JORNADA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS CON RIESGO CARDIOVASCULAR: UNA NECESIDAD Y NO UNA OPCIÓN

Dirigido a:

- TÉCNICOS/AS y ENTRENADORES/AS de cualquier disciplina deportiva
- PROFESIONALES DEL ÁMBITO DEPORTIVO
- PSICÓLOGOS/AS
- DEPORTISTAS
- PERSONAS INTERESADAS

Fecha: 11/09/2025

Hora: 18:00 -19:30

Modalidad: presencial, CEIMD

Inscripción: **AQUÍ** (29/08- 10/09)

CONTENIDOS

- Prevalencia Enfermedad Cardiovascular.
- ¿Qué sucede con el sedentarismo e inactividad física?
- Principales factores de riesgo cardiovascular.
- Beneficios del ejercicio físico.
- Recomendaciones de ejercicio físico.

Ponente:

SARA MALDONADO

- Profesora Plena (2022) por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) en el Departamento de Educación Física y Deportiva.
- Doctora (2000) y licenciada (1992) en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFyD, UPV/EHU).
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo (1997, Universidad Autónoma de Madrid).
- Especialista en entrenamiento físico en Rehabilitación Cardiaca (2008, Asociación Británica de Rehabilitación Cardiaca) y acreditada por Asociación Europea para la Prevención y Rehabilitación Cardiovascular (2011, 2012, 2013, 2015).

CENTRO DE ESTUDIOS, INVESTIGACIÓN Y MEDICINA DEL DEPORTE

Gobierno de Navarra / Nafarroako Gobernua — AGENDA 2030

Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física / Nafarroako Kirolaren eta Jarduera Fisikoaren Institutua