



* aire acondicionado
* cafetería
* restaurante
* garage privado

* terrazas solarium
* salón para celebraciones
* salones sociales
* conexión a internet

www.eltelegrama.com Diario de la Comunidad Autónoma de Melilla. Cada día en tu quiosco

Miércoles, 25 de Julio de 2007

Nuestra portada en su e-mail

* Elige una opción
* Introduce tu e-mail
Enviar

Portada

Búsqueda Web
OK

Búsqueda Avanzada

Hemeroteca

Envía tu curriculum
empleotelegrama@yahoo.es

SECCIONES

Editorial

Opinión

Local

Política

Sociedad

Fuerzas Armadas

Sindicatos

Deportes



Global
asesores
Inmobiliaria
Plaza Velázquez,
8 Bajo
Telf: 952 67 85 34
Móvil: 659 015 390

Sociedad

Enviar

Imprimir

Primera

Anterior

Siguiente

Última

Inculcar la actividad deportiva requiere de estrategias globales

Por : Sara Villafáfila

En el Palacio de Exposiciones y Congresos ayer se trató de las estrategias globales a seguir para que las personas realicen actividad física, como parte del curso de Actividad física y calidad de vida englobado dentro de los Cursos de Verano.

El ponente Manuel Delgado, profesor de la Universidad de Granada, expuso los planes de acción que "se están abordando desde el punto de vista científico desde hace relativamente poco tiempo".

Estas estrategias se enmarcan fundamentalmente en tres ámbitos: informativas, ambientales y comportamentales.

En cuanto a las informativas, el profesor explicó que consisten principalmente "en dar a conocer a la sociedad en la que vivimos el por qué hacer una actividad física y cuáles serían los modelos más simples de efectuarla, como es el caso, por ejemplo de utilizar las escaleras en lugar del ascensor".

Las ambientales "suelen ir unidas normalmente a las medidas políticas, porque desde el punto de vista municipal, regional o estatal, tiene que haber alguien que decida que algunos servicios se puedan llevar a cabo", declaró Delgado.

Respecto a las comportamentales, habría que analizar el tipo de población concreta con sus características a quienes se encaminen tales acciones para "ver que habría que hacer con ellos para que se movieran". En este tipo, las medidas son muy variables dependiendo del tipo de población, ya que atiende a variables psicológicas y sociales, no obstante, en este tipo se enmarcan algunas comunes para todos los individuos, como es la gratificación durante la propia práctica, ya que "sentirse bien a la hora de hacer la actividad funciona en todas las edades". Aunque también en este apartado cobra importancia la autonomía, porque "a medida que una persona según va pasando el tiempo termina teniendo capacidad para poderlo realizar sola y maneje todas las variables que le permitan hacer esa práctica y que además sea saludable en sí misma influye mucho", concluyó Delgado.

Enviar

Imprimir

Primera

Anterior

Siguiente

Última

Portada | Hemeroteca | Búsquedas | Editorial | Opinión | Política | Sociedad | Fuerzas Armadas | Sindicatos | Deportes | Local | [RSS - XML]

Edita: El Telegrama del Siglo XXI, S.A. Polígono La Espiga, nave A-8 Melilla Mail de redacción : telegramademelilla@yahoo.es



Diseño web: admin@cibeles.net
Páginas creadas con EditMaker 5.8.1

SERVICIOS

Búsqueda

Anuncios Breves

Horóscopo

Callejero

Diccionario

Horario Trenes

Oferta Empleo

Lotería

ENCUESTA

¿Piensa Ud. que el Gobierno central debería haber puesto en marcha ya la playa de Horcas Coloradas?

Si

No

NS / NC

votar

resultados



Calbero de Melilla

EMPRESAS RUAL

calzado - deportes
confección - bolsos

. panama jack
. hispanitas
. 24 horas
. camper
. martinelli
. geox
. levis

aquí

MULTIOPTICAS
ROCA

Nº1 EN SERVICIOS ÓPTICOS

Avda. Juan Carlos I Rey, 1
Tel. 952 681 715
Melilla