

Viernes, 27 de julio de 2007

Viernes, 27 de Julio de 2007

Portada

Melilla



Hemeroteca

El sedentarismo, "un problema"

Por : José Ramón Ponce

Secciones

Ceuta
Melilla
Deportes
Marruecos
Editorial Ceuta
Editorial Melilla
Opinión Melilla
Opinión Ceuta
Humor Melilla
Humor Ceuta

El profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada Víctor Manuel Soto, comentó ayer que "el sedentarismo es el gran problema" de la sociedad moderna, porque, según dijo, "la persona que no anda y usa vehículos construye un castillo de naipes donde aparecen muchos puntos débiles".

Se trató de una conferencia perteneciente al seminario sobre 'Actividad física y calidad de vida', organizado por la Universidad de Verano del Mediterráneo en el Palacio de Exposiciones y Congresos (PEC). Allí, el ponente explicó que el sedentarismo no sólo es el problema, sino también "la causa de todos nuestros problemas".



Los alumnos las hacen en el pabellón 'Ciudad de Melilla'.
(Foto: J.R.P.)

Soto indicó que esta actitud provoca la aparición del sobrepeso, que, a su vez, "modifica nuestra técnica de apoyo".

El profesor no dudó en señalar que "nuestra escasa capacidad de locomoción, producto del uso de medios de desplazamiento como los coches, hace que no sepamos movernos incluso usando algo tan natural como son nuestros pies". Soto cree que, "al modificar el tipo de apoyo de los pies sobre el pavimento, nuestros tendones y músculos no saben moverse y generamos problemas en la columna".

"Un proyecto multidisciplinar"

El experto manifestó que, junto a 25 ó 30 profesores -de la Universidad de Granada la mayor parte, pero también de otras instituciones- se encuentra realizando "un proyecto multidisciplinar para prevenir problemas de salud y factores de riesgo" mediante la realización de análisis biomecánicos, sociológicos, psicológicos, médicos y genéticos.



Servicios

Buscar Avanzado
Horóscopo
Diccionario
PDA
Horarios Barcos

Nuestra portada
en su e-mail

* Elige una opción

* Introduce tu e-mail

Enviar

Portada | Hemeroteca | Búsquedas | | Ceuta | Melilla | Marruecos | Deportes | Editorial Melilla | Editorial Ceuta | Opinión Ceuta | Opinión Melilla | Humor Ceuta | Humor Melilla | [RSS - XML]

Edita: Joaquín Ferrer y Cía, S.L. CIF: B11901246 C. Sargento Mena, 8 Ceuta
T.956-524148 Mail de redacción : ceuta@elfaro.es

Diseño web: admin@cibeles.net