



Miércoles, 6 de Julio de 2005

universia.es

Argentina 06:05 AM	Brasil 06:05 AM	Chile 05:05 AM	Colombia 04:05 AM	España 11:05 AM	México 04:05 AM	Perú 04:05 AM	Portugal 10:05 AM	Puerto Rico 05:05 AM	Venezuela 05:05 AM
-----------------------	--------------------	-------------------	----------------------	--------------------	--------------------	------------------	----------------------	-------------------------	-----------------------

Secciones

- [Estudiantes](#)
- [Internacionales](#)
- [Investigación](#)
- [Cultura](#)
- [Internet](#)
- [Cooperación](#)
- [Política Univ.](#)
- [C.R.U.E.](#)

- [Dossier](#)
- [Archivo](#)
- [Fueron Portada](#)
- [Kiosko](#)

- [Videoteca](#)
- [Sala de prensa](#)

- [Gabinetes Univ.](#)
- [Revistas Univ.](#)
- [Radio y TV Univ.](#)

- [El Tiempo](#)

6/7/2005

La importancia del ejercicio físico

El ejercicio como parte indispensable del bienestar psico-físico del mayor.

Los estilos de vida saludables centran el segundo curso de verano del Campus de Albacete.

Hoy en Albacete, en el comienzo del segundo curso de verano del Campus, se ha vuelto a recordar que una actividad física controlada y programada ayuda a prevenir patologías y resulta una magnífica terapia para el bienestar psico-físico de la persona de cualquier edad.



Este tema centra el seminario titulado Hacia la juventud casi eterna. El pacto con?la actividad física, que se imparte hasta el próximo miércoles, 6 de julio, en el Salón de Actos de la Escuela Universitaria de Magisterio.

El acto

En el acto inaugural de este curso, que pretende abordar las teorías del envejecimiento celular y la importancia de la dieta y el ejercicio para la vida del hombre, han estado presentes su director, el catedrático de Didáctica de la Expresión Corporal de la UCLM, Onofre Contreras Jordán, la diputada de Juventud y Deporte, Carmen Navalon, el director de la Escuela Universitaria de Magisterio de Albacete, Pedro Losa, y el secretario del seminario, el profesor de Didáctica de la Expresión Corporal José Manuel Lara.

Onofre Contreras destacó la preocupante cifra económica destinada a la financiación de enfermedades causadas por la obesidad y el sedentarismo, que ronda los 2.500 millones de euros anuales, el 7 por ciento del presupuesto estatal sanitario.

Según señaló, 'los estilos de vida saludables son un aspecto social de la mayor importancia, por eso es imprescindible formar en este sentido a los nuevos maestros y profesionales de la preparación física'. A su juicio, el problema es difícilmente subsanable si no se acomete la implantación racional y sistemática de una nueva cultura física.

Tras la inauguración ha intervenido el profesor de la **Universidad de Granada** Ángel Gutiérrez Sáinz, médico de la selección española de ciclismo desde hace cinco años.

El profesor ha hablado sobre teorías del envejecimiento celular a partir de la dieta y el ejercicio y ha resaltado la conveniencia de realizar una actividad física de forma controlada y programada, 'no hay ni una sola patología que no se vea beneficiada por la práctica del ejercicio físico', subrayó el ponente.

A continuación, el jefe del Servicio Médico del Instituto Municipal de Deportes, Vicente Ferrer, ha ofrecido una conferencia sobre el proceso de involución de las capacidades físicas.

Un total de 80 personas -entre los que se encuentran profesionales de la actividad física y estudiantes de Ciencias del Deporte, Medicina, Magisterio, Enfermería, Fisioterapia, etc'- asisten a este seminario, que pretende mostrar una nueva perspectiva basada en la demanda de servicios de la población mayor de cincuenta años.

Objetivo

Todo ello con el objetivo de dotar al público en general de pautas de cultura física que beneficien y prevengan contra las limitaciones que el paso de los años produce en el organismo humano.

La jornada de mañana, 5 de julio, se abrirá a las 10:00 horas con una mesa redonda, moderada por el profesor de la UCLM José Manuel Lára, bajo el título 'El retraso del envejecimiento ¿mito o realidad?'.

Contará con la participación de los profesores de Didáctica de la Expresión Corporal: Nuria Mendoza, Luis Miguel García y Pedro Gil Madrona. Seguidamente intervendrá el catedrático de Fisiología de la Universidad de Extremadura José Enrique Campillo, para impartir la charla 'Alimentación, salud y envejecimiento', que dará por finalizada la sesión matinal.

Ya por la tarde, el profesor de Educación Física y Deportiva Xavier Aguado, comentará la importancia de la postura en las tareas cotidianas como premisa de una mayor calidad de vida, y el director del curso, Onofre Contreras, cerrará la jornada con una conferencia sobre el tratamiento didáctico de la actividad física para mayores.

Noticias Relacionadas

[22/10/2004]

Análisis de la física

El físico Marcelo Alonso analiza la revolución conceptual de la Física en el siglo XX. [+]

[18/01/2005]

especial



XML Crónica XML
Haz página de inicio

Buscar en **Crónica**

Envía tu opinión

- [Mis noticias **NEW!**](#)
- [Envía tus noticias](#)
- [Crónica en tu web](#)
- [Noticias de tu Universidad](#)

[El País Universidad](#)

[El Mundo Universidad](#)

[Boletines Universia Wharton](#)

[Crue Noticias](#)

[Cuib Noticias](#)



AEC
Asociación Española de Científicos

Proyectos Científicos

Mejorar la enseñanza de la física
[Universidad de Extremadura](#)
 La Universidad de Extremadura se suma al Año Internacional de la Física. [+]

[13/01/2005]
Olimpiada de física
[Universidad de Salamanca](#)
 La Universidad de Salamanca y la Real Sociedad Española de Física asumirán, la organización de la XXXVI Olimpiada Internacional de Física (IPHO). [+]

[26/06/2005]
¿Quién sabe más de física?
[Universidad de Salamanca](#)
 Cerca de 80 países participarán en Salamanca en la 36 Olimpiada Internacional de Física. [+]

[29/03/2005]
Ciclo de conferencias en el Año Mundial de la Física
[Universidad de Extremadura](#)
 El departamento de Física de la UEx y la Sección Local de la Real Sociedad Española de Física están celebrando el Año Mundial de la Física con varias actividades. [+]

Comenta la noticia

Nombre:

E-mail:

Comentario:

escribenos...  **Ventanilla única**
 Con el mecenazgo del  **Grupo Santander**

Copyright © 2003 Portal Universia S.A. (Paseo de la Castellana 7, 28046 Madrid-España
 Tel: +34 913421892, 913428992, 913424584, Fax: +34 913426645). **Atención al usuario: +34 913428949.** Todos los derechos reservados.
 Publicidad | Código Ético | Aviso Legal | Política de Confidencialidad | Quiénes Somos: Sala de Prensa | [Recibir novedades](#)