

	<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

OK

Viernes, 27 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

POLÍTICA

FOMENTO

MEDIO AMBIENTE

AYER Y HOY

EDUCACIÓN

EMPRESA

STAFF

CONTACTO

SERVICIOS

HOTELES TENERIFE

BUSCAR AVANZADO

CALLEJERO

DICCIONARIO

CLASIFICADOS

HORÓSCOPO

LOTERÍA

SOCIEDAD

El grupo Ergolab enseña a caminar y a correr de una forma más saludable

Por Alfonso Núñez

El curso "Actividad física y calidad de vida" ofreció ayer una de las ponencias más esperadas: la intervención del Víctor Manuel Soto, profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada y responsable del grupo Ergolab. En su conferencia se abordaron hábitos saludables de la locomoción humana; es decir, las mejores formas de caminar y de correr, qué calzado es el más adecuado en función de la actividad que se realice o cómo evitar una lesión en las extremidades inferiores; pero eso sí, no desde un enfoque de la práctica deportiva sino del "día a día".

Coger el vehículo para realizar un trayecto corto de forma continua es uno de los hábitos más comunes de las personas que llevan una vida sedentaria, al margen de su jornada laboral. Esta acción, sumada a otras muchas actitudes similares supone construir "un castillo de naipes donde aparecen muchos puntos débiles" de nuestra salud. Y es que, como subrayó el profesor Soto, el sedentarismo es la principal causa de los problemas físicos que permiten mantener una mejor calidad de vida.

Así, según apuntó, el sobrepeso va a modificar la "técnica de apoyo" de los pies cuando andamos o corremos y hará que los tendones, músculos y articulaciones "no sepan moverse"; lo que provocará, "cuando los necesitemos" a la hora de practicar deporte o realizar un esfuerzo físico superior al habitual, que se produzcan algunas lesiones no sólo en las extremidades inferiores sino también en la columna vertebral.

"Análisis integral"

Para prevenir estos problemas, desde el grupo Ergolab se han propuesto medir todo tipo de variables y ver la interrelación entre ellas; realizando análisis biomédicos de las posturas, capacidad de movilidad y condición física que tienen los ciudadanos; así como estudios psicológicos e incluso sociológicos. Con todo ello se realiza un "análisis integral de la persona" y poder determinar mejor las causas que motivan sus problemas de salud, y como solucionarlos a partir de la adquisición de unos hábitos saludables y la práctica de la actividad física.

Precisamente, esta metodología de trabajo es una de las principales conclusiones alcanzadas por el grupo ya que como señaló su responsable, si sólo realizan análisis médicos y no se tienen en cuenta variables psicológicas, o biomecánicas "es difícil encontrar el problema y dar buenas soluciones".

En la actualidad, Ergolab se encuentra trabajando con distintos grupos de trabajo, como el personal de la Escuela Andaluza de Salud pública (EASP), una población de fibromialgia, jóvenes promesas del fútbol o corredores amateur.

Proyecto a largo plazo

En lo que respecta a la duración del proyecto Soto dejó claro que el proyecto "no tiene límite en el tiempo", y que incluso para algunos de los profesores que participan en él puede suponer un campo de investigación permanente durante el resto de su vida profesional.

Clases prácticas

Por su parte, los alumnos del curso no sólo conocieron de primera mano herramientas de promoción de hábitos saludables en la locomoción humana, sino que también comenzaron ayer las sesiones prácticas -de dos horas de duración- previstas en el programa.

Ergolab inició su andadura en 2004, a partir de la constitución de un nuevo grupo de Investigación y Desarrollo Tecnológico, que actualmente se denomina "Actividad Física, Deporte y Ergonomía para la Calidad de Vida". Su objetivo es aunar diversas varias líneas de investigación -Biomedicina, Biomecánica, Ergonomía, Antropometría, Psicosocial, Entrenamiento, Desarrollo de Sistemas, etc.- para la realización de estudios en el ámbito de la Salud y la Calidad de Vida de forma multidisciplinar.

En total lo conforman más de una veintena de profesionales la mayor parte de ellos profesores de la Universidad de Granada, aunque también participan otras instituciones y docentes de Jaén, Málaga, León, Valladolid o Valencia.