



ESCUELA DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE  
PABELLÓN 6, PLANTA 5ª FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID  
28040 MADRID ESPAÑA [www.ucm.es/escueladeporte](http://www.ucm.es/escueladeporte)  
[medidepo@ucm.es](mailto:medidepo@ucm.es) +34 913 941 367



## SEMANA DE LA CIENCIA 2022

### Programa de actividades

#### Día 7 de noviembre 16:00 h.

- ❖ Conferencia inaugural de bienvenida en el Aula 1

Se dividen los participantes en grupos de 10 personas y cada grupo pasa a un taller distinto permaneciendo por 30 min en cada uno de ellos, al terminar pasarían al siguiente rotando en el mismo sentido para no cruzarse y mantener distanciamiento social.

- ❖ Taller de bioimpedancia en consulta de Nutrición deportiva

Se realizarán impedancias de los participantes mientras se explica su utilidad y la interpretación y parámetros de tejido graso, muscular, líquidos y su distribución comparando con población activa o sedentaria. Se tallarán y pesarán para averiguar su índice de masa corporal IMC, así como los perímetros de cintura y cadera para hallar el cociente y comparar con población activa o sedentaria.

- ❖ Taller de fuerza y flexibilidad en laboratorio 2

Se realizarán dinamometrías de manos, piernas y espalda y se hallará en índice de fuerza para comparar con población activa o sedentaria. Se explicará la importancia de los ejercicios de fuerza en general y como ayuda y mantenimiento en patologías crónicas. Se medirá la flexibilidad de la columna lumbar a los asistentes.

- ❖ Taller de biomecánica en la consulta de biomecánica

Se realizarán estudios de la marcha para destacar la importancia que tiene el pisar adecuadamente a la hora de desenvolverse tanto en la vida normal como a la hora de realizar ejercicio por ejemplo caminar o correr.

- ❖ Taller de ergometría en el laboratorio 1

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.



ESCUELA DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE  
PABELLÓN 6, PLANTA 5ª FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID  
28040 MADRID ESPAÑA [www.ucm.es/escueladeporte](http://www.ucm.es/escueladeporte)  
[medidepo@ucm.es](mailto:medidepo@ucm.es) +34 913 941 367



### **Día 7 de noviembre 18:00 h.**

- ❖ Conferencia inaugural de bienvenida en el Aula 1

Se dividen los participantes en grupos de 10 personas y cada grupo pasa a un taller distinto permaneciendo por 30 min en cada uno de ellos, al terminar pasarían al siguiente rotando en el mismo sentido para no cruzarse y mantener distanciamiento social.

- ❖ Taller de bioimpedancia en consulta de Nutrición deportiva

Se realizarán impedancias de los participantes mientras se explica su utilidad y la interpretación y parámetros de tejido graso, muscular, líquidos y su distribución comparando con población activa o sedentaria. Se tallarán y pesarán para averiguar su índice de masa corporal IMC, así como los perímetros de cintura y cadera para hallar el cociente y comparar con población activa o sedentaria.

- ❖ Taller de fuerza y flexibilidad en laboratorio 2

Se realizarán dinamometrías de manos, piernas y espalda y se hallará en índice de fuerza para comparar con población activa o sedentaria. Se explicará la importancia de los ejercicios de fuerza en general y como ayuda y mantenimiento en patologías crónicas. Se medirá la flexibilidad de la columna lumbar a los asistentes.

- ❖ Taller de biomecánica en la consulta de biomecánica

Se realizarán estudios de la marcha para destacar la importancia que tiene el pisar adecuadamente a la hora de desenvolverse tanto en la vida normal como a la hora de realizar ejercicio por ejemplo caminar o correr.

- ❖ Taller de ergometría en el laboratorio 1

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

### **Día 10 de noviembre 16:00 h.**

- ❖ Conferencia inaugural de bienvenida en el Aula 1

Se dividen los participantes en grupos de 10 personas y cada grupo pasa a un taller distinto permaneciendo por 30 min en cada uno de ellos, al terminar pasarían al siguiente rotando en el mismo sentido para no cruzarse y mantener distanciamiento social.

- ❖ Taller de bioimpedancia en consulta de Nutrición deportiva

Se realizarán impedancias de los participantes mientras se explica su utilidad y la interpretación y parámetros de tejido graso, muscular, líquidos y su distribución comparando con población activa o sedentaria. Se tallarán y pesarán para averiguar su índice de masa corporal IMC, así como los perímetros de cintura y cadera para hallar el cociente y comparar con población activa o sedentaria.



ESCUELA DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE  
PABELLÓN 6, PLANTA 5ª FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID  
28040 MADRID ESPAÑA [www.ucm.es/escueladeporte](http://www.ucm.es/escueladeporte)  
[medidepo@ucm.es](mailto:medidepo@ucm.es) +34 913 941 367



❖ Taller de fuerza y flexibilidad en laboratorio 2

Se realizarán dinamometrías de manos, piernas y espalda y se hallará en índice de fuerza para comparar con población activa o sedentaria. Se explicará la importancia de los ejercicios de fuerza en general y como ayuda y mantenimiento en patologías crónicas. Se medirá la flexibilidad de la columna lumbar a los asistentes.

❖ Taller de biomecánica en la consulta de biomecánica

Se realizarán estudios de la marcha para destacar la importancia que tiene el pisar adecuadamente a la hora de desenvolverse tanto en la vida normal como a la hora de realizar ejercicio por ejemplo caminar o correr.

❖ Taller de ergometría en el laboratorio 1

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.

**Día 10 de noviembre 18:00 h.**

❖ Conferencia inaugural de bienvenida en el Aula 1

Se dividen los participantes en grupos de 10 personas y cada grupo pasa a un taller distinto permaneciendo por 30 min en cada uno de ellos, al terminar pasarían al siguiente rotando en el mismo sentido para no cruzarse y mantener distanciamiento social.

❖ Taller de bioimpedancia en consulta de Nutrición deportiva

Se realizarán impedancias de los participantes mientras se explica su utilidad y la interpretación y parámetros de tejido graso, muscular, líquidos y su distribución comparando con población activa o sedentaria. Se tallarán y pesarán para averiguar su índice de masa corporal IMC, así como los perímetros de cintura y cadera para hallar el cociente y comparar con población activa o sedentaria.

❖ Taller de fuerza y flexibilidad en laboratorio 2

Se realizarán dinamometrías de manos, piernas y espalda y se hallará en índice de fuerza para comparar con población activa o sedentaria. Se explicará la importancia de los ejercicios de fuerza en general y como ayuda y mantenimiento en patologías crónicas. Se medirá la flexibilidad de la columna lumbar a los asistentes.

❖ Taller de biomecánica en la consulta de biomecánica

Se realizarán estudios de la marcha para destacar la importancia que tiene el pisar adecuadamente a la hora de desenvolverse tanto en la vida normal como a la hora de realizar ejercicio por ejemplo caminar o correr.



ESCUELA DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE  
PABELLÓN 6, PLANTA 5ª FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID  
28040 MADRID ESPAÑA [www.ucm.es/escueladeporte](http://www.ucm.es/escueladeporte)  
[medidepo@ucm.es](mailto:medidepo@ucm.es) +34 913 941 367



❖ Taller de ergometría en el laboratorio 1

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.

**Día 14 de noviembre 16:00 h.**

❖ Conferencia inaugural de bienvenida en el Aula 1

Se dividen los participantes en grupos de 10 personas y cada grupo pasa a un taller distinto permaneciendo por 30 min en cada uno de ellos, al terminar pasarían al siguiente rotando en el mismo sentido para no cruzarse y mantener distanciamiento social.

❖ Taller de bioimpedancia en consulta de Nutrición deportiva

Se realizarán impedancias de los participantes mientras se explica su utilidad y la interpretación y parámetros de tejido graso, muscular, líquidos y su distribución comparando con población activa o sedentaria. Se tallarán y pesarán para averiguar su índice de masa corporal IMC, así como los perímetros de cintura y cadera para hallar el cociente y comparar con población activa o sedentaria.

❖ Taller de fuerza y flexibilidad en laboratorio 2

Se realizarán dinamometrías de manos, piernas y espalda y se hallará el índice de fuerza para comparar con población activa o sedentaria. Se explicará la importancia de los ejercicios de fuerza en general y como ayuda y mantenimiento en patologías crónicas. Se medirá la flexibilidad de la columna lumbar a los asistentes.

❖ Taller de biomecánica en la consulta de biomecánica

Se realizarán estudios de la marcha para destacar la importancia que tiene el pisar adecuadamente a la hora de desenvolverse tanto en la vida normal como a la hora de realizar ejercicio por ejemplo caminar o correr.

❖ Taller de ergometría en el laboratorio 1

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.



ESCUELA DE MEDICINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE  
PABELLÓN 6, PLANTA 5ª FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID  
28040 MADRID ESPAÑA [www.ucm.es/escueladeporte](http://www.ucm.es/escueladeporte)  
[medidepo@ucm.es](mailto:medidepo@ucm.es) +34 913 941 367



**Día 14 de noviembre 18:00 h.**

- ❖ Conferencia inaugural de bienvenida en el Aula 1

Se dividen los participantes en grupos de 10 personas y cada grupo pasa a un taller distinto permaneciendo por 30 min en cada uno de ellos, al terminar pasarían al siguiente rotando en el mismo sentido para no cruzarse y mantener distanciamiento social.

- ❖ Taller de bioimpedancia en consulta de Nutrición deportiva

Se realizarán impedancias de los participantes mientras se explica su utilidad y la interpretación y parámetros de tejido graso, muscular, líquidos y su distribución comparando con población activa o sedentaria. Se tallarán y pesarán para averiguar su índice de masa corporal IMC, así como los perímetros de cintura y cadera para hallar el cociente y comparar con población activa o sedentaria.

- ❖ Taller de fuerza y flexibilidad en laboratorio 2

Se realizarán dinamometrías de manos, piernas y espalda y se hallará en índice de fuerza para comparar con población activa o sedentaria. Se explicará la importancia de los ejercicios de fuerza en general y como ayuda y mantenimiento en patologías crónicas. Se medirá la flexibilidad de la columna lumbar a los asistentes.

- ❖ Taller de biomecánica en la consulta de biomecánica

Se realizarán estudios de la marcha para destacar la importancia que tiene el pisar adecuadamente a la hora de desenvolverse tanto en la vida normal como a la hora de realizar ejercicio por ejemplo caminar o correr.

- ❖ Taller de ergometría en el laboratorio 1

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.

Los participantes llevarán un pasaporte en el que irán anotando sus valores obtenidos según vayan pasando por los respectivos laboratorios con el objetivo de conocer sus características y puntuaciones en las pruebas y saber si son más parecidas a los valores de sujetos activos o sedentarios.