

# XII Outubro UDC Saudable 2026

*40 anos movendo saúde*

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

**Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física**

Campus de Bastiagueiro · Outubro de 2026

*Exercicio, coñecemento e comunidade para promover a saúde*

## Presentación

A Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física será o centro anfitrión do XII Outubro UDC Saudable 2026. A edición coincide co 40.º aniversario da Facultade e adopta o lema "40 anos movendo saúde", que vincula a historia do centro coa súa contribución científica, profesional e social á promoción da saúde a través do exercicio físico.

O programa reúne actividades da Facultade, iniciativas de UDC Saudable e propostas desenvolvidas con entidades colaboradoras. Conferencias, mesas redondas, actividades participativas, exposicións e experiencias de libre acceso achegan a promoción da saúde ao alumnado, ao PDI, ao PTGAS, ás persoas egresadas e á cidadanía.

## Obxectivos

- Visibilizar a contribución da Facultade á promoción da saúde ao longo dos seus 40 anos de historia.
- Presentar o exercicio físico como ferramenta de prevención, tratamento coadxuvante, recuperación e mellora da calidade de vida.
- Achegar ao alumnado experiencias profesionais e sociais vinculadas ao exercicio, á saúde e á proxección da formación recibida en Bastiagueiro.
- Incorporar a voz das persoas participantes en programas de exercicio, especialmente no ámbito oncológico.
- Promover coñecementos e habilidades para unha práctica deportiva máis segura, inclusiva e accesible.
- Impulsar hábitos saudables relacionados coa alimentación, a recuperación, a saúde mental e a participación cotiá.
- Favorecer a colaboración entre a comunidade universitaria, as entidades sociais e os profesionais dos ámbitos deportivo e sanitario.

## Actividades durante todo o mes

### Tenis de mesa saudable e divertido

Tres mesas distribuídas pola Facultade para o uso libre do alumnado, do PDI e do PTGAS, co propósito de favorecer as pausas activas, a convivencia e a práctica espontánea de actividade física.

### Prato de Harvard

Exposición divulgativa sobre a composición equilibrada das comidas e a adopción de hábitos alimentarios saudables.

### Fotoprotección e prevención do cancro de pel

Carteis informativos da Asociación Española Contra o Cancro, distribuídos en diferentes espazos da Facultade, para advertir sobre os riscos da radiación solar e ofrecer consellos de protección da pel durante a práctica deportiva e as actividades ao aire libre.

### Tabaco e novas formas de consumo

Exposición itinerante de roll-ups da Asociación Española Contra o Cancro sobre as consecuencias do tabaco e as novas formas de consumo. A mostra achegará información para sensibilizar a comunidade universitaria e favorecer a prevención. A súa instalación na Facultade está prevista durante outubro.

## Programa de actividades

**Xoves, 1 de outubro • 12.00-13.00 h**

### Antecedentes e xestación da creación do INEF-Galicia

**Participan:** Manuel Estévez Mengotí, José Manuel Cardesín e Eduardo Blanco Pereira. Modera Cristóbal Atienza.

**Lugar:** salón de actos da Facultade

Mesa redonda dedicada á orixe do INEF-Galicia, ás persoas e decisións que fixeron posible a súa creación e ao significado deste proceso na historia da Facultade. Organizada por AGAXEDE en colaboración coa Facultade.

**Martes, 6 de outubro • 20.00-20.57 h**

### EnWorking: 40 anos movendo saúde

**Participan:** Manuel A. Giráldez García, profesor titular da Facultade e director da Cátedra AECC-UDC Exercicio contra o Cancro.

**Lugar:** CUAC FM

Entrevista en directo para presentar o XII Outubro UDC Saudable, os seus obxectivos e as principais actividades, no contexto do 40.º aniversario da Facultade.

## Martes, 13 de outubro • Horario pendente de concretar

### Doazón de sangue e información e rexistro de doantes de medula ósea

**Participa** a Axencia de Doazón de Órganos e Sangue (ADOS).

**Lugar:** Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física

Xornada de doazón de sangue coa presenza dunha unidade móbil e dunha mesa informativa para promover o rexistro de novas persoas doantes de medula ósea. A actividade intégrase en UDC Saudable e nos retos “10.000 doazóns de sangue” e “1.000 novos rexistros de doantes de medula ósea”. Desde a Facultade difundiranse os carteis da campaña para animar a comunidade universitaria a participar.

## Mércores, 14 de outubro • 10.00-12.00 h

### De Bastiagueiro ao mundo: recuperando saúde co exercicio

**Participan:** Carmen Fiuza Lucas, investigadora en exercicio físico e cancro pediátrico no Instituto de Investigación i+12 e doutora en Ciencias da Actividade Física e do Deporte; Javier Loureiro Díaz, Heart Hospital, Hamad Medical Corporation, Qatar; Pedro Reimunde Figueira, neurocirurxía e patoloxías da columna no Hospital Universitario Lucus Augusti. Modera: Jessica Rial Vázquez, profesora e investigadora da Facultade.

**Lugar:** Salón de actos da Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física. Entrada gratuíta ata completar a capacidade.

Tres persoas egresadas comparten como aplican o exercicio á rehabilitación cardíaca, á oncoloxía pediátrica e ás patoloxías da columna, e dialogan sobre a formación recibida en Bastiagueiro e os seus itinerarios profesionais.

[Ver en YouTube](#)

[Cartel para difusión](#)

## Venres, 16 de outubro • 11.00-13.00 h

### Exercicio contra o cancro: ciencia, apoio e experiencia de primeira man

**Participan:** Dra. María Rosario García Campelo, oncológa médica, xefa do Servizo de Oncoloxía Médica do CHUAC e directora do Programa de Investigación en Cancro do INIBIC; Juan Nó Sánchez, especialista en Medicina Física e Rehabilitación e coordinador da rehabilitación oncolóxica no Hospital de Oza; Inés López Simón, fisioterapeuta responsable de Fisioterapia Oncolóxica da Asociación Española Contra o Cancro da Coruña; Manuel A. Giráldez García, profesor e director da Cátedra. Participan tamén pacientes de EXER-ON e das actividades e talleres de exercicio da Asociación. Modera: Sonia L. Rivera Mejía, fisioterapeuta, doutora e investigadora da Cátedra.

**Lugar:** Salón de actos da Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física.

Mesa redonda sobre o papel do exercicio no tratamento, no benestar e na calidade de vida das persoas con cancro. Combinará a perspectiva dos profesionais coa experiencia dos pacientes dos programas e talleres de exercicio.

[Ver en YouTube](#)

[Cartel para difusión](#)

**Sábado, 17 de outubro • 17.00-19.00 h**

### **Zumba frente al cáncer de mama 2026**

**Impartida** por Alba Durán. Organiza: Sección de Deporte de AGAXEDE.

**Lugar:** INEF Galicia, Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física. Inscripción: [www.agaxede.org](http://www.agaxede.org).

Masterclass aberta e participativa que une actividade física, convivencia e sensibilización fronte ao cancro de mama.

[Ver en YouTube](#)

**Luns, 19 de outubro • 13.30-15.00 h**

### **Unha mirada sobre o deporte e o lecer na nosa localidade**

**Impartida** por Patricia Digón Regueiro.

**Lugar:** Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física

Sesión sobre o deporte e o lecer na nosa localidade.

[Ver en YouTube](#)

[Cartel para difusión](#)

**Martes, 20 de outubro • 12.00-14.00 h**

### **Montaña y actividad física en el siglo XXI**

*De la recreación y la salud al rendimiento, la tecnología y la inclusión*

**Participan:** Alberto Fidalgo, licenciado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte e actual subcampión do mundo de marcha nórdica; Xan Mariano Trigo Recarey, licenciado en Educación Física; Marcos Gay Varela, licenciado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte; Jaime Larriet, graduado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte e representante de AMI; María Antonia “Mariquiña” Castiñeira, licenciada en Educación Física e representante de AMI; e Bettina Kohlhaas, en representación da Fundación Emalcsa. Coordina Joaquín Gómez Varela, profesor da Facultade.

**Lugar:** Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física

Xornada dedicada ás diferentes formas de vivir e promover a actividade física na natureza, desde a saúde e a recreación ata a competición, a tecnoloxía, o compromiso comunitario e a inclusión.

**12.00-12.05 h** Apertura e presentación da xornada.

**12.05-12.25 h** Marcha nórdica: de la actividad física saludable a la competición internacional (Alberto Fidalgo).

**12.25-12.45 h** Circuitos permanentes de orientación: deporte, territorio, recreación y salud (Xan Mariano Trigo Recarey).

**12.45-13.05 h** Leer el cielo, decidir en la montaña: meteorología y tecnología para las actividades en la naturaleza (Marcos Gay Varela).

**13.05-13.25 h** Clubes de montaña en el siglo XXI: evolución, retos y servicio a la comunidad (Jaime Larriet, AMI).

**13.25-13.45 h** Montaña para todas las personas: actividad física, inclusión y transformación social (María Antonia Castiñeira, AMI, coa participación de Bettina Kohlhaas, Fundación Emalcsa).

**13.45-14.00 h** Coloquio, síntese e peche, coordinados por Joaquín Gómez Varela.

[Ver en YouTube](#)

[Cartel para difusión](#)

## Mércores, 21 de outubro • 12:00–13:00 h

### As prácticas motrices como terapia coadjuvante na Doenza Renal Crónica

**Relator:** José Ignacio Salgado López. Catedrático de Ensino Secundário no IES Leliadoura de Ribeira; profesor asociado da Facultade de Ciencias da Educación da UDC; investigador do Grupo ACoM da UDC (Iniciativa Nefrotrein); vogal de ALCER Coruña.

**Lugar:** Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física.

Conferencia sobre as prácticas motrices como terapia coadjuvante na doenza renal crónica.

[Ver en YouTube](#)

[Cartel para difusión](#)

## Xoves 22 de outubro • 09:00–13:30 e 15:30–18:30 h; venres 23 • 09:30–13:30 h

### VII Seminario Nacional de Deporte Inclusivo

**Participan**, entre outras persoas: Juan Antonio Saavedra, medallista paralímpico en tiro adaptado; Adiaratou Iglesias, atleta paralímpica; Judit García, da Liga GENUINE do R. C. Deportivo; representantes das fundacións ENKI e María José Jove, UDC Espazo Compartido e UMH; Luis Leardy, experto en deporte paralímpico; e representantes das federacións de deporte adaptado e triatlón.

**Lugar:** Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física

O xoves: acreditación (09:00–09:30), benvinda (09:30–10:00), conferencia de Juan Antonio Saavedra (10:00–11:00), mesa sobre asociacionismo no deporte adaptado (11:30–12:30) e mesa sobre inclusión e adaptación (12:30–13:30). Pola tarde: taller sobre o valor das actividades na natureza para as persoas con discapacidade (15:30–17:00) e taller de material alternativo do Proxecto ENKI (17:00–18:30). O venres: pósters dixitais (09:30–10:30), mesa sobre o paso do deporte adaptado ao inclusivo (10:30–11:30), conferencia de Adiaratou Iglesias (12:00–13:00) e peche (13:00–13:30). Está prevista a asistencia de primeiro e terceiro curso o xoves pola mañá.

[YouTube • xoves 22, mañá \(09:30 h\)](#)

[YouTube • xoves 22, tarde \(15:30 h\)](#)

[YouTube • venres 23 \(09:30 h\)](#)

## Luns, 26 de outubro • 12.00-13.00 h

### Xestión e manexo do estrés

**Relatora:** Sonia Ramos, psicóloga de Saúde Mental FEAFES Galicia, con experiencia en sensibilización sobre saúde mental e en charlas de xestión e manexo do estrés dirixidas ao alumnado da Universidade da Coruña.

**Lugar:** Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física

Sesión orientada a comprender o estrés, identificar sinais de alerta e incorporar ferramentas prácticas de afrontamento e autocoidado no ámbito académico, profesional e persoal.

**Martes, 27 de outubro • 15.30-16.30 h**

### **Adestra a túa saúde. A receita deportiva galega**

Relator: Iván Clavel San Emeterio, doutor en Ciencias do Deporte, director xerente da Fundación Deporte Galego e profesor asociado do Departamento de Educación Física e Deportiva da Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física da UDC.

Lugar: Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física • Campus de Bastiagueiro.

Conferencia sobre a receita deportiva galega e o programa Adestra a túa saúde, que conecta a prescrición de exercicio desde os centros de saúde cos recursos deportivos dos concellos. Abordará a colaboración entre os ámbitos sanitario e deportivo para promover unha práctica de exercicio adaptada e orientada á saúde e ao benestar.

[Cartel para difusión](#)

**Mércores 28 de outubro de 2026 • Intervencións de 5-10 minutos nas clases**

### **Sensibilización e prevención sobre tabaco e dispositivos de vapeo**

Persoas voluntarias da Asociación Española Contra o Cancro da Coruña.

Lugar e horarios: 3.º ABC, 9:00, aula 6; 1.º ABC, 10:00, aula 3; 1.º DEF, 10:40, aula 4; 2.º DEF, 11:00, aula 7; 3.º DEF, 12:30, aula 6.

Breves intervencións sobre prevención, Campus sen Fume, Día Galego sen Tabaco e os servizos gratuítos da Asociación.

**Mércores, 28 de outubro • 12:00-13:00 h**

### **Cancro de pel: factores de risco e prevención**

**Participan:** Asociación Española Contra o Cancro.

**Lugar:** salón de actos da Facultade

Sesión divulgativa sobre exposición solar, factores de risco e medidas eficaces de fotoprotección, cunha atención especial á práctica deportiva e ás actividades no medio natural. Dirixida preferentemente ao alumnado de cuarto curso.

[Consultar e descargar o cartel](#)

**Xoves, 29 de outubro • 11.00-13.00 h**

### **Pé, calzado e deporte**

**Relator:** Dr. Manuel Romero Soto, podólogo e profesor axudante doutor da Universidade da Coruña. Desenvolve a súa actividade docente e investigadora na Facultade de Enfermaría e Podoloxía de Ferrol. Especialista en podoloxía deportiva, biomecánica e tratamento ortopodolóxico, compaxina o labor académico cunha extensa experiencia clínica, tendo sido podólogo do Real Club Deportivo da Coruña.

**Lugar:** salón de actos da Facultade

Conferencia aplicada sobre saúde do pé e selección do calzado para a práctica deportiva. Abordará a relación entre as características da persoa, as demandas da actividade e a elección do calzado, así como criterios de coidado do pé e prevención de problemas frecuentes. Dirixida preferentemente ao alumnado de primeiro curso, pola súa relación coa anatomía, a cinesiología e a biomecánica.

[Cartel para difusión](#)

**Xoves, 29 de outubro • 18.30 h**

### **Conferencia**

#### **El ejercicio es medicina: de la prevención al tratamiento de la enfermedad**

**Participan:** Prof. Dr. D. Manuel Avelino Giráldez García, médico especialista en Medicina da Educación Física e o Deporte, profesor titular da Universidade da Coruña e director da Cátedra AECC-UDC Exercicio contra o Cancro.

**Lugar:** Real Academia de Medicina de Galicia

Conferencia sobre as evidencias que sustentan o papel do exercicio na prevención e no tratamento de enfermidades cardiovasculares, metabólicas, oncolóxicas, neurolóxicas e musculoesqueléticas, e sobre o paso da recomendación xenérica á prescrición individualizada.

### **A continuación da conferencia**

#### **Acto de clausura do XII Outubro UDC Saudable**

**Participan:** Joaquín Gómez Varela, decano da Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física (ou a persoa en quen delegue); Sergio Santos del Riego, director de UDC Saudable; e Ana Ares, vicerreitora de Campus de Ferrol, Igualdade e Responsabilidade Social.

**Lugar:** Real Academia de Medicina de Galicia

Intervencións institucionais de peche do XII Outubro UDC Saudable 2026, tras a conferencia "El ejercicio es medicina: de la prevención al tratamiento de la enfermedad".

**Venres, 30 de outubro • 09.00-10.00 h**

### **Nutrición deportiva: alimentación para o rendemento e a recuperación**

**Participan:** Nutriciona, no marco das actividades de UDC Saudable.

**Lugar:** Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física

Conferencia con recomendacións prácticas sobre alimentación e hidratación para apoiar o rendemento, favorecer a recuperación e manter hábitos saudables vinculados á práctica deportiva.

[Consultar e descargar o cartel](#)

**Venres, 30 de outubro · 13.30-15.30 h**

**Portas abertas de escalada con AMI**

**Participan:** AMI.

**Lugar:** Facultade de Ciencias do Deporte e da Educación Física

Actividade aberta para achegar a escalada á comunidade universitaria mediante unha experiencia práctica, participativa e inclusiva, organizada por quendas.

[Consultar e descargar o cartel](#)