



Ejercicio físico y deporte. Herramientas para mejorar la salud física y mental

Cod.: 02



DIRECTORES:

Juan José Montoya Miñano (UCM) y Jorge David Moreno Peña (ULIMA).

FECHAS Y HORARIO DEL CURSO:

Del 17 al 28 de marzo de 2025.

Mañanas de 9:00 a 14:00 horas, de lunes a viernes.

PERFIL DEL ALUMNADO:

- El curso va dirigido a estudiantes que estén cursando el Diplomado de Especialización en Psicología del deporte (que incluyen los cursos de Psicología del deporte; Teoría del entrenamiento y bases biológicas del deporte; Aplicaciones de la psicología del deporte en contextos diversos e Intervención psicológica en el deporte); Licenciados en psicología; médicos del deporte, nutricionistas, fisioterapeutas, deportistas; entrenadores y carreras afines.

INTERÉS:

- Proporcionar a los estudiantes del Diplomado de Especialización en Psicología del Deporte (Psicología del Deporte, Teorías del Entrenamiento y bases biológicas del deporte; y Aplicaciones de la psicología del deporte en contextos diversos), así como a los deportistas, entrenadores y otras carreras afines, los conocimientos básicos de los beneficios del ejercicio físico y el deporte, de la nutrición y de la psicología deportiva para la salud, con el fin de que puedan contar con la aplicación del ejercicio como una herramienta terapéutica de gran utilidad en la promoción de la salud, en la prevención y en el tratamiento de las enfermedades crónicas, así como un mejor acompañamiento del deportista amateur o profesional.

OBJETIVOS:

- 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, mujer deportista).
- Conocer los principios básicos de la alimentación del deportista, medidas antropométricas (IMC, Peso graso, peso muscular...) y su aplicación al deportista y población general.
- Manejar los principios básicos de la prescripción de ejercicio en población sana y en las patologías más prevalentes en nuestro medio.
- Manejar de las principales lesiones del deportista y de sus mecanismos de prevención.

- Conocer los factores psicológicos que afectan y promueven el rendimiento deportivo y cómo la participación en el deporte influye en el bienestar psicológico.
- Aplicar técnicas psicológicas en la motivación, concentración y manejo del estrés, así como en el manejo y recuperación de lesiones deportivas.

PROGRAMA:

FECHAS	TEMAS	PROFESOR UCM	PROFESOR ULIMA
Semana 1			
Día 1	Respuestas y adaptaciones agudas y crónicas cardio-respiratorias, y otras al ejercicio.	J.J. Montoya	Diego Saéñz
Día 2	Mujer y deporte. Tríada de la mujer deportista. Sobreentrenamiento, diagnóstico y manejo	J.J. Montoya	Diego Saéñz
Día 3	Prescripción de ejercicio en población sana y en las patologías más prevalentes.	J.J. Montoya	Diego Saéñz
Día 4	Valoración antropométrica del deportista y prácticas de cineantropometría. Índice de masa corporal, índice cintura cadera, cálculo de peso graso y magro. Bienestar psicológico y actividad física.	J.J. Montoya	Jorge Moreno
Día 5	Definición y prevalencia de las alteraciones alimentarias en deportistas (anorexia, bulimia, vigorexia, otras). Factores de riesgo y factores protectores de los TCA en deportistas.	J.J. Montoya	Jorge Moreno
Semana 2			
Día 1	Reconocimiento médico pre-participación deportiva. Evaluación psicológica del rendimiento deportivo.	J.J. Ramos	Jorge Moreno
Día 2	Valoración funcional del deportista. Pruebas de esfuerzo, de fuerza, de movilidad, de flexibilidad y test de campo.	J.J. Ramos	Diego Saéñz
Día 3	Lesiones deportivas. Conceptos básicos de manejo y prevención.	J.J. Ramos	Diego Saéñz
Día 4	Lesiones deportivas. Diagnóstico y tratamiento. Intervención psicológica para la recuperación de lesiones.	J.J. Ramos	Jorge Moreno

Día 5	Prácticas de valoración funcional. Exploración aparato locomotor. Herramientas psicológicas para el manejo de la motivación y el control de pensamientos.	J.J. Ramos	Jorge Moreno
-------	---	------------	--------------

ACTIVIDADES PRÁCTICAS:

- Día 4, semana 1:
 - En los laboratorios/consultas de la Facultad se realizarán las prácticas de valoración funcional:
 - Valoración de Fuerza y flexibilidad.
 - Cineantropometría del deportista y consejo nutricional.
- Día 5, semana 2.
 - En los laboratorios/consultas de Facultad se realizarán las prácticas de valoración funcional:
 - Pruebas de esfuerzo aeróbicas y anaeróbicas. Test de campo.
 - Exploración del aparato locomotor.
 - Test y/o técnicas psicológicas para el deporte.

PROFESORADO:

- Prof. Dr. Juan José Montoya Miñano, UCM.
- Prof. Dr. Juan José Ramos Álvarez, UCM.
- Prof. Mag. Jorge Moreno, ULIMA.
- Prof. Dr. Diego Saénz Muñoz, ULIMA.

SÍNTESIS CURRICULAR DE LOS/AS DOCENTES PARTICIPANTES:



Prof. Dr. Juan José Montoya Miñano, UCM.

- 🚩 Licenciado en Medicina y Cirugía en 1986 UAM. Especialista Medicina del Deporte.
- 🚩 Doctor en Medicina y Cirugía en 1993 UAM (Premio extraordinario de doctorado).
- 🚩 Organismo: Facultad de Medicina UCM / Dpto./Centro: Radiología, Rehabilitación, Fisioterapia.
- 🚩 Resumen libre del CV:
 - Actualmente desempeño mi puesto Vicedecano de Estudiantes y de 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.
 - A nivel asistencial he trabajado mayoritariamente en trabajos relacionados con Medicina del Deporte. Siendo médico especialista del Instituto Municipal de

deportes de Madrid durante 8 años y trabajando también para la federación de Atletismo, de Tiro Olímpico y Paralímpicos de España en eventos nacionales e internacionales.

- En investigación, soy codirector de un grupo de investigación en la UCM sobre Deporte, Nutrición y Salud y los indicadores generales de calidad de la producción científica son:

Sexenios investigación: 2 Sexenios de Transferencia: 1

✚ Méritos. Últimos artículos más relevantes en el área:

- Juan José Montoya y otros. Influence of Beetroot Juice Ingestion on Neuromuscular Performance on Semi-Professional Female Rugby Players: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Foods* 2022, 11, 3614.
- Juan José Montoya y otros. Epidemiological Study of Injuries in the Spanish Men's Senior National Rugby XV Team. *Appl. Sci.* 2024, 14, 2 64.
- Juan José Montoya y otros. 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.
- Juan José Montoya y otros. Acute Effects of Caffeine Intake on Psychological Resp and High Intensity Exer Performa. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 584.
- Juan José Montoya y otros A Survey on Dietary Supplement Consumption in Amateur and Professional Rugby Players. *Foods* 2021, 10, 7.

✚ Proyectos / Contratos, méritos tecnológicos o de transferencia:

- Proyecto de investigación PID2019-103899RB-I00.
- Biosensores para desentrañar el legado y el futuro de la epigenética y la metástasis del cáncer.



Prof. Dr. Juan José Montoya, 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 trabajado también 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.
- ✚ Méritos. Últimos artículos más relevantes en el área:
 - JJ Ramos y otros. Influence of Beetroot Juice Ingestion on Neuromuscular Performance on Semi-Professional Female Rugby Players: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Foods* 2022, 11, 3614.
 - JJ Ramos y otros. Epidemiological Study of Injuries in the Spanish Men's Senior National Rugby XV Team. *Appl. Sci.* 2024, 14,2 64.
 - JJ Ramos y otros. A Survey on Dietary Supplement Consumption in Amateur and Professional Rugby Players. *Foods* 2021, 10, 7.
 - JJ Ramos y otros. Acute Effects of Caffeine Intake on Psychological Responses and High Intensity Exercise Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, 18, 584.
 - JJ Ramos y otros. 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).
 - JJ Ramos y otros. Disadvantages of automated respiratory gas exchange analyzers. *Frontiers in Physiology* 2020; 11:9. DOI: 10.3389/fphys,200.00019. (Q1).

**Prof. Mag. Jorge Moreno, ULIMA.**

- ✚ Licenciado en Psicología - Universidad Ramón Llull de Barcelona (2009).
- ✚ Licenciado en Comunicación Audiovisual - Universitat Oberta de Catalunya (2012).
- ✚ Máster en Investigación en Psicología de la Actividad física y el Deporte - Universidad Autónoma de Barcelona (2010).
- ✚ Máster en Educación y TIC - Universidad Oberta de Catalunya (2012).
- ✚ Organismo: Universidad de Lima / Dpto./Centro: Facultad de Psicología.

✚ Resumen libre de CV:

- Actualmente docente en la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima y responsable de las asignaturas Psicología del Deporte e Intervención Psicológica en el Deporte. Así mismo, docente en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Ignacio de Loyola en la carrera de Ciencias de la Actividad física y el Deporte con la asignatura de Psicología del deporte.
- Coordinador del Servicio de Psicología del Instituto Peruano del Deporte donde ha trabajado con diferentes Federaciones Nacionales en diferentes eventos internacionales como psicólogo de la delegación peruana junto al Comité Olímpico y Paralímpico en Juegos Bolivarianos, Sudamericanos, Panamericanos, Parapanamericanos y Paralímpicos. Co director del centro psicológico M&R psicólogos en Lima.
- Vicepresidente de la Asociación Peruana de Actividad Física y del Deporte (APPAD) y Premio Nacional 2022 en la categoría de psicología del deporte otorgado por el Colegio de Psicólogos del Perú.

✚ Publicaciones más relevantes:

- Moreno-Peña, J., Briones, S. C., & Gutiérrez, A. R. (2021). Análisis de la carrera dual en deportistas peruanos de alto rendimiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a5>.
- Presentación en el Simposio: “Ciclo olímpico y paralímpico del deportista peruano”. XVIII Congreso Internacional de Psicología del Deporte - Universidad Autónoma de Barcelona (2024).
- Presentación de la ponencia: “Intervención psicológica en el parataekwondo”. XVIII Congreso Internacional de Psicología del Deporte - Universidad Autónoma de Barcelona (2024).



Prof. Dr. Diego Sáez Muñoz, ULIMA.

- ✚ Título en Medicina Humana: Universidad San Martín de Porres, Lima -Perú (2011).
- ✚ Especialización Médica en Medicina del Deporte: Universidad El Bosque, Bogotá - Colombia (2022).
- ✚ Organismo: Universidad de Lima / Dpto./Centro: Facultad de Psicología.
- ✚ Resumen libre de CV:
 - Actualmente docente en la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima y responsable de la asignatura Teoría del entrenamiento y Bases Biológicas del Ejercicio. Así mismo, Médico del Deporte en la Clínica San Felipe, Lima-Perú.
 - Médico del Deporte en el Instituto Peruano del Deporte donde trabajo con diferentes Federaciones Nacionales en diferentes eventos internacionales como parte del equipo multidisciplinario de la delegación peruana junto al Comité Olímpico Peruano (COP) y en Juegos Bolivarianos y Panamericanos.



✚ Investigación:

- Characterization of functional tests: Ergoespirometry, 6-minute walk and upper limb dynamometry, in post-covid-19 patients.
- AACVPR 38th Annual Meeting Scientific Abstract Presentations. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention 43(5): p E5-E17, September 2023. | DOI: 10.1097/HCR.0000000000000819.

✚ Presentaciones:

- XIII Simposio Internacional Cardiología y Cirugía Cardiovascular 2023 -Santa Marta Colombia – 16 al 18 de marzo del 2023.
- 38th Meeting American Association Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation, Milwaukee US – September 13 to 15 2023.