

IAD

Transforma tu mundo



Taller de entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) orientado a la salud

202139




Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte





ÁREA 3

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

PRESENTACIÓN

Es un taller con formato de seminarios teóricos y talleres prácticos, dirigidos a promover la salud de diferentes grupos de población mediante el entrenamiento HIIT (High Intensity Interval Training). El taller se apoya de la última evidencia científica al respecto, que será expuesta por especialistas del área de las Ciencias del Deporte. En la propuesta presentada, en lugar de celebrar un debate tras cada dos intervenciones, se propone hacer un taller práctico durante ese espacio de tiempo, por considerarlo más pertinente dadas las características y contenidos de esta actividad formativa. Si la situación de la pandemia por COVID-19 así lo requiriera, el taller podría hacerse en formato *online*, cambiando los dos talleres prácticos por dos sesiones de mesas de debate.

OBJETIVOS

Clásicamente, el ejercicio físico realizado de forma continua y a intensidades moderadas ha sido el método elegido por la población general y las personas con condiciones especiales, tales como obesidad, diabetes, pacientes con enfermedad coronaria, personas mayores, etc. Sin embargo, la evidencia acumulada en los últimos años ha demostrado que el ejercicio físico realizado a altas intensidades puede tener beneficios adicionales para la salud, no solo en personas sanas, sino también en personas con diversas patologías.



En este contexto, las recomendaciones internacionales de actividad física indican la importancia de acumular 150 minutos semanales para adultos y mayores, y 60 minutos diarios para niños y adolescentes de actividad física de intensidad moderada y alta.

En la encuesta mundial realizada todos los años por el Colegio Americano de Medicina del Deporte, el HIIT ha estado en el top 3 de las tendencias en *fitness* en los últimos años, mostrando la gran aceptación que este tipo de entrenamiento tiene entre la población a nivel mundial. Más importante aún es el hecho de que en las últimas recomendaciones del Departamento de Salud de Estados Unidos, publicadas en 2018, se indica que existe evidencia científica que sostiene que el HIIT no solo tiene beneficios para la salud en la población general sino que los beneficios observados son aún mayores en personas con condiciones patológicas como obesidad y diabetes.

Por todo ello se ha considerado de máxima actualidad y relevancia realizar una actividad formativa centrada en el HIIT y dirigida no al rendimiento deportivo, sino precisamente a la salud en diferentes grupos de población. Se ha propuesto en formato de taller para incluir contenidos teóricos pero también prácticos de interés para las personas inscritas.

Este curso se plantea como una experiencia de aprendizaje e intercambio, reconocida por la excelencia de los académicos que participan; por el interés del tema que cubre el programa que ofrece y porque, como espacio de encuentro abierto, podría atraer a profesionales de todas las especialidades, estudiantes, y personal cualificado del sector público y privado. Su propósito es ofrecer alternativas al alumnado que busca una oportunidad para completar su formación y actualizarse y/o perfeccionarse en aspectos puntuales del área del ejercicio físico orientado a la salud, en este caso concreto en una población cuya demanda de programas de ejercicio físico adaptados está en auge en los últimos años: pacientes con depresión.



 **ÁREA TEMÁTICA:**
Actividad Física y Salud

 **TIPOLOGÍA:** Taller

 **MODALIDAD:** Presencial

 **CÓDIGO:** 202139

 **NÚMERO DE PLAZAS:** 50

 **PRECIO:** Gratuito

 **FECHA:**
23 de noviembre de 2021

 **LUGAR:**
Facultad de Ciencias del Deporte de la
Universidad de Granada. Carretera de Alfacar,
s/n. 18071 Granada

 **NÚMERO DE HORAS:** 10

 **DIRECCIÓN:**
Francisco B. Ortega Porcel
Catedrático del Departamento de Educación Física
y Deportiva. Universidad de Granada. Investigador
principal de diversos proyectos del Plan Nacional de
Investigación (I+D+I) y europeos relacionados con
intervenciones de ejercicio físico y salud. Profesor de
la asignatura de Nuevas tendencias en *fitness*, en la
cual se trata de forma específica el HIIT orientado a
la salud.

 **DESTINATARIOS**

- Graduados y estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Personas relacionadas con el ámbito del ejercicio físico y la salud y otros perfiles afines a las ciencias del deporte



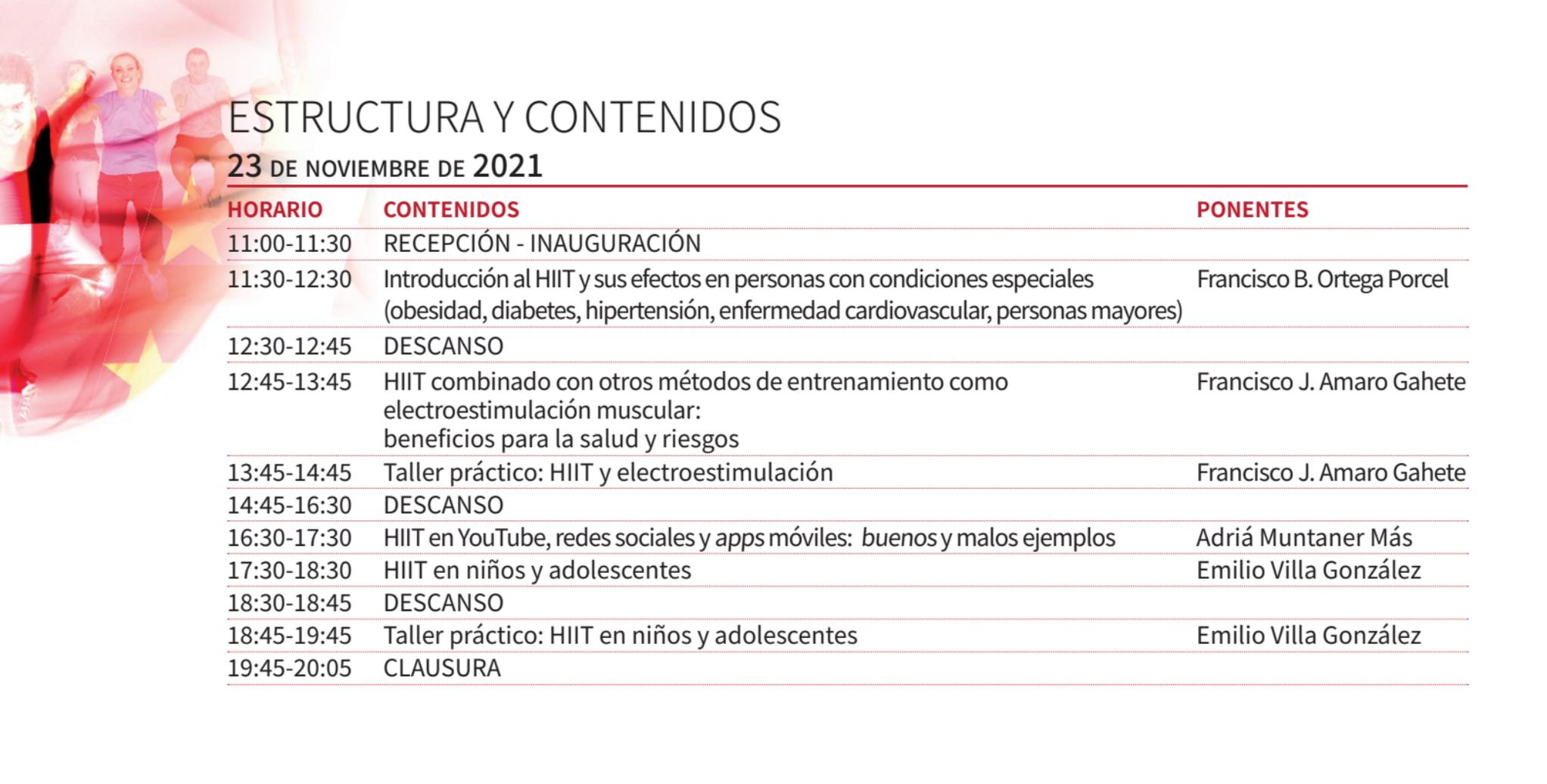
INSCRIPCIONES:

Hasta el 23 de octubre de 2021 inclusive

PROFESORADO

- Francisco B. Ortega Porcel
Catedrático del Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Granada. Investigador principal de diversos proyectos del Plan Nacional de Investigación (I+D+I) y europeos relacionados con intervenciones de ejercicio físico y salud. Profesor de la asignatura de Nuevas tendencias en *fitness*, en la cual se trata de forma específica el HIIT orientado a la salud.
 - Francisco J. Amaro Gahete
Profesor ayudante del Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Granada. Experto en entrenamiento de electroestimulación de cuerpo completo y HIIT.
 - Adriá Muntaner Más
Profesor titular de la Universidad de las Islas Baleares. Experto en intervenciones con *smartphone* y tecnología digital.
 - Emilio Villa González
Profesor contratado de la Universidad de Granada. Experto en entrenamiento en la infancia.
-





ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

23 DE NOVIEMBRE DE 2021

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
11:00-11:30	RECEPCIÓN - INAUGURACIÓN	
11:30-12:30	Introducción al HIIT y sus efectos en personas con condiciones especiales (obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular, personas mayores)	Francisco B. Ortega Porcel
12:30-12:45	DESCANSO	
12:45-13:45	HIIT combinado con otros métodos de entrenamiento como electroestimulación muscular: beneficios para la salud y riesgos	Francisco J. Amaro Gahete
13:45-14:45	Taller práctico: HIIT y electroestimulación	Francisco J. Amaro Gahete
14:45-16:30	DESCANSO	
16:30-17:30	HIIT en YouTube, redes sociales y apps móviles: buenos y malos ejemplos	Adriá Muntaner Más
17:30-18:30	HIIT en niños y adolescentes	Emilio Villa González
18:30-18:45	DESCANSO	
18:45-19:45	Taller práctico: HIIT en niños y adolescentes	Emilio Villa González
19:45-20:05	CLAUSURA	



INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga

Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 041 924

formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es

<http://lajunta.es/iad>



Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte