



Charla-taller 3: Menopausia en movimiento. Cuando el ejercicio se convierte en aliado

26/02/2026

El jueves 12 de marzo de 2026, de 18:30 a 20:00, se celebrará en la sala docente del iMUDS (planta baja, PTS) la tercera charla-taller del ciclo de Conferencias **SALUD Y BIENESTAR EN FEMENINO: EJERCICIO FÍSICO Y ALIMENTACIÓN**, a cargo de la Dra. Elena Martínez Rosales, Investigadora Postdoctoral Juan de la Cierva en el Departamento de Fisiología de la Facultad de Farmacia, Universidad de Granada.

El ciclo está cofinanciado por el Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social (VIIS), la Unidad Científica de Excelencia en Ejercicio, Nutrición y Salud (UCEENS) y el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS).



Sobre la charla

Menopausia en movimiento. Cuando el ejercicio se convierte en aliado es una charla-taller práctica y participativa a través de la cual se abordará qué es la menopausia, cuáles son sus síntomas más frecuentes y por qué muchos de ellos no son inevitables ni inmodificables.

Durante la sesión se explicará cómo el ejercicio físico, correctamente adaptado, puede mejorar la salud ósea, muscular, cardiovascular, metabólica y emocional durante la peri y posmenopausia, favoreciendo una actitud activa y basada en la evidencia científica ante esta etapa vital.

Ponente

<http://imuds.ugr.es/>

Elena Martínez Rosales

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Doctora en Ciencias Médicas.

Investigadora Postdoctoral Juan de la Cierva en el Departamento de Fisiología de la Facultad de Farmacia, Universidad de Granada.

Fecha: 12 marzo 2026

Hora: 18:30-20:00

Lugar: Sala docente del iMUDS (Parque Tecnológico de la Salud, planta baja)

Modalidad: presencial con inscripción previa · Plazas limitadas

Inscripción - [formulario](#)

Organiza: Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS).

Colabora: Facultad de Ciencias del Deporte y Departamento de Educación Física y Deportiva (Universidad de Granada).

Este acto forma parte del ciclo “Salud y bienestar en femenino: ejercicio físico y alimentación”, dirigido a mujeres de diferentes edades y situaciones fisiológicas y concebido para trasladar conocimiento científico a la práctica cotidiana.