

ESCUELA DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE – FACULTAD DE MEDICINA – UNIVERSIDAD COMPLUTENSE – PABELLÓN 6 – 5ª PLANTA



SEMANA DE LA CIENCIA 2025

‘A la Salud a través del Ejercicio Físico y la Alimentación’

Días 4 de noviembre (11.00 - 12.30 h.) y 11 de noviembre (16.30 - 18.00 h.)

* Acto de Bienvenida

Acto no superior a 10-15 minutos, donde a los asistentes se les explica la ubicación en la que están y el trabajo que se realiza en la Escuela de Medicina del Deporte.

* Taller 1: Valoración antropométrica y nutricional.

Consiste en la explicación básica de la Cineantropometría y de la Bioimpedancia Multifrecuencia Segmentada, así como del cuestionario que se utiliza para la valoración nutricional del deportista, teniendo como objetivo la mejora del rendimiento deportivo.

* Taller 2: Prescripción de ejercicio.

Consiste en explicaciones básicas sobre las pautas de prescripción de ejercicio y regularidad del ejercicio físico como mejora de la Salud y rendimiento deportivo.

* Taller 3: Valoración ergoespirométrica.

Se explicará el significado e indicaciones de las distintas pruebas de esfuerzo tanto directas (con consumo de oxígeno mediante mascarilla) como indirectas, sus protocolos y especialidades. Se mostrarán distintos ergómetros: tapiz rodante, bicicleta para pruebas indirectas, bicicleta para alta competición, remoergómetro, etc.