



\* aire acondicionado  
\* cafetería  
\* restaurante  
\* garage privado

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

Viernes, 27 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

Sociedad

Enviar

Imprimir

Primera

Anterior

Siguiente

Última

## El sedentarismo: principal problema de los hábitos de la sociedad

Por : Sara Villafáfila

**Los hábitos saludables de locomoción, cómo andar y correr de forma saludable fue una de las ponencias que se trataron ayer en los Cursos de Verano del Palacio de Exposiciones y Congresos. El ponente, Víctor Manuel Soto, profesor titulado en temas de biomecánica de la Universidad de Granada, se dedica a temas de calidad de vida lleva una línea de trabajo referente a cómo moverse en el día a día, ya que el principal problema que nos aqueja es el sedentarismo, que "arrastra una serie de consecuencias a la persona".**



Víctor Manuel Soto, profesor de la Universidad de Granada (Foto: S.V.)

El profesor habló sobre cómo buscar formas y técnicas más saludables para evitar lesiones, abracando un proyecto "multidisciplinar", en el que aborda muchas líneas de investigación con el objeto de "promover y prevenir problemas de salud o la prevención de riesgos, todo ello orientado a la búsqueda de nuestra calidad de vida".

El ponente manifestó que necesitan medir para ello todo tipo de variables y ver la interrelación entre ellas, haciendo análisis biomédicos o biomecánico, a lo que Soto informó que "necesitamos hacer análisis psicológicos, sociológicos e incluso genéticos, analizando las posturas, la capacidad de movimiento y la condición física, para extraer las conclusiones y hacer un análisis global e integral de las cosas y poder determinar mejor las causas".

El profesor universitario alegó que el sedentarismo realmente es la causa de nuestros problemas, ya que hace que se modifiquen nuestras técnicas de apoyo, porque "nuestra escasa capacidad de locomoción y el uso de medios de desplazamiento como los coches, hace que no sepamos movernos utilizando algo tan natural como son nuestros pies, por lo que modificamos el tipo de apoyo de nuestros pies en el pavimento, y esto hace que nuestras estructuras no sepan moverse y, cuando las movemos un poco más de lo habitual, nos hacemos lesiones", concluyó Soto.

Enviar

Imprimir

Primera

Anterior

Siguiente

Última

Portada | Hemeroteca | Búsquedas | Editorial | Opinión | Política | Sociedad | Sanidad | Inmigración | Medio Ambiente | Deportes | [ RSS - XML ]

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

editmaker

Diseño web: [admin@cibeles.net](mailto: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



**CALLEJERO de Melilla**

**EMPRESAS RUAL**

calzado - deportes  
confección - bolsos

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

**su publicidad aquí**

**MULTIOPTICAS Roca**

Nº1 EN SERVICIOS ÓPTICOS

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

SECCIONES

Editorial

Opinión

Política

Sociedad

Inmigración

Sanidad

Medio Ambiente

Deportes

**TERRACAN 2.9**  
CRDI 150 cv  
Un todo terreno robusto y funcional que sobresale por sus aptitudes fuera de la carretera



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

MUEBLES diseño JOSMAN



Josman's **M**  
Muebles de Diseño

Cmte. García Morato 27  
Tlfn.: 952 691 869

**FOTOPRIX**

