

Objetivos del curso:

El curso tiene como finalidad presentar en un formato eminentemente aplicado los fundamentos teóricos y de carácter científico sobre los efectos de la práctica deportiva en cualquiera de sus manifestaciones, desde la realización de actividad física como estilo de vida saludable, el uso del ejercicio físico como herramienta de prevención y tratamiento de patología a través de la programación del entrenamiento, o el efecto del deporte de rendimiento en la salud física y mental de los deportistas. La evidencia en población general es amplia pero la mujer esta subrepresentada en la investigación científica. Es importante centrar la mirada en la especificidad de la mujer para que esta fuente de salud esté ajustada a su fisiología y especificidad.

Perfil de los destinatarios a los que se dirige y previsión de N.º de asistentes

- Deportistas.
- Profesionales y estudiantado relacionados con la evaluación, prescripción, programación del ejercicio: entrenamiento, educación física, readaptación, fisioterapia, nutrición, medicina, psicología, gestión y dirección deportiva...
- Cualquier persona interesada en la temática de este curso.

- 80 plazas

Diplomas y asistencia:

Los participantes que hayan asistido como mínimo al 85% del curso recibirán un diploma de asistencia.

Lugar de celebración del encuentro:

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte (Huesca)
Rda. Misericordia, 1, 22001 Huesca

Más información y matrícula:

Secretaría Sede Pirineos- UIMP

Escuela Politécnica Superior- Campus Huesca
Ctra. de Cuarte s/n. 22071 Huesca

pirineos@uimp.es

<http://www.uimp.es/sedes/pirineos.html>

Solicitud de matrícula:

Plazo hasta el 15 de marzo de 2024

Precio: 47,50 € (25 € de tasas académicas y 22,50 € de gastos de secretaria). 42,50 Euros estudiantado universitario



Organiza:



Patrocinan:



Universidad
Zaragoza



IEA
Instituto de Estudios
Altoaragoneses

DIPUTACIÓN
DE HUESCA



GOBIERNO
DE ARAGON

UIMP

Universidad Internacional
Menéndez Pelayo

PIRINEOS 2024

DEPORTE, GARANTÍA DE SALUD PARA LA MUJER

21 de MARZO del 2024

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte (Huesca)

Dirección:

Germán Vicente Rodríguez
Catedrático de Actividad física y salud

Grupo EXER-GENUD S72_23R

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte



Síguenos en UIMP_Pirineos

Interés académico y social del Encuentro

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial y muy importante en la mujer. La práctica deportiva femenina está desarrollándose en varios campos, tanto a nivel amateur como profesional, con su idiosincrasia y problemáticas concretas. El deporte, entendido en su sentido más amplio que incluye cualquiera de sus manifestaciones, desde la actividad física general, el ejercicio o el entrenamiento específico beneficia la salud y la calidad de vida. Sin embargo, atendiendo a las características de la persona, la prescripción de un determinado ejercicio o el manejo de estrategias deportivas o de entrenamiento, necesita una intervención adecuada y por parte de profesionales que garanticen la seguridad de la práctica y la idoneidad de la programación. Sin embargo, la mujer ha estado subrepresentada en la investigación científica, y aunque se está tratando de revertir esta situación, es fundamental poner el foco en lo que se conoce y, sobre todo, lo que falta por conocer en este ámbito especialmente en la población femenina.

Los contenidos serían inabordables si quisiéramos atender a todos, por eso en este curso pretendemos que grandes expertas/os nos muestren estrategias y casos de éxito de manejo de la salud y la calidad de vida que nos permitan conocer algunos de los aspectos más novedosos en este ámbito, tanto del uso del ejercicio como herramienta, como del manejo de la práctica de forma beneficiosa y segura, independientemente del objetivo con el que hagamos deporte, actividad física o ejercicio.

Jueves, 21 de marzo, mañana

08:30 Recepción de los asistentes y entrega de documentación

08:45 Inauguración

Dr. Alfredo Serreta

Director de la sede UIMP-Pirineos

09:00 “¿La mujer queda excluida en las ciencias del deporte?”

Dra. Nuria Garatachea

Profesora Titular, Universidad de Zaragoza

09:45 Estrategias psicológicas para la conciliación de la actividad académica de las deportistas.

Dña. Francesca Ancarani

Psicóloga del deporte. Asociación aragonesa de psicología del deporte.

10:30 Hipopresivos y restricción de flujo sanguíneo como estrategias de entrenamiento para problemas de suelo pélvico y sarcopenia en mujeres

Dra. Cristina Comeras

Investigadora del grupo EXER-GENUD, Universidad San Jorge

11:45 Group Pain: ¿es el sexo un factor determinante?

Dr. Hugo Olmedillas

Profesor CD Universidad de Oviedo

12:30 Mujeres fuertes: Evolución de la potencia muscular y del complejo músculo-tendón a lo largo del ciclo vital.

Dr. Luis Alegre

Catedrático, Universidad de Castilla la Mancha

13:15 Descanso

Jueves, 21 de marzo, tarde

15:30 Estrategias de “recovery” en mujeres deportistas

Dr. Julio Calleja

Catedrático, Universidad del País Vasco

16:00 Ejercicio de alta intensidad en la mujer a lo largo del ciclo vital para el rendimiento y la salud.

Dra. Amelia Guadalupe Grau

Profesora Titular. Universidad de Castilla la Mancha.

16:45 Entrenamiento de fuerza máxima en mujeres post menopáusicas: una herramienta muy útil para evitar la sarcopenia.

Dr. Pedro Alcaraz.

Catedrático, Universidad Católica de Murcia

17:30 Mujeres y ciencia en el ámbito de la Actividad física y la Salud - Versión 2.0

Dr. Ignacio Ara

Catedrático, Universidad de Castilla la Mancha

