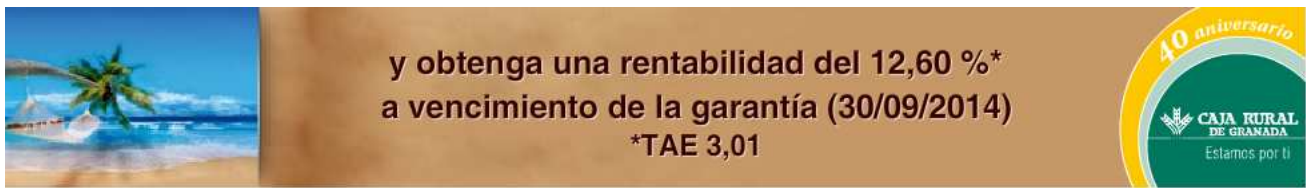
...como colores

TÉCNICO SUPERIOR en SONIDO

GranadaDigital

Martes, 21 de Septiembre de 2010, 10:51



Granada | Universidad

menores de 65 años

La Universidad de Granada busca mujeres en la menopausia para participar en un estudio sobre conductas saludables

Lunes, 20/09/10 10:16

Redacción GD

El Grupo de Investigación "Medicina Conductual/Psicología de la Salud" de la Universidad de Granada (UGR) busca mujeres en estado de menopausia menores de 65 años para participar en un estudio sobre conductas saludables, especialmente práctica de ejercicio físico, y calidad de vida en la menopausia. Se trata de un proyecto realizado en colaboración con el Ministerio de Ciencia e Innovación y el Vicerrectorado de Calidad Ambiental, Bienestar y Deporte.

El estudio consiste en adherirse a un programa de ejercicio físico entre octubre de 2010 y junio de 2011 con 3 sesiones semanales de práctica. El objetivo de este módulo es enseñar a las participantes a realizar ejercicio físico de manera adecuada, con beneficios para la salud y el bienestar en esta etapa de la vida y ningún riesgo, de forma que posteriormente puedan mantener un estilo de vida activo con los conocimientos y recursos necesarios para ello.

Talleres de educación para la salud

Junto con estas sesiones se ofertará a las participantes asistir a talleres de educación para la salud en la menopausia en los que se abordarán otros temas interesantes para la salud de las mujeres en esta etapa como alimentación, control emocional o relaciones de pareja, entre otros. Cualquiera de los módulos del programa es totalmente gratuito para las participantes en el estudio.

Las investigadoras de la UGR esperan que los resultados del programa supongan un incremento en el estado de salud, el nivel de bienestar físico y mental y la calidad de vida de las mujeres participantes. Todas las mujeres que participen estarán asesoradas y monitorizadas por especialistas (4 psicólogos, 2 médicos ginecólogos, 1 médico deportivo y 1 técnico de actividades físico-deportivas) con amplia experiencia en el tema.

Las mujeres serán evaluadas a nivel médico, ginecológico, deportivo y psicológico en las distintas fases del estudio y serán informadas de manera personalizada tanto de los resultados de las evaluaciones realizadas como de los resultados conseguidos tras la participación en el programa.

Enviar esta noticia a ...

Valore este artículo

(Aún no hay valoraciones)

Agregue su comentario