

Correo 
Google
empresa

Correo en
Google
para tu
dominio
Pruébalo
gratis
durante 30
días.



noticias de Navarra

Diario de Noticias de Navarra. Noticias de última hora locales, nacionales, e internacionales.

aumenta "la percepción de autoestima personal"

Un estudio español concluye que la actividad física mejora la salud y el bienestar de los mayores

EP - Viernes, 8 de Enero de 2016 - Actualizado a las 10:09h

CARTAGENA (MURCIA). Las dos universidades públicas de la Región de Murcia han codirigido, en el contexto del Campus de Excelencia Internacional Mare Nostrum, una tesis doctoral sobre la promoción del envejecimiento activo que ha confirmado la positiva influencia de la actividad física y el deporte en el bienestar de los mayores.

La investigación de Ricardo Ibáñez Pérez, jefe del Servicio de Promoción Deportiva de la Universidad Politécnica de Cartagena (UPCT), dirigida por el decano de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia (UMU), Arturo Díaz Suárez, y por el vicerrector de Estudiantes de la UPCT, Francisco Martínez, ha incluido un cuestionario pionero a los usuarios de las actividades físicas organizadas por el Instituto Murciano de Acción Social (IMAS).

Más de 1.500 personas, el 41% del total de usuarios, han participado en este estudio, que concluye que los hábitos deportivos saludables mejoran "la percepción de autoestima personal e imagen corporal de los mayores", resalta Ibáñez. "También contribuye a que sientan que su salud y bienestar es mejor", añade.

"Con el envejecimiento y la menor actividad, se pierden capacidades y habilidades físicas que pueden regularse con la práctica deportiva", recuerda el responsable de Promoción Deportiva en la Politécnica de Cartagena, cuya Universidad de Mayores incluye actividades físicas de mantenimiento, chikung y taichi-chuan para sus alumnos, según informaron fuentes de la UPCT en un comunicado.

"Invirtiendo en actividades físicas para mayores como medio preventivo evitaremos la saturación sanitaria", valora Francisco Martínez, docente de Matemática Aplicada. "Esta tesis doctoral aúna los conocimientos del departamento de Actividad Física y Deporte de la UMU con la experiencia de nuestra Universidad de Mayores, que es el proyecto cultural de mayor impacto en Cartagena, con 800 usuarios cada curso", concluye el vicerrector.

COMENTARIOS: [Condiciones de uso](#)

- No están permitidos los comentarios no acordes a la temática o que atenten contra el derecho al honor e intimidad de terceros, puedan resultar injuriosos, calumniadores, infrinjan cualquier normativa o derecho de terceros.
- El usuario es el único responsable de sus comentarios.
- Diario de Noticias se reserva el derecho a eliminarlos.

Publicidad

-
-
-
-
-
- © Zeroa Multimedia
-
-
-
-