha clase para embarazadas non é o mesmo que sexa un grupo que estea dentro do segundo trimestre que no último.