

**VI ESPACIO IGUALDAD +
DIVERSIDAD**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
(INEF) (3-3-2026)**

VI ESPACIO DE TRABAJO DE IGUALDAD + DIVERSIDAD

Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Compromiso Social

3 MARZO 2026

*Sala Internacional
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF*

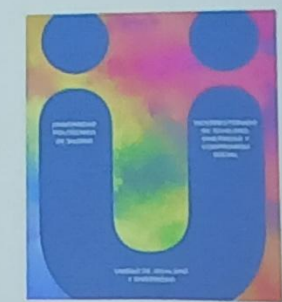


FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEL DEPORTE



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID







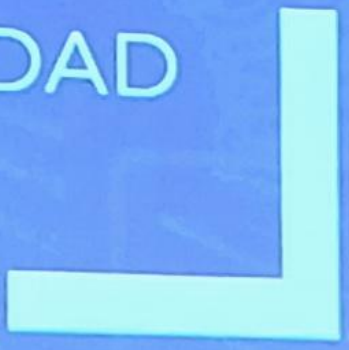
VICERRECTORADO IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL

ESPACIO DE TRABAJO IGUALDAD + DIVERSIDAD

D. Ignacio Refoyo Román
Decano de la Facultad

D. Oscar Oliver Santos Sopana
Adjunto a la Vicerrectoría
de Igualdad, Diversidad
y Compromiso Social

DE TRABAJO
- DIVERSIDAD



ELECTRICA

TECNICA  Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (FCSE)
Universidad Politécnica de Madrid
D. Oscar Oliver Santos Sopena
Adjunto a la Vicerrectora
de Igualdad, Diversidad

VICERRECTORADO IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL

ESPACIO DE TRABAJO
IGUALDAD + DIVERSIDAD





PLAN DE ACCIÓN + 3 TALLERES INSTITUTO DE LAS MUJERES + UPM

ACTUACIONES	Fecha inicial	Fecha final
Actividad Mujer, Deporte y Salud Buenas prácticas y bienestar	Octubre 2025	Durante los campeonatos deportivos 2025 hasta Diciembre 2025
Actividad de Intercambio de aprendizajes y retos RAI	Octubre 2026	Diciembre 2026
Actividad/es de mentoría EELISA en el ámbito de la Igualdad	Octubre 2025	Diciembre 2026
Actividad/es de mentoría EELISA en el ámbito de la Diversidad	Octubre 2025	Diciembre 2026
Actividad formativa de carácter internacional por parte de los miembros socios de la alianza EELISA	Octubre 2025	Diciembre 2026
Bootcamps EELISA	Mayo 2026	Julio 2026
Paseo interuniversitario en Ciudad Universitaria UPM junto UCM y UNED (intercentros). Seguridad y percepción del riesgo y desigualdad + Universidad-territorio con Ongawa y el programa Global Challenge	Octubre 2025	Diciembre 2026

D. Ignacio Refoyo Román
Decano de la Facultad

D. Oscar Oliver Santos Sopena
Adjunto a la Vicerrectora
de Igualdad, Diversidad
y Compromiso Social




UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Compromiso Social



¡Haz clic en Herramientas, Formato y Comentario para acceder a Funciones avanzadas.

**UNIVERSIDAD CUIDADORA
BIENESTAR
SOCIAL
UNIVERSIDAD-TERRITORIO
TRANSFORMACIÓN SOCIAL
COMPONER SABERES
INTERÉS, IMPACTO E INCIDENCIA**

 Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Compromiso Social
Universidad Politécnica de Madrid
D. Ignacio Refoyo Román

 Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Compromiso Social
Universidad Politécnica de Madrid
**D. Oscar Oliver Santos Sopena
Adjunto a la Vicerrectora**



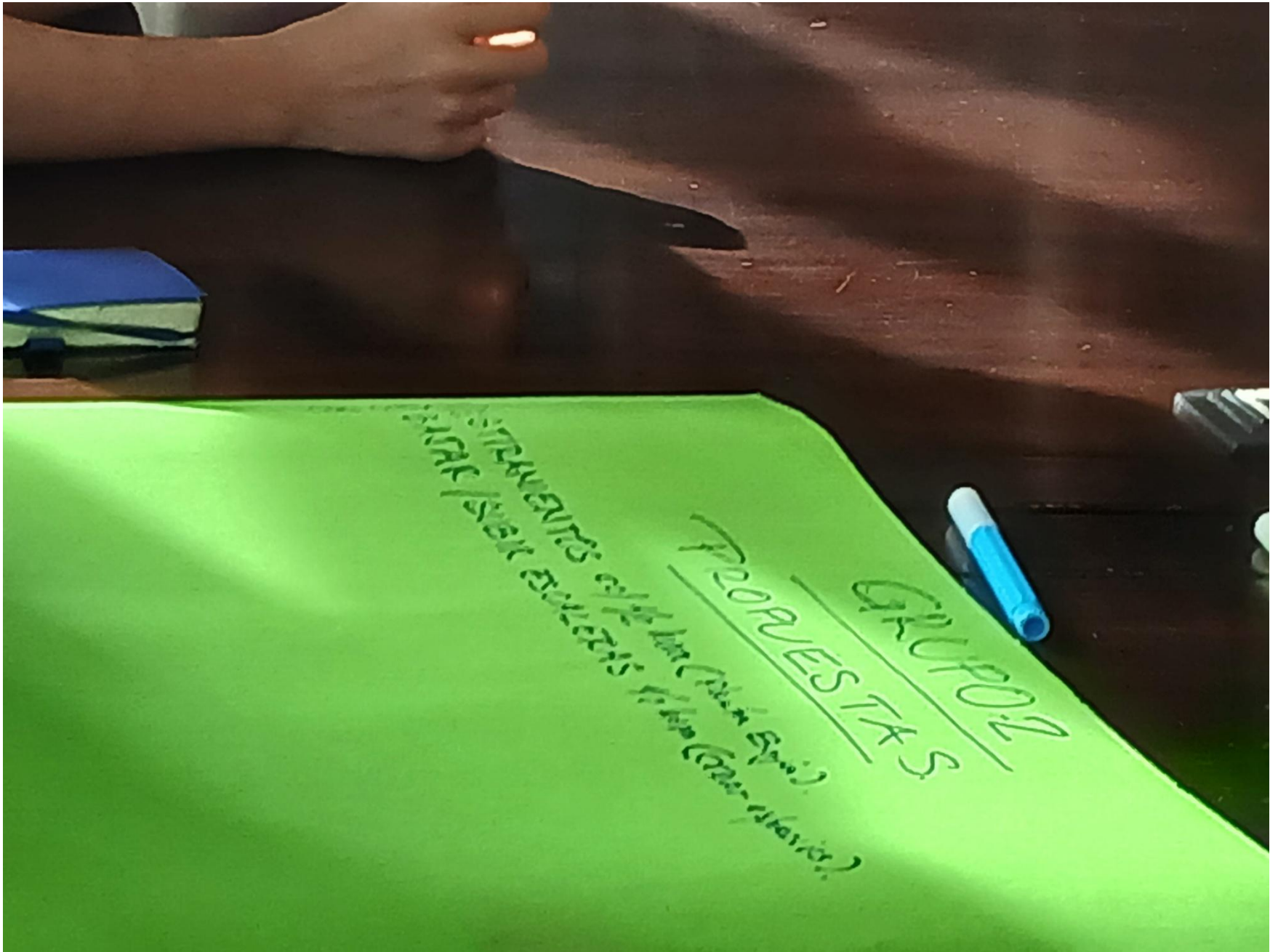




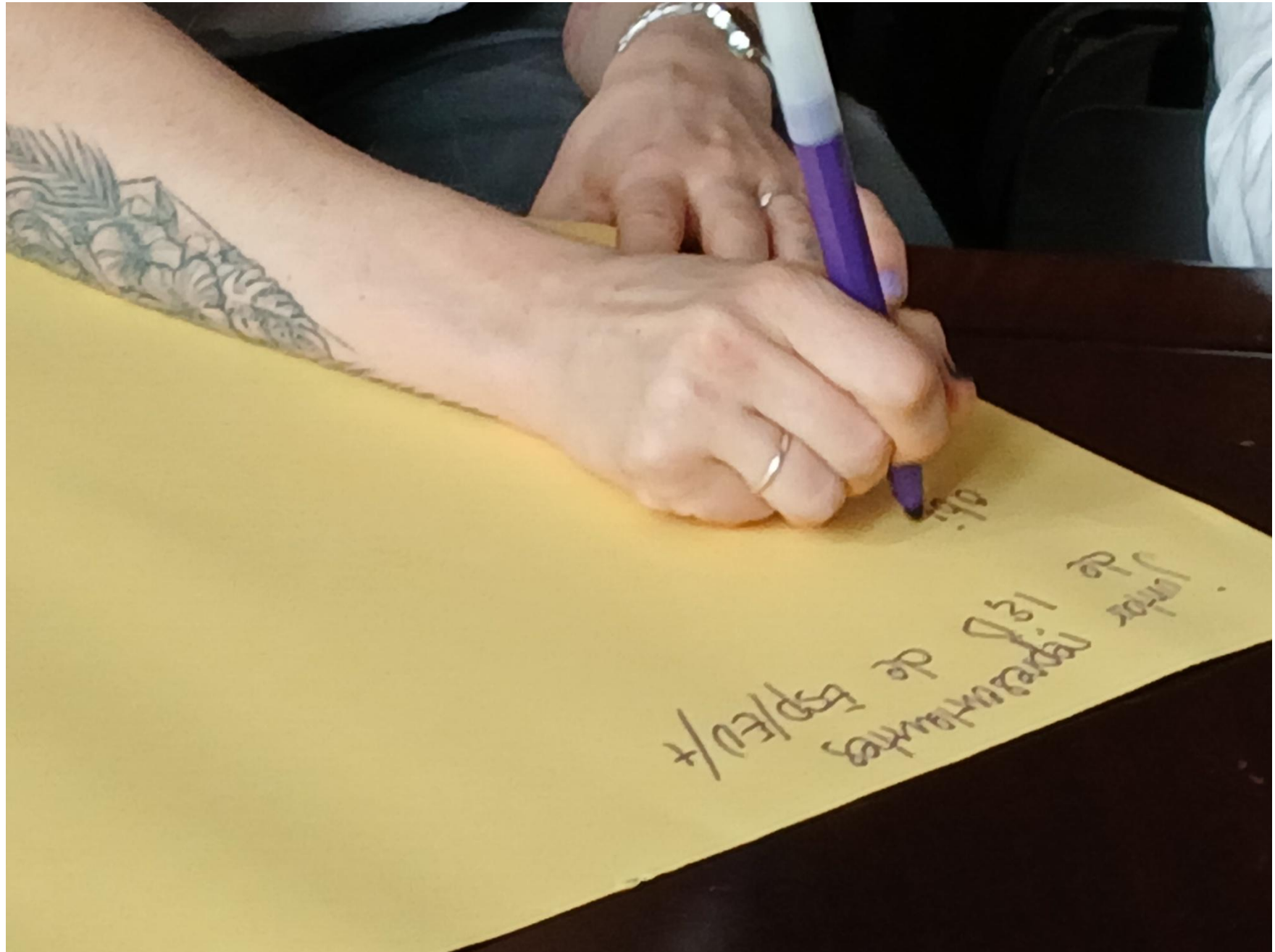








STRUMENTS of the Law (Civil Law)
PROPERTIES
GROUP 2











IDEAS
Cursos de Deporte Personal



GRUPO 2 PROPUESTAS.

- ① ESTIRAMIENTOS cc/ 1/2 hora (Planta Baja).
- ② BAJAR / SUBIR ESCALERAS 1/2 hora (Crear espacios).
- ③ RELAJACION COMBINADA CON RESPIRACION
- ④ ACTIVIDAD DEPORTIVA MIXTA DENTRO DEL PROPIO CAMPUS.
- ⑤







ACTIVIDADES "MULTI-CENTROS"

CLASES EN HORARIO LIBRE

YOGA - MEDITACIÓN

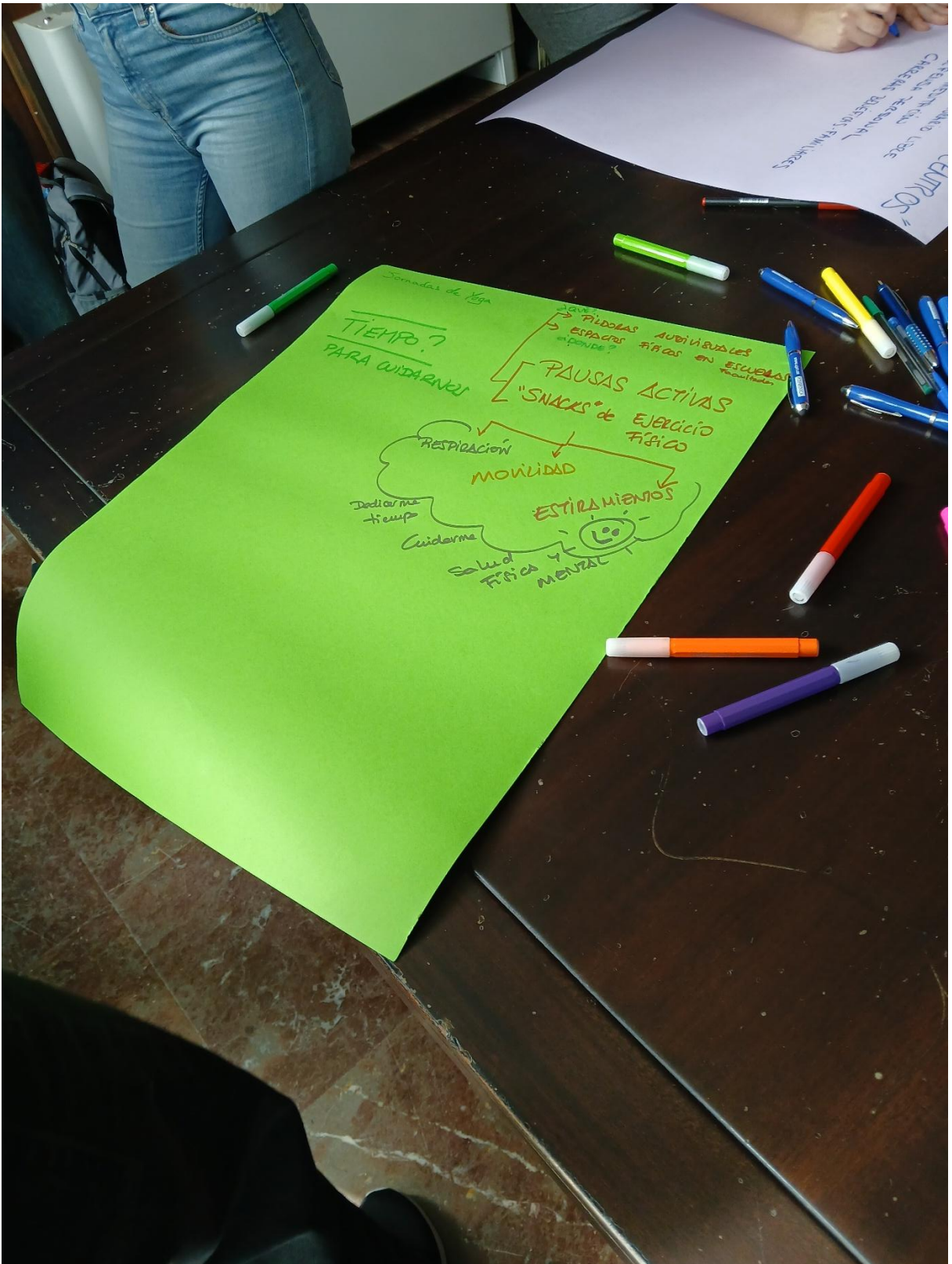
DEFENSA PERSONAL

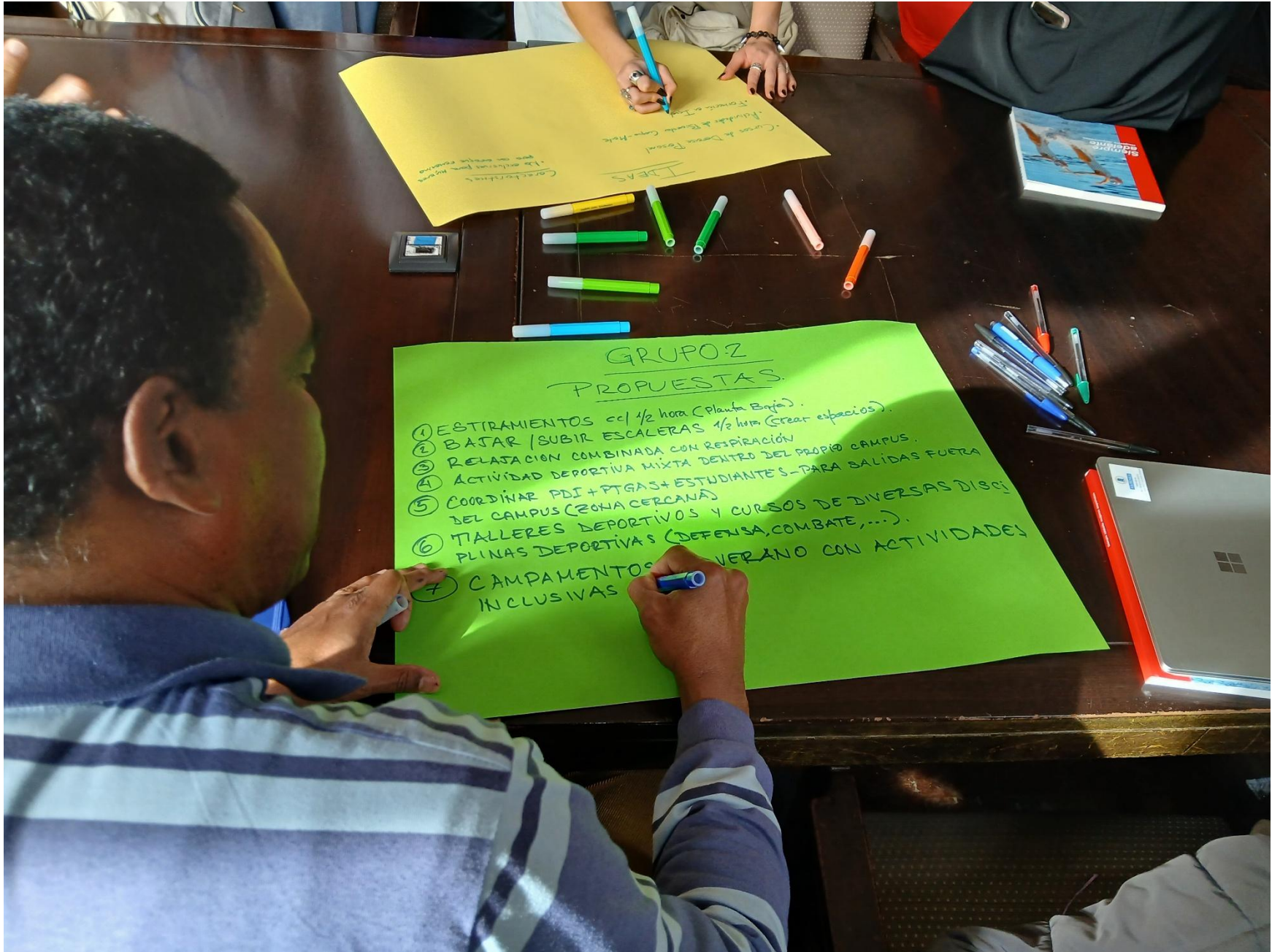
CARRERAS BENEFICAS - FAMILIARES











GRUPO 2
PROPUESTAS.

- ① ESTIRAMIENTOS cc/ 1/2 hora (Planta Baja).
- ② BAJAR / SUBIR ESCALERAS 1/2 hora (Crear espacios).
- ③ RELAJACION COMBINADA CON RESPIRACION
- ④ ACTIVIDAD DEPORTIVA MIXTA DENTRO DEL PROPIO CAMPUS.
- ⑤ COORDINAR PDI + PTGAS + ESTUDIANTES - PARA SALIDAS FUERA DEL CAMPUS (ZONA CERCANA)
- ⑥ TALLERES DEPORTIVOS Y CURSOS DE DIVERSAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS (DEFENSA, COMBATE, ...).
- ⑦ CAMPAMENTOS INCLUSIVAS VERANO CON ACTIVIDADES

IDEAS
Curso de Danza Fitness
Fomentar el deporte
Crear espacios para nuevas actividades
Construcción para un espacio recreativo

ACTIVIDADES "MULTI-CENTROS"

CLASES EN HORARIO LIBRE O TALLERES
YOGA - MEDITACIÓN
DEFENSA PERSONAL
CARREERAS BENÉFICAS - FAMILIARES

AIRE LIBRE

CONTROL POSTURAL PARA TRABAJOS EN
LABORATORIOS Y ESTUDIANDO

INCLUIR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN
EN ASIGNATURAS O COMO NUEVA.

INFORMACIÓN → AVECES NO SE CONOCE

GRUPO - 1

GRUPO 2

PROPUESTAS.

- ① ESTIRAMIENTOS cc/ 1/2 hora (Planta Baja).
- ② BAJAR / SUBIR ESCALERAS 1/2 hora (Crear espacios).
- ③ RELAJACION COMBINADA CON RESPIRACION
- ④ ACTIVIDAD DEPORTIVA MIXTA DENTRO DEL PROPIO CAMPUS.
- ⑤ COORDINAR PDI + PTGAS + ESTUDIANTES - PARA SALIDAS FUERA DEL CAMPUS (ZONA CERCANA)
- ⑥ TALLERES DEPORTIVOS Y CURSOS DE DIVERSAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS (DEFENSA, COMBATE, ...).
- ⑦ CAMPAMENTOS DE VERANO CON ACTIVIDADES INCLUSIVAS Y MIXTAS.
- ⑧ TFGs + TFMs : INTRODUCCION A LA ACTIVIDAD FISICA ADAPTADOS A LOS HORARIOS DOCENTES Y TIPO ESCUELA .

juntar representantes
de I&D de Esp/EU/t

3

objetivos:

- poner en común ideas
 - ~~trab~~ apoyar los con menos recursos
 - conocer ideas de otros países
- incluir en plan de estudio debates x temas de genero, deporte
- ej. en historia, fisiología

- Concienciación en escuelas/institutos del tema inclusión e igualdad.

INCLUIR MÁS ACTIVIDADES DE RELACIÓN / VIDA UNIVERSITARIA

- aumentar los referentes de cada campo
• realizando ponencias en las distintas facultades

GRUPO 4 |

IDEAS

- Cursos de Defensa Personal
- Actividades de Bienestar Cuerpo-Mente
- Formación en Igualdad Antes de Abrir el Perfil de UPM
- Conocimiento en los Ciclos Vitales de Hombres y Mujeres
 - ↳ Nutrición / Ejercicio / Cuidados

Características

- No exclusivas para mujeres pero con enfoque femenino
- Oferta en UPM conecta

Jornadas de Yoga

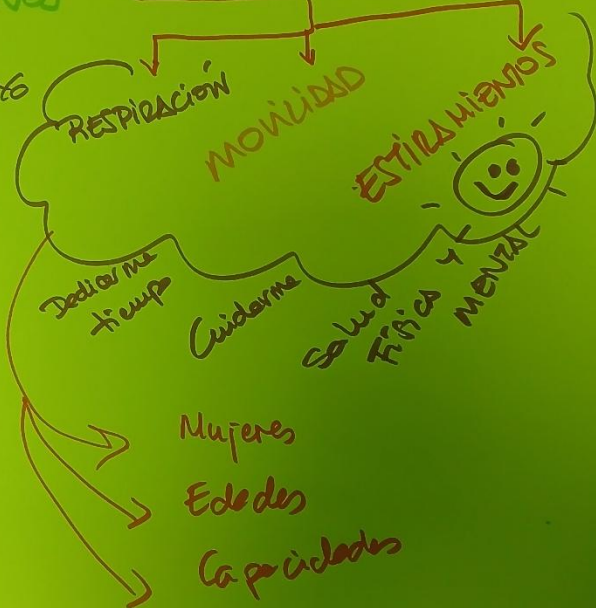
TIEMPO? PARA CUIDARNOS

Llevarla a formato
Taller UPM
conecta



→ PILDORAS AUDIIVISUALES
→ ESPACIOS FÍSICOS EN ESCUELAS Facultades
¿DÓNDE?
Mejor Verde

PAUSAS ACTIVAS
"SNACKS" de EJERCICIO FÍSICO



5

VI ESPACIO DE TRABAJO DE IGUALDAD + DIVERSIDAD

Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Compromiso Social

3 MARZO 2026

Sala Internacional
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEL DEPORTE



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID



Dr. Arnelia Ferrer Sánchez
Docente en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte

Dr. Isabel Carrillo Ramiro
Vicerrectora de
Estudiantes, Empleabilidad
y Dirección Universitaria

D. Oscar Oliver Santos Sopena
Adjunto a la Vicerrectora
de Igualdad, Diversidad
y Compromiso Social

ACULTAD DE CIENCIAS
E LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEL DEPORTE



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

POLITÉCNICA



PROTECCIÓN ELÉCTRICA

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (FAFD)
Universidad Politécnica de Madrid
D. Oscar Oliver Santos Sopena
Adjunto a la Vicerrectora
de Igualdad, Diversidad
y Compromiso Social







FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEL DEPORTE



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

VICERRECTORADO DE IGUALDAD
DIVERSIDAD Y COMPROMISO

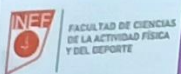
ESPACIO DE TRABAJO
Igualdad + Diversidad



Enlace a las presentaciones

Mujeres, Actividad Física y Deporte

Hora	Título	Ponente
11:00	Presentación de la sesión	Virginia Gómez Barrios / Ignacio Refoyo Román / Isabel Carrillo
11:05	Proyecto Mujer y Deporte - INEF	Amelia Ferro Sánchez
11:10	Seminario Mujer y Deporte - INEF Madrid	Élida Alfaro Gandarillas
11:15	El ejercicio físico durante el embarazo. De la investigación a la prescripción	Rubén O. Barakat Carballo
11:20	El papel del ejercicio físico en la capacidad funcional de mujeres con cáncer de pulmón avanzado	Alejandro Barrera Garcimartín
11:25	La creatividad de las mujeres durante tareas de improvisación danzada	Elena Pérez Calzado
11:30	El deporte y la prevención del consumo de drogas en mujeres: de la evidencia a la acción	Marcos Asensio Hernández
11:35	¿50 años? Empieza lo mejor, si te cuidas	Alberto García Bataller
11:40	Del proyecto <i>IronFEMME</i> al proyecto <i>BeWOMEN</i>	Ana Belén Peinado Lozano
11:45	Proyecto I+D+i. Actividades Físicas para las adolescentes	María Martín Rodríguez
11:50	Proyecto PERCIVIR, más allá de las fases del ciclo para adaptar el entrenamiento en las mujeres activas	Rocío Cupeiro Coto
11:55	Clausura de la reunión	Virginia Gómez Barrios / Ignacio Refoyo Román
12:00	Inicio de la Mesa redonda BM	



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



PROYECTO MUJER Y DEPORTE INEF

Amelia Ferro Sánchez, Élda Alfaro Gandarillas, Benilde Vázquez Gómez, Alicia Díaz Gregorio
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF, Universidad Politécnica de Madrid



VICERECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL
ESPACIO DE TRABAJO
Igualdad + Diversidad



03. Mujer y Deporte

- Seminario Mujer y Deporte INEF Madrid
- Jornadas Mujer y Deporte INEF

Jornadas Mujer y Deporte INEF

En este apartado se exponen las Jornadas sobre Mujer y Deporte que se han realizado en la Facultad colaborada. Estas Jornadas tienen un carácter destacado y reciente.

Finalizando en el enlace podrás ver la documentación referenciada.

JORNADAS SOBRE MUJER Y DEPORTE

Fecha	Lugar	Presentes	Título	Evento	Organismo	Estado	Área
10/09/2023	Madrid	Amelia Ferro Sánchez, Élda Alfaro Gandarillas, Benilde Vázquez Gómez, Alicia Díaz Gregorio	Jornadas sobre Mujer y Deporte INEF	Evento	INEF	Finalizado	Área de Investigación

Seminario Mujer y Deporte INEF Madrid

Élda Alfaro Gandarillas y Benilde Vázquez Gómez

#Directora del Seminario, ## Fundadora y Codirectora del Seminario

El Seminario Mujer y Deporte-INEF MADRID, creado en 1990, es un instrumento para analizar la situación de las mujeres en el deporte, aumentar y mejorar su participación en los diferentes ámbitos deportivos y proporcionar información científica que contribuya a la igualdad entre mujeres y hombres.

En el siguiente enlace puedes encontrar la relación de documentación publicada a día de hoy:

PUBLICACIONES – LIBROS

Año	Autor/a	Título	Revista	ISBN	Editorial	Estado	Área
2023	Amelia Ferro Sánchez, Élda Alfaro Gandarillas, Benilde Vázquez Gómez, Alicia Díaz Gregorio	Jornadas sobre Mujer y Deporte INEF	Revista	978-84-18444-00-0	Editorial	Finalizado	Área de Investigación

PUBLICACIONES – CAPÍTULOS DE LIBRO

Año	Autor/a	Título	Libro	Revista	ISBN	Editorial	Estado	Área
2023	Amelia Ferro Sánchez, Élda Alfaro Gandarillas, Benilde Vázquez Gómez, Alicia Díaz Gregorio	Jornadas sobre Mujer y Deporte INEF	Libro	Revista	978-84-18444-00-0	Editorial	Finalizado	Área de Investigación

PUBLICACIONES – ARTÍCULOS DE REVISTAS

Año	Autor/a	Título	Revista	Revista	ISSN	Editorial	Estado	Área
2023	Amelia Ferro Sánchez, Élda Alfaro Gandarillas, Benilde Vázquez Gómez, Alicia Díaz Gregorio	Jornadas sobre Mujer y Deporte INEF	Revista	Revista	ISSN	Editorial	Finalizado	Área de Investigación

PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

Año	Autor/a	IP	Colaborador/a	Título	Entidad financiadora	Estado	Área
2023	Amelia Ferro Sánchez, Élda Alfaro Gandarillas, Benilde Vázquez Gómez, Alicia Díaz Gregorio	IP	Colaborador/a	Título	Entidad financiadora	Finalizado	Área de Investigación

PONENCIAS, CONFERENCIAS, SEMINARIOS, CURSOS

Fecha	Lugar	Autor/a	Título	Tipología	Organismo	Estado	Área
2023	Madrid	Amelia Ferro Sánchez, Élda Alfaro Gandarillas, Benilde Vázquez Gómez, Alicia Díaz Gregorio	Jornadas sobre Mujer y Deporte INEF	Evento	INEF	Finalizado	Área de Investigación

FELICIDADES Y DISTINCIONES

Año	Presentado/a	Organismo	Premio	Ámbito	Estado
2023	Amelia Ferro Sánchez, Élda Alfaro Gandarillas, Benilde Vázquez Gómez, Alicia Díaz Gregorio	Organismo	Premio	Ámbito	Finalizado

ENTREVISTAS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Fecha	Entrevistado/a	Título	Medio de comunicación	Lugar de publicación	Estado	Área
2023	Amelia Ferro Sánchez, Élda Alfaro Gandarillas, Benilde Vázquez Gómez, Alicia Díaz Gregorio	Título <td>Medio de comunicación</td> <td>Lugar de publicación</td> <td>Finalizado</td> <td>Área de Investigación</td>	Medio de comunicación	Lugar de publicación	Finalizado	Área de Investigación

BOLETINES, ORGANISMOS Y REDES RELACIONADAS CON LA IGUALDAD

Organismo	Nombre	Logo	Web	Contacto (correo)	Web	Revista	Web	Web	Web
INEF	INEF								

Colaboran:
Gabinete de Comunicación INEF – Marta San Juan H.
Biblioteca INEF – Andrés García Cubillo y cols.

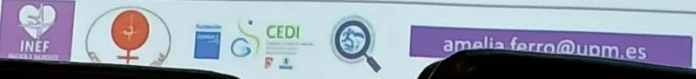
Id	Fecha	Título	Revista	ISSN	Editorial	Estado	Área
2023	10/09/2023	Jornadas sobre Mujer y Deporte INEF	Revista	978-84-18444-00-0	Editorial	Finalizado	Área de Investigación

ENTREVISTAS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Fecha	Entrevistado/a	Título	Medio de comunicación	Lugar de publicación	Estado	Área
2023	Amelia Ferro Sánchez, Élda Alfaro Gandarillas, Benilde Vázquez Gómez, Alicia Díaz Gregorio	Título <td>Medio de comunicación</td> <td>Lugar de publicación</td> <td>Finalizado</td> <td>Área de Investigación</td>	Medio de comunicación	Lugar de publicación	Finalizado	Área de Investigación

BOLETINES, ORGANISMOS Y REDES RELACIONADAS CON LA IGUALDAD

Organismo	Nombre	Logo	Web	Contacto (correo)	Web	Revista	Web	Web	Web
INEF	INEF								



amelia.ferro@upm.es

D^a Isabel Carrillo Ramiro
Vicerrectora de
Estudiantes, Empleabilidad
y Extensión Universitaria

D. Oscar Oliver Santos Sopena
Adjunto a la Vicerrectora
de Igualdad





FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



SEMINARIO MUJER Y DEPORTE-INEF. UPM

ÉLIDA ALFARO GANDARILLAS y BENILDE VÁZQUEZ GÓMEZ
DIRECTORA y CODIRECTORA SEMINARIO MUJER Y DEPORTE-INEF



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

VICERRECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL
ESPACIO DE TRABAJO
Igualdad + Diversidad



ORIGEN

- ❖ I SEMINARIO MUJER Y DEPORTE (1990)
- ❖ I CONGRESO UNISPORT MUJER Y DEPORTE (1990)
- ❖ LEY DEL DEPORTE (1990)

DISCRIMINACIÓN



Objetivos

- > Analizar, Informar y concienciar
- > Estudiar y debatir
- > Formar
- > Orientar/asesorar

CONGRESOS CONFERENCIAS CURSOS



ACCIONES ACADÉMICAS

- > Inclusión asignatura *Actividad Física, Deporte y Género* (Plan de Estudios 1996. Facultad de C.C. Actividad Física y Deporte-INEF-UPM (4,5 créditos)
- > Inclusión asignatura *Cuerpo y género en la actividad física y el deporte* (Programa de Doctorado, 1996...)
- > Línea de investigación y doctorado sobre equidad de género
- > Convenios colaboración y creación de redes
- > Conferencias y cursos monográficos de formación

LOGROS

- > Comisión Mujer y Deporte COE
- > Subdirección Mujer y Deporte CSD
- > Ley de Igualdad. Artº 29
- > Red Iberoamericana Mujer y Deporte
- > Ley del Deporte 2022

COLABORACIÓN INSTITUCIONES Y ORGANISMOS NACIONALES E INTERNACIONALES

INVESTIGACIÓN PUBLICACIONES



JORNADAS ANUALES MUJER Y DEPORTE



PREMIOS

- 2022 Premio Top Women in Sports
- 2017.-Premio Nacional del Deporte
- 2016.-Premio del Observatorio para la Violencia Doméstica y de Género (C.G.P.J.).
- 2015.-Premio FISU Igualdad de Género en el Deporte Universitario
- 2013.-Premio Instituto Europeo Igualdad de Género "Mujeres que Inspiran Europa"
- 2008. Premio Igualdad de Género Municipio de Madrid
- 2006.-Medalla al Mérito Deportivo (CSD).
- 2006-Premio Mujer y Deporte del Comité Olímpico Español



elida.alfaro@upm.es





FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



El ejercicio físico durante el embarazo. De la investigación a la prescripción

Ruben Barakat Carballo

Facultad de CC de la Actividad Física y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

VICERRECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL
ESPACIO DE TRABAJO
Igualdad + Diversidad



Influencia de la Actividad Física durante el embarazo

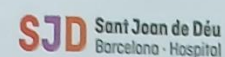
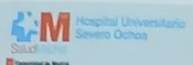
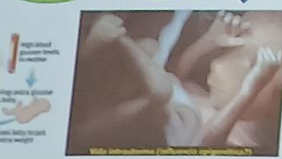


Evidencias científicas

Beneficios



Fuerte asociación



Rubenomar.barakat@upm.es







FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



INEF INSTITUTO TECNOLÓGICO POLITÉCNICO

El papel del ejercicio físico en la capacidad funcional de mujeres con cáncer de pulmón avanzado

Alejandro Barrera-Garcimartín¹, Ana López-Martín², Ignacio Refoyo¹, Ana Garrido García², Carlos Cordente-Martínez¹, Celia Heredia-Muñoz¹, Moisés Marquina¹

¹ Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF, Universidad Politécnica de Madrid, Madrid, España; ² Oncología Médica, Hospital Universitario Severo Ochoa; Facultad de Ciencias Biomédicas y de la Salud, Universidad Alfonso X El Sabio (UAX)



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

VICERRECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL

ESPACIO DE TRABAJO

Igualdad + Diversidad



Introducción

↑ Incidencia y mortalidad en mujeres
IARC (2023)

Principal causa de mortalidad oncológica en mujeres en España
ISL (2023)

Efectos secundarios que impactan la funcionalidad
Drenger et al. (2014)

Deterioro en la capacidad funcional

📍 Ejercicio físico

Metodología

Diseño
Cuasi-experimental prospectivo. Pre-post test
Equipo interdisciplinar

Material
5 Repetition Sit to Stand Test (5R-STST)
Muñoz-Berniepe et al. (2021)

Participantes
8 Mujeres
Edad media: 65 ± 12
Estadio IVB: 4; Estadio IVA: 2; Estadio IIIC: 2

Programa ejercicio
10 semanas con dos sesiones semanales de 60 minutos
Programa supervisado: 4 aeróbico - 4 fuerza

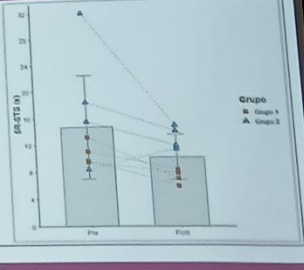
Resultados

Tasa de adherencia al programa fue del 65%

Se observaron diferencias significativas en la prueba 5R-STST (p=0.036)


No se produjeron eventos adversos relacionados con la intervención

No se hallaron diferencias significativas entre grupos



Objetivo

Determinar el efecto de un programa de ejercicio físico supervisado en la capacidad funcional de mujeres con cáncer de pulmón avanzado




Discusión y conclusiones

Una revisión reciente respalda que los programas de ejercicio en cáncer de pulmón avanzado no solo son seguros, sino también factibles y efectivos en la mejora de la capacidad funcional
Nguyen et al. (2023)

Los programas supervisados de entrenamiento de fuerza y ejercicio aeróbico constituyen una herramienta segura para potenciar la capacidad funcional en mujeres con cáncer de pulmón avanzado

Agradecimientos



Estudio financiado por XVII Convocatoria de Becas para el Desarrollo de Proyectos de Investigación y Estudios de doctorado con mención internacional del Programa de I+D+i 2023

Agradecer al equipo multidisciplinar, así como a los pacientes y sus familias por su valiosa participación





FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CATALUÑA

La creatividad de mujeres durante tareas de improvisación danzada

Elena Pérez-Calzado¹, Javier Coterón¹, Cristina Calvo-Estelrich², Ángel Ric² y Carlota Torrents²

¹Universidad Politécnica de Madrid – Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)
²Universitat de Lleida - Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC)



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID



VICERRECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL

ESPACIO DE TRABAJO Igualdad + Diversidad

Introducción



¿Qué impacto tienen el espejo y la presencia de pareja en la creatividad motriz de mujeres durante tareas de improvisación danzada?

Resultados



No parece tener influencia

Menor variedad de movimientos
Ralentiza cambios



Objetivo



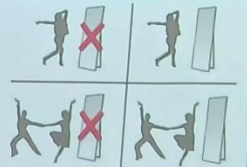
Examinar diferencias en la creatividad motriz de mujeres durante tareas de improvisación danzada

Personas sin formación en danza: patrones de movimiento más variados y cambios rápidos entre patrones
Bailarinas profesionales: patrones de movimiento menos variados y cambios más lentos entre patrones

Material y métodos



- 12 mujeres sin formación específica en danza
- 12 bailarinas profesionales de danza contemporánea



Conclusión

Existen diferencias en la creatividad de las mujeres durante tareas de improvisación danzada

Aplicación en la práctica...



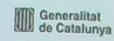
Considerar la utilización del espejo y la presencia de pareja en el trabajo de la creatividad motriz en función de la **formación** en danza de las personas



Universitat de Lleida



Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya
Lleida



Generalitat de Catalunya

elena.perez@upm.es





FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



EL DEPORTE Y LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS EN MUJERES: DE LA EVIDENCIA A LA ACCIÓN

Marcos Asensio-Hernández^a, Pedro J. Jiménez-Martín^a y Antonio Jiménez-Martín^b

^aFacultad de CC de la Actividad Física y del Deporte (INEF-UPM), ^bETS de Ingenieros Informáticos (UPM)

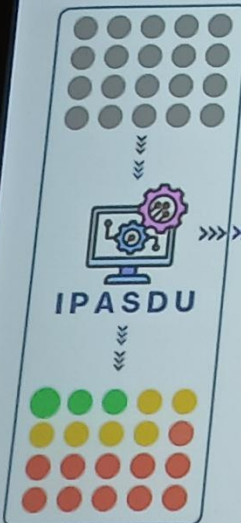


UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

VICERRECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL
ESPACIO DE TRABAJO
Igualdad + Diversidad



Evaluar programas de prevención basados en deporte



Características para diseñar programas

- Espacios utilizados
- Entidad responsable
- Fundamentación
- Objetivos
- Población diana**
- Uso del deporte
- Diseño de sesiones
- Formato del deporte
- Evaluación
- Presupuesto

Diferencias entre hombres y mujeres SEXO y GÉNERO

Consumo de drogas

- Edad de inicio del consumo de drogas
- Tipos de drogas consumidas
- Respuesta ante el consumo
- Percepción del riesgo
- Relación con conductas sexuales de riesgo
- Orientación sexual

Actividad física y deporte

- Hábitos deportivos
- Tipo de práctica deportiva
- Motivación por la práctica deportiva
- Estereotipos sociales

Programas de prevención hombres-mujeres

ATLAS (Goldberg et al., 1996)

- Módulo de prevención
- Habilidades de rechazo
- Creencias sobre el consumo
- Influencia (iguales y líderes)
- Deporte educativo
- Educación para padres

ATHENA (Elliot et al., 2004)

- Trastornos alimentarios
- Estereotipo mediático
- Consumo-moldear el cuerpo
- Prevención de la depresión

Marcos Asensio-Hernández
Pedro J. Jiménez-Martín
Antonio Jiménez-Martín

hernandez.asensio@upm.es
pedrojesus.jjimenez@upm.es
ajimenez@fi.upm.es



ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE INGENIEROS INFORMÁTICOS



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE







FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



Alberto García Bataller
Dpto. Deportes. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF

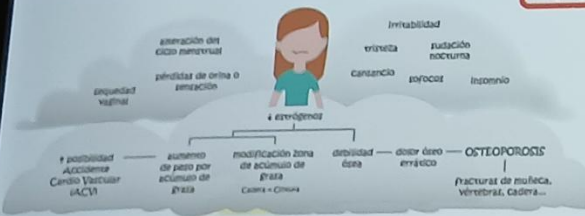
40 años empieza lo mejor, si te cuidas



VICERRECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL
ESPACIO DE TRABAJO
Igualdad + Diversidad



En España hay casi 48.000.000 personas
25 son mujeres
50% mayores de 40 años
Expectativa de vida 86 años (2030-90)



aumento del gasto calórico: reducción de peso y menor acumulación de grasa



previene problemas cardiovasculares reduciendo el riesgo de hipertensión arterial



Andar ritmo medio-rápido
✓ El aerobicismo baja intensidad, larga duración
✓ Medio Natural (+vit D)
✓ Fácil de programar y autorregular
✓ Impacto: mantiene niveles de densidad ósea de la cadera
✓ En compañía crea adherencia

reduce la aparición de sofocos y ayuda a disminuir el insomnio



Caminata Nórdica
✓ Mismos beneficios que andar
• desarrollo de la musculatura del tren superior (brazos) y espalda

EJERCICIO FÍSICO

previene y disminuye estos síntomas mejorando la salud de la mujer menopáusica

favorece el mantenimiento de la densidad ósea, lo que previene la aparición de OSTEOPOROSIS y futuras fracturas



la mejora del equilibrio reduce el riesgo de caídas



Natación
✓ El aeróbico cardiovascular
✓ Sin impacto (no previene la pérdida de densidad ósea)
✓ Desarrolla el sistema respiratorio y circulatorio
✓ Fortalece tren superior, inferior y musculatura del core

la producción de serotonina ("partícula de la felicidad") reduce los síntomas de depresión



Entrenamiento de fuerza
• Impacto
✓ Genera estrés musculoesquelético para prevenir la pérdida de masa ósea
✓ Generalmente poca experiencia: progresión de máquinas a peso libre

Pilates y Yoga
✓ Desarrolla la musculatura abdominal
✓ Mejora la higiene postural y movilidad articular
✓ Reduce el dolor de la Zona lumbar
✓ Reduce estrés

Ejercicio pélvico
✓ Previene las pérdidas de orina
**Cap. 6

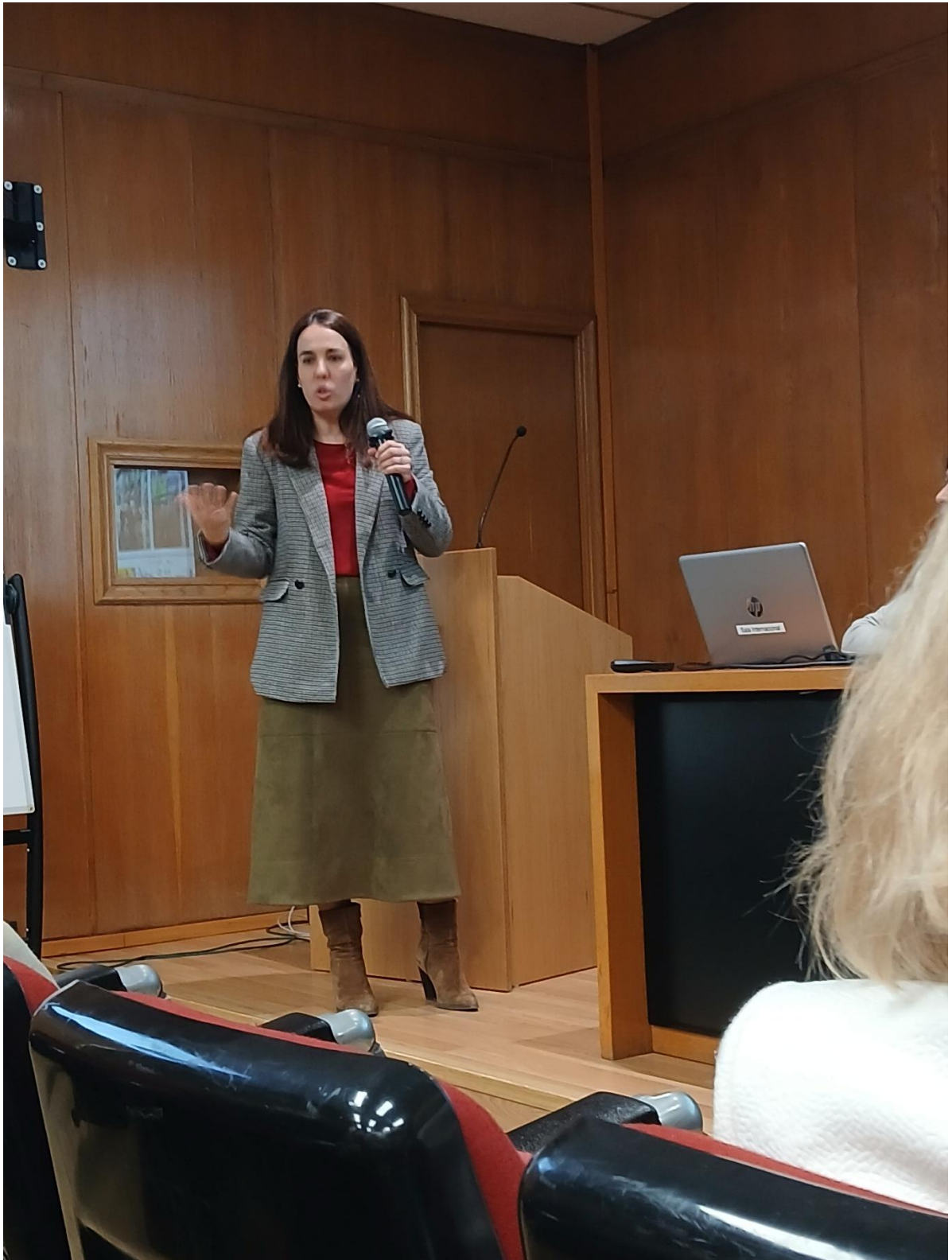
FASE I (40-44 años) ciclo se acorta
FASE II (44-48 años) ciclos anovuladores
FASE III (+48 años) ciclos alargados
Máxima sintomatología



Mujer practica por: estar en forma, salud, relajarse
Hombre: divertirse, le gusta
Lo que mas ha crecido mujer de +40
+Mujeres: G. suave e intensa, senderismo, natación, música, voley
% + crecimiento: Crosfit, boxeo, escalada indor, trail



alberto.garcia@upm.es





FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



Del proyecto IronFEMME al proyecto BeWOMEN

ANA BELÉN PEINADO LOZANO

LFE Research Group, Departamento de Salud y Rendimiento Humano, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF, Universidad Politécnica de Madrid

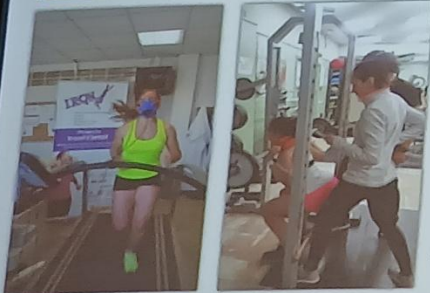


VICERRECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL

ESPACIO DE TRABAJO Igualdad + Diversidad



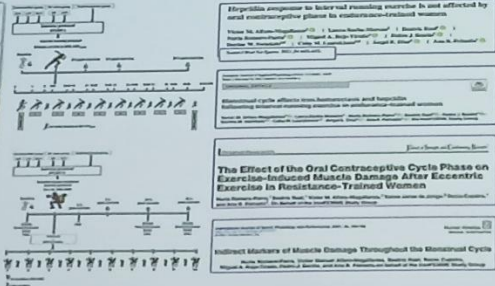
Proyecto DEP2016-75387-P
Financiado por MCIN/AEI/10.13039/501100011033/ y por FEDER Una manera de hacer Europa



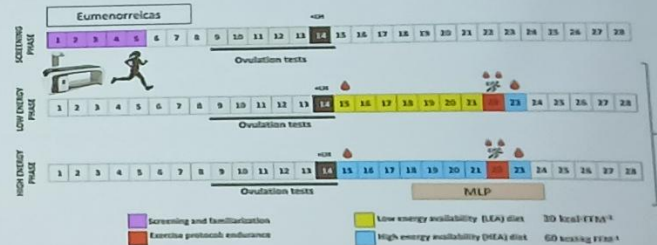
Influencia del ciclo menstrual en mujeres deportistas: metabolismo del hierro y daño muscular

Methodological Approach of the Iron and Muscular Damage: Female Metabolism and Menstrual Cycle during Exercise Project (IronFEMME Study)

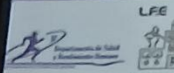
Ana B. Peinado ^{1,2,3,4}, Victor M. Alfaro-Magallanes ^{1,2,3,4}, María Romero-Pérez ^{1,2,3,4}, Leonor Barba-Montes ^{1,2,3,4}, Rocío Ruiz ^{1,2,3,4}, Cristina Muñoz-Caselles ^{1,2,3,4}, Miguel A. Rojas-Trujillo ^{1,2,3,4}, Elvira A. Casón ^{1,2,3,4}, Pedro J. Ramírez ^{1,2,3,4}, Carmen P. Gómez-Cabrera ^{1,2,3,4}, Elena Rodríguez ^{1,2,3,4}, Javier Estrogonzález ^{1,2,3,4}, Antonia González-Alonso ^{1,2,3,4}, Javier J. Reja ^{1,2,3,4}, Francisco J. Caldeán ^{1,2,3,4}, Alberto García-Ratillas ^{1,2,3,4}, Rocio Capillas ^{1,2,3,4}



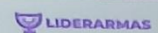
Bone metabolism in Exercising WOMEN: Influence of low energy availability and sex hormone fluctuations



Understanding Bone Metabolism Biomarker Variability Across the Menstrual Cycle: A Systematic Review
Rocío Ruiz-Castellano, María Romero-Pérez, Paula Romero-Pérez, Ana B. Peinado



anabelen.peinado@upm.es



EN PLAN MUJER







FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



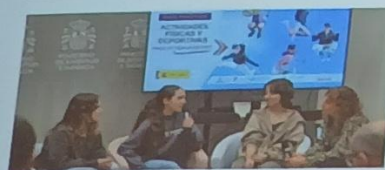
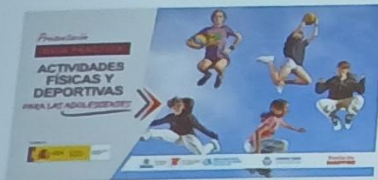
Proyecto I+D+i Actividades físicas y deportivas para las adolescentes: Necesidades, barreras y recomendaciones

María Martín¹(IP), Maribel Barriopedro¹, Miguel Ángel Gómez Ruano¹, Jaime Prieto², José Antonio Santacruz³, Ángel Clemente³ y Natalia Pedrajas. Grupo de Investigación psicossocial en el deporte, Facultad de ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF) Universidad Politécnica de Madrid, Universidad de Alcalá y Universidad Rey Juan Carlos



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

VICERRECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL
ESPACIO DE TRABAJO
Igualdad + Diversidad



I+D+i: Generación y transferencia de conocimiento

Informe estudio de investigación – Decálogo para familias
Guía práctica: Para profesionales y organizaciones

OBJETIVO

Mejorar las oportunidades de práctica físico-deportiva de las adolescentes

- Analizar necesidades atendidas, no atendidas y barreras
- Proponer recomendaciones

TRIANGULACIÓN METODOLÓGICA

Investigación: *Dar voz a las adolescentes*

Cuantitativa: *Fotografía de la realidad en forma de datos*

Encuesta a muestra representativa de chicos y chicas ESO en España

Cualitativa: *Explica esta realidad identificando soluciones*

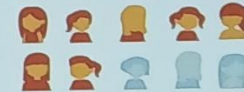
Entrevistas en profundidad – Focus groups – Narrativas fotográficas

Desarrollo+innovación: *Si funciona con ellas*

Talleres colaborativos con profesionales: *+Recomendaciones*

Acciones estratégicas, medidas, buenas prácticas y herramientas

CONCLUSIONES DESTACADAS



SE TOPAN CON UN MODELO DEPORTIVO QUE PRIVILEGIA "LO MEJOR Y MASCULINO"
CONFLUENCIA DE BARRERAS EXTERNAS: TIENEN MENOS TIEMPO. SE REDUCEN LA OFERTA DE PROXIMIDAD Y LAS CHICAS QUE HACEN AFD

7 DE CADA 10 CHICAS QUIEREN MOVERSE MÁS Y MEJOR

PARA DISFRUTAR, DIVERTIRSE CON AMIGAS, SENTIRSE MEJOR FÍSICA Y MENTALMENTE.

Sección I+D+i

10 acciones estratégicas

1. Acciones de sensibilización y campañas de fomento de la práctica
2. Disponer de recursos: Reparto más equitativo
3. Políticas deportivas más amplias: Unir fuerzas
4. Hacer del centro escolar un agente clave que promueva la práctica
5. Garantizar la protección de menores en la actividad física y el deporte
6. Profesionales que las empoderen con práctica más lúdica y socializadora
7. Más y mejor oferta de actividades dirigidas para las adolescentes
8. Cambiar el paradigma de las instalaciones deportivas
9. Espacios recreativos, lúdicos y de movilidad activa más amigables para ellas
10. Promover la práctica adecuada desde las familias

CLICK

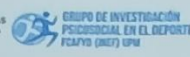
Guía práctica Actividades físicas y deportivas para las adolescentes



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



CONSEJO COLEF CONSEJO GENERAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE

Fundación MAPFRE



maria.martin@upm.es







FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



Proyecto PERCIVIR, más allá de las fases del ciclo para adaptar el entrenamiento en las mujeres activas

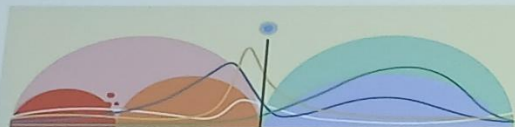
Rocío Cupeiro¹ y Equipo del proyecto PERCIVIR²

1 Grupo del Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo, FCCAFD (INEF), U. Politécnica de Madrid
2 Univ. de Almería, Univ. de Granada, Univ. de León, Univ. del País Vasco, Univ. Castilla la Mancha



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

VICERRECTORADO DE IGUALDAD, DIVERSIDAD Y COMPROMISO SOCIAL
ESPACIO DE TRABAJO
Igualdad + Diversidad



"Una aproximación que **monitoriza el ciclo** y se ocupa de la **sintomatología**, es una estrategia más basada en la evidencia que una guía de entrenamiento universal basada en las fases

Julia Adasiewicz, et al. (2025).
[https://doi.org/10.31435/ijitss.2\(46\).2025.3427](https://doi.org/10.31435/ijitss.2(46).2025.3427)

600 mujeres

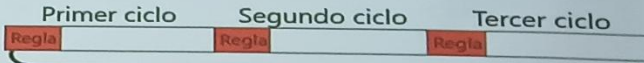


PERCIVIR

¿Quién puede participar?

- Mujeres 18-45 años
- 1) o tener la **regla**
- 2) o usar **píldora** anticonceptiva
- Hacer ejercicio regularmente
- No tener alteraciones ginecológicas
- No fumadoras

¿En qué consiste el proyecto?



SEGUIMIENTO DE **3 CICLOS** con preguntas diarias y cuestionarios validados

ONLINE



2-3 extracciones de sangre para analizar tu perfil hormonal a lo largo del ciclo

EN ALGUNAS SEDES



Instituto de las Mujeres

Proyecto subvencionado por el Instituto de las Mujeres, convocatoria de Investigaciones Feministas 2025



rocio.cupeiro@upm.es