



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


[Portada](#)
[Hemeroteca](#)

 BUSCAR EN LA WEB

Miércoles, 25 de Julio de 2007



Nuestra portada en su e-mail

 * Elige una opción *

 * Introduce tu e-mail *



SECCIONES

[EDITORIAL](#)
[OPINIÓN](#)
[LOCAL](#)
[DEPORTES](#)
[SOCIEDAD](#)
[POLÍTICA](#)
[LABORAL](#)
[SINDICATOS](#)
[MEDIO AMBIENTE](#)
[AYER Y HOY](#)
[EJERCITO](#)
[REPORTAJE](#)
[EMPRESA](#)
[STAFF](#)
[CONTACTO](#)

SERVICIOS

[HOTELES TENERIFE](#)
[BUSCAR AVANZADO](#)
[CALLEJERO](#)
[DICCIONARIO](#)
[CLASIFICADOS](#)
[HORÓSCOPO](#)
[LOTERÍA](#)

SOCIEDAD

Profesionales de la Educación Física enseñan estrategias para que “la gente se mueva más”

 Por **Alfonso Núñez**

Dar a conocer las principales estrategias para que “la gente se mueva más”. Este era el objetivo de las ponencias que se ofrecieron ayer en el curso de la Universidad de Verano “Actividad física y calidad de vida”, y con las que se pretenden que los alumnos que asisten a él sepan hacer llegar a los ciudadanos pautas de actuación para facilitar cambios en su estilo de vida. Según los profesionales de la Educación Física, estas actitudes se pueden modificar desde un punto de vista informativo, ofreciendo a la población ejercicios sencillos para mejorar su salud; o ambientales, facilitando en su entorno oportunidades para la práctica deportiva.

El hecho de que una persona baje o suba por una escalera y no lo haga en un ascensor, podría variar con tan sólo colocar un punto de información en dicho lugar, indicando cuáles son ventajas de realizar ese pequeño ejercicio.

Así de sencillo se pueden comenzar a incidir en la adquisición de hábitos saludables por parte de los ciudadanos, según comentó Manuel Delgado, profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada, quien informó a los alumnos del curso de las tácticas a emplear a la hora de promocionar la actividad física entre una población.

En este sentido, Delgado apuntó que una de las medidas que se pueden llevar a cabo en la ciudad, es habilitar -o retomar, puesto que ya hubo un intento durante la etapa de gobierno de Enrique Palacios- un carril bici por varias de sus calles, especialmente debido a las buenas condiciones climatológicas. Ello, sumado a una “apuesta” de la Ciudad Autónoma facilitando el alquiler de bicicletas, o incluso su cesión gratuita, permitiría que la gente tuviera un acceso diario a una “práctica simple” con la cual mejorar su condición física.

Otras estrategias más complejas son las de tipo “comportamental”; es decir, aquellas que se desarrollan a partir de análisis de grupos de personas con unas características psicológicas o sociales muy determinadas.

Precisamente, es en este tipo de estrategias donde las administraciones públicas -patronatos y áreas municipales, provinciales y regionales de Deportes- juegan un papel importante a la hora de ponerlas en práctica.

En cuanto a los grupos edades en los habría que incidir más en el fomento de la actividad física, Delgado apuntó la etapa infantil como la “más propicia”, debido a que siempre será positivo adquirir ese hábito saludable a una edad temprana. Aun así, subrayó que es conveniente desarrollar estrategias para todos los grupos de la población y en especial para los mayores, debido al “déficit” que tienen al respecto.

Una población que mantengan hábitos saludables como la práctica de actividad físicas y/o deportivas con periodicidad no sólo será beneficiosa para la salud de sus habitantes, sino también para las arcas municipales o regionales.

“Es raro que no se hayan dado cuenta, tanto a nivel nacional como local, las instituciones”, subrayó Manuel Delgado, para quien la actividad física va a conllevar modificaciones en la calidad de vida de quienes la practiquen, y por tanto supondrá un ahorro en la Sanidad.

De hecho, aseguró que existen análisis financieros que evalúan los costes-beneficios que conlleva la construcción de instalaciones deportivas o fomento de la actividad física, que han arrojado unos resultados “tremendos”.

Buscar noticias por meses y años