UNIVERSIDAD DE GRANADA

Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud

El iMUDS organiza una charla sobre actividad física y salud cardiovascular femenina

16/11/2026



El próximo miércoles 25 de noviembre de 2026, el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS) de la Universidad de Granada acogerá la charla-taller «Al ritmo de tu corazón: descubre cómo moverte para cuidar tu salud cardiovascular», una actividad práctica y participativa que forma parte del II Ciclo de Salud y Bienestar en Femenino: Ejercicio Físico y Alimentación.

La sesión será impartida por Sol Vidal Almela y Ana I. Manzano Salcedo y tendrá como objetivo proporcionar herramientas prácticas para aprender a regular la intensidad del esfuerzo físico, incorporar ejercicios de fuerza a la actividad habitual y reducir el tiempo sedentario, favoreciendo así la salud cardiovascular y el bienestar de las mujeres.

Aprender a cuidar la salud cardiovascular a través de la actividad física

Durante el taller, las participantes realizarán diferentes actividades y ejercicios prácticos para descubrir cómo adaptar la actividad física a sus capacidades y necesidades, incorporando estrategias sencillas para mantenerse activas y cuidar su corazón.

Entre los contenidos que se abordarán destacan:

- Encuentra tu ritmo: cómo reconocer y regular la intensidad del ejercicio mediante diferentes ritmos de marcha, la frecuencia cardiaca y la percepción

Copyright© 2026 Universidad de Granada

del esfuerzo.

- La fuerza también cuenta: ejercicios sencillos de fuerza y estrategias para incorporarlos a la práctica habitual de actividad física.
- Rompe tu tiempo sedentario: ejercicios breves y prácticos para reducir el tiempo que pasas sentada y cuidar tu salud cardiovascular.

La actividad busca trasladar el conocimiento científico sobre actividad física y salud cardiovascular a experiencias prácticas, facilitando herramientas útiles y accesibles que contribuyan a promover la autonomía, la salud cardiovascular y el bienestar de las mujeres.

Información de la actividad

Fecha: Miércoles, 25 de noviembre de 2026.
Horario: A las 17:00 horas.
Lugar: Sala docente del iMUDS (planta baja). Calle Menéndez Pelayo, 32. Parque Tecnológico de la Salud, Granada.
Ponentes: Sol Vidal Almela y Ana I. Manzano Salcedo.
Modalidad: Presencial, con inscripción previa.

Plazas: Limitadas

II Ciclo de Salud y Bienestar en Femenino
Esta actividad se enmarca en el II Ciclo de Salud y Bienestar en Femenino: Ejercicio Físico y Alimentación, una iniciativa que busca promover la salud y el bienestar de las mujeres mediante la divulgación científica y la adquisición de conocimientos prácticos relacionados con el ejercicio físico y la nutrición.

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) de la Universidad de Granada.

Las plazas son limitadas y es necesaria la inscripción previa para participar en la actividad.

Enlace inscripción

Copyright© 2026 Universidad de Granada