

Universidad Europea  
Miguel de Cervantes

# GRS VRN 2025

2-3 DE JULIO

**EJERCICIO FÍSICO Y SALUD**

Campus UEMC

**UEMC**  
UNIVERSIDAD

# 2 de JULIO

## 09:45 Inauguración

David García López. Rector de la UEMC

## 10:00 Conferencia inaugural

*'El ejercicio físico: un "medicamento" al alcance de todos'*

Juan Ramón Heredia Elvar. Profesor de la Facultad de Ciencias Biomédicas y de la Salud de la Universidad Alfonso X el Sabio. Experto en alto rendimiento y preparación física.

## 10:45 Conferencia

*'Snacks de ejercicio físico para la salud'*

Sergio Maroto Izquierdo. Profesor del Departamento de Ciencias de la Salud e investigador del Grupo de Investigación Estratégico i+HeALTH de la UEMC.

## 11:30 Pausa-café

## 12:00 Mesa Redonda 'Ciencia, ejercicio físico y salud'

Juan Ramón Heredia Elvar. Profesor de la Facultad de Ciencias Biomédicas y de la Salud de la Universidad Alfonso X el Sabio. Experto en alto rendimiento y preparación física.

Sergio Maroto Izquierdo. Profesor del Departamento de Ciencias de la Salud. Investigador del Grupo de Investigación Estratégico i+HeALTH de la UEMC.

Alejandro Santos Lozano. Profesor del Departamento de Ciencias de la Salud. Director del Grupo de Investigación Estratégico i+HeALTH y de la Cátedra de Medicina Preventiva y Salud Pública de la UEMC.

Rodrigo Yagüe Peñuelas. Investigador predoctoral del Grupo de Investigación de Ejercicio Físico y Cáncer Pediátrico de la Fundación de Investigación I+12.

Irati Jáuregui Fajardo. Investigadora predoctoral del Grupo de Investigación Estratégico i+HeALTH. Línea de investigación Ejercicio Físico y Esclerosis Múltiple.

Moderadora. Susana López Ortiz. Investigadora posdoctoral del Grupo de Investigación Estratégico i+HeALTH de la UEMC.

# 3 de JULIO

## 09:45 Presentación

Sandra Antón San Atanasio. Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud y Adjunta al Coordinador Académico General de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UEMC.

## 10:00 Conferencia

*'Microhábitos para una calidad de vida'*

Beatriz Crespo Ruíz. Experta en hábitos saludables y fundadora de la compañía Freedom & Flow.

## 10:45 Conferencia

*'Ejercicio físico al aire libre, salud física y mental'*

Javier González Lázaro. Profesor del Departamento de Ciencias de la Salud de la UEMC. Vocal de la Junta Directiva de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

## 11:30 Pausa-café

## 12:00 Conferencia

*'Transformación social a través del deporte: proyectos Rugbydependencia y Deporte Absentismo'*

Vicente Manuel Mayo Fernández. Maestro de Educación Primaria e Infantil. Integrador de la UTE Pajarillos Educa - Senior.