

CIAA

X CONGRESO INTERNACIONAL
DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS **2023**
VALENCIA
17, 18 y 19 de noviembre

VNIVERSITAT (1000)
DE VALÈNCIA (1000)
Facultat de Ciències
de l'Activitat Física i l'Esport



CONGRESOCIAA.COM





Presentación

La Universidad de Valencia en colaboración con la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática Especial e Hidroterapia (AIDEA), presentan el **X Congreso Internacional de Actividades Acuáticas**. Un evento que pretende reunir expertos en contacto con la investigación en el ámbito de la educación acuática y el acondicionamiento físico.

Este año el **#XCIAA2023** se desarrollará en la ciudad de Valencia, los días **16, 17, 18 y 19 de noviembre de 2023**. Queremos que este año, el congreso suponga un punto de encuentro entre los profesionales, expertos, investigadores, estudiantes e interesados en las actividades acuáticas.

Al igual que en las anteriores ediciones, seguimos apostando por la realización de workshops, simposios de temática específica, trabajos libres, ponencias y la publicación de los trabajos presentados en la *Revista de Investigación de Actividades Acuáticas*.

Un evento único, que ofrece la oportunidad de estar cerca y conocer las últimas tendencias en el ámbito de las actividades acuáticas.

¡Esperamos contar contigo!



Dr. Juan Carlos Colado Sánchez
Presidente del Comité Organizador



Dr. Juan Antonio Moreno Murcia
Presidente del Comité Científico





Objetivos

Los **objetivos** del congreso se concretan en los siguientes:

- Fomentar la actividad investigadora en materia de actividades acuáticas.
- Suscitar el interés hacia nuevas investigaciones en este campo.
- Conocer las iniciativas y los resultados de los trabajos realizados en las universidades y otros centros de investigación.
- Facilitar el intercambio de experiencias de investigación con esta perspectiva en cada rama de conocimiento.
- Profundizar en las implicaciones de los resultados de la investigación en actividades acuáticas.
- Contribuir a la difusión de la tarea investigadora y de las aportaciones que realizan los centros de investigación en este ámbito.

Estructura del congreso

Para conseguir estos objetivos el **XCIAA2023** se desarrollará de la siguiente forma.

- **Workshops pre-congreso:** se desarrollarán 5 workshops previos al congreso, días 16 y 17 de noviembre.
- El **congreso** se desarrollará el 17, 18 y 19 de noviembre a través de conferencias teóricas, ponencias prácticas, simposio (reunión de expertos en la que se expone y desarrolla un tema de forma completa y detallada) y trabajos libres. La sede será diferentes salas y espacios del Complejo Deportivo y Cultural de la Petxina de Valencia en una edificación del año 1895.





Comités

COMITÉ ORGANIZADOR

Dr. Juan Carlos Colado Sánchez. Universidad de Valencia (Presidente)
Dra. Ana María Gómez Tafalla. Universidad de Valencia
Dra. Ana María Ferri Caruana. Universidad de Valencia
Dr. Javier Gene Morales. Universidad de Valencia
D. Carlos Babiloni López. Universidad de Valencia
D. Ángel Sáez Berlanga. Universidad de Valencia
Dr. Juan Antonio Moreno Murcia. Universidad Miguel Hernández de Elche
Dr. Álvaro Juesas Torres. Universidad CEU Cardenal Herrera de Castellón
Dra. Apolonia Albarracín Pérez. Consejería de Educación de la Región de Murcia
Dra. Luciane de Paula Borge. Centro de Enseñanza Samaniego

COMITÉ CIENTÍFICO

Dr. Juan Antonio Moreno Murcia. Universidad Miguel Hernández de Elche (Presidente)
Dr. Juan Carlos Colado Sánchez. Universidad de Valencia
Dr. Alberto Encarnación Martínez. Universidad de Valencia
Dr. Iván Chulvi Medrano. Universidad de Valencia
Dr. Joaquín Madera Gil. Universidad de Valencia
Dr. Salvador Llana Belloch. Universidad de Valencia
Dr. Víctor Tella Muñoz. Universidad de Valencia
Dra. Nicole Beatriz Fritz Silva. Universidad de los Lagos
Dr. Jorge Guillermo Flández Valderrama. Universidad Austral
Dra. Roxana Macedo Brasil. Centro Universitario Celso Lisboa
Dra. Ana Rita Matias. Universidad de Évora
Dra. Andrea Guimaraes. Universidad Federal de São João del Rei
Dra. Apolonia Albarracín Pérez. Consejería de Educación de la Región de Murcia
Dra. Gracielle Fin. UNOESC
Dra. Luciane de Paula Borge. Centro de Enseñanza Samaniego
Dr. Pablo Jorge Marcos Pardo. Universidad de Almería



Workshops pre-congreso

Se desarrollarán 5 workshops antes de comenzar el congreso.

<p>Jueves 16 de noviembre de 2023</p>	<p><i>Workshop 1</i></p> <p>Horario: 16.30 – 18.30 h.</p> <p>Entrenamiento lumbopélvico y escapular enfocado a las actividades acuáticas en diferentes ámbitos</p> <p>Dr. Javier Gene Morales</p>			
<p>Viernes 17 de noviembre de 2023</p>	<p><i>Workshop 2</i></p> <p>Horario: 10 – 13.30 h.</p> <p>Las bases del fitness acuático: movimientos básicos para el éxito de tus coreografías.</p> <p>Dra. Roxana Macedo Brasil</p>	<p><i>Workshop 3</i></p> <p>Horario: 10 – 12.30 h.</p> <p>AquaSwim Training</p> <p>Dña. Montserrat Arroyo</p>	<p><i>Workshop 4</i></p> <p>Horario: 11.30 – 15.15 h.</p> <p>H₂OFIT RUN (aquarunning)</p> <p>D. Mariano Solier</p>	<p><i>Workshop 5</i></p> <p>Horario: 13.30 – 15.15 h.</p> <p>Ayudas ergogénicas nutricionales en la actividad acuática. ¿Qué dice la ciencia?</p> <p>MSc. Pablo Jiménez</p>





Dr. Javier Gené Morales

Doctor en Fisiología por la UV.
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la UCV.
Grado en Educación Primaria por la UCV.
Profesor de la asignatura de Sistemática del Movimiento en la UV.

Workshop pre-congreso 1

Entrenamiento lumbopélvico y escapular enfocado a las actividades acuáticas en diferentes ámbitos

Profesorado: Dr. Javier Gené Morales. Universidad de Valencia (España).

Fecha: jueves 16 de noviembre de 2023.

Horario: 16.30 – 18.30 horas.

Importancia del workshop: La estabilidad y control lumbopélvico y escapular son aspectos clave para desarrollarse adecuadamente en entornos inestables y dinámicos como lo es el medio acuático. Los principales músculos estudiados en la literatura han sido los flexores de cadera, la musculatura de la pelvis, tronco y escapular. En este sentido, los ejercicios terrestres enfocados al trabajo de core deben ser específicos a la actividad acuática para provocar una transferencia positiva. Para ello, se debe tener un conocimiento sobre los planos y movimientos en los que trabaja en cada actividad. Se desarrollará este workshop con una base en el cuerpo de literatura científico y, de manera más específica, en los estudios cuyas intervenciones de trabajo lumbopélvico y escapular en tierra produjeron resultados significativos sobre las actividades acuáticas. Además, se enfocará el trabajo de musculatura lumbopélvica y escapular a la salud, rendimiento y ámbito educativo de la natación.

Dirigido a: Profesionales, investigadores y estudiantes avanzados en Ciencias del Deporte, Educación, Fisioterapia y Ciencias de la Salud.





Dra. Roxana Macedo Brasil

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Grado en Educación Física.

Premio “Profesional del año” en 2010 por la Aquatic Exercise Association (USA).

Profesora Internacional en eventos de Fitness Acuático desde el año 2000.

Workshop pre-congreso 2

Las bases del fitness acuático: movimientos básicos para el éxito de tus coreografías

Profesorado: Dra. Roxana Macedo Brasil. Universidad de Celso Lisboa (Brasil).

Fecha: viernes 17 de noviembre de 2023.

Horario: 10 – 13.30 horas.

Importancia del workshop: En este workshop busca crear los fundamentos para que tenga éxito en sus futuras clases, por lo tanto, el “plan de lección” es un elemento muy importante en la planificación del programa de ejercicios aeróbicos acuáticos. Sin él, el programa acuático está condenado al fracaso. Sin embargo, surgen muchas dudas en la preparación del plan de clase, especialmente en los profesores principiantes: ¿Por dónde empiezo? ¿Qué necesito exactamente para planificar? ¿Es suficiente el ejercicio por sí solo? Así que se identificará cuáles son los movimientos básicos del fitness acuático, así como mostrarán los criterios para adaptarlos al nivel de entrenamiento del alumnado, el impacto conjunto de cada ejercicio y los grupos musculares activados y, finalmente, se mostrará como planear las coreografías de acuerdo con los objetivos del programa. Además, también se mostrará como identificar los diferentes tipos de entrenamiento, estrategias, duración y musicalidad durante las sesiones, mostrando, en consecuencia, los fundamentos para alinear la intensidad con el objetivo de la sesión de entrenamiento.

Dirigido a: Profesionales, investigadores y estudiantes avanzados en Ciencias del Deporte, Educación, y Psicomotricidad.





Dña. Montse Arroyo Babiloni

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Instructora de Natación y Actividades Acuáticas desde 2009.
Ponente en eventos en Italia, Alemania, Portugal y España.
CEO de ZUUX (España).

Workshop pre-congreso 3

AquaSwim Training

Profesorado: Dña. Montserrat Arroyo Babiloni.

Fecha: viernes 17 de noviembre de 2023.

Horario: 10 – 12.30 horas.

Importancia del workshop: Se presentará el concepto de AquaSwim Training; se analizará el perfil de usuario al que va destinado este tipo de sesión; se expondrá los beneficios de incluir ejercicios de aquafitness ejecutados en diferentes profundidades combinados con ejercicios de diferentes estilos de natación y agilidad subacuática utilizando materiales innovadores; se presentará los posibles tipos de sesión que pueden plantearse, con el ejemplo de la sesión práctica que se llevará a cabo en la piscina.

Dirigido a: Profesionales, investigadores y estudiantes avanzados en Ciencias del Deporte y Educación.





D. Mariano Solier

Licenciado en Educación Física.
Especializado en entrenamiento funcional en el medio acuático.
Coaching del Movimiento y Readaptación Deportiva.
Socio fundador de Functional Movement Association.
CEO de H2OTRAINING y creador de diversos programas acuáticos de formación.

Profesor con más de 22 años de experiencia impartiendo cursos y formaciones en diversos eventos por América, Europa y Asia.

Workshop pre-congreso 4

H2OFIT RUN (aquarunning)

Profesorado: D. Mariano Solier.

Fecha: viernes 17 de noviembre de 2023.

Horario: 11.30 – 15.15 horas.

Importancia del workshop: El H2OFITRUN (o llamado comúnmente AQUARUNNING) es un programa que utiliza la biomecánica y la aplica al agua para mejorar la técnica de carrera, analizando cada fase y creando ejercicios para evitar las lesiones más comunes. Desafía a los más expertos corredores y mejora la forma de correr de los más novatos. Este workshop te aportará los fundamentos esenciales para su puesta en marcha y mantenimiento para diferentes tipos de clientes y con diferentes necesidades.

Dirigido a: Profesionales, investigadores y estudiantes avanzados en Ciencias del Deporte y Educación.





MSc. Pablo Jiménez Martínez

Graduado con Premio Extraordinario en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición.
Co-director de Investigación, desarrollo e innovación de Life Pro Nutrition.

Workshop pre-congreso 5

Ayudas ergogénicas nutricionales en la actividad acuática. ¿Qué dice la ciencia?

Profesorado: MSc. Pablo Jiménez Martínez.

Fecha: viernes 17 de noviembre de 2023.

Horario: 13.30 – 15.15 horas.

Importancia del workshop: Los suplementos deportivos son sustancias de procedencia diversa que utilizados en la posología correcta pueden mejorar el rendimiento deportivo, la composición corporal y la salud de la población objetivo. En este workshop se evaluarán las principales ayudas ergogénicas encargadas de mejorar el rendimiento deportivo en deportes acuáticos. Los diferentes compuestos presentados serán puestos en contexto de las derivas y disquisiciones fisiológicas de cada tipo de prueba y esfuerzo, permitiendo a los asistentes conocer cómo obtener desde la perspectiva científica, las aplicaciones prácticas más concluyentes y respaldadas.

Dirigido a: Profesionales, investigadores y estudiantes avanzados en Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud.



PROGRAMA



Viernes 17 de noviembre de 2023

14:40 - 15:30 h	Recogida de documentación	Legenda: Teórica (T) Práctica (P)
15:30 - 16:00 h	Inauguración del X Congreso Internacional de Actividades Acuáticas	
16:00 - 16:45 h	(T) Hacia una visión globalizada de la competencia acuática. Dr. Juan Antonio Moreno Murcia. <i>Universidad Miguel Hernández (España)</i>	
17:00 - 17:45 h	(T) Acondicionamiento físico acuático: los hallazgos científicos de toda una vida. Dr. Juan Carlos Colado Sánchez. <i>Universitat de Valencia (España)</i>	
18:00 - 18:45 h	(T) Acondicionamiento Físico Acuático: Pasado, Presente y Futuro. Dr. Pablo Jorge Marcos Pardo. <i>Universidad de Almería (España)</i>	
19:00 - 19:45 h	(T) Aquamentia®: un programa de intervención acuática para personas con demencia. Dra. Ana Rita Matias. <i>Universidad de Évora (Portugal)</i>	
20:00 - 20:45 h	(T) La nueva era de la competencia acuática. Dra. Rita Pinto. <i>Universidad Miguel Hernández (España)</i>	

Sábado 18 de noviembre de 2023

9:00 - 9:45 h	(T) La salud ósea del adulto mayor y el entrenamiento acuático. Dr. Álvaro Jueas Torres. <i>Universidad CEU Cardenal Herrera de Castellón (España)</i>	
10:00 - 10:45 h	(T) Estrategias motivacionales para garantizar el éxito en el ejercicio físico acuático. Dr. Ricardo Zazo Sánchez-Mateos. <i>Universidad Miguel Hernández de Elche (España)</i>	
11:00 - 11:45 h	(T) Eficacia de los métodos de enseñanza en el medio acuático. MSc. Inés Chirigliano <i>Instituto Superior de Educación Física. Universidad de la Republica (Uruguay)</i>	
12:00 - 12:45 h	(T) De las habilidades acuáticas fundamentales a las específicas. Dr. Daniel Juárez Santos-García. <i>Universidad de Castilla-La Mancha (España)</i>	
13:00 - 13:45 h	(T) Biomecánica aplicada a la actividad física saludable en el medio acuático. Dr. Salvador Llana Belloch. <i>Universtat de València (España)</i>	
14:00 - 14:45 h	SIMPOSIO	
14:45 - 16:00 h	Acondicionamiento físico en seco para el rendimiento en natación. <i>Pausa para comida</i>	
16:00 - 16:45 h	(T) Innovación y nuevas tecnologías en las actividades acuáticas. Dr. Alfonso Trinidad Morales. <i>Universidad Europea de Madrid (España)</i>	
17:15 - 18:15 h	(P) Aqua Metcon. Dra. Roxana Macedo Brasil. <i>Universidad de Celso Lisboa (Brasil)</i>	(P) Aqua Cross Training: La evolución del fitness acuático. MSc. Nuno Pereira. <i>Programas de fitness acuático (Portugal)</i>
18:15 - 19:15 h	(P) Entrenamiento Multidominio Acuático para el adulto mayor. Dr. Pablo Jorge Marcos Pardo. <i>Universidad de Almería (España)</i>	(P) Deep & wall extreme training. Dña. Montserrat Arroyo Babiloni
19:15 - 20:15 h	(P) ¿Cómo implicar activamente al alumnado en el medio acuático? MSc. Inés Chirigliano <i>Instituto Superior de Educación Física. Universidad de la Republica (Uruguay)</i>	(P) Mejora de las capacidades coordinativas y del control postural en el medio acuático en personas con diversidad funcional y sensorial. Dr. Joaquín Madera Gil. <i>Universitat de València (España)</i>

Domingo 19 de noviembre de 2023

9:00 - 9:45 h	(T) Fabricación de materiales didácticos para de las actividades acuáticas y cuidado del medio ambiente. D. Fernando Ricart Sanchis- <i>Leisis S.L. (España)</i>	
10:00 - 10:45 h	(T) Entrenamiento intermitente para mejora la composición corporal en personas con obesidad. Dra. Flávia Giovanetti Yázigí. <i>Universidad de Lisboa (Portugal)</i>	
11:15 - 12:15 h	(P) Chipper advanced. Dra. Roxana Macedo Brasil. <i>Universidad de Celso Lisboa (Brasil)</i>	(P) Como adaptar una clase de embarazadas al agua profunda. D. Mariano Solier. <i>Functional Movement Association (España)</i>
12:15 - 13:15 h	(P) Educación acuática rompiendo barreras. MSc. Rita Pinto. <i>Universidad Miguel Hernández de Elche (España)</i>	(P) Deep-Interval- Una propuesta de entrenamiento acuático para Personas con Obesidad. Dra. Flávia Giovanetti Yázigí. <i>Universidad de Lisboa (Portugal)</i>
13:30 - 14:30 h	(P) Fiesta acuática de despedida. Varios profesores.	



Ponentes y resúmenes



Dr. Juan Antonio Moreno Murcia
Universidad Miguel Hernández de Elche (España)

(Ponencia teórica) Hacia una visión globalizada de la competencia acuática.

La interacción humana con el medio acuático siempre ha asumido diferentes formas para responder a las necesidades de placer, supervivencia, terapia o rendimiento. La diversidad de los espacios acuáticos existentes se presenta como un desafío, por su variedad, dinamismo, imprevisibilidad y condiciones irrepetibles. Estos factores potencializan una infinidad de posibilidades de respuesta del ser humano en interacción con el medio acuático, siendo la competencia acuática aquella que podrá sustentar todos los tipos de interacción. Así, el objetivo de la propuesta ha sido presentar un nuevo enfoque de contextualización de la competencia acuática. Tras una revisión de la literatura existente alrededor del concepto de competencia acuática, se presenta un modelo compuesto por tres dimensiones: alfabetización acuática, prevención del ahogamiento y educación ambiental. Reconociendo el ser humano como un ser bio-psico-social, se desarrolla un modelo holístico, donde las dimensiones se basan en tres tipos de saberes (el saber hacer, el saber y el saber ser/estar). Por su parte, estos saberes son influenciados por el entorno socio-cultural, el entorno acuático, el yo y por los demás. Considerando su amplitud y el enfoque en el ser humano, este modelo ecológico, no debería ser un privilegio, sino una condición de los programas acuáticos. Por lo que se presenta la adquisición de la competencia acuática como una necesidad cívica.



Dr. Juan Carlos Colado Sánchez
Universitat de València (España)

(Ponencia teórica) Acondicionamiento físico acuático: los hallazgos científicos de toda una vida.

Esta ponencia revisa y explica todos los descubrimientos más importantes que desde la década de los años 90 ha generado este profesor e investigador Catedrático en el ámbito de las actividades de acondicionamiento físico en el medio acuático. Dichos hallazgos serán explicados de manera aplicada y transferible en relación directa con las prácticas de los profesionales y los beneficios que aportarán a sus clientes, mostrándose así los fundamentos esenciales sobre el tipo de movimientos, profundidades de ejercitación y materiales que garantizarán la seguridad y eficacia de las propuestas prácticas.



Dr. Salvador Llana Belloch
Universitat de València (España)

(Ponencia teórica) Biomecánica aplicada a la actividad física saludable en el medio acuático.

En esta ponencia se mostrarán los fundamentos más aplicados de la biomecánica que garantizan un correcto desarrollo en el medio acuático de una actividad física saludable. Para esto se revisará críticamente tanto las fuerzas de peso y flotación como las de propulsión y de resistencia hidrodinámica haciendo también un acercamiento a la presión hidrostática y la temperatura del agua.



Ponentes y resúmenes



Dr. Pablo Jorge Marcos Pardo
Universidad de Almería (España)

(Ponencia teórica) Acondicionamiento Físico Acuático: Pasado, Presente y Futuro.

El acondicionamiento físico en el medio acuático ha ido sufriendo diferentes cambios en las últimas décadas con el objetivo de adaptarse a las nuevas instalaciones deportivas y acuáticas y a la demanda de los practicantes. Las perspectivas educativas, rehabilitadoras, recreativas y con fines de salud han ido conduciendo a estos cambios. En esta ponencia se analizarán los programas existentes en el pasado en las instalaciones acuáticas, los programas actuales y se debatirá sobre una serie de recomendaciones que deben seguir estos programas en el futuro. El objetivo principal es atender a las necesidades e intereses de la sociedad y ofrecer programas de acondicionamiento físico acuático que sean seguros, efectivos, novedosos y motivantes.

(Ponencia práctica) Entrenamiento Multidominio Acuático para el adulto mayor.

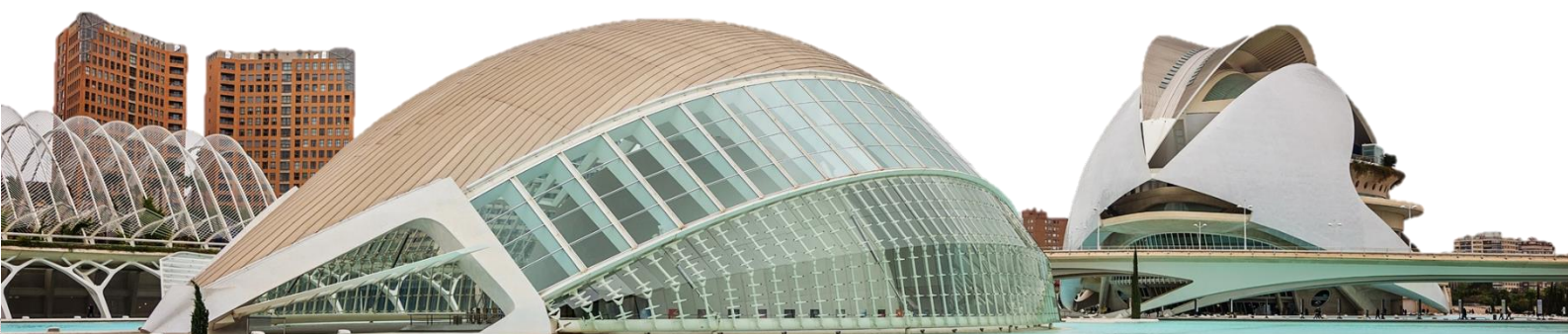
En los últimos años la evidencia científica nos viene demostrando los beneficios de los programas de entrenamiento multidominio, donde no solo el dominio físico y de la condición física (fuerza, resistencia, flexibilidad y composición corporal) tiene especial relevancia sino también otros dominios como el nutricional, cognitivo o el motivacional ayudan a una elevada mejora física, psicológica y social de los practicantes. En esta ponencia práctica aprenderemos a diseñar sesiones de acondicionamiento físico acuático dirigidas a adultos y mayores donde se entrenarán las cualidades físicas, el equilibrio, entrenamiento cognitivo y a su vez con un elevado ambiente motivacional.



Dra. Ana Rita Matias
Universidad de Évora (Portugal)

(Ponencia teórica) Aquamentia®: un programa de intervención acuática para personas con demencia.

El programa Aquamentia® es un programa de intervención psicomotriz en el medio acuático, dirigido a personas mayores con demencia, basado en la investigación sobre los efectos de esta enfermedad en las diferentes habilidades del individuo, a nivel físico, emocional, cognitivo y también social. Este programa se basa en la combinación de las metodologías Halliwick, Ai Chi y Watsu, y puede realizarse de forma individual o en parejas, aunque siempre de manera personalizada a cada participante.



Ponentes y resúmenes



Dra. Rita Pinto

Universidad Miguel Hernández de Elche (España)

(Ponencia teórica) La nueva era de la competencia acuática.

Tener una población más competente en el medio acuático, capaz de evaluar si el medio acuático es dominado por cada sujeto siempre ha sido una necesidad social transversal a todas las culturas. La visión globalizada de la competencia acuática es representada a través de un modelo compuesto por tres dimensiones: alfabetización acuática, prevención del ahogamiento y educación ambiental, que se basan en varios tipos de saberes. Por tanto, en esta conferencia se presentará el marco teórico de la conceptualización de la competencia acuática y cómo es posible evaluar el índice personal de competencia acuática.

(Ponencia práctica) Educación acuática rompiendo barreras.

En esta ponencia práctica se presentará una propuesta práctica de cómo llevar el modelo globalizado de conceptualización de la competencia acuática a las clases de educación acuática, con la participación activa del alumnado en su aprendizaje.



Dr. Álvaro Juesas Torres

Universidad CEU Cardenal Herrera de Castellón (España)

(Ponencia teórica) La salud ósea del adulto mayor y el entrenamiento acuático.

En esta ponencia se mostrarán los métodos tradicionales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del hueso junto con los beneficios del entrenamiento acuático en las personas mayores y más concretamente como éste mejorará y mantendrá la salud ósea del adulto mayor.



Dr. Alfonso Trinidad Morales

Universidad Europea de Madrid (España)

(Ponencia teórica) Innovación y nuevas tecnologías en las actividades acuáticas.

El objetivo de la presente ponencia es mostrar un estado de la cuestión sobre como la innovación y las nuevas tecnologías han influido en las actividades acuáticas.



Ponentes y resúmenes



D. Fernando Ricart Sanchis
Leisis S.L.

(Ponencia teórica) Fabricación de materiales didácticos para las actividades acuáticas y cuidado del medio ambiente.

En la primera parte de esta ponencia se explicará cómo se fabrican los materiales espumados que se usan en la piscina y como se crean nuevos a partir de la I+D+I. A continuación, se describirá qué medidas se adoptan para garantizar el mínimo impacto posible en el medio ambiente. Por último, se mostrarán los nuevos materiales más sostenibles que pueden fabricarse en un futuro inmediato.



Dra. Flávia Giovanetti Yázigi
Universidad de Lisboa (Portugal)

(Ponencia teórica) Entrenamiento intermitente para mejorar la composición corporal en personas con obesidad.

La propuesta de entrenamiento para personas con obesidad debe considerar todos los factores y limitaciones asociados a esta condición. Después de la primera fase de creación de empatía y motivación, control del dolor crónico y creación de condiciones mecánicas para un mejor soporte del peso, ya es posible apuntar a la mejora de la composición corporal. El entrenamiento intermitente es un tipo de entrenamiento por intervalos ampliamente recomendado para optimizar la quema de la grasa y la consiguiente mejora de la composición corporal. En esta ponencia se hablará de lo que la ciencia recomienda para la creación de un entrenamiento acuático utilizando este método interválico ajustado a las necesidades de las personas con obesidad.

(Ponencia práctica) Deep-Interval. Una propuesta de entrenamiento acuático para personas con obesidad.

La práctica de aquagym en aguas profundas (Deep Water) es considerada en la literatura como una excelente opción para el entrenamiento aeróbico. Conociendo los beneficios del ejercicio acuático y teniendo en cuenta las necesidades y limitaciones de una persona con obesidad, en esta ponencia práctica se mostrará una clase dinámica y divertida utilizando el método de intervalos intermitentes para mejorar la composición corporal.



MSc. Nuno Pereira
Creador de programas de fitness acuático (Portugal)

(Ponencia práctica) Aqua Cross Training: La evolución del fitness acuático.

El Aqua Cross Training es un programa acuático aplicable a todas las edades, capacidades físicas y destrezas acuáticas que se caracteriza por sesiones de entrenamiento funcional utilizando la resistencia que ofrece el agua y equipamiento específico. En definitiva, en esta ponencia práctica se podrá experimentar una nueva práctica de ejercicio físico acuático, basada en una metodología única, innovadora, inclusiva y contrastada.



Ponentes y resúmenes



Dra. Roxana Macedo Brasil
Universidad de Celso Lisboa (Brasil)

(Ponencia práctica) Aqua Metcon.

Metcon es definido por una planificación cuidadosa, entrenamiento intenso, pero adecuado al nivel de acondicionamiento físico de cada participante, con una corta duración, pero efectiva, además tiene una recuperación muy corta entre estímulos. En esta estrategia se requerirán habilidades relacionadas con la coordinación, equilibrio, agilidad y potencia.

(Ponencia práctica) Chipper advanced.

En esta ponencia práctica se vivenciará un tipo de entrenamiento con muchas repeticiones y muchos movimientos. Por lo general, los movimientos se realizan con cargas más ligeras, en rangos de repetición más altos. Un súper entrenamiento para fuerza dura, técnica y la focalización mental. En definitiva, los límites de la condición física serán probados y llevados al máximo.



Dña. Montse Arroyo Babiloni
CEO de ZUUX (España)

(Ponencia práctica) Deep & wall extreme training.

En esta ponencia práctica se experimentará una sesión única a través de la libertad de entrenar con el revolucionario Elastic Belt, combinando ejercicios de aquafitness, wall training y propuestas inspiradas en diferentes deportes en la más exigente de las versiones de entrenamiento acuático, el deep water.



MSc. Inés Chirigliano
Instituto Superior de Educación Física. Universidad de la República (Uruguay)

(Ponencia práctica) ¿Cómo implicar activamente al alumnado en el medio acuático?

El propósito de esta ponencia práctica es desarrollar dos propuestas aplicadas diferentes las que, de ser leídas en términos modélicos, responderán a perspectivas didácticas antinómicas o, por lo menos, divergentes. Por un lado, se presentará una perspectiva de corte positivista, tradicional y unidireccional asociada con los enfoques más técnicos de la enseñanza de la natación y por otro, una metodología de corte hermenéutico, dialogal y bidireccional, anclada en perspectivas más contemporáneas. Se propondrá como ejercicio reflexivo la contrastación de ambos modelos, considerando el lugar del docente y de la enseñanza, además del de los estudiantes y su eventual aprendizaje, de forma de proyectar colectivamente posibles mejoras en las prácticas de los profesores y profesoras.



Ponentes y resúmenes



Dr. Joaquín Madera Gil
Universitat de València (España)

(Ponencia práctica) Mejora de las capacidades coordinativas y del control postural en el medio acuático en personas con diversidad funcional y sensorial.

A través de la simulación de diferentes discapacidades (físicas o sensoriales) se pretende sensibilizar de las modificaciones más efectivas para el desarrollo de las habilidades básicas en el medio acuático para personas con diversidad funcional y sensorial.



D. Mariano Solier
Functional Movement Association y H2OTRAINING

(Ponencia práctica) Cómo adaptar una clase de embarazadas al agua profunda.

En esta ponencia práctica se mostrará cómo adaptar ejercicios que comúnmente se realizan en una sesión para embarazadas a una piscina profunda. Fundamentándose en el entrenamiento aeróbico, de fuerza y movilidad, así como en el análisis y desarrollo de movimientos para cada necesidad.



Acondicionamiento Físico en Seco para el Rendimiento en Natación

Coordinador: Dr. Iván Chulvi Medrano



Doctor por la Universitat de València (España).
Profesor e investigador de la Universitat de València (España).
Delegado-Profesor NSCA Spain de la Comunidad Valenciana (España).
Asesor de entrenamiento físico y salud.
Especialista en salud y desequilibrios motrices y patologías.

Objetivo del simposio: Presentar aplicaciones prácticas de metodologías de entrenamiento que se llevan a cabo en seco con el objetivo de incrementar la condición física y el rendimiento físico para la natación.

Título: Aplicación de los Movimientos Olímpicos para la Natación.



Dr. Diego Alexandre Alonso Aubin
Universidad Camino José Cela de Madrid (España).
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Autor del libro Predeporte.
NSCA CPT & CSCS.

Título: El Preacondicionamiento Isquémico como PAPE para Natación.



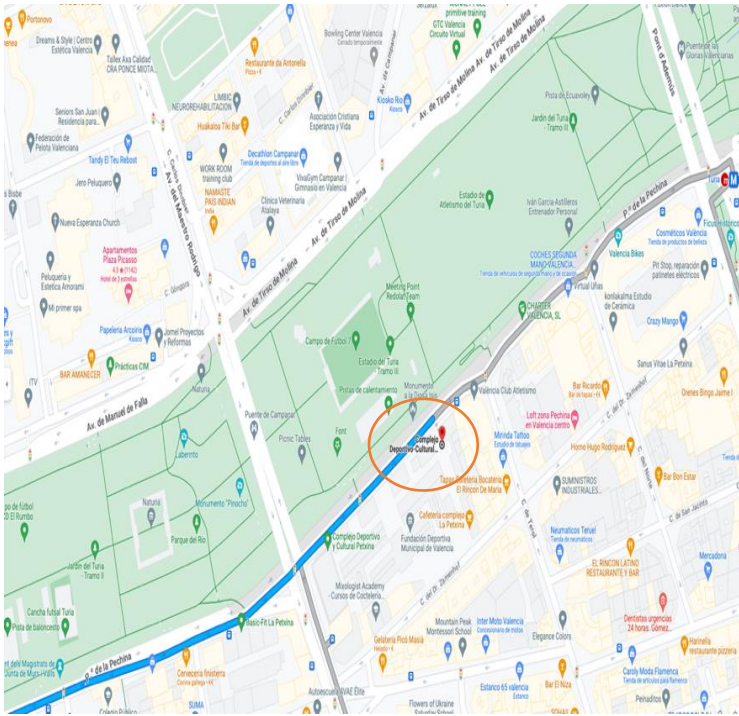
MSc. Darío Rodrigo Mallorca
Doctorando Universitat de València (España).
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Especialista en ejercicio físico en poblaciones con patologías crónicas.



Fecha y lugar

Valencia (España), 16, 17, 18 y 19 de noviembre de 2023

Complejo Deportivo y Cultural de la Petxina
Paseo de la Petxina 42, 46008, Valencia (España)



Inscripción



Inscripción ordinaria			Inscripción ordinaria para Colegiados COLEF-CV y Estudiantes		
	Inscripción temprana (Hasta 01/11/2023)	Inscripción tardía (Después 01/11/2023)		Inscripción temprana (Hasta 01/11/2023)	Inscripción tardía (Después 01/11/2023)
1. Congreso	100 €	150 €	1. Congreso	50 €	75 €
2. Congreso + 1 Workshop	150 €	200 €	2. Congreso + 1 Workshop	75 €	100 €
3. Congreso + 2 Workshops	200 €	250 €	3. Congreso + 2 Workshops	100 €	125 €
4. Congreso + 3 Workshops	225 €	275 €	4. Congreso + 3 Workshops	112 €	137 €

➤ Miembros de AIDEA 5% de descuento adicional sobre cualquier opción.

A tener en cuenta

- Acceso a la inscripción. <https://www.asociacionaidea.com/inscripciones-xciaa-2023/>
- La cuota de inscripción al congreso incluye: Asistencia a las ponencias, documentación, certificado de asistencia.
- Para poder matricularse a los workshops es necesario estar inscrito en el congreso. Los workshops serán desarrollados sólo si hay suficiente número de inscritos que garanticen la viabilidad del workshop concreto.
- Para asistir al Congreso cumplimente el boletín de inscripción en congresociaa.com. Recibirá un email automático con su pre-inscripción. Para poder confirmarla deberemos recibir el pago de la misma.
- La condición de estudiante se aplica a alumnos de estudios de grado, ciclos formativos y máster oficial. En caso de ser estudiante y profesional prevalecerá esta última condición. La condición de estudiante deberá ser justificada mediante resguardo de matrícula en vigor en el momento de la inscripción al email ciaa@asociacionaidea.com
- La inscripción supone la aceptación de las normas del congreso y de sus condiciones de participación y cancelación.
- La inscripción del congreso es personal e intransferible.
- Condiciones de cancelación: Las solicitudes de cancelación de inscripciones deberán ser enviadas por escrito. Las solicitudes recibidas antes del 1 de noviembre de 2023 tendrán derecho al reintegro del 50% del importe. Las cancelaciones realizadas con posterioridad a esa fecha no tendrán derecho a devolución.
- El número total de participantes en el congreso no superará el aforo total de las actividades simultáneas. No obstante, no es posible garantizar la asistencia a actividades específicas, ya que está basado en la norma "first come, first serve".
- El programa final del congreso podrá tener modificaciones respecto del provisional.
- Precio especial de 75 euros por inscripción por todo el congreso hasta el 23 de octubre para grupos superiores a 5 personas, para más información (ciaa@asociacionaidea.com).
- La inscripción en el congreso autoriza a la organización el consentimiento expreso e inequívoco para subir, exhibir o compartir las fotografías y/o vídeos tomados durante el evento.



Trabajos libres

Se podrán presentar trabajos libres referidos a las siguientes áreas acuáticas:

- Educación.
- Acondicionamiento físico.
- Especial.
- Hidroterapia.

La aceptación de cualquier trabajo deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Al menos uno de los/las autores/as deberá estar inscrito en el congreso, pero se certificará a todos los autores.
- Habrá dos modalidades de trabajos libres: científico y de experiencia.
- Para la modalidad **científica** se enviará solo un resumen, remitiéndolo mediante el formulario de envío ([modelo resumen modalidad científica](#)) cuya extensión máxima será de 250 palabras. Debe incluir los siguientes apartados: antecedentes, objetivos, método, resultados, conclusiones y palabras clave (5 máximo). Designación de un autor al cual deberá ser dirigida toda la correspondencia, indicando teléfonos de contacto y dirección de correo electrónico.
- Para la modalidad de **trabajo libre de experiencia** se enviará solo un resumen, remitiéndolo mediante el formulario de envío ([modelo resumen modalidad experiencia](#)) cuya extensión máxima será de 250 palabras. Debe incluir los siguientes apartados: contextualización, objetivos, propuesta, conclusiones y palabras clave (5 máximo). Designación de un autor al cual deberá ser dirigida toda la correspondencia, indicando teléfonos de contacto y dirección de correo electrónico.
- El resumen debe enviarse en español por correo electrónico (ciaa@asociacionaidea.com), dándose acuse de recibo del mismo y enviándolo al comité científico para su evaluación.
- Una vez aceptado el trabajo libre, este se colgado públicamente en forma de póster.

El plazo de presentación del resumen de los trabajos será hasta el día **1 de noviembre de 2023**.

Todos los trabajos libres participarán en un premio de trabajos libres para cada categoría. El jurado hará unapreselección de los tres mejores trabajos presentados atendiendo a criterios de originalidad y calidad del estudio. Los trabajos seleccionados se publicarán en la [Revista de Investigación en Actividades Acuáticas](#).



Becas y voluntariado

BECAS

El **X Congreso Internacional de Actividades Acuáticas** concederá **10 becas** para apoyar a estudiantes o graduados que quieren asistir al congreso.

Requisitos:

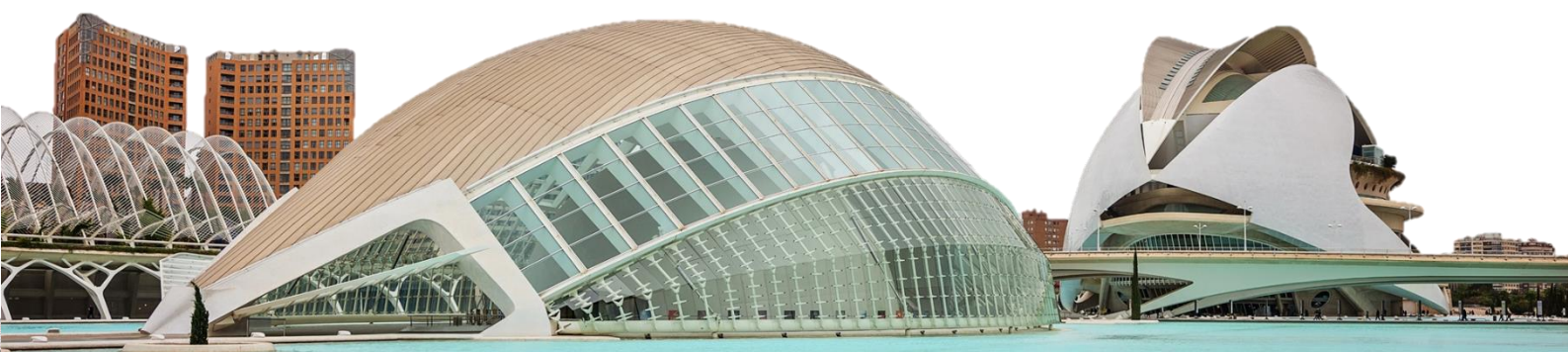
- Quienes deseen acudir al congreso tendrán que ser jóvenes estudiantes del último año de su grado, cicloformativo, máster o doctorado.
- La beca cubrirá la cuota de inscripción al congreso.
- Los solicitantes de la concesión están obligados a ser socios de AIDEA.
- El solicitante debe ser el primer firmante de un trabajo libre aceptado para el congreso.
- Será necesario presentar un breve currículum vitae.
- Las peticiones deben dirigirse a la secretaría técnica del XCIAA2023 mediante correo electrónico (ciaa@asociacionaidea.com) antes del 1 de noviembre de 2023.
- Las decisiones de la comisión de becas se basarán en la excelencia del resumen del trabajo libre y el currículum académico del solicitante.

VOLUNTARIO

¿Quieres ser voluntario en el XCIAA2023 a cambio del 50% de descuento en tu inscripción? Los voluntarios ayudarán al personal del XCIAA en diversas áreas del congreso. Hay un número limitado de becas para voluntarios.

Requisitos:

- Estar registrado para asistir al XCIAA2023.
- Las peticiones deben dirigirse a la secretaría técnica del XCIAA2023 mediante correo electrónico (ciaa@asociacionaidea.com) antes del 1 de noviembre de 2023.



Patrocinador



Colaboradores



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Fundació
Esportiva
Municipal
València**



COLEF CV
Ilustre Colegio oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y deporte
de la Comunidad Valenciana



**VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA**

PHES
PREVENTION | HEALTH | EXERCISE | SPORT

LIFEPRO™
NUTRITION

Más información:

623 26 82 54

ciaa@asociacionaidea.com

CONGRESOCIAA.COM



CIAA
X CONGRESO INTERNACIONAL
DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS 2023
VALENCIA
17, 18 y 19 de noviembre