



Escuela Complutense
Latinoamericana
Fundación General Universidad Complutense



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Montevideo
(Uruguay)
27 de febrero a 10 de marzo de 2023

Ejercicio físico y deporte, terapias para mejorar la salud

Cod.: 04



DIRECTORES:

Juan José Montoya Miñano (UCM) y Sofía González Azziz (Udelar).

FECHAS Y HORARIO DEL CURSO:

Del 27 de febrero al 10 de marzo de 2023.
Mañanas de 9:00 a 14:00 horas, de lunes a viernes.

PERFIL DEL ALUMNADO:

El curso está dirigido a Estudiantes de ciencias de la salud (Medicina, enfermería, fisioterapia, nutrición humana, podología), y estudiantes de actividad física y deporte. El alumnado deberá tener conocimientos básicos de anatomía y fisiología humanas.

INTERÉS:

Proporcionar a los estudiantes de ciencias de la salud y de actividad física de ambas universidades los conocimientos básicos de los beneficios del ejercicio físico y el deporte para la salud, con el fin de que en un futuro puedan contar con la aplicación del ejercicio como una herramienta de gran utilidad en la promoción de la salud, en la prevención y en el tratamiento de la enfermedad.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocer las respuestas y adaptaciones fisiológicas al ejercicio.
- Conocer los principios básicos de la preparación biológica del deportista (reconocimiento médico-deportivo, métodos de valoración funcional).
- Conocer los principios básicos de la alimentación del deportista y la hidratación.
- Conocer los principios básicos de la prescripción de ejercicio en población sana.
- Conocer los principios básicos de la prescripción de ejercicio en las patologías más prevalentes en nuestro medio.
- Conocimiento de aspectos específicos de la actividad física y el deporte en el crecimiento, el envejecimiento, la mujer y la discapacidad física.
- Conocimiento de las principales lesiones del deportista y de sus mecanismos de prevención.



- Conocer el papel de las diferentes profesiones sanitarias en el medio deportivo.

PROGRAMA:


FECHAS	TEORIA	PROFESOR UCM	PROFESORA UDELAR
27.02.2023	Reconocimiento médico preparticipación deportiva	J.J. Ramos	S. González
28.02.2023	Valoración funcional del deportista	J.J. Ramos	S. González
01.03.2023	Lesiones deportivas. Conceptos básicos de manejo y prevención	J.J. Ramos	D. Fernández
02.03.2023	Lesiones deportivas. Diagnóstico y tratamiento	J.J. Ramos	D. Fernández
03.03.2023	Prácticas valoración funcional. Exploración aparato locomotor	J.J. Ramos	S. González
06.03.2023	Respuestas y adaptaciones cardio-respiratorias al ejercicio	J.J. Montoya	D. Fernández
07.03.2023	Valoración antropométrica y nutrición para la salud y el deporte	J.J. Montoya	D. Fernández
08.03.2023	Prescripción de ejercicio en población sana	J.J. Montoya	S. González
09.03.2023	Prescripción ejercicio en las patologías más prevalentes	J.J. Montoya	S. González
10.03.2023	Prácticas de cineantropometría	J.J. Montoya	D. Fernández

ACTIVIDADES PRÁCTICAS:

- Día 1 (03/03/2023):
En los laboratorios/consultas de la Cátedra de Medicina del ejercicio y el Deporte se realizarán las prácticas de valoración funcional:
 - Pruebas de esfuerzo aeróbicas y anaeróbicas.
 - Exploración del aparato locomotor.
 - Análisis biomecánico de la marcha y la carrera.
- Día 2 (10/03/2023)
En los laboratorios/consultas de la Catedra de Medicina del ejercicio y el Deporte se realizarán las prácticas de valoración funcional:
 - Valoración de Fuerza y flexibilidad.
 - Cineantropometría del deportista.

PROFESORADO:

 **Prof. Dr. Juan José Montoya Miñano, UCM.**

 Código Orcid 0000-0003-0427-6322. Licenciado en Medicina y Cirugía en 1986, UAM. Doctor en Medicina y Cirugía en 1993 UAM (Premio extraordinario de doctorado).



Actualmente desempeño mi puesto de Vicedecano de Estudiantes y Profesor Contratado Doctor de la Facultad de Medicina de la UCM, en la Escuela de Medicina de la EF y el deporte, donde imparto las asignaturas de Medicina del Deporte, Cineantropometría y Nutrición Deportiva Avanzada, Actividad Física, Deporte y Salud. La última evaluación docente ha sido calificada como excelente.

En investigación, soy director de un grupo de investigación en la UCM sobre Deporte, Nutrición y Salud.

Últimos Artículos más relevantes:

1. - Ramos-Álvarez, J.J.; Montoya, J.J.; Solís-Mencia C.; Miguel-Tobal, F.; López-Tapia P.; Sánchez-Oliver, A.J.; Domínguez, R.; Martínez-Sanz J.M. Anthropometric Profile Assessed by Bioimpedance and Anthropometry Measures of Male and Female Rugby Players Competing in the Spanish National League Appl. Sci. 2021, 11(24) 11759.

2.-Domínguez, R.; Veiga-Herreros, P.; Sánchez-Oliver, A.J.; Montoya, J.J.; Ramos-Álvarez, J.J.; Miguel-Tobal, F.; Lago-Rodríguez, A.; Jodra, P. Acute Effects of Caffeine Intake on Psychological Responses and High Intensity Exercise Performance Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 584.

3.-Sánchez-Oliver, A.J.; Domínguez, R.; López-Tapia, P.; Tobal, F.M.; Jodra, P.; Montoya, J.J.; Guerra-Hernández, E.J.; Ramos-Álvarez, J.J. A Survey on Dietary Supplement Consumption in Amateur and Professional Rugby Players. Foods 2021, 10, 7. Índice impacto (2019) JCR: 4,092 (Q1).

4.- AF; Raúl Domínguez*; ALR; Juan José Montoya*; RT; SJB. Effects of Nitrate-Rich Supplementation on Resistance Training Performance in Healthy Adults: A Systematic Review. Nutrients. 12 (8) - 2227, pp. 1 - 16. 2020.

5. -Ramos Álvarez JJ, Montoya Miñano JJ, Miguel Tobal F, Jodrá Jiménez P, Domínguez R. Efectos de la suplementación con zumo de remolacha sobre la respuesta neuromuscular: revisión sistemática. Retos 2021, 39, 893-901

6.- Yuri S. Ryazantsev, Manuel G. Velarde, Eduardo Guzman, Ramón G. Rubio, Francisco Ortega, Juan-José Montoya. On the autonomous motion of active drops or bubbles. Journal of Colloid and Interface Science 527 (2018) 180–186. JCR Science Edición Posición (Rank): Q1 33/147. Índice de impacto: 5,091

Proyectos / Contratos, méritos tecnológicos o de transferencia:

1. Proyecto de investigación PID2019-103899rb-i00.

Biosensores para desentrañar el legado y el futuro de la epigenética y la metástasis del cáncer. Duración del 01 de junio de 2020 al 31 de mayo de 2023.

CV Juan José Ramos Álvarez, UCM.

Actualmente Profesor contratado doctor en la Universidad Complutense de Madrid. Director de la Escuela de Medicina de la Educación física y el Deporte. Licenciado en Medicina en la Universidad Autónoma de Madrid. Grado en Medicina mediante examen de licenciatura en la Universidad Autónoma de Madrid. Doctor en Medicina en la Universidad Complutense de Madrid. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. A lo largo de su vida profesional ha combinado la labor docente, asistencial e investigadora.






- ✚ A nivel docente en la Facultad de Medicina y en la escuela profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte desde el año 1993. Empezando como profesor asociado y como profesor contratado doctor desde el año 2011. Siendo actualmente el director de dicha escuela profesional. Habiendo impartido clases y conferencias en diversas universidades nacionales e internacionales.
- ✚ A nivel asistencial ha estado siempre relacionado con su especialidad, siendo jefe de los servicios médicos de diferentes clubs de fútbol profesional y médico de la selección española de fútbol, habiendo también trabajado como médico para diversas federaciones deportivas y en eventos nacionales e internacionales.
- ✚ La labor investigadora está también relacionada con su ámbito profesional. Codirector del grupo de Investigación de la UCM: Deporte, nutrición y salud. 4 becas de investigación de la Comunidad de Madrid. 71 artículos en revistas científicas nacionales e internacionales. Autor/coordinador/editor de 13 libros y 7 manuales docentes. 71 capítulos de libros. 14 proyectos competitivos (8 como IP). 2 proyectos no competitivos. 117 contribuciones a congresos nacionales e internacionales (ponencias, póster).
- ✚ Director de 12 tesis doctorales y de numerosos trabajos de investigación fin de especialidad y máster.
- ✚ Publicaciones más relevantes últimos 2 años
 1. Sánchez-Oliver, A.J.; Domínguez, R.; López-Tapia, P.; Tobal, F.M.; Jodra, P.; Montoya, J.J.; Guerra-Hernández, E.J.; Ramos-Álvarez, J.J. A Survey on Dietary Supplement Consumption in Amateur and Professional Rugby Players. *Foods* 2021, 10, 7. DOI: [https:// dx.doi.org/10.3390/foods10010007](https://dx.doi.org/10.3390/foods10010007). (Q1)
 2. Domínguez, R.; Veiga-Herreros, P.; Sánchez-Oliver, A.J.; Montoya, J.J.; Ramos-Álvarez, J.J.; Miguel-Tobal, F.; Lago-Rodríguez, A.; Jodra, P. Acute Effects of Caffeine Intake on Psychological Responses and High Intensity Exercise Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, 18, 584. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18020584> (Q1)
 3. Lago-Rodríguez A, Domínguez R, Ramos-Álvarez JJ, Miguel-Tobal F, Jodra P, Tan R, Bailey S. The effect of dietary nitrate supplementation on isokinetic torque in adults: a systematic review and meta-analysis. *Nutrients* 2020, 12: 3022. Doi: 103390/12103022. (Q1)
 4. Ramos-Álvarez JJ, Lorenzo-Capellá I, Calderón-Montero FJ. Disadvantages of automated respiratory gas exchange analyzers. *Frontiers in Physiology* 2020; 11:9. DOI: 10.3389/fphys.200.00019. (Q1)
 5. Solis Mencia, C.; Ramos-Álvarez, JJ ; Ramos Veliz, R; Murias-Lozano, R; Aramberri, M; Saló, J. Epidemiology of the injuries sustained by elite Spanish under-18 and under-20 rugby players. *International Journal of Sport Medicine* 2022. <https://doi.org/10.1055/s-00000028> (Q2)
 6. Conti, V.; Migliorini, F.; Pilone, M.; Barriopedro MI.; Ramos Álvarez JJ.; Calderón-Montero, FJ, Mafulli, N. Right heart exercise training adaptation and remodelling in endurance. *Athletes. Scientific Reports* 2021, 11:22532 <https://doi.org/10.1038/s41598-021-02028-1> (Q2)



7. Ramos-Álvarez, JJ, Montoya JJ, Solís-Mencia C, Miguel-Tobal F, López-Tapia P, Sánchez Oliver AJ, Domínguez R. Martínez-Sanz JM. Bioimpedance and Anthropometry Measures of Male and Female Rugby Players Competing in the Spanish National League. Appl. Sci. 2021, 11(24), 11759; <https://doi.org/10.3390/app112411759>. (Q2).

Prof. Dra. Daniela Fernández, Udelar.

-  Actualmente profesora asistente. Grado 2. Catedra de Medicina del ejercicio y el Deporte. Universidad República Uruguay. Licenciada en Medicina y Cirugía Universidad República de Uruguay. Doctora en Medicina por la misma universidad.
-  Especialista en Medicina del Deporte. Realiza su labor asistencial actual como jefa del departamento médico de Montevideo City Torque y en el departamento médico del Sporting Club de Montevideo. Médico de la Selección Uruguaya de Básquetbol Femenino categorías U15, U17 y plantel mayor.
-  Formación complementaria:
 - Biomecánica del movimiento. (09/2019 - 09/2019). Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Facultad de Medicina / Cátedra de Medicina del Ejercicio y Deporte, Uruguay.
 - Curso de actualización de la lesión muscular en el deporte " De la histología a la readaptación" (06/2016 - 06/2016). Sector Extranjero/Internacional/Otros / Empresa Privada / MSK Diagnostic & Docencia , España.
 - Curso Biomecánica de la postura, marcha y carrera (06/2016 - 06/2016). Sector Extranjero/Internacional/Otros / Empresa Privada / ANZOATEGUI Fisioterapia, España.
 - Carrera de Posgrado y Maestría en Medicina Clínica Estética (03/2014 - 12/2014). Sector Extranjero/Internacional/Otros / Sociedad Argentina de Medicina Estética / Escuela de Medicina Estética y Deportiva Avicena, Argentina.
 - Curso de Antropometría ISAK nivel I (10/2014 - 10/2014). Sector Empresas/Privado / Empresa Privada / Antropometría Uruguay, Uruguay.
 - Taller Práctico de Aplicación de Plasma Rico en Plaquetas (10/2014 - 10/2014). Sector Extranjero/Internacional/Otros / Sociedad Argentina de Medicina Estética / Escuela de Medicina Estética Avicena, Argentina.
 - Prevención de lesiones deportivas (04/2014 - 07/2014). Sector Empresas/Privado / Empresa Privada / Fisisio&Deporte / Fisisio & Deporte, Theraband Academy, Uruguay.
 - Análisis del movimiento en la prevención de lesiones. (10/2013 - 10/2013). Sector Organizaciones Privadas sin Fines de Lucro/Organizaciones No Gubernamentales / Organizaciones Sin Fines de Lucro /Asociación Cristiana de Jóvenes Montevideo, Uruguay.
 - Curso soporte vital cardiovascular avanzado AHA (12/2012 - 12/2012). Sector Empresas/Privado / Empresa Privada / CEPRIE, Uruguay.



- Curso de nefro-prevención en el primer nivel de asistencia (07/2009 - 07/2009). Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Facultad de Medicina / Hospital Maciel, Uruguay.

- ✚ Publicaciones último año: Actividad Física en la mujer embarazada. Manual de Prescripción del Ejercicio para médicos.

✚ Prof^a. Dra. CV Sofia González Azziz, Udelar.

- ✚ Profesora adjunta. Encargada Catedra de Medicina del ejercicio y el Deporte. Universidad República Uruguay. Licenciada en Medicina y Cirugía Universidad República de Uruguay. Doctora en Medicina por la misma universidad. Especialista en Medicina del Deporte.

- ✚ Concursos ganados:

- Agosto 2009: "asistente de cátedra", cátedra med. Del deporte. Concurso de oposición y méritos, cargo suplente.
- Abril de 2010. Médico de equipo para el proyecto gol al futuro (formación integral del futbolista joven). Cargo titular, concurso de méritos.
- Octubre 2010. "Asistente de cátedra (gdo. 2). Cátedra de medicina del ejercicio y deporte. Udelar concurso de oposición y méritos. Cargo titular.
- Mayo 2011. "Consultor referente en promoción de salud del programa de prevención de enfermedades no transmisibles del msp. región centro-dirección departamental de salud de Durazno y Flores. Concurso de méritos.
- Junio 2017. "Profesor adjunto, grado 3 de cátedra de medicina del ejercicio y deporte", concurso por méritos. Cargo titular.

- ✚ Ha realizado labor asistencial previamente como médico de la federación uruguaya de handball en preparación y participación en sudamericanos, panamericanos y mundiales de selecciones nacionales categorías menores, cadetes, juveniles, junior y mayores en ambas ramas. desde 04/10 a la fecha.

- ✚ Médico de la delegación olímpica uruguaya en los juegos panamericanos de Guadalajara 2011, desde el 15 al 25 de octubre de 2011. Médico de equipo de selección uruguaya de futbol femenino categorías sub 17, sub-20, mayores, fútbol 11 y futsal desde: 09/10 al 04/12.

- ✚ Cargos desempeñados:

- Organización nacional de futbol infantil, realizando examen médico participativo en niños. Desde 03/08 hasta 04/16. Directora de la sección científica desde 05/16 hasta el 31/12/16.
- Pasantía en centro médico deportivo.
- Laboratorio de alto rendimiento. Dirección nacional de deportes, Ministerio de Turismo y Deportes del Uruguay.
- Médico de la selección uruguaya de beach voley femenina y masculina desde 09/ 09 hasta 05/12.
- Médico del laboratorio de alto rendimiento de la dirección nacional de deportes-Centro medico deportivo- Ministerio de Deportes del Uruguay.



Escuela Complutense
Latinoamericana
Fundación General Universidad Complutense



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Montevideo
(Uruguay)
27 de febrero a 10 de marzo de 2023

- Directora de la red de atención primaria de la administración de servicios de salud del estado en Durazno desde 22/9/2016 hasta 13/7/2020.

✚ Publicaciones

- Manual para la prescripción de ejercicio: actividad física y ejercicio para la salud. Cátedra de medicina del ejercicio y deporte, hospital de clínicas: dedos, 2011.
- A move-se. Guía de actividad física para la salud en conjunto con ministerio de salud, secretaria nacional del deporte y comisión honoraria para la salud cardiovascular. 2018.
- Documento para prescripción del ejercicio para médicos coordinada por área enfermedades no transmisibles del Ministerio de Salud Pública, participación como coordinadora y co-autora.