

### 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 es contundente y los efectos y modo de aplicación específicos para distintos grupos de población en función de la edad, el sexo y distintas condiciones de salud de las personas.

### Perfil de los destinatarios a los que se dirige y previsión de nº de asistentes

- Deportistas.
- Profesionales relacionados con la evaluación, prescripción, programación del ejercicio: entrenadores, educadores físicos, readaptadores, fisioterapeutas, nutricionistas, médicos, psicólogos, directivos deportivos...
- Estudiantes de ciencias de la actividad física y del deporte, nutrición, medicina, fisioterapia, enfermería, magisterio, psicología...
- Cualquier persona interesada en la temática de este curso

### 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](mailto:pirineos@uimp.es)

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

### Solicitud de matrícula:

Plazo hasta el 3 de octubre de 2022

Precio: 40 € (20 € de tasas académicas y 20 € de gastos de secretaria). 36 Euros estudiantes universitarios



### Organiza:



### Patrocinan:



PIRINEOS 2022

## DEPORTE, GARANTÍA DE SALUD EN CUALQUIER EDAD, SEXO, O CONDICIÓN

6 de octubre del 2022

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

### Dirección:

**Germán Vicente Rodríguez**  
*Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte*

**Federico García Rueda**  
*Dirección General del Deporte Escuela Aragonesa 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. 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. Muchas organizaciones internacionales, entre ellas la Organización Mundial de la Salud, dedican recursos y un importante esfuerzo para lanzar mensajes de salud pública sobre la necesidad de mantenernos activos independientemente de nuestra edad, sexo o condición de salud. Los contenidos serían inabordables si quisiéramos atender a todos, por eso en este curso pretendemos que grandes expertos/as 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, 6 de octubre, 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** **Llévate un 'foam roll' a casa**  
**Dr. Julio Calleja**  
*Catedrático, Universidad del País Vasco*
- 09:45** **A vueltas con los 'isquios' en los deportes de equipo. Prevención y readaptación de lesiones**  
**Dr. Pedro Alcaraz.**  
*Catedrático, Universidad Católica de Murcia*
- 10:30** **Cambios en el paradigma del 'fat but fit' con el envejecimiento**  
**Dr. Ignacio Ara**  
*Catedrático, Universidad de Castilla la Mancha*
- 11:45** **Efecto de protocolos de Ejercicio Físico sobre las "agujetas" y el rendimiento muscular**  
**Dr. Hugo Olmedillas**  
*Profesor CD Universidad de Oviedo*
- 12:30** **Entrenamiento de fuerza a lo largo de la vida: efectos sobre el músculo y el tendón**  
**Dr. Luis Alegre**  
*Catedrático, Universidad de Castilla la Mancha*
- 13:15** **Riesgo cardiovascular en deportistas madurit@s. Una mirada desde la prevención de la muerte súbita**  
**Dra. Nuria Garatachea.**  
*Profesora Titular, Universidad de Zaragoza*

## Jueves, 6 de octubre, tarde

- 15:30** **Prevención en salud mental en deportistas jóvenes, en la etapa de tecnificación deportiva**  
**Dr. Fernando Gimeno**  
*Profesor Titular, Universidad de Zaragoza*
- 16:00** **Mujer y deporte. La triatleta**  
**Dra. Iriza Zelkova**  
*Investigadora, Universidad de Zaragoza*
- 16:45** **Ejercicio y cáncer de mama. Estrategias y aplicación práctica**  
**Dra. Lucia Sagarra**  
*Profesora CD Universidad San Jorge*
- 17:30** **¡Sin duda, el ejercicio es medicina!**  
**Dr. José Antonio Casajús**  
*Catedrático, Universidad de Zaragoza*

