

SEMANA DE LA CIENCIA 2024

Programa de Actividades

Días 5 de noviembre y 12 de noviembre a las 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, y al terminar pasa al siguiente.

*** Taller de Bioimpedancia en Consulta de Nutrición Deportiva**

Se realizarán impedancias a 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.

Taller de Bioimpedancia en Consulta de Nutrición Deportiva

Taller de Fuerza y Flexibilidad en Laboratorio 2

Taller de Biomecánica en la Consulta de Biomecánica

Taller de Ergometría en el Laboratorio 1