

# ESCUELA INTERNACIONAL DE VERANO

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID



CURSO

## Mujer deporte y salud: una realidad diferente

1 al 5 de julio

Palacio del Infante Don Luis de Borbón de Boadilla del Monte (Madrid)



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID



Consejo  
Social  
Universidad Politécnica  
de Madrid



UPM  
ESCUELA  
INTERNACIONAL  
DE VERANO



Boadilla  
del Monte  
AYUNTAMIENTO



PALACIO  
INFANTE  
DON LUIS



**LUGAR:** Palacio del Infante Don Luis

Avda. de Adolfo Suárez, 27. Boadilla del Monte, Madrid



Información e inscripciones en:

<https://eventos.upm.es/go/escueladeverano2024>



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID



Consejo  
Social  
Universidad Politécnica  
de Madrid



UPM  
ESCUELA  
INTERNACIONAL  
DE VERANO



Boadilla  
del Monte  
AYUNTAMIENTO



PALACIO  
INFANTE  
DON LUIS

## CURSO

El curso se articula sobre el desarrollo de cinco jornadas independientes desarrollando un tema por jornada. De esta manera, las personas interesadas pueden elegir aquellas jornadas que les sean más interesantes según los temas propuestos. La realización de las cinco jornadas da opción a obtener el diploma/créditos del curso de verano UPM 2024. Así mismo, se permitirá la inscripción a una, varias, o a todas las jornadas propuestas a la población femenina de la localidad de Boadilla del Monte.

### OBJETIVOS:

- Conocer la especificidad del ejercicio físico en la mujer
- Saber las diferencias de aplicación del ejercicio en las diferentes etapas vitales de la mujer
- Aplicar los ejercicios más idóneos para la mujer en su trabajo físico y prevención de lesiones y dolencias

### PROFESORADO:

#### Irene Hurtado Caballero

- Licenciada en Medicina en la UCM.
- Especialista en obstetricia y ginecología.
- Título de especialista en menopausia.
- Título propio de experto Mujer y deporte.
- Responsable unidad de Mujer y deporte en Sanitas (2018 – 2023).
- Especialista en Adolescencia e Histeroscopia.

#### Belén López Mazarias

- Fisioterapeuta. Especialista en Suelo Pélvico, Fisioterapia Cardiorrespiratoria y Deportiva. Osteópata.
- Trabaja en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.
- Docente en materia de Suelo Pélvico en formaciones de Mujer y Deporte.
- Coautora del libro “Tu suelo pélvico en forma”.

#### Guadalupe Garrido Pastor

- Doctora en Farmacia por la UCM.
- Instructora en Mindfulness para dos protocolos: Cultivo de la compasión o CCT y Mente amable.
- Profesora Titular de Universidad en el departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF).
- Realiza desde hace más de tres décadas seguimiento nutricional a deportistas de élite, en concreto en este último ciclo olímpico se encuentra realizando una intervención nutricional con la selección española de Gimnasia Artística femenina integrada por mujeres muy jóvenes.
- Imparte docencia relacionada con la alimentación, la relajación y con el entrenamiento mental para el desarrollo humano, en universidades públicas y privadas.
- Colabora con el Centro de Liderazgo de la UPM y en otros proyectos relacionados con el desarrollo de los objetivos de desarrollo interior.

#### Alberto García Bataller

- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la UPM.
- Profesor titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF).
- Director del curso de Experto en mujer y deporte UPM/INEF.
- Coordinador punto igualdad de la UPM en INEF.
- Entrenador del equipo olímpico femenino de triatlón en Atenas 2004 y Pekín 2008.
- Autor del libro “Mujeres en forma”.

## CONTENIDOS DEL CURSO (del 1 al 5 de julio de 2024):

### JORNADA 1

- Fisiología de la mujer – LUNES
- Fisiología del ciclo menstrual
- Dolencias comunes en la mujer

### JORNADA 2

- Influencia del ciclo menstrual en el ejercicio - MARTES
- Menarquia y entrenamiento
- Fases del ciclo menstrual y su influencia en el ejercicio físico de la mujer
- Desarrollo de cualidades físicas básicas y ciclo menstrual

### JORNADA 3

- Alimentación consciente y sostenible- MIÉRCOLES
- Ciclo del comportamiento alimentario
- Desarrollo personal y alimentación
- Diseño de dietas sostenibles

### JORNADA 4

- Lesiones en la mujer/suelo pélvico - JUEVES
- Lesiones más comunes en la mujer y diferencias con el hombre
- Suelo pélvico (Teórica)

### JORNADA 5

- Ejercicio en menopausia/practica suelo pélvico – VIERNES
- Menopausia y ejercicio
- Suelo Pélvico. Práctica

### CRONOGRAMA:

DIA	TEMA	DOCENTE
LUN	Fisiología de la mujer	Irene Hurtado
MAR	Influencia del CM en el ejercicio	Alberto García
MIE	Alimentación Consciente	Guadalupe Garrido
JUE	Lesiones en la mujer/suelo pélvico	Alberto García y Belén López
VIE	Ejercicio en menopausia/practica suelo pélvico	Alberto García y Belén López

### Horario:

- De 9:30 a 11:00
- De 11:00 a 11:20 café
- De 11:20 a 12:45 continúa el taller

Todas las sesiones son gratuitas.