



STEFANO BENÍTEZ FLORES

Dr.



[stefanobenitez@gmail.com](mailto:stefanobenitez@gmail.com)  
<https://www.researchgate.net/profile/Stefano-Benitez-Flores-2>  
 092199656

SNI

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud  
 Categorización actual: Nivel I (Activo)

Fecha de publicación: 08/03/2026  
 Última actualización: 08/03/2026

## Datos Generales

### INSTITUCIÓN PRINCIPAL

Universidad de la República/ Instituto Superior de Educación Física / Uruguay

### DIRECCIÓN INSTITUCIONAL

Institución: Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física / Sector Educación Superior/Público  
 Dirección: Senda López Testa S/N. esquina Ramón Benzano, Parque José Batlle y Ordoñez / 11600  
 País: Uruguay / Montevideo / Montevideo  
 Teléfono: (+598) 24861866  
 Correo electrónico/Sitio Web:[stefanobenitez@gmail.com](mailto:stefanobenitez@gmail.com) <https://isef.udelar.edu.uy/>

## Formación

### Formación académica

#### CONCLUIDA

#### DOCTORADO

##### Doutorado em Educação Física (2015 - 2019)

Universidade Católica de Brasília , Brasil  
 Título de la disertación/tesis/defensa: Efectos de diferentes modos de entrenamiento intenso mediante esfuerzos muy cortos en las adaptaciones físicas y fisiológicas de adultos jóvenes  
 Tutor/es: Daniel Boulosa/Thiago Santos Rosa  
 Descripción del título obtenido: Doctor  
 Obtención del título: 2020  
 Sitio web de la disertación/tesis/defensa: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/handle/tede/2722>  
 Financiación:  
 Agencia Nacional de Investigación e Innovación / Agencia Nacional de Investigación e Innovación , Uruguay  
 Palabras Clave: Entrenamiento interválico Entrenamiento concurrente Salud cardiometabólica Rendimiento físico  
 Areas de conocimiento:  
 Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte / Fisiología del Ejercicio

#### MAESTRÍA

##### Máster en Investigación en Actividad Física y Deporte (2012 - 2013)

Universidad de Málaga , España  
 Título de la disertación/tesis/defensa: Respuesta endocrina a la aplicación de vibraciones de cuerpo completo en humanos  
 Tutor/es: Margarita Carrillo de Albornoz/Jerónimo García Romero  
 Descripción del título obtenido: Magister  
 Obtención del título: 2014  
 Financiación:  
 Asociación Universitaria Iberoamericana de Posgrado , España  
 Palabras Clave: Plataformas vibratorias Vibraciones de cuerpo completo Sistema endocrino Hormonas  
 Areas de conocimiento:  
 Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

#### ESPECIALIZACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

### **Posgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el Deporte (2011 - 2012)**

Universidad de Barcelona , España  
Título de la disertación/tesis/defensa: Programa sin defensa  
Descripción del título obtenido: Posgraduado  
Obtención del título: 2013  
Áreas de conocimiento:  
Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Nutrición, Dietética /

### **Internationale Trainerkurs (ITK) (2009 - 2010)**

Universität Leipzig , Alemania  
Título de la disertación/tesis/defensa: Programa sin defensa  
Descripción del título obtenido: Especialista en Básquetbol  
Obtención del título: 2010  
Financiación:  
Auswärtigen Amtes der Bundesrepublik Deutschland , Alemania  
Áreas de conocimiento:  
Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

## **GRADO**

### **Licenciatura en Educación Física (2005 - 2008)**

Universidad de la República - Instituto Superior de Educación Física , Uruguay  
Título de la disertación/tesis/defensa: Programa sin defensa  
Descripción del título obtenido: Licenciado  
Obtención del título: 2011  
Áreas de conocimiento:  
Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

## **TÉCNICO**

### **Tecnicatura en Básquetbol (2008 - 2009)**

Institutos Terciarios no Universitarios - Escuela Nacional de Entrenadores Federación Uruguaya de Básquetbol , Uruguay  
Título de la disertación/tesis/defensa: Programa sin defensa  
Descripción del título obtenido: Técnico  
Obtención del título: 2009  
Áreas de conocimiento:  
Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

### **Tecnicatura en Fitness (2004 - 2004)**

Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes - Instituto Universitario "IUACJ" - Facultad de Educación Física , Uruguay  
Título de la disertación/tesis/defensa: Programa sin defensa  
Descripción del título obtenido: Técnico  
Obtención del título: 2004  
Áreas de conocimiento:  
Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

## Formación complementaria

### **CONCLUIDA**

## **POSDOCTORADOS**

### **Fisiología del Ejercicio (2024 - 2025)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / California State University San Marcos / Department of Kinesiology , Estados Unidos  
Financiación:  
Universidad de la República / Comisión Sectorial de Investigación Científica , Uruguay

### **Rehabilitación cardiovascular (2022 - 2022)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Hospital Clinic, Universidad de Barcelona / Instituto Clínic

Cardiovascular , España

Financiación:

Universidad de la República / Comisión Sectorial de Investigación Científica , Uruguay

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Biotecnología de la Salud / Biotecnología relacionada con la Salud /

## **CURSOS DE CORTA DURACIÓN**

### **Mindfulness & Worklife Balance (09/2024 - 12/2024)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Banco Santander , España

20 horas

### **Bases y métodos avanzados de entrenamiento de fuerza para la optimización del rendimiento físico-deportivo (10/2024 - 12/2024)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Junta de Andalucía , España

50 horas

### **Curso Métodos Estadísticos Aplicados a la Investigación Clínica y Epidemiológica (06/2023 - 12/2023)**

Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Facultad de Medicina /

Departamento de Métodos Cuantitativos , Uruguay

168 horas

### **Fisiología cardiovascular y respiratoria humana en respuesta al ejercicio: bases teórico-prácticas para su comprensión y evaluación no-invasiva (06/2023 - 07/2023)**

Sector Educación Superior/Público / Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas / Área Biología (PEDECIBA) , Uruguay

30 horas

### **8th EAPC Sports Cardiology Course (08/2022 - 08/2022)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Hospital Clinic, Universidad de Barcelona / Instituto Clínic Cardiovascular , España

8 horas

### **Bases Neurobiológicas del Sueño (10/2021 - 11/2021)**

Sector Educación Superior/Público / Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas / Área Biología (PEDECIBA) , Uruguay

53 horas

### **Curso del programa estadístico STATA (04/2020 - 06/2020)**

Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Universidad de la República - Unidad Central de Educación Permanente , Uruguay

15 horas

### **Curso de Estadística aplicada a las Ciencias del Ejercicio (08/2019 - 11/2019)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Universidad de Valencia / Facultad De Fisioterapia , España

20 horas

### **Laboratorio de Comunicación Científica (05/2019 - 06/2019)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Agencia Española de Cooperación Internacional , España

20 horas

### **Laboratorio de Comunicación Científica (05/2019 - 05/2019)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Agencia Española de Cooperación Internacional , España

20 horas

### **Physiology: The science of life (04/2018 - 05/2018)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / University of Liverpool , Inglaterra

20 horas

### **Scientific Quality, Position and Relevance in Sports Sciences (06/2015 - 07/2015)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Malmo University , Suecia  
10 horas

**Curso Superior de Entrenamiento en Fútbol (08/2011 - 11/2011)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Grupo Sobre Entrenamiento , Argentina  
150 horas

**Curso Internacional de Entrenamiento de la Fuerza (08/2010 - 10/2010)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Grupo Sobre Entrenamiento , Argentina  
100 horas

**Curso de Perfeccionamiento en Preparación Física y Deportiva (01/2007 - 01/2008)**

Sector Extranjero/Internacional/Otros / Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales ,  
Argentina  
300 horas

**PARTICIPACIÓN EN EVENTOS**

**Turning Internal Load into Microcycle Clarity: Practical Use of Firstbeat for Daily Training Decisions (2026)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Firstbeat, Finlandia  
Alcance geográfico: Internacional

**Sleep, Neurodivergence and Mental Health (2025)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Firstbeat, Finlandia  
Alcance geográfico: Internacional

**Monitoring Adaptations Using HR Responses to Submaximal Exercise (2025)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Firstbeat, Finlandia  
Alcance geográfico: Internacional

**Desenrola: educación financiera, información y endeudamiento (2025)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Ágora, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**Pre-Season Planning in Soccer: Why Heart Rate Still Matters (2025)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Firstbeat, Finlandia  
Alcance geográfico: Internacional

**Culture, Conditioning & Load Management in NCAA Basketball (2025)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Firstbeat, Finlandia  
Alcance geográfico: Internacional

**Burnout: Evidence-Based Solutions for a Modern Epidemic (2025)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Firstbeat, Finlandia  
Alcance geográfico: Internacional

**41° Congreso Uruguayo de Cardiología (2025)**

Tipo: Congreso  
Institución organizadora: Sociedad Uruguaya de Cardiología, Uruguay  
Alcance geográfico: Internacional

**30th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) (2025)**

Tipo: Congreso

Institución organizadora: ECSS, Uruguay  
Alcance geográfico: Internacional

**Optimizing Team Performance: The Role of HRV in Elite Sports (2024)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Firstbeat, Finlandia  
Alcance geográfico: Internacional

**Proceso editorial en la comunicación científica (2024)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: ISEF, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**Semana Académica 2024 Hospital de Clínicas (2024)**

Tipo: Otro  
Institución organizadora: Hospital de Clínicas, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**The Evolution of Well-Being within High Performance Cultures (2024)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Firstbeat, Finlandia  
Alcance geográfico: Internacional

**Food Science & Sports Nutrition Online Conference 2024 (2024)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: University of Cambridge, Inglaterra  
Alcance geográfico: Internacional

**Taller de Comunicación Asertiva (2024)**

Tipo: Taller  
Institución organizadora: PEDECIBA, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**Good or Bad Stress? Utilizing Firstbeat Life to Understand Your Clients Wellness Status (2024)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Firstbeat, Finlandia  
Alcance geográfico: Internacional

**Jornada día mundial del sueño (2024)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: Hospital de Clínicas, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**40° Congreso Uruguayo de Cardiología (2024)**

Tipo: Congreso  
Institución organizadora: Sociedad Uruguaya de Cardiología, Uruguay  
Alcance geográfico: Nacional

**Eureka (2024)**

Tipo: Encuentro  
Institución organizadora: ANII, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**Agenda en I+D+i en Bioeconomía Azul (2024)**

Tipo: Otro  
Institución organizadora: Dirección Nacional de Innovación, Ciencia y Tecnología, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**ÁGORA temática en Ciencia Tecnología e Innovación (2024)**

Tipo: Encuentro  
Institución organizadora: ÁGORA, Uruguay

Alcance geográfico: Local

**Pasteurizarte (2024)**

Tipo: Seminario

Institución organizadora: Institut Pasteur de Montevideo, Uruguay

Alcance geográfico: Local

**40° Congreso Uruguayo de Cardiología (2024)**

Tipo: Congreso

Institución organizadora: Sociedad Uruguaya de Cardiología, Uruguay

Alcance geográfico: Internacional

**Análisis y visibilización de la producción científica en colaboración entre los países de América Latina y Caribe en el decenio 2013-2022 (2024)**

Tipo: Otro

Institución organizadora: Centro de Formación de la Cooperación Española en Montevideo, España

Alcance geográfico: Internacional

**Understanding and Growing Your Grit ? Firstbeat Life Insights in Emergency Services (2024)**

Tipo: Seminario

Institución organizadora: Firstbeat, Uruguay

Alcance geográfico: Internacional

**Diálogo sobre dos mundos: investigación e innovación (2024)**

Tipo: Otro

Institución organizadora: Uruguay Innovation Hub, Uruguay

Alcance geográfico: Local

**Un Salto Innovador (2024)**

Tipo: Seminario

Institución organizadora: Ágora, Uruguay

Alcance geográfico: Nacional

**Reimaginando la Evaluación de la Investigación Científica: Del "Publica o Perece" a la Mejora Sistémica (2024)**

Tipo: Seminario

Institución organizadora: PEDECIBA, Uruguay

Alcance geográfico: Local

**Evaluación pre-deportiva: de la persona sana al paciente con cardiopatía (2023)**

Tipo: Seminario

Institución organizadora: Sociedad Uruguaya de Cardiología, Uruguay

Alcance geográfico: Local

**Congreso Internacional de Nutrición y Deporte INANS (2023)**

Tipo: Congreso

Institución organizadora: International Association of Nutrition and Sport (INANS), Costa Rica

Alcance geográfico: Internacional

**How to Create Sustainable High-Performance Cultures (2023)**

Tipo: Otro

Institución organizadora: Firstbeat Technologies, Finlandia

Alcance geográfico: Internacional

**La Ciencia y la Aplicación del Entrenamiento Intervalado de Alta Intensidad (2022)**

Tipo: Seminario

Institución organizadora: HIIT Science, Argentina

Alcance geográfico: Local

**How to Secure Peak Athletic Performance (2022)**

Tipo: Seminario

Institución organizadora: Xsens, Holanda  
Alcance geográfico: Internacional

**1er Congreso Internacional sobre Optimización del Entrenamiento de Fuerza y Rendimiento Neuromuscular (2022)**

Tipo: Congreso  
Institución organizadora: Universidad de Granada, España  
Alcance geográfico: Internacional

**1st ELPA Performance International Congress (2021)**

Tipo: Congreso  
Institución organizadora: EuroLeague Players Association, Croacia  
Alcance geográfico: Internacional

**Jornadas Científicas: Actividad física del laboratorio a la práctica: ¿es posible personalizar el ejercicio físico? (2021)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: NavarraBiomed, España  
Alcance geográfico: Internacional

**Fatiga y Rendimiento (2021)**

Tipo: Simposio  
Institución organizadora: Universidad Francisco de Vitoria, España  
Alcance geográfico: Internacional

**I Congreso Uruguayo de Ciencias Cognitivas & II Simposio de Educación, Cognición y Neurociencia (2021)**

Tipo: Congreso  
Institución organizadora: Sociedad Uruguaya de Ciencias Cognitivas y del Comportamiento, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**Development of a longitudinal study of ageing in Uruguay. Phase 1 Viability study (2020)**

Tipo: Otro  
Institución organizadora: Facultad de Enfermería, Udelar, Uruguay  
Alcance geográfico: Internacional

**25th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) (2020)**

Tipo: Congreso  
Institución organizadora: ECSS, España  
Alcance geográfico: Internacional

**Genexus 29 (2019)**

Tipo: Encuentro  
Institución organizadora: Genexus, Uruguay  
Alcance geográfico: Internacional

**Sucesos Científicos (2019)**

Tipo: Simposio  
Institución organizadora: UNESCO, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**Miradas sobre el acceso a la literatura científica (2019)**

Tipo: Seminario  
Institución organizadora: CSIC, Udelar, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**MEGA Experiencia Endeavor 2019 (2019)**

Tipo: Encuentro  
Institución organizadora: Endeavor Uruguay, Uruguay  
Alcance geográfico: Local

**Pequeños Países, Grandes Oportunidades (2019)**

Tipo: Otro

Institución organizadora: Grupo BID, Uruguay

Alcance geográfico: Local

**Campus Party (2019)**

Tipo: Encuentro

Institución organizadora: Campus Party, Uruguay

Alcance geográfico: Local

**38th World Congress of the International Union of Physiological Sciences (IUPS) (2017)**

Tipo: Congreso

Institución organizadora: IUPS, Brasil

Alcance geográfico: Internacional

**I Workshop de Ética na Pesquisa: Qual o papel da Universidade? (2017)**

Tipo: Taller

Institución organizadora: Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Católica de Brasília (UCB), Brasil

Alcance geográfico: Local

**20th Annual Congress of the ECSS (2015)**

Tipo: Congreso

Institución organizadora: ECSS, Suecia

Alcance geográfico: Internacional

**The Precision Medicine Revolution (2015)**

Tipo: Simposio

Institución organizadora: ANII, Uruguay

Alcance geográfico: Local

**Visita Faculty of Health and Life Sciences (2015)**

Tipo: Otro

Institución organizadora: Oxford Brookes University, Inglaterra

Alcance geográfico: Local

**Visita Universidad Europea de Madrid (2015)**

Tipo: Otro

Institución organizadora: Escuela Universitaria Real Madrid, España

Alcance geográfico: Local

**IV National Strength and Conditioning Association (NSCA) Conference (2014)**

Tipo: Congreso

Institución organizadora: NSCA, España

Alcance geográfico: Internacional

**Seminario de Cienciometría: tendencias y perspectivas (2014)**

Tipo: Seminario

Institución organizadora: ANII, Uruguay

Alcance geográfico: Local

**Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo (2013)**

Tipo: Seminario

Institución organizadora: Máster en Rendimiento Físico y Deportivo. Universidad Pablo Olavide, España

Alcance geográfico: Local

**Simposio de Flexibilidad (2009)**

Tipo: Simposio

Institución organizadora: Intendencia de Maldonado, Uruguay

Alcance geográfico: Local

### **Campus de Alto Rendimiento Deportivo (2009)**

Tipo: Otro

Institución organizadora: Club Atlético Boca Juniors, Uruguay

Alcance geográfico: Local

### **IV Encuentro Nacional de Estudiantes de Educación Física (2007)**

Tipo: Encuentro

Institución organizadora: ISEF, Udelar, Uruguay

Alcance geográfico: Local

### **III Encuentro Nacional de Estudiantes de Educación Física (2006)**

Tipo: Encuentro

Institución organizadora: ISEF, Udelar, Uruguay

Alcance geográfico: Local

### **OTRAS INSTANCIAS**

#### **Semana academia 2023 Hospital de Clínicas (2023)**

Uruguay

### **EN MARCHA**

### **CURSOS DE CORTA DE DURACIÓN**

#### **Taller de Inteligencia Artificial para Investigadoras, Investigadores y Estudiantes (03/2026)**

Sector Educación Superior/Público / Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas / Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas , Uruguay

8 horas

## **Idiomas**

### **Alemán**

Entiende regular / Habla regular / Lee regular / Escribe regular

### **Italiano**

Entiende bien / Habla regular / Lee bien / Escribe regular

### **Catalán**

Entiende bien / Habla regular / Lee bien / Escribe regular

### **Portugués**

Entiende muy bien / Habla bien / Lee muy bien / Escribe bien

### **Inglés**

Entiende bien / Habla bien / Lee muy bien / Escribe bien

Trinity Adults

## **Áreas de actuación**

### **CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD**

Ciencias de la Salud /Ciencias del Deporte /Fisiología del Ejercicio

## **Actuación profesional**

### **SECTOR EXTRANJERO/INTERNACIONAL/OTROS - BRASIL**

CNPq

### **VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

**Colaborador (03/2026 - a la fecha)**

Colaborador 2 horas semanales

**ACTIVIDADES****PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO****Red Regional de Prevención de Fragilidad y Biomecánica (03/2026 - a la fecha)**

Esta red latinoamericana tiene como objetivo desarrollar y validar un sistema regional de medicina personalizada para la prevención de la fragilidad

2 horas semanales

Integrante del Equipo

En Marcha

RRHH formados en el proyecto:

Doctorado:2

Equipo: Benítez-Flores, S, Reimann Baptista, R

**SECTOR EMPRESAS/MIXTO - EMPRESA MIXTA - URUGUAY**

Ágora

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN****Colaborador (06/2024 - a la fecha)**

2 horas semanales

Ágora busca poner en la agenda pública temas, acciones y personas que por su relevancia sean capaces de influir en la construcción de transformaciones

**SECTOR ORGANIZACIONES PRIVADAS SIN FINES DE LUCRO/SOCIEDADES CIENTÍFICO-TECNOLÓGICAS - SOCIEDADES CIENTÍFICO-TECNOLÓGICAS - URUGUAY**

Investiga uy - asociación de investigadoras e investigadores del Uruguay

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN****Colaborador (01/2024 - a la fecha)**

Integrante comisión I+D 2 horas semanales

Investiga uy se propone ser la organización que representa a investigadores e investigadoras del Uruguay, de todas las áreas del conocimiento. Objetivos: 1) Promover la democratización y la creación de conocimiento en sus más diversas formas; así como su uso y aplicación por parte de la sociedad. 2) Contribuir al fortalecimiento y expansión de las políticas de fomento a la investigación en todas las ramas del conocimiento, promoviendo la participación de las/os investigadoras/es en los ámbitos de gobernanza de la investigación. 3) Promover la equidad del acceso a la formación y trabajo en investigación, apuntando a eliminar todo tipo de discriminación y marginación. 4) Colaborar con instituciones públicas, privadas y la sociedad civil en la implementación y el desarrollo de políticas que promuevan la investigación. 5) Velar por condiciones adecuadas de trabajo en investigación, y promover la apertura de mejores oportunidades laborales para jóvenes investigadoras e investigadores.

**SECTOR EXTRANJERO/INTERNACIONAL/OTROS - ESPAÑA**

FiveStars

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN****Profesor visitante (07/2023 - a la fecha)**

Profesor 2 horas semanales

FiveStars Fitness es una escuela que brinda una formación deportiva con un método de enseñanza fiable, dinámico y, lo más importante, con la capacidad de ser adaptado a tu horario y tus necesidades. En este sentido FiveStars cambia la concepción del aprendizaje y pone todas las

mejores herramientas a tu alcance para que completes tu curso de capacitación deportiva mediante una metodología revolucionaria a través de realidad virtual interactiva en 360° guiada por un profesor y un asistente práctico con el cual podrás comentar en directo cualquier duda que tengas. FiveStars es una empresa registrada en el Servicio Público de Empleo Estatal de España con código 2300076082 para impartir de forma presencial dos certificados de profesionalidad relacionados con la familia de actividades físicas y deportivas, cuyas referencias son: AFDA0110 y AFDA0210

## ACTIVIDADES

### DOCENCIA

#### **Máster Entrenamiento Personal (07/2023 - a la fecha)**

Maestría

Invitado

Asignaturas:

Planificación del entrenamiento cardiorrespiratorio, 6 horas, Teórico

### SECTOR EXTRANJERO/INTERNACIONAL/OTROS - CHILE

Red Interuniversitaria de Envejecimiento Saludable, Latinoamérica y Caribe

## VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

#### **Colaborador (05/2023 - a la fecha)**

2 horas semanales

La Red Interuniversitaria de Envejecimiento Saludable para Latinoamérica y el Caribe (RIES-LAC) se propone promover el envejecimiento saludable, mediante la articulación entre las universidades de Latinoamérica y el Caribe, para el desarrollo de conocimiento interdisciplinario, la formación de capital humano avanzado, y la generación de propuestas de políticas públicas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores

### SECTOR EXTRANJERO/INTERNACIONAL/OTROS - ESPAÑA

Strenght and Conditioning Society

## VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

#### **Colaborador (01/2023 - a la fecha)**

Colaborador 2 horas semanales

The Strenght and Conditioning Society (SCS) is a non-profit, international association devoted to fostering scientific research in the field of strength and conditioning. Through its sport sciences and clinical multi-disciplinary team of professionals, SCS aims to examine strength training and conditioning from a multifaceted perspective, including all physiological, biomechanical, psychological and epidemiological aspects. Thus, it strives to improve knowledge in the area of strength and conditioning and its broad application to sports performance, injury prevention, rehabilitation, and health improvement. It contributes to the dissemination of this knowledge to the scientific community and encourages initiatives aimed at increasing public awareness of findings in terms of strength and conditioning research and practice

### SECTOR EXTRANJERO/INTERNACIONAL/OTROS - ESPAÑA

Hospital Clinic, Universidad de Barcelona / Instituto Clínic Cardiovascular

## VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

#### **Colaborador (08/2022 - a la fecha)**

Investigador 2 horas semanales

## ACTIVIDADES

## PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

### **Desenmascarando la fibrilación auricular inducida por el ejercicio: un estudio multimodal, desde la adaptación cardíaca al ejercicio hasta el patrón de entrenamiento y la carga psicológica (08/2022 - a la fecha)**

Los beneficios de moderados volúmenes de ejercicio físico en salud cardiovascular y global son innumerables. Sin embargo, altos volúmenes de ejercicio físico se han confirmado como factor de riesgo para fibrilación auricular. Este proyecto intenta dilucidar el rol de los diferentes parámetros relacionados con el ejercicio físico (modalidad, volumen, intensidad, tiempo de recuperación, sobreentrenamiento, estrés, etc.) en el desarrollo de la fibrilación auricular

2 horas semanales

Hospital Clinic, Universidad de Barcelona , Instituto Clínic Cardiovascular

Investigación

Integrante del Equipo

En Marcha

RRHH formados en el proyecto:

Especialización:2

Doctorado:2

Financiación:

Ministerio de Ciencia e Innovación, España, Apoyo financiero

Equipo: de la Garza, M (Responsable) , Rodas Font, G (Responsable) , Benítez-Flores, S, Domenech, B , Caparrós, A

## PASANTÍAS

### **Pasantía Servicios Médicos FC Barcelona (08/2022 - 12/2022 )**

Servicios Médicos, Cardiología deportiva

10 horas semanales

### **Centros de Alto Rendimiento y Tecnificación Deportiva residencia "Joaquín Blume" (08/2022 - 12/2022 )**

3 horas semanales

## SECTOR EXTRANJERO/INTERNACIONAL/OTROS - ESTADOS UNIDOS

International Association of Nutrition and Sport

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

#### **Colaborador (10/2021 - a la fecha)**

Colaborador 2 horas semanales

Con presencia en 23 países International Association of Nutrition and Sport (INANS) se propone investigar, actualizar, difundir, innovar y generar nuevos conocimientos que puedan ser empleados como fundamentos estandarizados, científicamente sustentados, a favor de la ciencia, por la nutrición y el deporte

## SECTOR EDUCACIÓN SUPERIOR/PÚBLICO - PROGRAMA DE DESARROLLO DE LAS CIENCIAS BÁSICAS - URUGUAY

Área Biología (PEDECIBA)

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

#### **Funcionario/Empleado (07/2021 - a la fecha)** Trabajo relevante

Responsable 6 horas semanales

## ACTIVIDADES

## LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

### **Adaptaciones fisiológicas del entrenamiento interválico para la salud (07/2021 - a la fecha )**

Esta línea propone indagar las adaptaciones fisiológicas que ocurren a nivel cardiometabólico y

neuromuscular luego de intervenciones aplicando entrenamiento interválico en poblaciones saludables y no saludables

Aplicada

8 horas semanales , Coordinador o Responsable

Equipo: Benítez-Flores, S , Ferrando-Castagnetto, F , Ferraro-Farro, D , Trujillo-Baameiro, D , Astorino, TA

## DOCENCIA

### Maestría en Ciencias Biológicas - Subárea Fisiología (09/2024 - a la fecha)

Doctorado

Responsable

Asignaturas:

Ejercicio físico para la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles, 30 horas, Teórico-Práctico

## SECTOR EDUCACIÓN SUPERIOR/PÚBLICO - UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA - URUGUAY

Instituto Superior de Educación Física

## VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

### Funcionario/Empleado (12/2018 - a la fecha) Trabajo relevante

Adjunto 40 horas semanales / Dedicación total

Escalafón: Docente

Grado: Grado 3

Cargo: Efectivo

## ACTIVIDADES

## LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

### Efectos del entrenamiento interválico en la salud y el rendimiento humano (03/2020 - a la fecha)

Esta línea está centrada en indagar sobre el impacto que tiene el entrenamiento interválico de manera aguda/crónica a nivel fisiológico y psicológico en poblaciones jóvenes universitarias, como una estrategia para la mejora de la salud y la aptitud física

Aplicada

4 horas semanales

Departamento de Educación Física y Salud, Núcleo biológico , Coordinador o Responsable

Equipo: Benítez-Flores, S , Ferraro-Farro, D . , Trujillo-Baameiro, D , Astorino, TA

## PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

### Impactos clínicos, funcionales y autonómicos de la rehabilitación cardiovascular en pacientes con enfermedad cardíaca (11/2022 - a la fecha)

La enfermedad cardíaca es la primera causa de mortalidad a nivel mundial e implica un problema mayor de salud pública. Dada la eficacia y seguridad de la rehabilitación cardiovascular, las guías de práctica clínica, tanto europeas como norteamericanas, recomiendan la actividad física regular y supervisada como herramienta fundamental en la prevención primaria y secundaria de la enfermedad cardíaca. Por ejemplo, el efecto de la rehabilitación cardiovascular en los portadores de enfermedad coronaria ha sido extensamente estudiado, informando una reducción del 20-26% en la mortalidad total y cardíaca, respectivamente. De hecho tras un infarto agudo de miocardio, el ejercicio físico integrado a la rehabilitación cardiovascular es una intervención con efectos positivos sobre la mortalidad, la capacidad funcional y la calidad de vida. Por lo tanto, este proyecto pretende comparar los efectos de diferentes intervenciones de ejercicio físico integrado en programas multifocales de rehabilitación cardiovascular, analizando los mecanismos dosis-respuesta en diversas enfermedades cardíacas.

10 horas semanales

Hospital de Clínicas , Centro Cardiovascular Universitario (CCVU)

Investigación

Coordinador o Responsable

En Marcha

RRHH formados en el proyecto:

Pregrado:2  
Especialización:2  
Maestría/Magister:2

Financiación:

Hospital de Clínicas, Uruguay, Apoyo financiero

Equipo: Benítez-Flores, S (Responsable) , Ferrando-Castagnetto, F (Responsable) , Murguía, S , Ferraro-Farro, D , Trujillo-Baameiro, D , Ricca-Mallada, R , Skapino, E , Guerendiain, M

### **Confiabilidad y validez del Apple Watch para monitorizar la carga durante el ejercicio físico (10/2024 - a la fecha)**

Con el desarrollo de los relojes inteligentes la variabilidad de acceder a datos biométricos ha crecido de manera exponencial, permitiendo de manera muy simple acceder a múltiples parámetros en tiempo real de carácter fisiológico (frecuencia cardiaca, saturación de oxígeno, etc.) y físico (velocidad, potencia, etc.). Este proyecto se propone indagar la precisión del Apple Watch para monitorizar parámetros de carga.

2 horas semanales

Departamento de Educación Física y Salud , Núcleo biológico

Investigación

Coordinador o Responsable

En Marcha

RRHH formados en el proyecto:

Maestría/Magister:2

Equipo: Benítez-Flores, S, Trujillo-Baameiro, D, Ferraro-Farro, D

### **Optimizando el entrenamiento funcional mediante el entrenamiento interválico de sprints cortos (sSIT) (09/2024 - a la fecha)**

La inactividad física es un factor de riesgo clave en el desarrollo de diversas enfermedades crónicas y las enfermedades cardiovasculares . Aun así, la mayoría de la población no realiza la suficiente actividad física, por lo que es importante el desarrollo de protocolos de entrenamiento de bajo volumen que faciliten la adherencia al ejercicio, como el entrenamiento interválico de sprints cortos (sSIT) y el entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT), ambos derivados del entrenamiento interválico. El sSIT ha demostrado ser un método de entrenamiento eficaz para mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica. Por su parte, el HIFT incorpora una gran variedad de movimientos funcionales (e.g., burpees, sentadillas, flexiones, etc.), casi siempre realizados con el propio peso corporal, realizados a alta intensidad y diseñados para mejorar los parámetros de aptitud física general y rendimiento. El HIFT también ha mostrado mejoras en el perfil cardiometabólico y, a diferencia del sSIT, se puede adaptar a distintos niveles de condición física. Sin embargo, hasta donde sabemos, sólo un estudio ha comparado las respuestas entre sSIT y HIFT con un volumen de trabajo equivalente en jóvenes aparentemente sanos. En dicho estudio, el grupo que realizó HIFT mediante burpees no mostró mejoras en el consumo máximo de oxígeno (VO2max). A pesar de que el burpee involucra grandes grupos musculares, su capacidad para mejorar el VO2max parece estar limitada por la baja demanda local periférica, es decir, por la insuficiente estimulación de la capacidad oxidativa en los músculos de las extremidades inferiores debido a un menor número de repeticiones por intervalo. Lo anterior sugiere la necesidad de identificar otros ejercicios dentro del HIFT que también generen adaptaciones periféricas en la capacidad oxidativa de la musculatura activa, pudiendo así trasladar los beneficios originales del sSIT a poblaciones con una condición física más reducida, como es el caso de los cardíopatas. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es comparar las adaptaciones cardiometabólicas y neuromusculares de 2 semanas de sSIT y de HIFT utilizando burpees y wall drills.

2 horas semanales

Universidad de León , Faculty of Physical Activity and Sports Sciences

Investigación

Coordinador o Responsable

En Marcha

RRHH formados en el proyecto:

Maestría/Magister:1

Financiación:

Área Biología (PEDECIBA), Uruguay, Apoyo financiero

Equipo: Benítez-Flores, S (Responsable) , Trujillo-Baameiro, D , Boullosa, DA (Responsable)

### **Efectos cardiometabólicos de la práctica recreativa a de Básquetbol en hombres sedentarios (07/2023 - a la fecha)**

Hace algunos años se viene evidenciado que la práctica recreativa de Fútbol puede ser una herramienta terapéutica relevante para mejorar factores de riesgo en individuos sedentarios. Este

fenómeno puede ser importante dado que con la popularidad que tiene este deporte, podría generar una mayor adherencia en los participantes siendo fácil su implementación. No obstante la evidencia sobre los posibles beneficios cardiometabólicos de otro deporte colectivo como el Básquetbol aún no fue descrita. El Básquetbol también es un deporte altamente popular, por lo tanto, este estudio se propone investigar los efectos crónicos cardiometabólicos que induce la práctica de Básquetbol recreativo

4 horas semanales

Departamento de Educación Física y Salud , Núcleo biológico

Investigación

Coordinador o Responsable

En Marcha

RRHH formados en el proyecto:

Pregrado:4

Maestría/Magister:2

Equipo: Benítez-Flores, S (Responsable) , Trujillo-Baameiro, D , Ferraro-Farro, D.

### **¿Existe el efecto de interferencia cuando se aplica entrenamiento concurrente incorporando Sprint Interval Training (SIT)? (11/2023 - a la fecha)**

Este proyecto se propone la elaboración de un meta-análisis analizando si el SIT como régimen de entrenamiento interválico, induce un efecto de interferencia en las adaptaciones neuromusculares como previamente fue descrito con otros modelos de entrenamiento de resistencia

2 horas semanales

School of Physical Education, Physiotherapy and Dance, Federal University of Rio Grande do Sul ,

Exercise Research Laboratory

Investigación

Coordinador o Responsable

En Marcha

RRHH formados en el proyecto:

Maestría/Magister:2

Equipo: Benítez-Flores, S (Responsable) , Cadore, EL (Responsable) , Ferraro-Farro, D , Bandeira Guimarães, M , Blanco-Rambo, E

### **Comparación de los efectos de tres modalidades de entrenamiento intenso en parámetros de salud cardiometabólica y aptitud física (12/2018 - a la fecha)**

La incidencia de enfermedades no transmisibles (ENT) ha crecido exponencialmente en las últimas décadas. La inactividad física se ha asociado positivamente con la fisiopatología de muchas de estas enfermedades, teniendo una gran repercusión en el gasto sanitario y la mortalidad en todo el mundo. Frente a esta problemática compleja, la Actividad Física (AF) aparece como una intervención económica y de amplia aplicación para la prevención y tratamiento de estas enfermedades, presentando una fuerte evidencia científica. Un gran número de investigaciones señalan los beneficios cardiometabólicos que aporta la AF de alta intensidad. El "High Intensity Interval Training" (HIIT) ha mostrado ser un método de entrenamiento particularmente eficaz por ser de fácil aplicación, adecuada tolerancia y bajo tiempo de implicancia semanal. Sin embargo, gran parte de los trabajos presentes en la literatura realizan comparaciones de propuestas muy diferentes en cuanto a los parámetros de carga, y en muchas ocasiones el volumen de tiempo excede las recomendaciones de AF semanal de ejercicio intenso. Por otro lado, existe necesidad de estudiar propuestas de AF más emparentadas con la vida cotidiana, fuera de situaciones controladas de laboratorio. Por lo tanto, el objetivo del presente proyecto es investigar los efectos de tres programas de entrenamiento intenso de simple aplicación y equiparados en sus cargas de trabajo (volumen e intensidad) en marcadores de rendimiento físico y salud cardiometabólica

20 horas semanales

Departamento de Educación Física y Salud , Núcleo biológico

Investigación

Coordinador o Responsable

Concluido

RRHH formados en el proyecto:

Pregrado:2

Financiación:

Comisión Sectorial de Investigación Científica, Uruguay, Apoyo financiero

Equipo: Benítez-Flores, S (Responsable) , Magallanes C (Responsable) , Pablo Pérez-Ifrán , Acuña, Analia , Andrés Parodi , Alberton, CL , Astorino, TA

### **Factores determinantes de la agilidad pre-planeada y reactiva en el Básquetbol actual (03/2019 - a la fecha)**

Este proyecto pretende indagar sobre los posibles factores físicos determinantes de la agilidad pre-planeada y reactiva en distintas categorías/niveles del Básquetbol actual

4 horas semanales

University of the Basque Country , Department of Physical Education and Sports, Faculty of Education and Sport

Investigación

Coordinador o Responsable

En Marcha

RRHH formados en el proyecto:

Maestría/Magister:1

Equipo: Benítez-Flores, S (Responsable) , Calleja-González, J (Responsable) , Pérez-Ifrán, P , Boullosa, DA , Brini, S , Gonzalo-Skok, O

#### **Short Sprint Interval Training in Performance and Health (03/2020 - 02/2022 )**

The aim of this systematic review with meta-analysis was to identify controlled (CTs) and randomized controlled trials (RCTs) that used very short efforts ~ 10 s over a minimum of 2 weeks, which is the minimum time required to induce stable adaptations, and to verify the effects of these training regimes on measures of aerobic and anaerobic fitness and performance. To avoid the confounding effect of training history (i.e., to be sedentary), age (maturational factors or aging), and clinical conditions (e.g., obese and cardiovascular disease), we decided to only include healthy physically active adults and athletes

4 horas semanales

Cologne German Sport University , Department of Molecular and Cellular Sports Medicine

Investigación

Integrante del Equipo

Concluido

RRHH formados en el proyecto:

Maestría/Magister:2

Equipo: Boullosa, DA (Responsable) , Schumann, M (Responsable) , Dragutinovic, B , Benítez-Flores, S , Feuerbacher, JF

#### **DOCENCIA**

##### **Licenciatura en Educación Física (03/2020 - a la fecha)**

Grado

Responsable

Asignaturas:

Seminario de Tesis Salud, 4 horas, Teórico-Práctico

##### **Licenciatura en Educación Física (05/2021 - a la fecha)**

Grado

Responsable

Asignaturas:

Fundamentos Anátomo-Fisiológicos, 15 horas, Teórico-Práctico

##### **Programa de Maestría en Educación Física (05/2020 - a la fecha)**

Maestría

Responsable

Asignaturas:

Seminario de Tesis, 2 horas, Teórico

##### **Licenciatura en Educación Física (04/2021 - 05/2023 )**

Grado

Responsable

Asignaturas:

Iniciación a la Investigación, 6 horas, Teórico-Práctico

##### **Licenciatura en Educación Física (08/2020 - 12/2020 )**

Grado

Responsable

Asignaturas:

Educación Física Adaptada para Poblaciones Especiales, 5 horas, Teórico

### **Licenciatura en Educación Física (01/2020 - 12/2020 )**

Grado  
Asistente  
Asignaturas:  
Fisiología del Ejercicio, 15 horas, Teórico

### **Formación Permanente (05/2019 - 12/2019 )**

Perfeccionamiento  
Responsable  
Asignaturas:  
HIIT ¿De qué estamos hablando?, 45 horas, Teórico-Práctico

### **EXTENSIÓN**

#### **Se está planificando el inicio de una colaboración entre el ISEF y el Hospital Maciel para el tratamiento de la Obesidad Mórbida en pacientes desde la terapia física (11/2024 - a la fecha )**

Hospital Maciel, Servicio de Obesidad y Cirugía Bariátrica del Hospital Maciel  
2 horas

### **GESTIÓN ACADÉMICA**

#### **Comité académico I Congreso Internacional en Deporte y Entrenamiento para la Salud y el Rendimiento (04/2025 - a la fecha )**

Comité Olímpico Uruguayo Otros 2 horas semanales

#### **Comisión asesora Producción de conocimiento, formación académica y formación profesional (05/2025 - a la fecha )**

Dirección ISEF Participación en consejos y comisiones 2 horas semanales

#### **Representante orden docente Claustro (11/2024 - a la fecha )**

Claustro Participación en cogobierno 2 horas semanales

#### **Representante orden docente Comisión de Carrera Local Montevideo (09/2024 - a la fecha )**

Comisión de Carrera Local Montevideo Participación en cogobierno 2 horas semanales

#### **Comisión asesora Especializaciones (07/2020 - a la fecha )**

Comisión Académica de Posgrados Participación en consejos y comisiones 2 horas semanales

#### **Comisión académica XVIII Encuentro Nacional XIII Internacional de Investigadores en Educación Física (03/2020 - 10/2020 )**

Unidad de Apoyo a la Investigación Gestión de la Investigación 2 horas semanales

#### **Co-creador del programa de la asignatura Educación Física Adaptada para Poblaciones Especiales (02/2020 - 06/2020 )**

Departamento de Educación Física y Salud, Núcleo biológico  
Gestión de la Enseñanza 2 horas semanales

### **SECTOR EDUCACIÓN SUPERIOR/PRIVADO - UNIVERSIDAD DE MONTEVIDEO - URUGUAY**

Centro de Ciencias Biomédicas / Curso avanzado de Medicina del Deporte

### **VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

#### **Otro (04/2019 - 12/2023)**

Profesor invitado 2 horas semanales

### **SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY**

GeneXus / ThalesLAB

#### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

##### Otro (09/2018 - 12/2020)

2 horas semanales

#### ACTIVIDADES

##### OTRA ACTIVIDAD TÉCNICO-CIENTÍFICA RELEVANTE

**Desarrollo de la APP Simple Training. Simple Training es una APP que se dedica a establecer contactos entre personas que requieren programas de entrenamiento físico y entrenadores personales de diversas áreas. También brinda herramientas de evaluación y control de las sesiones para los entrenadores buscando una optimización del trabajo práctico (10/2018 - a la fecha)**

4 horas semanales

##### SECTOR EDUCACIÓN SUPERIOR/PÚBLICO - UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA - URUGUAY

Centro Universitario de Investigación, Innovación y Diagnóstico Arterial

#### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

##### Colaborador (08/2018 - 12/2020)

Investigador 6 horas semanales

Centro Universitario de Investigación y Diagnóstico Arterial (CUIIDARTE) se dedica al estudio no invasivo de la estructura y función hemodinámica y biomecánica, normal y alterada, del sistema cardiovascular. En sus laboratorios se cuenta con equipamiento de última generación para llevar adelante desde estudios en simuladores cardiovasculares, experimentación animal y/o estudios vasculares no-invasivos para el diagnóstico precoz de enfermedad cardiovascular

Escalafón: No Docente

#### ACTIVIDADES

##### LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

##### Relaciones entre niveles de actividad física y función hemodinámica en la población uruguaya (08/2018 - 12/2020)

Este estudio intenta describir niveles de actividad física en diversas poblaciones de Uruguay mediante acelerometría, indagando sus relaciones con el funcionamiento y estructura cardiovascular y arterial

Aplicada

6 horas semanales

Facultad de Medicina, Departamento de Fisiología, Integrante del equipo

Equipo: Bia Santana, D, Zócalo, Y, Benítez-Flores, S, Zinoveev, A, Castro, JM, García-Espinosa, V, Marin, M

##### SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY

CASMU / Casmu Vital

#### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

##### Funcionario/Empleado (10/2014 - 08/2015) Trabajo relevante

Tecnólogo/Investigador 12 horas semanales

El Casmu Vital es un programa creado desde una perspectiva interdisciplinar y con un abordaje integral, para el tratamiento y rehabilitación de múltiples patologías cardiometabólicas (obesidad, hipertensión, diabetes, etc.), procurando también mejorar la calidad de vida de los individuos

##### SECTOR EXTRANJERO/INTERNACIONAL/OTROS - ARGENTINA

## Grupo Sobre Entrenamiento

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

#### Otro (01/2013 - 08/2015)

Organización Asociada 12 horas semanales

El Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud. Con más de 20 años online, alberga aprox. 800 capacitaciones a distancia, 5000 artículos y blogs, y 500 debates científicos de una comunidad de más de 300.000 profesionales de las ciencias del ejercicio. Mediante una organización asociada al G-SE, se realizaron numerosas actividades formativas (Webinarios, Seminarios, Talleres, etc.), incluyendo la participación de grandes referentes mundiales del entrenamiento en deportes colectivos: Dr. Julio Calleja-González, Dra. Anne Delextrat, Dra. Lorena Torres Ronda, Dr. Oliver Gonzalo Skok, Dr. Xavi Shelling, Dr. Luis Suarez Arrones, entre otros.

### ACTIVIDADES

#### DOCENCIA

#### Curso Internacional de Entrenamiento en Deportes Colectivos (Avalado por el ACSM) (08/2013 - 12/2014)

Especialización

Responsable

Asignaturas:

Entrenamiento de la Velocidad y la Agilidad en Deportes Colectivos, 3 horas, Teórico

#### GESTIÓN ACADÉMICA

#### Coordinador Curso Internacional de Entrenamiento en Deportes Colectivos (Avalado por el ACSM) (08/2013 - 12/2014)

Grupo Sobre Entrenamiento Gestión de la Enseñanza 5 horas semanales

#### SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY

Club Malvín

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

#### Funcionario/Empleado (03/2009 - 08/2015)

Profesor de Educación Física 15 horas semanales

Profesor de diversas modalidades de fitness/deportes: entrenamiento deportivo para Básquetbol (plantel femenino), entrenamiento de fuerza, inestable o vibratorio para tercera edad, entrenamiento de resistencia o concurrente para poblaciones obesas, entrenamiento de fuerza para poblaciones activas e inactivas

#### SECTOR GOBIERNO/PÚBLICO - MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA - URUGUAY

Programa de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

#### Colaborador (05/2014 - 07/2015)

Colaborador 2 horas semanales

Grupo interdisciplinario que aborda con reuniones semanales problemáticas vinculadas a las enfermedades no transmisibles en la sociedad uruguaya

#### SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY

Instituto Universitario Asociación Cristiana del Jóvenes

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

## **Funcionario/Empleado (05/2014 - 05/2015)**

Tutor tesis de grado 4 horas semanales

## **SECTOR EXTRANJERO/INTERNACIONAL/OTROS - ESPAÑA**

Universidad de Málaga / Facultad de Ciencias de la Educación

### **VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

#### **Becario (10/2012 - 08/2013)**

Investigador 12 horas semanales

La pasantía se completó dentro del laboratorio de biodinámica y composición corporal. Dicho laboratorio cuenta con equipos y profesionales cualificados en el campo de la fisiología del ejercicio. Están preparados para realizar evaluaciones de composición corporal y biodinámica en el propio laboratorio; además, posee medios para la instalación de laboratorios portátiles en diferentes contextos. Esta variabilidad hace que se puedan completar análisis de diversa índole, y posibilita una gran adaptabilidad para heterogéneos contextos/poblaciones

### **ACTIVIDADES**

#### **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO**

##### **Gasto energético, obesidad y salud infantil (GEOS) (10/2012 - 08/2013)**

El objetivo del siguiente proyecto es evaluar el gasto energético, los hábitos de alimentación y la composición corporal de escolares andaluces ¿Es la intervención escolar de los profesores Educación Física una real arma en la guerra contra la obesidad?

4 horas semanales

Facultad de Ciencias de la Educación , Laboratorio de Biodinámica y Composición Corporal

Investigación

Integrante del Equipo

Concluido

RRHH formados en el proyecto:

Maestría/Magister prof:4

Doctorado:2

Financiación:

Ministerio de Ciencia e Innovación, España, Apoyo financiero

Equipo: Carnero, EA (Responsable) , Alvero- Cruz, JR (Responsable) , Carrillo De Albornoz, M , Correas-Gómez, L , Benítez-Porres, J , Benítez-Flores, S

##### **The relationship between Body Composition and Anaerobic Development in Elite and Subelite Young Basketballs Players (10/2012 - 08/2013)**

The aim of this research is to establish the relationships between molecular and cellular body composition with maximum strength, vertical jumps, linear sprint and agility in young basketball players. Also, the second aim is to compare the physical and morphological profile throughout different levels of competition (i.e., Elite vs. Subelite)

2 horas semanales

Facultad de Ciencias de la Educación , Laboratorio de Biodinámica y Composición Corporal

Investigación

Integrante del Equipo

En Marcha

RRHH formados en el proyecto:

Doctorado:2

Equipo: Carnero, EA (Responsable) , Benítez-Flores, S (Responsable) , Alvero- Cruz, JR , Carrillo De Albornoz, M , Correas-Gómez, L , Calleja-González, J , López-Raya, J , Rojo-Rodríguez, J , Gil-Guerrero, T

### **DOCENCIA**

#### **Maestro. Especialidad en Educación Física (03/2013 - 07/2013)**

Grado

Invitado

## **SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY**

Club Trouville / Federación Uruguaya de Basketball

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

**Funcionario/Empleado (02/2012 - 09/2012)**

Preparador Físico categorías formativas Serie 1 16 horas semanales

**SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY**

Institución Deportiva Guruyú Waston / Federación Uruguaya de Basketball

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

**Funcionario/Empleado (06/2011 - 12/2011)**

Preparador Físico primera división LUB 25 horas semanales

**SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY**

Club Sportivo Capitol / Federación Uruguaya de Basketball

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

**Funcionario/Empleado (02/2010 - 12/2010)**

Preparador Físico categorías formativas Serie 2 8 horas semanales

**SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY**

Racing Club de Montevideo / Asociación Uruguaya de Fútbol

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

**Funcionario/Empleado (04/2010 - 09/2010)**

Preparador Físico categorías formativas División 1 8 horas semanales

**SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY**

Club Ateneo de Piriapolis / Federación Uruguaya de Basketball

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

**Funcionario/Empleado (08/2008 - 11/2008)**

Preparador Físico primera división DTA 8 horas semanales

**SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY**

Club Ateneo de Piriapolis / Federación Uruguaya de Basketball

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

**Funcionario/Empleado (02/2008 - 11/2008)**

Preparador Físico categorías formativas Serie 3 10 horas semanales

**SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY**

Perfil Gym

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

### **Funcionario/Empleado (01/2006 - 08/2008)**

Profesor de Educación Física 8 horas semanales  
Profesor de diversas modalidades de fitness/deportes: Spinning para poblaciones activas e inactivas, entrenamiento de fuerza para poblaciones activas e inactivas, entrenamiento de resistencia para corredores

### **SECTOR EMPRESAS/PRIVADO - EMPRESA PRIVADA - URUGUAY**

Huracán Buceo

### **VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

### **Funcionario/Empleado (01/2006 - 03/2006)**

Profesor de Educación Física 4 horas semanales

### **CARGA HORARIA**

Carga horaria de docencia: 6 horas  
Carga horaria de investigación: 10 horas  
Carga horaria de formación RRHH: Sin horas  
Carga horaria de extensión: Sin horas  
Carga horaria de gestión: Sin horas

## **Producción científica/tecnológica**


La práctica de actividad física (AF) es la intervención sobre el estilo de vida que produce la regularización más profunda sobre cientos de genes implicados en el mantenimiento de los tejidos y la homeostasis. Además de ser una terapia que induce efectos multisistémicos; es de bajo coste económico, puede ser adaptable a cualquier población y si es bien dosificada no provoca efectos secundarios. Así, estudios de cohorte prospectivos evidenciaron de manera contundente, que mayores niveles de AF se asocian a un menor riesgo de enfermedad por cualquier causa y un aumento en la expectativa de vida. Sin embargo, según un estudio reciente, un 25% de los adultos y un 80% de los adolescentes no cumple con las recomendaciones de AF (150-300 min/semana de intensidad moderada o 75-150 min/semana de intensidad vigorosa); siendo descrita como principal barrera la falta de tiempo. De hecho, en el año 2013, la inactividad física fue responsable de un costo en los sistemas de salud y pérdidas de productividad equivalentes a US\$ 67500 billones en todo el mundo. El entrenamiento interválico (popularizado en el ámbito deportivo desde la década de los 50), se ha consolidado como una gran terapia física, ya que con un menor compromiso de tiempo semanal, ha manifestado notables beneficios para la salud en poblaciones saludables y no saludables según numerosos meta-análisis. El entrenamiento interválico consiste básicamente en la ejecución de intervalos de alta intensidad (de 5 s a 4 min), con recuperaciones activas/pasivas entre los mismos, permitiendo a lo largo de una sesión un mayor tiempo acumulado en zonas de alta demanda cardiorrespiratoria. Actualmente, dentro del entrenamiento interválico, sesiones muy cortas (iguales o menores a 15 min) han demostrado su eficiencia en mejorar parámetros cardiometabólicos tales como; consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub>max), grasa corporal, presión arterial, etc. Adicionalmente, la realización de intervalos muy breves (iguales o menores a 15 s) son mejor tolerados y más placenteros que intervalos largos o protocolos continuos, sin atenuar las adaptaciones fisiológicas. Más recientemente ha surgido el interés por otro tipo de enfoque interválico denominado high-intensity functional training (HIFT), en donde se hacen ejercicios multiarticulares de fuerza con el propio peso corporal tales como; burpees, push-ups, mountain climbers, jumping jacks, etc. Dichos modelos pueden inducir efectos cardiorrespiratorios y neuromusculares superiores a los protocolos convencionales de entrenamiento interválico realizados en bicicleta, cinta, remo, etc. Por lo tanto, mi investigación apunta a indagar el impacto agudo/crónico en variables físicas, fisiológicas y clínicas ligadas a la salud cardiometabólica, que inducen diferentes modelos de entrenamiento interválico de bajo volumen en ambientes hospitalarios y también en ambientes de mundo real; con el objetivo de simplificar su implementación y mejorar la adherencia longitudinal, tanto en poblaciones activas, inactivas o patológicas.

## **Producción bibliográfica**


### **ARTÍCULOS PUBLICADOS**

### **ARBITRADOS**


**Interval Training: An Old Methodology with Current Popularity – New Advances and Practical Applications (Completo, 2026)**

Benítez-Flores, S, Gomes Ciolac, E , Heinrich, KM  
Strength & Conditioning Journal, 2026  
Medio de divulgación: Internet  
ISSN: 10736840  
E-ISSN: 15334295  


**Does sprint interval training cause interference in concurrent training? A meta-analysis study (Completo, 2026)**

Ferraro-Farro, D , Bandeira Guimarães, M , Blanco Rambo, E , Lusa Cadore, E , Benítez-Flores, S  
International Journal of Sports Medicine, 2026  
Medio de divulgación: Internet  
Lugar de publicación: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/journal/10.1055/s-00000028>  
Escrito por invitación  
ISSN: 01724622  
E-ISSN: 14393964  


**Sex-based differences in acute physiological and psychological responses to a classical HIFT Tabata protocol modified with short efforts (Completo, 2025)**

Ferraro-Farro, D , Trujillo-Baameiro, D , Benítez-Flores, S, Lima Alberton, C  
Perceptual and Motor Skills, 2025  
Medio de divulgación: Internet  
ISSN: 00315125  
E-ISSN: 1558688X  
<https://journals.sagepub.com/home/PMS>  


**Curve sprint performance and speed-related capabilities in professional soccer players (Completo, 2024)**

Grazioli, R , Soares, MLHQ , Schons, P , Preissler, AAB , Veeck, F , Benítez-Flores, S, Pinto, RS , Cadore, EL  
Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2024  
Medio de divulgación: Internet  
ISSN: 13608592  
E-ISSN: 15329283  
DOI: [10.1016/j.jbmt.2024.07.018](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.07.018)  
[https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592\(24\)00354-1/abstract](https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592(24)00354-1/abstract)  


**Vertical jump and relative strength are strongly associated with change of direction in professional male basketball players (Completo, 2024)**

Benítez-Flores, S, Cadore, EL , Stojanovic, E , Delextrat, A , Calleja-González, J  
International Journal of Strength and Conditioning, 2024  
Medio de divulgación: Internet  
E-ISSN: 26342235  
DOI: [10.47206/ijsc.v4i1.279](https://doi.org/10.47206/ijsc.v4i1.279)  
<https://journal.iusca.org/index.php/Journal/article/view/279>  


**Factors influencing master swimming performance: a multivariate analysis of the 200 m front crawl (Completo, 2024)**

Trindade, CDZ , Schneider, CD , Benítez-Flores, S, De Souza, FA  
Journal of Physical Education and Sport, v.: 24 2 , 2024  
Medio de divulgación: Internet  
ISSN: 22478051  
E-ISSN: 2247806X  
DOI: [10.7752/jpes.2024.02045](https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02045)  
<https://efsupit.ro/>  


**The vertical force-velocity profile in male Under-20 national team Rugby XV union players (Completo, 2024)**

Pérez-Ifrán, P , González-Ramírez, A, Calleja-González, J , Benítez-Flores, S  
International Journal of Strength and Conditioning, 2024  
Medio de divulgación: Internet  
E-ISSN: 26342235  
DOI: [10.47206/ijsc.v4i1.322](https://doi.org/10.47206/ijsc.v4i1.322)  
<https://journal.iusca.org/index.php/Journal/article/view/322>



**Affective valence predictors from real-world based short sprint interval training (Completo, 2024)**

Benítez-Flores, S, De Souza, FA , Caldas Costa, E , Boullosa, DA , Astorino, TA  
Sports Medicine and Health Science, v.: 201 3 , p.:190 - 201, 2024  
Medio de divulgación: Internet  
ISSN: 26663376  
DOI: [10.1016/j.smhs.2024.07.003](https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.07.003)  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666337624000829>

WEB OF SCIENCE™ Scopus

**Quality of lean body mass and jump capacity in high performance young basketball players (Completo, 2023) Trabajo relevante**

Correas-Gómez, L , Benítez-Flores, S, Carnero, EA , Calleja-González, J  
Journal of Sports Sciences, 41 18, 2023  
Medio de divulgación: Internet  
ISSN: 02640414  
E-ISSN: 1466447X  
DOI: [10.1080/02640414.2023.2291294](https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2291294)  
<https://www.tandfonline.com/toc/rjsp20/current>  
WEB OF SCIENCE™ Scopus'

**Extremely low-volume burpee interval training equivalent to 8 minutes per session improves vertical jump compared to sprint interval training in real-world circumstances (Completo, 2023) Trabajo relevante**

Pérez-Ifrán, P , Magallanes, CA , De Souza, FA , Astorino, TA , Benítez-Flores, S  
The Journal of Strength and Conditioning Research, v.: 38 1 , 2023  
Medio de divulgación: Internet  
E-ISSN: 15334287  
DOI: [10.1519/JSC.0000000000004603](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004603)  
[https://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/2024/01000/extremely\\_low\\_volume\\_burpee\\_interval\\_training](https://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/2024/01000/extremely_low_volume_burpee_interval_training)  
WEB OF SCIENCE™ Scopus'

**Change of direction performance and their physical determinants among young basketball male players (Completo, 2022)**

Pérez-Ifrán, P , Rial, M , Brini, S, Calleja-González, J , Del Rosso, S, Boullosa, DA , Benítez-Flores, S  
Journal of Human Kinetics, v.: 85 2022  
Medio de divulgación: Internet  
ISSN: 16405544  
E-ISSN: 18997562  
DOI: [10.2478/hukin-2022-0107](https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0107)  
<https://johk.pl/>  
WEB OF SCIENCE™ Scopus

**Sprint interval training attenuates neuromuscular function and vagal reactivity compared to high intensity functional training in real-world circumstances (Completo, 2022) Trabajo relevante**

Benítez-Flores, S, De Souza, FA , Cadore, EL , Astorino, TA  
The Journal of Strength and Conditioning Research, v.: 37 5 , 2022  
Medio de divulgación: Internet  
E-ISSN: 15334287  
DOI: [10.1519/JSC.0000000000004358](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004358)  
<https://journals.lww.com/nsca-jscr>  
WEB OF SCIENCE™ Scopus'

**Burpee interval training is associated with a more favorable affective valence and psychological response than traditional high intensity exercise (Completo, 2022)**

Mayr-Ojeda, E., De Souza, FA., Reich, M., Astorino, TA., Benítez-Flores, S  
Perceptual and Motor Skills, v.: 129 3, 2022  
Medio de divulgación: Internet  
ISSN: 00315125  
E-ISSN: 1558688X  
DOI: [10.1177/00315125221083180](https://doi.org/10.1177/00315125221083180)  
<https://journals.sagepub.com/home/pms>  
WEB OF SCIENCE™ Scopus®

**Effects of short sprint interval training on aerobic and anaerobic indices: A systematic review and meta-analysis (Completo, 2022)** Trabajo relevante

Boullosa, DA., Dragutinovic, B., Feuerbacher, J., Benítez-Flores, S., Coyle, E., Schumann, M  
Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, v.: 32 5, 2022  
Medio de divulgación: Internet  
E-ISSN: 16000838  
DOI: [10.1111/sms.14133](https://doi.org/10.1111/sms.14133)  
<https://onlinelibrary.wiley.com/journal/16000838>  
WEB OF SCIENCE™ Scopus®

**Physiological and psychological responses to three distinct exercise training regimens performed in an outdoor setting: acute and delayed response (Completo, 2021)**

Benítez-Flores, S., Magallanes, CA., Alberton, CL., Astorino, TA  
Journal of Functional Morphology and Kinesiology, v.: 6 2021  
Medio de divulgación: Internet  
E-ISSN: 24115142  
DOI: [10.3390/jfmk6020044](https://doi.org/10.3390/jfmk6020044)  
<https://www.mdpi.com/journal/jfmk>  
WEB OF SCIENCE™ Scopus®

**Combined effects of very short all out efforts during sprint and resistance training on physical and physiological adaptations after 2 weeks of training (Completo, 2019)** Trabajo relevante

Benítez-Flores, S., Medeiros, AR., Voltarelli, FA., Iglesias-Soler, E., Doma, K., Simões, HG., Santos-Rosa, T., Boullosa, DA  
European Journal of Applied Physiology, v.: 119 2019  
Medio de divulgación: Internet  
ISSN: 14396319  
E-ISSN: 14396327  
DOI: [10.1007/s00421-019-04125-6](https://doi.org/10.1007/s00421-019-04125-6)  
<https://link.springer.com/journal/421>  
WEB OF SCIENCE™ Scopus®

**Relationships between field tests performances in elite goalball players (Completo, 2019)**

Goulart-Siqueira, G., Benítez-Flores, S., Ferreira, A., Moura-Zagatto, A., Boullosa, DA., Foster, C  
Sports, v.: 7 1, 2019  
Medio de divulgación: Internet  
E-ISSN: 20754663  
DOI: [10.3390/sports7010006](https://doi.org/10.3390/sports7010006)  
<https://www.mdpi.com/journal/sports>  
WEB OF SCIENCE™ Scopus®

**Shorter sprints elicit greater cardiorespiratory and mechanical responses with less fatigue during time-matched sprint interval training (SIT) sessions (Completo, 2018)**

Benítez-Flores, S., de Sousa, A., Da Cunha, EC., Santos-Rosa, T., Del Rosso, S., Foster, C., Boullosa, DA  
Kinesiology, v.: 50 2, 2018  
Medio de divulgación: Internet  
ISSN: 13311441  
E-ISSN: 1848638X  
DOI: [10.26582/k.50.2.13](https://doi.org/10.26582/k.50.2.13)  
<https://hrcak.srce.hr/ojs/index.php/kinesiology/article/view/5783>  
WEB OF SCIENCE™ Scopus®

**Improvements in attention and cardiac autonomic modulation after a 2-weeks sprint interval training program: A fidelity approach (Completo, 2018)**

de Sousa, A , Medeiros, AR , Benítez-Flores, S , Del Rosso, S , Boullosa, DA , Stults-Kolehmainen, M  
Frontiers in Physiology, v.: 9 2018

Medio de divulgación: Internet

E-ISSN: 1664042X

DOI: [10.3389/fphys.2018.00241](https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00241)

<https://www.frontiersin.org/journals/physiology>

WEB OF SCIENCE™ Scopus 

**Respuesta endocrina a la aplicación de vibraciones de cuerpo completo en humanos (Completo, 2015)**

Benítez-Flores, S , Carillo de Albornoz, M , García-Romero, J

Revista Andaluza de Medicina del Deporte, v.: 8 3 , 2015

Medio de divulgación: Internet

ISSN: 18887546

E-ISSN: 21725063

DOI: [10.1016/j.ramd.2015.04.002](https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.04.002)

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284>

Scopus   

**PUBLICACIÓN DE TRABAJOS PRESENTADOS EN EVENTOS**

**Psychological responses to three distinct low-volume interval training protocols (2025)**

Trujillo-Baameiro, D , Ferraro-Farro, D , Benítez-Flores, S

Publicado

Completo

Evento: Internacional

Descripción: 30th Annual Congress of the European College of Sport Science

Ciudad: Rimini

Año del evento: 2025

Publicación arbitrada

Medio de divulgación: Internet

<https://sport-science.org/index.php/congress/ecss-rimini-2025>

**Respuestas fisiológicas y psicológicas agudas frente a protocolos de entrenamiento interválico de bajo volumen en adultos jóvenes saludables (2025)**

Ferraro-Farro, D , Trujillo-Baameiro, D , Benítez-Flores, S

Publicado

Completo

Evento: Internacional

Descripción: 41º Congreso Uruguayo de Cardiología

Ciudad: Montevideo

Año del evento: 2025

Publicación arbitrada

Medio de divulgación: Internet

<https://cardiosuc2025.suc.org.uy/>

**Reliability of a new functional dynamometer in multi-joint strength isometric exercises (2025)**

Benítez-Flores, S , Ferraro-Farro, D , Trujillo-Baameiro, D , De Souza, FA , Pérez Castilla, A

Publicado

Completo

Evento: Internacional

Descripción: 30th Annual Congress of the European College of Sport Science

Ciudad: Rimini

Año del evento: 2025

Publicación arbitrada

Medio de divulgación: Internet

<https://sport-science.org/index.php/congress/ecss-rimini-2025>

**Adaptaciones cardiometabólicas del entrenamiento interválico de burpees con un bajo volumen en adultos jóvenes saludables (2024)**

Ferraro-Farro, D , Trujillo-Baameiro, D , De Souza, FA , Benítez-Flores, S

Publicado  
Completo  
Evento: Nacional  
Descripción: 40° Congreso Uruguayo de Cardiología  
Ciudad: Montevideo  
Año del evento: 2024  
Anales/Proceedings:Tema libre  
Publicación arbitrada  
Medio de divulgación: Internet  
<https://cardiosuc2024.suc.org.uy/>

**Respuestas fisiológicas agudas durante dos protocolos de entrenamiento de alta intensidad en hombres con infarto agudo de miocardio (2024)**

Trujillo-Baameiro, D , Ferraro-Farro, D , Benítez-Flores, S  
Publicado  
Completo  
Evento: Internacional  
Descripción: XX Encuentro Nacional XV Internacional de Investigación Educación Física. VI Encuentro Nacional de Extensión en Educación Física» titulado: «A 30 años del Primer Encuentro de Investigadores en Educación Física de Uruguay (1994 - 2024)»  
Ciudad: Montevideo  
Año del evento: 2024  
Anales/Proceedings:Tema libre  
Publicación arbitrada  
Medio de divulgación: Otros  
<https://isef.udelar.edu.uy/noticias/a-30-anos-del-primer-encuentro-de-investigadores-en-educacion-fi>

**Respuestas psicológicas agudas ante dos protocolos de entrenamiento de alta intensidad en hombres con Infarto Agudo de Miocardio (2024)**

Trujillo-Baameiro, D , Ferraro-Farro, D , Benítez-Flores, S  
Publicado  
Completo  
Evento: Local  
Descripción: II Jornada de Investigación Estudiantil en Psicología  
Ciudad: Montevideo  
Año del evento: 2024  
Publicación arbitrada  
Medio de divulgación: Papel  
<https://fundamentos.psico.edu.uy/JIEP>

**Entrenamiento funcional de alta intensidad en la rehabilitación cardiovascular de la enfermedad coronaria con componente microvascular (2023)**

Gurascier, C , Garretano, A , Niell, N , Benítez-Flores, S  
Publicado  
Completo  
Evento: Nacional  
Descripción: 39° Congreso Uruguayo de Cardiología 2023  
Ciudad: Punta del Este  
Año del evento: 2023  
Anales/Proceedings:Caso Clínico  
Volumen:36  
Publicación arbitrada  
Medio de divulgación: Internet  
<https://cardiosuc2023.suc.org.uy/>

**Minimal doses of burpee interval training equivalent to 40-s of exercise per day improves vertical jump after 5 sessions (2022)**

Benítez-Flores, S , Pérez-Ifrán, P , Acuña, A , Magallanes, CA , De Souza, FA , Astorino, TA  
Publicado  
Completo  
Evento: Internacional  
Descripción: 1er Congreso Internacional sobre Optimización del Entrenamiento de Fuerza y Rendimiento Neuromuscular

Ciudad: Granada  
Año del evento: 2022  
Publicación arbitrada  
Medio de divulgación: Papel  
Financiación/Cooperación:  
Comisión Sectorial de Investigación Científica / Apoyo financiero, Uruguay

**Physical activity evaluated by accelerometry: Equivalence between hip with wrist recordings and the associations with IPAQ, body composition, and muscular power (2019)**

Benítez-Flores, S, Bia Santana, D, Zócalo, Y  
Publicado  
Completo  
Evento: Internacional  
Descripción: II Pan-American Congress of Physiological Sciences, International Union of Physiological Sciences (IUPS)  
Ciudad: La Habana  
Año del evento: 2019  
Publicación arbitrada  
Medio de divulgación: Papel  
Financiación/Cooperación:  
Comisión Sectorial de Investigación Científica / Apoyo financiero, Uruguay  
<https://www.iups.org/>

**Acute physiological responses of very short versus standard sprint interval training (SIT) protocols (2017)**

Benítez-Flores, S, de Sousa, A, Da Cunha, EC, Santos-Rosa, T, Del Rosso, S, Foster, C, Boullosa, DA  
Publicado  
Completo  
Evento: Internacional  
Descripción: 64th American College of Sports Medicine (ACSM) Anual Meeting  
Ciudad: Denver  
Año del evento: 2017  
Anales/Proceedings: Thematic Poster; High Intensity Training  
Publicación arbitrada  
Medio de divulgación: Papel  
<https://www.acsm.org/>

**Fidelidade ao treinamento intervalado de sprints na atenção seletiva em estudantes universitários (2017)**

de Sousa, A, Medeiros, AR, Benítez-Flores, S, Del Rosso, S, Stults-Kolehmainen, M, Boullosa, DA  
Publicado  
Completo  
Evento: Nacional  
Descripción: VI Congresso Associação Brasileira de Psicologia do Esporte  
Año del evento: 2017  
Publicación arbitrada  
Medio de divulgación: Papel  
<https://www.abrapesp.org.br/>

**Two-weeks of sprint interval training improves selective attention in university students (2017)**

Medeiros, AR, de Sousa, A, Benítez-Flores, S, Del Rosso, S, Stults-Kolehmainen, M, Boullosa, DA  
Publicado  
Completo  
Evento: Internacional  
Descripción: 22nd Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS)  
Ciudad: Ruhr  
Año del evento: 2017  
Publicación arbitrada  
Medio de divulgación: Internet  
<https://sport-science.org/>

**Perfil físico-fisiológico del básquetbol actual (2014)**

Benítez-Flores, S, Calleja-González, J

Publicado  
Completo  
Evento: Internacional  
Descripción: III Congreso de Punta  
Ciudad: Punta del Este  
Año del evento: 2014  
Medio de divulgación: Papel  
<https://congresodepunta.com/>

#### **Relationship between Hydration and Jump Performance: Differences Between Elite and Regional Young Basketball Players (2013)**

Carnero, EA , Benítez-Flores, S , Carillo de Albornoz, M , López-Raya, J , Rojo-Rodríguez, J , Gil-Guerrero, T  
Publicado  
Completo  
Evento: Internacional  
Descripción: Primer Congreso Internacional de Hidratación. Coca-Cola Company  
Ciudad: Madrid  
Año del evento: 2013  
Publicación arbitrada  
Medio de divulgación: Otros  
<http://www.riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/6809>

## Producción técnica

### PRODUCTOS

#### **Plan de Fuerza, Entrenamiento Inestable y Flexibilidad (FEIF) (2011)**

Producto, Otra  
Balseiro, L , Benítez-Flores, S  
Programa para la mejora de la funcionalidad y el riesgo de lesiones asociadas a las caídas en el adulto mayor  
País: Uruguay  
Disponibilidad: Restricta  
Institución financiadora: Club Malvín  
Medio de divulgación: Otros  
<http://www.clubmalvin.net/>  
Este programa fue creado para la prevención de lesiones musculoesqueléticas asociadas a las caídas y la mejora de la funcionalidad en el adulto mayor, utilizando herramientas modernas fundamentadas en la evidencia científica (entrenamiento isoinercial, entrenamiento vibratorio, entrenamiento en suspensión, sensobalance, etc.). Por el mismo han pasado mas de 100 usuarios con resultados altamente satisfactorios en relación a la potenciación de variables como la estabilidad, el balance, la fuerza, la funcionalidad y la flexibilidad

#### **Plan de Nutrición y Ejercicio Físico (NEF) (2010)**

Producto, Otra  
Balseiro, L , Benítez-Flores, S  
Programa creado específicamente para el tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad. En el mismo, se aplican intervenciones nutricionales y de ejercicio físico, utilizando las principales tendencias basadas en evidencia  
País: Uruguay  
Disponibilidad: Restricta  
Institución financiadora: Club Malvín  
Medio de divulgación: Otros  
<http://www.clubmalvin.net/>  
El Plan NEF (Nutrición y Ejercicio Físico) nace con la necesidad de crear un programa que aborde desde una perspectiva multidisciplinar el Sobrepeso y la Obesidad. En el mismo participan médicos deportólogos, licenciados en Nutrición y licenciados en Educación física. Se han conseguido cambios en la composición corporal, variables de riesgo cardiometabólico, rendimiento físico y estilo de vida con mas de 200 usuarios

### TRABAJOS TÉCNICOS

### **Asesor científico para Aerobic Instituto de Cultura Física (2018)**

Asesoramiento

Benítez-Flores, S

Asesoramiento al Staff de profesores sobre modalidades y tendencias actuales del fitness, herramientas confiables para evaluar la condición física, maneras de evaluar los efectos crónicos de múltiples modalidades de entrenamiento, formas de prescribir/dosificar el entrenamiento en diversas poblaciones usando el conocimiento científico

País: Uruguay

Idioma: Español

Disponibilidad: Restricta

<https://www.aerobic.com.uy/>

Este asesoramiento técnico se propuso mejorar la calidad y rigurosidad del servicio brindado por los profesores del Aerobic-Instituto de Cultura Física, siendo reflejada esta acción en una mejor atención al socio desde una perspectiva vanguardista

### **OTRAS PRODUCCIONES**

#### **PROGRAMAS EN RADIO O TV**

##### **Sobre Ciencia (2023)**

Benítez-Flores, S

Entrevista

País: Uruguay

Idioma: Español

Web: <https://sobreciencia.uy/>

Emisora: TV CIUDAD

Fecha de la presentación: 27/09/2023

Tema: Efectos del ejercicio físico intenso en la salud cardiometabólica

Duración: 15 minutos

Ciudad: Montevideo

##### **Sobre Ciencia (2020)**

Benítez-Flores, S

Entrevista

País: Uruguay

Idioma: Español

Web: <https://sobreciencia.uy/>

Emisora: Radio Uruguay

Fecha de la presentación: 15/04/2020

Tema: Pequeñas dosis de ejercicio físico diario pueden mejorar la salud cardiometabólica

Duración: 10 minutos

Ciudad: Montevideo

##### **Justicia infinita (2019)**

Benítez-Flores, S

Entrevista

País: Uruguay

Idioma: Español

Web: <https://www.m24.com.uy/justicia-infinita/>

Emisora: Oceano FM

Fecha de la presentación: 15/11/2019

Tema: Importancia del ejercicio físico en la salud y los problemas que existen en la actualidad en el área

Duración: 20 minutos

Ciudad: Montevideo

## **Evaluaciones**

### **EVALUACIÓN DE PUBLICACIONES**

### **REVISIONES**

**BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation ( 2025 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**Journal of Exercise Science & Fitness ( 2024 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**Sport Sciences for Health ( 2024 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**European Journal of Sport Science ( 2024 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: De 5 a 20

**German Journal of Exercise and Sport Research ( 2024 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**Sports Medicine ( 2023 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**Scientific Reports ( 2023 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**Perceptual and Motor Skills ( 2023 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: De 5 a 20

**Retos ( 2022 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: De 5 a 20

**Frontiers in Physiology ( 2022 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: De 5 a 20

**Motriz ( 2022 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**Research Quarterly for Exercise and Sport ( 2021 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**PeerJ ( 2021 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**International Journal of Sports Physiology and Performance ( 2021 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: De 5 a 20

**PLOS ONE ( 2019 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: De 5 a 20

**Revista Andaluza de Medicina del Deporte ( 2019 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: De 5 a 20

**Revista Brasileira de Ciência e Movimento ( 2017 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte ( 2016 )**

Tipo de publicación: Revista

Cantidad: Menos de 5

**EVALUACIÓN DE CONVOCATORIAS CONCURSABLES**

**Llamado interino de 1 (un) cargo, Grado 1, 20 horas semanales para desempeñar tareas en el Departamento Ed. Física y Salud, Núcleo Fundamentos Biológicos ( 2025 / 2025 )**

Comité evaluador

Uruguay

Cantidad: Menos de 5

**Llamado interino de 1 (un) cargo, Grado 2, 20 horas semanales para desempeñar tareas en el Departamento Ed. Física y Salud, Núcleo Fundamentos Biológicos ( 2025 / 2025 )**

Comité evaluador

Uruguay

Cantidad: Menos de 5

**Programa de posgrados en el exterior ( 2024 )**

Evaluación independiente

Uruguay

Cantidad: Mas de 20

ANII

**Proyectos I+D ( 2024 )**

Evaluación independiente

Cantidad: Mas de 20

CSIC

**Llamado interino de 1 (un) cargo, Grado 1, 20 horas semanales para desempeñar tareas en el Departamento Ed. Física y Salud, Núcleo Fundamentos Biológicos ( 2022 / 2022 )**

Comité evaluador

Uruguay

Cantidad: Menos de 5

ISEF, Montevideo

**Llamado interino de 1 (un) cargo, Grado 2, 20 horas semanales para desempeñar tareas en el Departamento Ed. Física y Salud, Núcleo Fundamentos Biológicos ( 2022 / 2022 )**

Comité evaluador

Uruguay

Cantidad: Menos de 5

ISEF, Montevideo

**Programa de posgrados nacionales ( 2021 )**

Evaluación independiente

Uruguay

Cantidad: Menos de 5

ANII

**Iniciación a la Investigación ( 2020 )**

Evaluación independiente

Uruguay

Cantidad: Mas de 20

## JURADO DE TESIS

### **Programa de Pós Graduação Ciência do Movimento ( 2025 )**

Jurado de mesa de evaluación de tesis  
Sector Extranjero/Internacional/Otros / UNESP , Brasil  
Nivel de formación: Maestría

### **Licenciatura en Educación Física ( 2024 )**

Jurado de mesa de evaluación de tesis  
Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay  
Nivel de formación: Grado  
Nombre: El lenguaje gestual durante la narración de historias con alto y bajo contenido de acciones: Comparación cinemática de las características espaciales de los movimientos manuales. Alumno: Nicolás Garín, Nicolás Gómez, Florencia Machín

### **Doctorado PROINBIO ( 2023 )**

Jurado de mesa de evaluación de tesis  
Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Facultad de Medicina , Uruguay  
Nivel de formación: Doctorado  
Nombre: Programa de entrenamiento específico de Goleros para atajar penales. Alumno: Manuel Elbio Aquino

### **Licenciatura en Educación Física ( 2022 )**

Jurado de mesa de evaluación de tesis  
Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay  
Nivel de formación: Grado  
Nombre: La imaginería motora en el campo de la educación física: Una revisión y actualización de su utilización en deportistas. Alumno: Diego Bouza, Rosina Elgue, Pablo Iguini, Santiago Sabini

### **Licenciatura en Educación Física ( 2022 )**

Jurado de mesa de evaluación de tesis  
Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay  
Nivel de formación: Grado  
Nombre: Relación de los perfiles fuerza velocidad en futbolistas profesionales uruguayos. Alumno: Yonhatan Bentancor, Micaela Bermúdez, Germán Correa, Facundo Currais, Rodrigo Pino

### **Licenciatura en Educación Física ( 2022 )**

Jurado de mesa de evaluación de tesis  
Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay  
Nivel de formación: Grado  
Nombre: Ejercicio físico y mejora del rendimiento cognitivo: una revisión de las hipótesis explicativas. Alumno: Pablo Martín Izquierdo Rodríguez, Juan Ignacio Pérez Laguna, Julián Andrés Pérez Conde, Rodrigo Damián Pérez Valdez

### **Licenciatura en Educación Física ( 2021 )**

Jurado de mesa de evaluación de tesis  
Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay  
Nivel de formación: Grado  
Nombre: Impacto del uso de videojuegos de inmersión corporal sobre las capacidades coordinativas, variables fisiológicas y percepción del esfuerzo, en personas adultas con bajos niveles de actividad física semanal. Alumno: Santiago Deminco, Florencia Pintos, Valentina Vargas

### **Licenciatura en Educación Física ( 2021 )**

Jurado de mesa de evaluación de tesis  
Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay

Nivel de formación: Grado

Nombre: Relación entre la asimetría de fuerza entre miembros inferiores y la velocidad en sprints lineales y cambios de dirección en jugadores de fútbol. Alumno: Sebastián Canale, Lucas Italiano, Bruno López, Agustín Yauza

#### **Licenciatura en Educación Física ( 2021 )**

Jurado de mesa de evaluación de tesis

Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay

Nivel de formación: Grado

Nombre: Relaciones entre los perfiles fuerza-velocidad y los diferentes puestos del seleccionado masculino U20 de rugby uruguayo. Alumnos: Romina Emed, Valentina Pallas, Nicolás Perdomo Pablo Pérez-Ifrán, Maximiliano Rial

#### **Licenciatura en Educación Física ( 2020 )**

Jurado de mesa de evaluación de tesis

Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Centro Universitario Regional Litoral Norte , Uruguay

Nivel de formación: Grado

Nombre: Economía electromiográfica en la carrera de adultos mayores. Alumno: Rubén Fernando Barres Berrondo

## **Formación de RRHH**

### **TUTORÍAS CONCLUIDAS**

#### **GRADO**

#### **Respuestas fisiológicas y psicológicas a tres protocolos interválicos de Sprints y de Burpees, junto a su combinación, aplicados en adultos jóvenes sanos medianamente entrenados y realizados condiciones de mundo real (2024 - 2025)**

Tesis/Monografía de grado

Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay

Programa: Licenciatura en Educación Física

Tipo de orientación: Tutor único o principal

Nombre del orientado: Rocío Alloza, Angelina Cardozo, Mathías Hernández, Francisco León, Exequiel Porras

País: Uruguay

#### **Validez y confiabilidad del dispositivo PushPull Valkyria Trainer para la medición de fuerza isométrica (2024 - 2025)**

Tesis/Monografía de grado

Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay

Programa: Licenciatura en Educación Física

Tipo de orientación: Tutor único o principal

Nombre del orientado: Juan Benítez, Carlos Clavijo, Alexander González

País: Uruguay

#### **Respuestas psicológicas agudas de diferentes protocolos de entrenamiento de alta intensidad aplicados con un bajo volumen en condiciones de mundo real en adultos jóvenes (2020 - 2021)**

Tesis/Monografía de grado

Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay

Programa: Licenciatura en Educación Física

Tipo de orientación: Tutor único o principal

Nombre del orientado: Erika Mayr, Lucía Silva

País: Uruguay

#### **Respuestas fisiológicas agudas de diversos enfoques de entrenamiento de alta intensidad aplicados con bajo volumen en situación de mundo real con adultos jóvenes (2020 - 2021)**

Tesis/Monografía de grado  
Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay  
Programa: Licenciatura en Educación Física  
Tipo de orientación: Tutor único o principal  
Nombre del orientado: Emiliano San Martin, Agustín Pioli, Mathias Ipata  
País: Uruguay

## **OTRAS**

### **Análise do perfil físico e antropométrico dos atletas de goalball da equipe UNIACE-DF (2016 - 2016)**

Otras tutorías/orientaciones  
Sector Extranjero/Internacional/Otros / Universidade Católica de Brasília / Escola de Saúde , Brasil  
Programa: Lato Sensu em Fisiologia do Exercício  
Tipo de orientación: Cotutor en pie de igualdad ( Benítez-Flores, S, Boullosa, DA )  
Nombre del orientado: Gabriel Goulart  
País: Brasil

## **TUTORÍAS EN MARCHA**

## **POSGRADO**

### **Comparación de los efectos clínicos, fisiológicos y físicos del entrenamiento funcional y el entrenamiento concurrente de alta intensidad como modalidades de ejercicio en la rehabilitación cardíaca postinfarto (2024)**

Tesis de maestría  
Sector Educación Superior/Público / Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas / Área Biología (PEDECIBA) / Área Fisiología , Uruguay  
Programa: Maestría en Biología  
Tipo de orientación: Cotutor  
Nombre del orientado: Darío Trujillo-Baameiro  
País/Idioma: Uruguay,

### **Efectos clínicos, fisiológicos y metabólicos del entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT) como modalidad de ejercicio en un programa de rehabilitación cardíaca de mujeres con disfunción microvascular coronaria (2023)**

Tesis de maestría  
Sector Educación Superior/Público / Programa de Desarrollo de las Ciencias Básicas / Área Biología (PEDECIBA) / Área Fisiología , Uruguay  
Programa: Maestría en Biología  
Tipo de orientación: Cotutor  
Nombre del orientado: Diego Ferraro-Farro  
País/Idioma: Uruguay,

## **GRADO**

### **Efectos agudos fisiológicos y psicológicos de diversos protocolos de entrenamiento funcional de alta intensidad unos generado por inteligencia artificial (Gemini y Chat GPT) versus otro convencional en adultos jóvenes sedentarios (2024)**

Tesis/Monografía de grado  
Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay  
Programa: Licenciatura en Educación Física  
Tipo de orientación: Tutor único o principal  
Nombre del orientado: Daniel Arduin, Carolina Carrato, Micaela Messina, María Emilia Silva  
País/Idioma: Uruguay,

### **Estudio de validación del encoder Valkyria Trainer en la medición de la fuerza isotónica (2024)**

Tesis/Monografía de grado  
Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay  
Programa: Licenciatura en Educación Física  
Tipo de orientación: Tutor único o principal

Nombre del orientado: Kevin Borche, Alejandro Fonseca, Emiliano Wunsch  
País/Idioma: Uruguay,

## TUTORÍAS DESISTIDAS

### GRADO

#### **Efectos crónicos cardiometabólicos de tres protocolos de entrenamiento funcional de alta intensidad realizados en espacios públicos abiertos en adultos jóvenes saludables (2024)**

Tesis/Monografía de grado

Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Instituto Superior de Educación Física , Uruguay

Programa: Licenciatura en Educación Física

Tipo de orientación: Tutor único o principal

Nombre del orientado: Luciana Fernández, Betina Piedra, Bruno Sarasua

País/Idioma: Uruguay,

## Otros datos relevantes

### PREMIOS, HONORES Y TÍTULOS

#### **Beca para cooperación en el programa Horizonte 2020 (2015)**

(Nacional)

Ministerio de Educación y Cultura

El objetivo es promover la colaboración entre grupos de I+D+I, con vistas a la participación en el Programa Horizonte 2020, en las Plataformas Tecnológicas Europeas (ETPs), en las Iniciativas Tecnológicas Conjuntas (JTIs) o en las Alianzas Público- Privadas (PPPs). Dicha convocatoria se enmarca dentro de los objetivos de Uruguay INNOVA, proyecto bilateral Uruguay/Unión Europea

### PRESENTACIONES EN EVENTOS

#### **40° Congreso Uruguayo de Cardiología (2025)**

Congreso

Evaluación cardiológica para la práctica de deportes de alta intensidad

Uruguay

Tipo de participación: Conferencista invitado

Carga horaria: 3

Nombre de la institución promotora: Sociedad Uruguaya de Cardiología

Alcance geográfico: Internacional

#### **Congreso Internacional de Nutrición y Deporte INANS (2023)**

Congreso

Este II Congreso Internacional INANS 2023, inició actividades el día 23 de Octubre con nuestro Precongreso el cual fue llevado a cabo, en el auditorio de la Universidad de Ciencias Médicas (UCIMED) en la Ciudad de San José, Costa Rica. Posteriormente, durante los días 24, 25 y 26 se celebró el Congreso oficial en las instalaciones del Hotel Riu Palace, Guanacaste, Costa Rica. Ambos eventos contaron con un formato híbrido (presencial y online) abordando temas de Nutrición, Nutrición Clínica, Nutrición Deportiva y Deporte. Se presentó la siguiente exposición: Adaptaciones en la salud cardiometabólica del entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT) Costa Rica

Tipo de participación: Conferencista invitado

Carga horaria: 2

Nombre de la institución promotora: INANS

Alcance geográfico: Internacional

#### **Congreso Internacional de Nutrición y Deporte INANS (2022)**

Congreso

INANS celebró su 1er Congreso Internacional, reuniendo a expertos con el más alto nivel académico de 20 Naciones de habla hispana, inglesa y portuguesa. Dicho evento fue en modalidad híbrida, cuyo objetivo fue la difusión de las últimas actualizaciones de la Nutrición y el Deporte en sus diferentes ejes. Se presentó la siguiente exposición: Aplicaciones prácticas del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), desde la teoría a la aplicación diaria

Perú

Tipo de participación: Conferencista invitado  
Carga horaria: 2  
Nombre de la institución promotora: INANS  
Alcance geográfico: Internacional

### **III SIMPOSIO INTERNACIONAL LIBIAM - Fisiología Aplicada de la Clínica al Deporte (2021)**

Simposio

Dicho evento reunió a los mas importantes especialistas a nivel regional de Fisiología Aplicada al Deporte. Se presentó la siguiente exposición: Adaptaciones fisiológicas del entrenamiento interválico de esprints (SIT)

Uruguay

Tipo de participación: Conferencista invitado

Carga horaria: 1

Nombre de la institución promotora: Cenur Litoral Norte, Udelar

Alcance geográfico: Local

### **XVIII Encuentro Nacional XIII Internacional de Investigadores en Educación Física (2020)**

Encuentro

El Encuentro de Investigadores en Educación Física es un evento académico que se desarrolla en el ISEF desde el año 1994. Con frecuencia bianual, el evento convoca a investigadores del campo de la educación física del país y la región, así como a estudiantes y profesionales. Este ámbito ha acompañado el desarrollo institucional de la investigación en el ISEF, posibilitando la comunicación de resultados y la reflexión sobre la producción de conocimiento en educación física. Panel Salud prácticas y políticas en Educación Física: En dicho panel se discutieron desde diferentes visiones cuál es el papel de la educación física actual en el ámbito de la salud, sumando la participación de destacados referentes locales y regionales

Uruguay

Tipo de participación: Moderador

Carga horaria: 4

Nombre de la institución promotora: ISEF, CSIC, Udelar

Alcance geográfico: Local

### **25th Annual Congress of the ECSS (2020)**

Congreso

ECSS has spread its wings globally over its 20+ years and has grown a vast international audience who are passionate about sport science. We are a non-profit scientific organisation devoted to the promotion and dissemination of multi-and interdisciplinary research in sport and exercise science. Founded in Nice, France in 1995, we have established ourselves as the leading sport science community in Europe, with a truly international demographic. The following conference was presented: Physiological and psychological responses to various high intensity regimens in outdoor environment

España

Tipo de participación: Expositor oral

Carga horaria: 1

Nombre de la institución promotora: ECSS

Alcance geográfico: Internacional

### **XVIII Encuentro Nacional XIII Internacional de Investigadores en Educación Física (2020)**

Encuentro

Se presentó la siguiente exposición: Evidencias sobre enfoques actuales de ejercicio físico en el ámbito del fitness

Uruguay

Tipo de participación: Expositor oral

Carga horaria: 2

Nombre de la institución promotora: ISEF, CSIC, Udelar

Alcance geográfico: Local

### **Evaluación Actividad Física y Promoción de Salud (2019)**

Seminario

Actividad académica con el objetivo de generar redes de I+D entre la Udelar y la Universidad de Santiago de Chile. Se presentó la siguiente exposición: Adaptaciones físicas y fisiológicas del entrenamiento interválico

Uruguay

Tipo de participación: Conferencista invitado

Carga horaria: 1

Nombre de la institución promotora: Cátedra de Medicina del Ejercicio y Deporte, Facultad de Medicina, Udelar

Alcance geográfico: Local

#### **Evidencias científicas en movimiento humano (2019)**

Seminario

Este seminario fue organizado por el Laboratorio de Investigación en Biomecánica y Análisis del Movimiento (Libiam) en el marco de los 50 años del CENUR. Durante el mismo referentes nacionales e internacionales abordaron diferentes temáticas actuales de las Ciencias de Movimiento presentando las evidencias existentes. Se presentó la siguiente conferencia: Bases fisiológicas y prácticas del entrenamiento concurrente

Uruguay

Tipo de participación: Conferencista invitado

Carga horaria: 2

Nombre de la institución promotora: Cenur Litoral Norte, PEDECIBA, Udelar

Alcance geográfico: Local

#### **GeneXus 29 (2019)**

Encuentro

GeneXus 29 fue considerado uno de los eventos más grandes de América Latina de tecnología y negocios. Se presentó la siguiente exposición: Tecnologías e innovaciones en el área del ejercicio físico ¿Qué hay en la actualidad?

Uruguay

Tipo de participación: Expositor oral

Carga horaria: 2

Nombre de la institución promotora: GeneXus

Alcance geográfico: Internacional

#### **XVII Encuentro Nacional XII Internacional de Investigadores de Educación Física (2018)**

Encuentro

Se presentó la siguiente exposición: Efectos de diferentes propuestas de ejercicio de alta intensidad en marcadores de aptitud física y salud cardiometabólica

Uruguay

Tipo de participación: Expositor oral

Carga horaria: 2

Nombre de la institución promotora: ISEF, CSIC, Udelar

Alcance geográfico: Local

#### **XIII Semana de Educação Física Brasília (2017)**

Simposio

Mesa redonda: Treinamento da força no Basquete atual

Brasil

Tipo de participación: Panelista

Carga horaria: 4

Nombre de la institución promotora: Universidade Paulista

Alcance geográfico: Local

#### **Semana de Educação Física Universidade Católica de Brasília (UCB) (2016)**

Encuentro

Foi apresentada a próxima exposição: Modelos atuais para treinamento de força no basquete

Brasil

Tipo de participación: Conferencista invitado

Carga horaria: 2

Nombre de la institución promotora: UCB

Alcance geográfico: Local

#### **Ciclo de Charlas Educación Física, Deporte y Promoción de la Salud (2015)**

Simposio

Se presentó la siguiente conferencia: Evidencias de los efectos del entrenamiento de la fuerza hacia la salud

Uruguay

Tipo de participación: Conferencista invitado  
Carga horaria: 3  
Nombre de la institución promotora: ISEF, CSIC, Udelar  
Alcance geográfico: Local

#### **XV Encuentro Nacional y X Encuentro Internacional de Investigadores en Educación Física (2014)**

Encuentro  
Se presentó la siguiente exposición: Beneficios del ejercicio vibratorio hacia la Salud  
Uruguay  
Tipo de participación: Expositor oral  
Carga horaria: 1  
Nombre de la institución promotora: ISEF, CSIC, Udelar  
Alcance geográfico: Local

#### **Actualizaciones profesionales para docentes del Club Biguá (2013)**

Taller  
Se presentó la siguiente conferencia: Evidencias y aplicaciones de la RSA (Repeated sprint ability)  
Uruguay  
Tipo de participación: Conferencista invitado  
Carga horaria: 4  
Nombre de la institución promotora: Club Biguá  
Alcance geográfico: Local

#### **IV Encuentro Nacional de Estudiantes de Educación Física (2007)**

Encuentro  
El encuentro busca ser un espacio académico, de integración entre todos los estudiantes de Educación Física del país. Se presentó la siguiente conferencia: Efectos fisiológicos del ciclismo indoor  
Uruguay  
Tipo de participación: Expositor oral  
Carga horaria: 1  
Nombre de la institución promotora: ISEF, Udelar  
Alcance geográfico: Local

### **JURADO/INTEGRANTE DE COMISIONES EVALUADORAS DE TRABAJOS ACADÉMICOS**

#### **Lectura de Septiembre: The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis (2023)**

Candidato: Leandro Gastelu  
Tipo Jurado: Otras  
Benítez-Flores, S, Rivoir, S, Florio, L  
Cardiología / Sector Educación Superior/Público / Universidad de la República / Hospital de Clínicas / Uruguay  
País: Uruguay  
Idioma: Español

### **CONSTRUCCIÓN INSTITUCIONAL**

Actualmente me encuentro enfocado en desarrollar un centro pionero público en rehabilitación cardiovascular junto al Centro Cardiovascular Universitario (Hospital de Clínicas), que permitirá la rehabilitación y la mejora en la calidad de vida de cientos de uruguayos de los sectores más vulnerables de la población; teniendo en cuenta que las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de mortalidad del país. Dicho espacio se propone integrar las tres funciones universitarias (Docencia, extensión e investigación), siendo un espacio interdisciplinario que va a incluir a: médicos, educadores físicos, nutricionistas, psicólogos, enfermeros, neumocardiólogos; así como estudiantes de grado y posgrado de todas estas ramas

### **Información adicional**

## Indicadores de producción

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>38</b>
Líneas de investigación	3
Proyectos Investigación Desarrollo	12
Docencia	11
Extensión	1
Gestión Académica	8
Pasantía	2
Otra Actividad Técnica	1
<b>PRODUCCIÓN BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>34</b>
Artículos publicados en revistas científicas	20
Completo	20
Trabajos en eventos	14
<b>PRODUCCIÓN TÉCNICA</b>	<b>6</b>
Productos tecnológicos	2
Trabajos técnicos	1
Otros tipos	3
<b>EVALUACIONES</b>	<b>36</b>
Evaluación de publicaciones	18
Evaluación de convocatorias concursables	8
Jurado de tesis	10
<b>FORMACIÓN RRHH</b>	<b>10</b>
Tutorías/Orientaciones/Supervisiones concluidas	5
Otras tutorías/orientaciones	1
Tesis/Monografía de grado	4
Tutorías/Orientaciones/Supervisiones en marcha	4
Tesis de maestría	2
Tesis/Monografía de grado	2
Tutorías/Orientaciones/Supervisiones desistidas	1
Tesis/Monografía de grado	1