Objetivos del curso:

El curso tiene como finalidad presentar en un formato eminentemente práctico los fundamentos teóricos y de carácter científico sobre los efectos de un confinamiento de larga duración en los patrones de actividad, sedentarismo y dieta que pueden estar relacionados con la salud, la capacidad funcional y la calidad de vida de algunos grupos de carácter especial y de la población general.

Perfil de los destinatarios

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

Información, matrículas

Lugar de celebración del encuentro:

Curso ONLINE

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 de 27 septiembre de 2020
Precio: 40 € (20 € de tasas académicas y 20 € de gastos de secretaria). 36 Euros estudiantes universitarios

Organiza:

UIMP Universidad Internacional Menéndez Pelayo

Colabora:

Patrocinan:

Universidad Zaragoza

GOBIERNO DE ARAGON

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL MENÉNDEZ PELAYO

PIRINEOS 2020

ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN PARA LOS TIEMPOS POSTCONFINAMIENTO COVID

CURSO ONLINE

29 y 30 de septiembre de 2020

Directores:

German Vicente Rodríguez
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de Huesca
Federico García Rueda.
Dirección General del Deporte
Escuela Aragonesa del Deporte
Gobierno de Aragón

ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN PARA LOS TIEMPOS POSTCONFINAMIENTO COVID

Martes, 29 de septiembre

15:45 **Inauguración**
Germán Vicente-Rodríguez
Director del curso
Federico García Rueda
Director del curso

16:00 **Modificación de hábitos nutricionales en y necesidades en la vuelta a la normalidad**
Marcela González Gross.
Catedrática de la Universidad Politécnica de Madrid

17:30 **Pautas de ejercicio y nutrición para que el deportista amateur retome la práctica con menor riesgo de lesión**
Ana Moradell Fernandez,
Contrato predoctoral del Gobierno de Aragón

Miercoles, 30 de septiembre

16:00 **Pérdida de la capacidad funcional y repercusión en la salud en personas mayores con el sedentarismo forzoso y estrategias de recuperación tras periodos de confinamiento**
Ángel Matute Llorente.
Profesor Universidad de Zaragoza

17:00 **Riesgos del sedentarismo prolongado y necesidades de actividad física y ejercicio peri y post confinamiento**
José Antonio Casajús.
Catedrático de la Universidad de Zaragoza

19:30 **Clausura**
Federico García Rueda
Director del curso
Germán Vicente-Rodríguez
Director del curso
Alfredo Serreta Oliván
Director de la sede UIMP-Pirineos

Interés académico y social del Encuentro

El sedentarismo es un factor de riesgo para la salud a todas las edades, y un periodo de confinamiento de larga duración favorece exceso de tiempo sedentario y limita el tiempo activo, así como la práctica de modalidades deportivas o de rutinas de ejercicio. También ha demostrado favorecer una dieta poco saludable en calidad y cantidad, estando asociado a cambios importantes en la composición corporal que pueden derivar en deterioro funcional, de calidad de vida y en definitiva salud.

Todo ello tiene repercusión en la población general, pero también específicamente en grupos con características especiales como la población mayor, muy vulnerable a estos factores o la población deportista también vulnerable a un mayor riesgo de lesión tras confinamiento.