

Deporte: garantía de salud mental, nutricional y física para la mujer



Deporte para la mujer.

16.Jun 2025

Cód. 002-25

Mod.:

Online en directo Presencial

Edición

2025

Tipo de actividad

Curso de Verano

Fecha

16.Jun 2025

Ubicación

Palacio Miramar

Idiomas

Español

Validez académica

10 horas

DIRECCIÓN

Julio Calleja ---, UPV/EHU, Decano

Comité Organizador

Descripción

El deporte es una herramienta fundamental para garantizar la salud mental, nutricional y física de la mujer. Contribuye a la formación y al desarrollo integral de la persona, mejorando su calidad de vida y bienestar individual y social. Además, el deporte promueve la salud física y psíquica, fortalece lazos comunitarios y sociales, y fomenta la solidaridad y el respeto.

Objetivos

Respecto a la salud mental, mostrar que el deporte actúa como liberador de tensiones y agresividad, mejorando el bienestar psicológico.

En cuanto a la salud nutricional, visibilizar la capacidad del deporte en fomentar los hábitos alimenticios saludables y ayudar a prevenir trastornos de alimentación.

En lo relativo a la salud física, destacar que el deporte promueve la adquisición de hábitos saludables de vida y mejora la condición física general.

En cuanto a empoderamiento, manifestar que el deporte aumenta la autoestima y permite a las mujeres tomar decisiones sobre sus vidas.

En lo que respecta al desarrollo de habilidades, recalcar que el deporte fomenta la educación, comunicación, negociación y liderazgo.

Colabora



Programa

16-06-2025

08:30 - 08:45	Recepción de los asistentes y entrega de documentación
08:45 - 09:00	“Inauguración , Julio Calleja, representante de UIK y representante de Real Sociedad” UIK-ko zuzendaritzaren ordezkaria Cursos de Verano/Uda Ikastaroak Julio Calleja --- UPV/EHU - Decano de la Facultad de Educación y Deporte Garbine Etxeberria Aranburu Real Sociedad - Directora deportiva Gorka Iturriaga Madariaga Gobierno Vasco/Eusko Jaurlaritza - Dirección de Actividad Física y Deporte
09:00 - 09:45	“¿La mujer resistente en el deporte?” Guillermo Olcina Universidad de Cáceres - Catedrático
09:45 - 10:30	“Estrategias psicológicas para la conciliación de la actividad académica de las deportistas” Francesca Ancarani Real Sociedad - Psicologa deportiva
10:30 - 11:15	“Entrenamiento mujeres” Eduardo Sáez de Villareal Universidad de Pablo Olavide de Sevilla - Profesor titular
11:15 - 11:45	Descanso
11:45 - 12:30	“Group Pain: ¿es el sexo un factor determinante? “ Hugo Olmedillas Fernandez Universidad de Oviedo - Profesor titular
12:30 - 13:15	“Mujeres fuertes: Evolución de la potencia muscular y del complejo músculo-tendón a lo largo del ciclo vital” Luis Alegre Durán Universidad de Castilla la Mancha - Catedrático
15:30 - 16:00	Estrategias de “recovery” en mujeres deportistas, técnico de la Real Sociedad
16:45 - 17:30	“Entrenamiento de fuerza máxima en mujeres: una herramienta muy útil para evitar la sarcopenia” Pedro Alcaraz Universidad Católica de Murcia - Catedrático
17:30 - 18:15	“ Mujeres y ciencia en el ámbito de la Actividad física y la Salud - Versión 2.0 “ Ignacio Ara Royo Universidad de Castilla la Mancha - Catedrático
18:15 - 19:00	Mesa Redonda: Mesa Redonda Maite Fuentes Azpiroz UPV/EHU - Técnica Real sociedad (Modera)
19:00 - 19:10	Cierre Julio Calleja --- UPV/EHU - Decano de la Facultad de Educación y Deporte

Dirigido por:



Julio Calleja ---

UPV/EHU, Decano

El Dr. Julio Calleja-González es catedrático y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Licenciado en Educación Física por la Universidad del País Vasco. Degree in Human Sports Movements por la Universidad de Cardiff (País de Gales). Master en Alto Rendimiento Deportivo por el Comité Olímpico Español y la Universidad Autónoma de Madrid y Master en investigación por la Universidad del País Vasco. Además, ha realizado estancias post-doctorales en: EEUU, Argentina, Inglaterra, Croacia, Noruega y Australia. Reúne las titulaciones de entrenador superior de: Baloncesto, Atletismo y Natación. Julio Calleja ha sido entrenador personal de deportistas de élite como: Alberto Iñurrategui (Himalayista Top class), Eneko Acero (Bi-Campeón de Europa de Surf), Clemente Alonso (Triatleta internacional IRON MAN) y Yahaira Aguirre (Yudoka internacional). Así mismo, ha sido preparador físico de la Federación Española de baloncesto.

Profesorado



Pedro Alcaraz

PhD in Physical Activity and Sport Sciences (EHU-UPV). Teaching assistant of the Physical and Sport Education Department at the Faculty of Education and Sport (UPV/EHU) between 2015 and 2017. Head Academy Strength and Conditioning Department at Deportivo Alavés (2015-2019), Strength and Conditioning Coach of Deportivo Alavés B (2017-2019). Currently Strength and Conditioning Coach at Real Sociedad Academy.



Luis Alegre Durán

Profesor Titular de Universidad. Director del Departamento de Actividad Física y Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla-La Mancha. Co-director del grupo de investigación consolidado GENUD Toledo. Fellow del European College of Sport Science. Investigador en biomecánica del ejercicio y en las adaptaciones neuromusculares al entrenamiento de fuerza



Francesca Ancarani



Ignacio Ara Royo

Es profesor e investigador de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM), Director del Grupo de

Investigación GENUUD Toledo (UCLM). Investigador principal del Proyecto Multicentrico EXERNET, financiado por el IMSERSO para el estudio de la relación entre los estilos de vida, la composición corporal y la condición física de personas mayores no institucionalizadas.



Julio Calleja ---

UPV/EHU, Decano

El Dr. Julio Calleja-González es catedrático y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Licenciado en Educación Física por la Universidad del País Vasco. Degree in Human Sports Movements por la Universidad de Cardiff (País de Gales). Master en Alto Rendimiento Deportivo por el Comité Olímpico Español y la Universidad Autónoma de Madrid y Master en investigación por la Universidad del País Vasco. Además, ha realizado estancias post-doctorales en: EEUU, Argentina, Inglaterra, Croacia, Noruega y Australia. Reúne las titulaciones de entrenador superior de: Baloncesto, Atletismo y Natación. Julio Calleja ha sido entrenador personal de deportistas de élite como: Alberto Iñurategui (Himalayista Top class), Eneko Acero (Bi-Campeón de Europa de Surf), Clemente Alonso (Triatleta internacional IRON MAN) y Yahaira Aguirre (Yudoka internacional). Así mismo, ha sido preparador físico de la Federación Española de baloncesto.



Maite Fuentes Azpiroz

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciada en Educación Física. Diplomada en Educación Primaria. Profesora de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del deporte.



Guillermo Olcina



Hugo Olmedillas Fernandez

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (ULPGC). Estancia predoctoral en el laboratorio del Dr. Bangsbo en el Copenhagen Muscle Research Centre (CMRC). Becario del Instituto Carlos III en la Universidad de Zaragoza, bajo la dirección del Dr. Vicente-Rodríguez (GENUD). Profesor contratado doctor del Área de Fisiología del Departamento de Biología Funcional de la Universidad de Oviedo. Ha colaborado como investigador en más de 10 proyectos de investigación y cuenta en su curriculum con 35 publicaciones JCR.



Eduardo Sáez de Villareal

Precios matrícula

PRESENCIAL	HASTA 16-06-2025
General	48,00 EUR
Matrícula reducida general	41,00 EUR
Exención de matrícula	34,00 EUR
Tarifa joven	25,00 EUR
Cursos para Tod@s	41,00 EUR
Donostia Kultura	41,00 EUR
La Salud, un Compromiso con las Personas	12,00 EUR
INVITADOS OSAKIDETZA	0 EUR
Socias ASPEGI	41,00 EUR

ONLINE EN DIRECTO	HASTA 16-06-2025
General	48,00 EUR
Matrícula reducida general	41,00 EUR
Exención de matrícula	34,00 EUR
Tarifa joven	25,00 EUR
Cursos para Tod@s	41,00 EUR
Donostia Kultura	41,00 EUR
La Salud, un Compromiso con las Personas	12,00 EUR
INVITADOS OSAKIDETZA	0 EUR
Socias ASPEGI	41,00 EUR

Lugar

Palacio Miramar

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa