



STEFANO BENÍTEZ FLORES

Mg

[stefanobenitez@gmail.com](mailto:stefanobenitez@gmail.com)  
092199656

SNI

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud  
Categorización actual: Inicia ción (Asociado)

Fecha de publicación: 19/06/2019  
Última actualización: 15/06/2019

## 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: Parque José Batlle y Ordoñez S/N / 11600 / Montevideo , Montevideo , Uruguay

Teléfono: (+598) 4800102

Correo electrónico/Sitio Web: [stefanobenitez@gmail.com](mailto:stefanobenitez@gmail.com) <http://isef.edu.uy/>

## Formación

### Formación académica

#### CONCLUIDA

#### 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 (VCC) en humanos.

Tutor/es: Jerónimo García Romero

Obtención del título: 2014

Financiación:

Asociación Universitaria Iberoamericana de Posgrado , España

Palabras Clave: 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:

Obtención del título: 2013

Areas 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:

Obtención del título: 2010

Financiación:

Auswärtigen Amtes der Bundesrepublik Deutschland , Alemania

Areas 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:  
Obtención del título: 2011

## **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:

Obtención del título: 2009

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

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

Instituto Universitario - Instituto Universitario "IUACJ" - Facultad de Educación Física , Uruguay

Título de la disertación/tesis/defensa:

Obtención del título: 2004

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

## **EN MARCHA**

## **DOCTORADO**

### **Doutorado em Educação Física (2015)**

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 Alexandre Boullosa

Financiación:

Agencia Nacional de Investigación e Innovación / Agencia Nacional de Investigación e Innovación , Uruguay

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

## Formación complementaria

## **CONCLUIDA**

## **CURSOS DE CORTA DURACIÓN**

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

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

Areas de conocimiento:

Ciencias Sociales / Comunicación y Medios / Periodismo /

### **PHYSIOLOGY: THE SCIENCE OF LIFE. (04/2018 - 05/2018)**

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

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias de la Salud /

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

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

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

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

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

150 horas

Áreas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

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

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

100 horas

Áreas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

**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

Áreas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

**PARTICIPACIÓN EN EVENTOS**

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

Tipo: Otro

Institución organizadora: Grupo BID, Uruguay

Áreas de conocimiento:

Ciencias Sociales / Economía y Negocios / Economía y Negocios /

**Campus Party (2019)**

Tipo: Encuentro

Institución organizadora: Campus Party, Uruguay

Áreas de conocimiento:

Ingeniería y Tecnología / Otras Ingenierías y Tecnologías / Otras Ingenierías y Tecnologías /

**MEGA Experiencia Endeavor 2019 (2019)**

Tipo: Encuentro

Institución organizadora: Endeavor Uruguay, Uruguay

Áreas de conocimiento:

Ciencias Sociales / Comunicación y Medios / Comunicación de Medios y Socio-cultural /

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

Tipo: Congreso

Institución organizadora: IUPS, Brasil

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

Tipo: Taller

Institución organizadora: Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e a Comissão de Ética em Uso de Animais (CEUA) da Universidade Católica de Brasília (UCB), Brasil

**20th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS). (2015)**

Tipo: Congreso

Institución organizadora: ECSS, Suecia

**"The Precision Medicine Revolution". (2015)**

Tipo: Simposio

Institución organizadora: ANII, Uruguay

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

Tipo: Otro

Institución organizadora: Escuela Universitaria Real Madrid, España

**Visita "Faculty of Health and Life Sciences Oxford Brookes University". (2015)**

Tipo: Otro

Institución organizadora: Oxford Brookes University, Inglaterra

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

Tipo: Seminario

Institución organizadora: ANII, Uruguay

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

Tipo: Encuentro

Institución organizadora: ISEF-UDELAR-CSIC, Uruguay

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

Tipo: Congreso

Institución organizadora: NSCA, España

**Participación Seminario académico. 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

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

Tipo: Otro

Institución organizadora: Intendencia de Maldonado-C.A Boca Juniors, Uruguay

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

Tipo: Encuentro

Institución organizadora: ISEF-UDELAR-MEC, Uruguay

## Idiomas

**Inglés**

Entiende bien / Habla bien / Lee bien / Escribe bien

**Alemán**

Entiende regular / Habla regular / Lee regular / Escribe regular

**Portugués**

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

**Italiano**

Entiende bien / Habla regular / Lee bien / Escribe regular

## Áreas de actuación

**CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD**

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

## Actuación profesional

**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 - a la fecha)**

Profesor invitado ,2 horas semanales

**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)

Investigador ,20 horas semanales  
Escalafón: Docente  
Grado: Grado 2  
Cargo: Interino

## ACTIVIDADES

### PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

#### **Comparación de los efectos de tres modalidades de entrenamiento intenso en parámetros de salud cardiometabólica y aptitud física. (03/2018 - 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

Investigación

Coordinador o Responsable

En Marcha

Alumnos encargados en el proyecto:

Pregrado:4

Financiación:

Comisión Sectorial de Investigación Científica - UDeLaR, Uruguay, Apoyo financiero

Equipo: Stefano BENÍTEZ FLORES , Magallanes-Mira, C (Responsable)

Áreas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

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

GeneXus / ThalesLAB

## VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

### Otro (09/2018 - a la fecha)

,4 horas semanales

## ACTIVIDADES

### OTRA ACTIVIDAD TÉCNICO-CIENTÍFICA RELEVANTE

**Simple Training es una APP que se dedica a establecer contactos entre personas que requieren programas de Actividad Física y entrenadores personales de diversas áreas. También brinda herramientas a los especialistas buscando una optimización del trabajo práctico. (10/2018 - a la fecha )**

4 horas semanales

## Centro Universitario de Investigación, Innovación y Diagnóstico Arterial

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

#### Colaborador (08/2018 - a la fecha)

Investigador ,6 horas semanales

Centro de estudio no invasivo de la estructura y función hemodinámica y biomecánica, normal y alterada, del sistema cardiovascular. Sus Laboratorios de Investigación y Centros de Estudios No-Invasivos (Pacientes) se encuentran en el Depto. de Fisiología (Local Central de la Facultad de Medicina), en el Centro Cardiovascular y Departamento de Cardiología (Hospital de Clínicas, UDELAR) y en el Instituto de Física de la Facultad de Ciencias (UDELAR). En ellos 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 parámetros de Actividad Física y Función Hemodinámica en la población uruguaya. (08/2018 - a la fecha )

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

Aplicada

6 horas semanales

Departamento de Fisiología-Facultad de Medicina , Integrante del equipo

Equipo: Stefano BENÍTEZ FLORES , Daniel BIA SANTANA

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias de la Salud /

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

## Programa de Prevencion de Enfermedades No Transmisibles

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

#### Colaborador (04/2015 - 05/2016)

,2 horas semanales

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

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

## CASMU

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

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

Tecnólogo/Investigador ,12 horas semanales

Casmu Vital: Programa creado para el tratamiento y rehabilitación de múltiples patologías desde una perspectiva multidisciplinar, con el objetivo central de mejorar la calidad de vida de los individuos, pero a la misma vez de buscar incursionar en proyectos que indaguen el rol de la actividad física en la salud.

### SECTOR EXTRANJERO/INTERNACIONAL/OTROS - ARGENTINA

## Grupo Sobre Entrenamiento

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

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

Organización Asociada ,12 horas semanales

El 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.

### ACTIVIDADES

#### DOCENCIA

##### Curso Internacional de Entrenamiento en Deportes Colectivos. (01/2013 - 08/2015 )

Especialización

Organizador/Coordinador

Asignaturas:

Entrenamiento de la Velocidad y la Agilidad en Deportes Colectivos., 6 horas, Teórico

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

#### CAPACITACIÓN/ENTRENAMIENTOS DICTADOS

##### Dirección General Grupo Sobre Entrenamiento, Capacitaciones y Eventos (10/2014 - 12/2014)

Curso Internacional de Entrenamiento en Deportes Colectivos (Avalado por el ACSM).

8 horas semanales

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

#### GESTIÓN ACADÉMICA

##### Organización Asociada (01/2013 - 08/2015 )

Dirección General Grupo Sobre Entrenamiento, Capacitaciones y Eventos

Gestión de la Enseñanza

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

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

Club Malvín

### VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

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

Profesor de Educación Física ,10 horas semanales

#### 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

## VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN

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

Investigador ,12 horas semanales

Facultad de Ciencias de la Educación. Laboratorio de Biodinámica y Composición Corporal. El laboratorio de biodinámica y composición corporal 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, poseen medios para la instalación de laboratorios portátiles en diferentes contextos. Esta variabilidad hace que se puedan realizar análisis para estudios de diversa índole, y posibilita una gran adaptabilidad para diversos contextos.

## ACTIVIDADES

### PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

#### **Proyecto GEOS. (10/2012 - 08/2013)**

El gasto energético, los hábitos de alimentación y la composición corporal de escolares andaluces. Evaluar las posibles alteraciones del aparato músculo-esquelético ¿Es la intervención escolar de los profesores Educación Física una real arma en la guerra contra la obesidad?

6 horas semanales

Universidad de Málaga. Facultad de Ciencias de la Educación. , Laboratorio de Biodinámica y Composición Corporal.

Investigación

Integrante del Equipo

Concluido

Alumnos encargados en el proyecto:

Maestría/Magister prof:4

Doctorado:2

Financiación:

Ministerio de Ciencias e Innovación, España, Apoyo financiero

Equipo: CARNERO; EA (Responsable) , ALVERO-CRUZ; J.R. , CARRILLO DE ALBORNOZ, M

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

#### **The relationship between Body Composition and Anaerobic Development in Elite and Subelite Young Basketballs Players. (06/2013 - 08/2013)**

The intent of this research is to establish relationships between body composition, values of strength, vertical jumps, the cyclic speed and agility in young basketball players. Also compare a Elite (E) team and other subelite(S) to differentiate between the anthropometric and physical profile.

6 horas semanales

Universidad de Málaga. Facultad de Ciencias de la Educación. , Laboratorio de Biodinámica y Composición Corporal

Investigación

Integrante del Equipo

Concluido

Alumnos encargados en el proyecto:

Maestría/Magister prof:2

Doctorado:1

Equipo: CARNERO; EA (Responsable) , ALVERO-CRUZ; J.R.

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

## PASANTÍAS

#### **Actividades de investigación y docencia. (10/2012 - 08/2013)**

Universidad de Málaga. Facultad de Ciencias de la Educación., Laboratorio de Biodinámica y Composición Corporal.

12 horas semanales

Areas de conocimiento:



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

Club Trouville

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

**Funcionario/Empleado (08/2011 - 08/2012)**

Preparador Físico ,16 horas semanales

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

Racing Club de Montevideo

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

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

Preparador Físico ,8 horas semanales

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

Perfil Gym

**VÍNCULOS CON LA INSTITUCIÓN**

**Funcionario/Empleado (12/2006 - 05/2008)**

Profesor de Educación Física ,8 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 probablemente 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. En este sentido, estudios de cohorte evidenciaron extensamente que mayores niveles de AF se asocian a ganancias en la esperanza de vida. El entrenamiento intervalado se ha consolidado como una gran propuesta de ejercicio

físico, ya que con un menor compromiso de tiempo semanal ha manifestado notables beneficios para la salud en poblaciones saludables y no saludables. Dentro del entrenamiento intervalado, una modalidad que ha demostrado una gran capacidad para

generar diversas adaptaciones fisiológicas es el "Sprint Interval Training" (SIT). El SIT es una potente categoría que envuelve esfuerzos "all out" asociados al VO2max individual. Esta variante se ha sugerido como una gran estrategia tiempo-eficacia en generar progresos en la salud cardiometabólica, que incluyen, una mejora en la sensibilidad a la insulina, un incremento en la función hemodinámica y una mejora en la capacidad antioxidante. Sin embargo, los modelos más clásicos del SIT se muestran muy exigentes físicamente y psicológicamente, siendo poco aptos para poblaciones sedentarias, por lo tanto mi investigación apunta a indagar sobre el impacto de SIT adaptados o facilitados en variables físicas y fisiológicas ligadas a la salud. También como puede ser integrado este modelo de entrenamiento intervalado en propuestas de entrenamiento de fuerza, a través de regímenes concurrentes.

**Producción bibliográfica**

## ARTÍCULOS PUBLICADOS

### ARBITRADOS

**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, F, Iglesias-Soler, E, Doma, K, Simões, HG, Santos-Rosa, T, Boullosa, DA

European journal of applied physiology, 2019

Medio de divulgación: Internet

ISSN: 14396319

DOI: <https://doi.org/10.1007/s00421-019-04125-6>

<https://link.springer.com/journal/421>

Scopus® WEB OF SCIENCE®

**Improvements in Attention and Cardiac Autonomic Modulation After a 2-Weeks Sprint Interval Training Program: A Fidelity Approach (Completo, 2018)** Trabajo relevante

Benítez-Flores, S, DE SOUSA, AFM, DEL ROSSO, S, BOULLOSA, DA, MEDEIROS, AR, STULTS-KOLEHMAINEN, M

Frontiers in Physiology, 2018

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

Medio de divulgación: Internet

ISSN: 1664042X

DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00241>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.00241/full>

Scopus® WEB OF SCIENCE®

**Relationships between field tests performances in elite goalball players (Completo, 2018)** Trabajo relevante

Benítez-Flores, S, Boullosa, DA, Foster, C, Ferreira, A.R.P, Moura-Zagatto, A, Goulart-Siqueira, G Sports, v.: 76, 2018

Medio de divulgación: Internet

ISSN: 20754663

DOI: <https://doi.org/10.3390/sports7010006>

<https://www.mdpi.com/2075-4663/7/1/6>

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

Benítez-Flores, S, DE SOUSA, AFM, DA CUNHA, EC, SANTOS-ROSA, T, DEL ROSSO, S, FOSTER, C, BOULLOSA, DA

Kinesiology, v.: 502, 2018

Medio de divulgación: Internet

ISSN: 13311441

<https://hrcak.srce.hr/ojs/index.php/kinesiology/article/view/5783>

Scopus® WEB OF SCIENCE®

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

Benítez-Flores, S, CARRILLO DE ALBORNOZ M, GARCÍA-ROMERO JC

Revista Andaluza de Medicina del Deporte, v.: 0803, p.:109 - 114, 2015

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

Medio de divulgación: Internet

ISSN: 18887546

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

<http://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-respuesta-endoc>

Scopus®  

**Physical Activity Evaluated by Accelerometry: Equivalence Between Hip and Wrist Recordings & Association With IPAQ, Body Composition and Muscular Power (2019)** Trabajo relevante

Completo

Benítez-Flores, S, BIA D / BIA SANTANA D / SANTANA DB, ZOCALO Y

Evento: Internacional

Descripción: II Pan-American Congress of Physiological Sciences

Ciudad: La Habana

Año del evento: 2019

Publicación arbitrada

Medio de divulgación: Internet

**TWO-WEEKS OF SPRINT INTERVAL TRAINING IMPROVES SELECTIVE ATTENTION IN UNIVERSITY STUDENTS (2017)** Trabajo relevante

Completo

MEDEIROS, AR, DE SOUSA, AFM, Benítez-Flores, S, DEL ROSSO, S, STULTS-KOLEHMAINEN, M, BOULLOSA, DA

Evento: Internacional

Descripción: 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science

Ciudad: Ruhr

Año del evento: 2017

Publicación arbitrada

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

Medio de divulgación: Internet

**Acute Physiological Responses of Very Short versus Standard Sprint Interval Training (SIT) protocols (2017)** Trabajo relevante

Completo

Benítez-Flores, S, DE SOUSA, AFM, DA CUNHA, EC, SANTOS-ROSA, T, DEL ROSSO, S, FOSTER, C, BOULLOSA, DA

Evento: Internacional

Descripción: 64th American College of Sports Medicine (ACSM) Annual Meeting

Ciudad: Denver

Año del evento: 2017

Anales/Proceedings: Thematic Poster - High Intensity Training

Publicación arbitrada

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

Medio de divulgación: Internet

<http://www.acsmannualmeeting.org/past-meetings/2017-denverco/>

**FIDELIDADE AO TREINAMENTO INTERVALADO DE SPRINTS NA ATENÇÃO SELETIVA EM UNIVERSITARIOS (2017)**

Completo

DE SOUSA, AFM, Benítez-Flores, S, MEDEIROS, AR, DEL ROSSO, S, STULTS-KOLEHMAINEN, M, BOULLOSA, DA

Evento: Nacional

Descripción: VI Congresso Associação Brasileira de Psicologia do Esporte

Año del evento: 2017

Publicación arbitrada

Areas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /

Medio de divulgación: Papel

**Perfil Físico-Fisiológico del Básquetbol Actual (Revisión) (2014)**

Completo

Benítez-Flores, S, CALLEJA-GONZÁLEZ, J.

Evento: Internacional  
Descripción: Congreso de Punta  
Ciudad: Punta del Este  
Año del evento: 2014  
Áreas de conocimiento:  
Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /  
Medio de divulgación: Papel

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

Resumen  
CARNERO, EA , Benítez-Flores, S , CARRILLO DE ALBORNOZ M , ALVERO-CRUZ, J.R.

Evento: Internacional  
Descripción: Primer Congreso Internacional de Hidratación. Coca-Cola Company  
Ciudad: Madrid  
Año del evento: 2013  
Publicación arbitrada  
Áreas de conocimiento:  
Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /  
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)**

Otro, Otra  
BALSEIRO L , Benítez-Flores, S  
Programa para la prevención y rehabilitación de lesiones deportivas de cualquier índole.  
País: Uruguay  
Disponibilidad: Restricta  
Institución financiadora: Club Malvín  
Áreas de conocimiento:  
Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /  
Medio de divulgación: Otros  
<http://www.clubmalvin.net/>  
Este programa fue creado para la prevención y rehabilitación de lesiones deportivas con medios modernos fundamentados en la evidencia científica (Polea cónica, Yo-Yo isoinercial, Plataformas vibratorias, TRX, Sensobalance, etc). Por el mismo han pasado mas de 300 socios del Club Malvín con resultados altamente satisfactorios en relación a la mejora de variables como la estabilidad, el balance, la fuerza y la flexibilidad.

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

Otro, Otra  
BALSEIRO L , Benítez-Flores, S  
Programa creado específicamente para el tratamiento de la Obesidad.  
País: Uruguay  
Disponibilidad: Restricta  
Institución financiadora: Club Malvín  
Áreas de conocimiento:  
Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte /  
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 la Obesidad. En el mismo participan médicos deportólogos, licenciados en Nutrición y licenciados en Educación física. Se han conseguido cambios en la composición corporal y variables de rendimiento físico con mas de 500 usuarios.

### **TRABAJOS TÉCNICOS**

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

Asesoramiento  
Benítez-Flores, S

País: Uruguay  
Idioma: Español

Este asesoramiento técnico se propone mejorar la calidad del servicio brindado por Aerobic-Instituto de Cultura Física para sus diversos socios. Tiene como principales objetivos: Formación de recursos humanos, incorporación de tecnología para evaluar y controlar la Actividad Física, creación de programas para poblaciones especiales, etc.

## Evaluaciones

### EVALUACIÓN DE PUBLICACIONES

#### REVISIONES

##### **PLOS ONE (2019 / 2019 )**

Tipo de publicación: Revista  
Cantidad: Menos de 5

## Formación de RRHH

### TUTORÍAS CONCLUIDAS

#### GRADO

##### **Efectos del entrenamiento intervalado de alta intensidad en la presión arterial y el riesgo cardiometabólico. (2014)**

Tesis/Monografía de grado

Sector Educación Superior/Privado / Instituto Universitario / Instituto Universitario "IUACJ" -  
Facultad de Educación Física , Uruguay

Tipo de orientación: Tutor único o principal

Nombre del orientado: Ignacio García

Medio de divulgación: Otros

País/Idioma: Uruguay, Español

Palabras Clave: Entrenamiento de Alta Intensidad Hipertensión Arterial

Áreas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte

Este estudio propone analizar el comportamiento en variables de riesgo cardiometabólico como la presión arterial, índice de masa corporal, perfil lipídico, perímetro de cintura y composición corporal, con diferentes planes de entrenamiento aeróbico de alta intensidad durante 6 semanas en personas adultas hipertensas.

## Otros datos relevantes

### PREMIOS, HONORES Y TÍTULOS

##### **Beca para cooperación e intercambio 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. Asistencia al 20th Annual Congress of the European College of Sports Science (ECSS) (Malmo, Sweden).

### PRESENTACIONES EN EVENTOS

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

Encuentro

Efectos de diferentes propuestas de ejercicio de alta intensidad en marcadores de aptitud física

Uruguay

Tipo de participación: Expositor oral

Carga horaria: 2

Nombre de la institución promotora: ISEF-UDELAR-CSIC

Áreas de conocimiento:

Ciencias Médicas y de la Salud / Ciencias de la Salud / Ciencias del Deporte

El encuentro tuvo alrededor de 50 mesas que en su totalidad sumaron 200 ponencias, distribuidas entre los 4 ejes: I) educación física, cultura y sociedad; II) educación física, tiempo libre y ocio, III) educación física y deporte, IV) educación física y salud.

### **XIII Semana de Educação Física - UNIP Brasilia (2017)**

Simposio

Treinamento da força no Basquete atual

Uruguay

Tipo de participación: Panelista

Carga horaria: 4

Nombre de la institución promotora: Universidade Paulista

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

Simposio

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-UDELAR- CSIC

El ciclo se inscribe dentro del marco de Investigación y Docencia de la Prof. Adj. María Lucía Stefanelli, Dpto. EF y Salud, ISEF -Udelar aprobado por la Comisión Sectorial de Retorno y Contratación de Investigadores Provenientes del Exterior de la Comisión Sectorial para la Investigación Científica (CSIC), de la Universidad de la República (Udelar). Un marco de referencia profesional personal en correspondencia con las orientaciones del ISEF : Actividades físicas para la Salud: integrar los conocimientos necesarios en la currícula y en la práctica de los profesionales de la Educación Física para responder a los desafíos contemporáneos.

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

Encuentro

Beneficios del Ejercicio Vibratorio hacia la Salud

Uruguay

Tipo de participación: Expositor oral

Carga horaria: 20

Nombre de la institución promotora: ISEF-UDELAR-CSIC

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. En 2014 se realiza por primera vez y conjuntamente el Encuentro de Extensión en Educación Física y el Encuentro de Egresados.

### **Evidencias y aplicaciones de la RSA (Repeated sprint ability) (2013)**

Taller

Evidencias y aplicaciones de la RSA (Repeated sprint ability)

Uruguay

Tipo de participación: Conferencista invitado

Carga horaria: 8

Nombre de la institución promotora: Club Bigua

La RSA (Repeated Sprint Ability) es actualmente el factor de rendimiento más importante en deportes de equipo de carácter intermitente. La gestión de la entrenabilidad de esta capacidad puede marcar diferencias en la competición moderna.

## **Indicadores de producción**

<b>PRODUCCIÓN BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>11</b>
<b>Artículos publicados en revistas científicas</b>	5
Completo	5
<b>Trabajos en eventos</b>	6
<b>PRODUCCIÓN TÉCNICA</b>	<b>3</b>
<b>Productos tecnológicos</b>	2
<b>Trabajos técnicos</b>	1
<b>EVALUACIONES</b>	<b>1</b>
<b>Evaluación de publicaciones</b>	1
<b>FORMACIÓN RRHH</b>	<b>1</b>
<b>Tutorías/Orientaciones/Supervisiones concluidas</b>	1
Tesis/Monografía de grado	1