

	<p>Atención telefónica: 952 681 017 L-V 9:30 / 20:30 H. S 10:00 / 14:00 info@viajesmariaire.com</p>	
--	---	---

Portada

Hemeroteca

BUSCAR EN LA WEB



Martes, 24 de Julio de 2007



Nuestra portada en su e-mail

* Elige una opción *

* Introduce tu e-mail *

Enviar



SECCIONES

EDITORIAL

OPINIÓN

LOCAL

DEPORTES

SEGURIDAD

SANIDAD

SOCIEDAD

SUCEOS

POLÍTICA

AYER Y HOY

EDUCACIÓN

INMIGRACIÓN

EMPRESA

STAFF

CONTACTO

SERVICIOS

BUSCAR AVANZADO

CALLEJERO

DICCIONARIO

CLASIFICADOS

HORÓSCOPO

LOTERÍA

SOCIEDAD

La Universidad de Verano apuesta por la promoción de la actividad física

Por **Alfonso Núñez**

Los docentes de la Educación Física son concientes de que los ciudadanos, a pesar de conocer la "estrecha" relación que existe entre la actividad física -como la práctica del deporte- y la mejora de su salud, tienden a llevar una vida sedentaria. Por ello, uno de los principales objetivos del curso de la Universidad de Verano del Mediterráneo "Actividad Física y Calidad de vida" es que se conozca y valore la importancia de la práctica de la actividad física para el mantenimiento y la mejor la salud, y saber aplicar estrategias de intervención orientadas hacia la mejora de la calidad de vida de las personas.

Ayudar a que los ciudadanos superen "las barreras" que le impiden comenzar una vida más activa, es lo que se han propuesto los responsables de uno de los dos nuevos cursos que arrancaron ayer en el Palacio de Congresos y Exposiciones.

Tal y como apuntó su coordinador, Pablo Tercedor, España es uno de los países de la Unión Europea con un mayor índice de sedentarismo por parte de su población -llegando a unos "niveles preocupantes" en el caso de la mujeres-, con lo que los esfuerzos de los profesionales deben de ir hacia la promoción de hábitos para que la ciudadanía "sea más activa".

Aun así, uno de los aspectos más sorprendentes es que la gente conoce perfectamente que una mayor actividad física implica una mejora irremediable de salud, pero eso no significa que vayan a comenzar a practicar deporte o a iniciar hábitos de vida más saludables.

En este sentido, Tercedor comentó que una de las principales estrategias que se emplean es hacerle ver a las personas la "oportunidad" que les ofrece su entorno en el día a día para "ser activos", sin tener que acercarse al "modelo deportivo".

Y es que, se puede definir la actividad física como "cualquier actividad humana que implique un gasto energético y que condicione la calidad de vida de las personas", con lo que también habría que tener en cuenta el ámbito laboral e incluso el doméstico.

Enseñanza escolar

Para el coordinador del curso -profesor de Actividad Física y Salud de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada- la promoción de la actividad física "debe de partir de la escuela", ya que antes de los 11-12 años se pueden inculcar en los menores la adquisición de unos hábitos que años más tarde serán más complicados de mantener sino se han iniciado sobre esa edad. Por ello, abogó que desde el Ministerio de Educación y Ciencia se tomen las medidas necesarias para la promoción de la práctica de la actividad física, y no sólo la del deporte en sí.

En este sentido, destacó la importancia de dar a conocer la denominada Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad). Un programa que tiene como objeto la mejora los hábitos alimenticios e impulsar la práctica regular de la actividad física, especialmente en la etapa infantil y juvenil.

Según Tercedor, invertir en más recursos y formar a los profesionales y a los docentes serían dos de las actuaciones más inmediatas que habría que llevar a cabo para lograr "un cambio significativo" en la calidad de vida de los ciudadanos, ya que "sigue habiendo un déficit en cuanto a las medidas políticas para promocionar la actividad física", apostilló.

Uno de los contenidos más novedosos que ofrecerá el curso "Actividad Física y Calidad de vida" será la presentación de ERGOLAB. Un servicio novedoso que está siendo desarrollado por un grupo multidisciplinar de la Universidad de Granada, junto con la escuela Andaluza de Salud Pública (EASP), y con el que pretende mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

El coordinador del curso destacó que "no existe ningún otro referente a nivel nacional" de este proyecto -www.ergolab.org- pensado para personas que necesitan una evaluación postural, un seguimiento de su dieta alimenticia o aquellas quienes les gustaría contar con un monitor que le aconseje en su preparación física; y que dará



ENCUESTA

¿Qué le parece la temporada que ha realizado la U.D. Melilla?

- Buena
 Mala
 Regular

votar

resultados

a conocer el profesor Víctor Manuel Soto.

Buscar noticias por meses y años

mes

2004

Buscar

[Portada](#) | [Hemeroteca](#) | [Búsquedas](#) | [LOCAL](#) | [DEPORTES](#) | [EDITORIAL](#) | [SEGURIDAD](#) | [OPINIÓN](#) | [SOCIEDAD](#) | [SANIDAD](#) | [SUCESOS](#) | [POLÍTICA](#) | [AYER Y HOY](#) | [EDUCACIÓN](#) | [INMIGRACIÓN](#) | [[RSS](#) - [XML](#)]]

Edita:

Prensa de Melilla S.L.

Polígono SEPES, Naves A-1 y A-2 / Calle La Espiga / 52006 MELILLA

Teléfono: 952-690000 Mail de redacción : redaccion@melillahoy.es



Diseño web: admin@cibeles.net
Páginas creadas con EditMaker6.0.0