

Aragón

Según una publicación de la UZ

El ejercicio mejora la calidad de vida en discapacitados y crónicos

Directorio

- Instituto Investigación Clínica Hospital Valdecilla
- Universidad Zaragoza
- Investigación Ejercicio Físico Salud Poblaciones Especiales
- Casajús Germán Vicente Rodríguez



Foto: BLOGSPOT

ZARAGOZA, 31 May. (EUROPA PRESS) -

Los investigadores del grupo GENUD de la Universidad de Zaragoza, José Antonio Casajús y Germán Vicente-Rodríguez, han coordinado la publicación 'Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet', que analiza cómo el ejercicio mejora la calidad de vida en diferentes colectivos como discapacitados, enfermos crónicos, niños, personas mayores y embarazadas.

En líneas generales, los expertos señalan que lo más recomendable para estos colectivos es individualizar la intervención adaptándose a las características de los sujetos comenzando con ejercicios de baja intensidad, de corta duración y realizado varias veces al día, que se pueden ir incrementando de manera progresiva conforme mejore el nivel de condición física, ha informado la Universidad de Zaragoza en un comunicado.

Asimismo, y según se recoge en esta publicación, la realización de ejercicio de forma apropiada tiene efectos positivos sobre el bienestar psicológico, mejora la autoestima y el funcionamiento intelectual y ayuda a descender la depresión, ansiedad o estrés.

La publicación pertenece a la colección ICD del Consejo Superior de Deportes y ofrece información útil para los profesionales de la salud y la actividad física.

Este libro recoge los trabajos de siete grupos de investigación en ciencias del deporte y la nutrición de todo el país, integrados en la red EXERNET, la primera Red española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales.

A lo largo de 21 capítulos, analiza los efectos del ejercicio físico en los citados grupos de población y cómo la actividad mejora la calidad de vida de pacientes crónicos con enfermedades cardiovasculares, respiratorias, síndrome metabólico, obesidad, cáncer u osteoporosis.

Desde la institución académica han señalado que la inactividad física "es uno de los principales problemas de salud pública de este siglo" y "acarrea miles de muertes cada año, además de enormes costes económicos directos".

De hecho, según datos de un reciente estudio realizado con más de 50.000 personas adultas indican que de cada cien personas fallecidas, 16 ó 17 podrían haberlo evitado si la inactividad física no hubiera estado presente.

Por lo que se refiere a las poblaciones objeto de la publicación, "suelen tener una condición física deficiente que limita sus capacidades" y por ese motivo los investigadores señalan la necesidad de evaluar su estado de salud y condición física para "hacer propuestas de ejercicio físico que sean eficaces y que puedan llevarse a cabo en función de sus características y preferencias".

RED EXERNET

Exernet es la primera Red española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales y pretende unir los esfuerzos de todos los grupos de investigación españoles en actividad física y salud, con el objetivo de coordinar, armonizar y divulgar la investigación en estos grupos especiales de población.

Tanto la práctica como la prescripción de ejercicio físico han incorporado progresivamente funciones científicas y programáticas que permiten reducir el impacto del sedentarismo y de las enfermedades asociadas en la población y aumentar el nivel de salud y de bienestar.

En la actualidad, Exernet está integrada por siete grupos, GENUD de la Universidad de Zaragoza; EFFECTS-262 de la Universidad de Granada; el Grupo de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid; Metabolismo, Genética y Nutrición, del Instituto de Investigación Clínica del Hospital Valdecilla; AFYCAV, de Extremadura; el Instituto de Biomedicina (BIOMED) de la Universidad de León; y NUCOX, de las Islas Baleares.

La Red está coordinada por el Grupo Nutrición y Actividad Física (GENUD) de la Universidad de Zaragoza, coordinado por José Antonio Casajús. Este coordina el proyecto europeo HELENA y participa en el proyecto europeo IDEFICS y centra su actuación en tres líneas principales, niños, adolescentes y discapacitados.

"Sus trabajos han permitido mejorar el conocimiento científico de problemas de salud emergentes y de elevada prevalencia como es el caso de la obesidad infantil", han apuntado las mismas fuentes.

© 2012 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.