



**González, J. (2010). Recensión del libro de Márquez, S. y Garatachea, N. (2010). Actividad Física y Salud. Fundación Universitaria iberoamericana. Editorial Díaz de Santos.**

No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades". Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

Tenemos aquí un manual que, tal y como nos indica en su presentación, aporta un enfoque global, equilibrado y avanzado para el conocimiento de los beneficios de la práctica del ejercicio, tanto desde el punto de vista biológico como psicosocial, para la prescripción de ejercicio físico y para el diseño de programas de ejercicio orientados hacia la salud.

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social está siendo cada vez más importante en la medida que se incrementa el número de personas con problemas de ansiedad o depresión. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal. Los efectos de los ejercicios físicos tienden a ser más agudos que crónicos, y las personas dicen sentirse mejor inmediatamente después del ejercicio, efecto que suele permanecer durante varias horas. El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico. Dado que el ejercicio físico está relacionado con esos cambios positivos, su práctica debe ser alentada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables.

El texto pretende proporcionar a los profesionales relacionados con este ámbito, los conocimientos y las técnicas necesarias para desarrollar con éxito programas de actividad física. El material presentado en cada parte incluye información clave y actualizada sobre el contenido que trata. Cada autor/a hace un tratamiento exhaustivo y específico del tema y, para facilitar al lector la adquisición de conocimientos, al comienzo de cada capítulo se presentan los objetivos principales y, en aquellos casos en que resulta necesario, se incluyen ejemplos detallados de los instrumentos de evaluación o de los programas de intervención. Al mismo tiempo, es importante destacar que cada uno de los capítulos, en sus apartados finales nos ofrece una serie de recomendaciones a modo de prescripción del profesional que los escribe para garantizar una visión de carácter aplicado de lo tratado en los mismos.

Con esta intención, las profesoras Márquez y Garatachea nos ofrecen como resultado a su colaboración, la dirección de esta manual equilibrado y avanzado para el conocimiento de los beneficios de la práctica del ejercicio, tanto desde el punto de vista biológico como psicosocial, incluso para la recomendación del mismo y para el desarrollo de programas adecuados de ejercicios orientados hacia la salud física y psicológica. Entre las dos responsables del manual, nos encontramos ante una referente de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en España y en Iberoamérica, tanto a nivel institucional, como presidenta de la Federación Española de Psicología del Deporte, e investigador (directora del grupo de investigación de actividad física y salud en la Universidad de León), como es la profesora Sara Márquez; y ante una experta en la actividad física y salud, desde una perspectiva Biomédica, como investigadora

y profesora de la Universidad de León, y como autora de diversos manuales de actividad física y salud, como es la profesora Nuria Garatachea.

Al mismo tiempo, las directoras han sido capaces de coordinar a un elenco de importantes profesionales de distintos saberes en las Ciencias del Deporte (psicología, educación física, medicina, enfermería, fisiología y nutrición) y expertos en cada una de las materias descritas en el presente manual, lo que aporta una visión multidisciplinar al mismo y a las orientaciones aplicadas que se ofrecen. Con esta orientación, cada uno de los mismos, con una lectura comprensiva y abierta, magnifica el fenómeno de la actividad física orientada hacia la salud como modelo a seguir y a tener en cuenta en la prevención, instauración y/o reinstauración de estilos de vida saludables.

El manual nos ofrece una primera parte donde se pretende contextualizar la actividad física y la salud, haciendo referencia a las relaciones entre la actividad física y distintas enfermedades (diabetes, obesidad, cáncer, salud mental,...), ofreciendo una visión positiva de dichas relaciones y aportando una rica evidencia científica que sustenta las mismas. En la misma Parte I, y apoyándose en la colaboración de otros autores de referencia, nos aportan una revisión general de aspectos históricos que han evolucionado acerca de las concepciones de la actividad física y la salud, así como de una descripción de la importancia de la actividad física como motor de los estilos de vida saludables y de las estrategias de medición y valoración de la actividad física para tenerla en cuenta como un indicador de una adecuada salud.

Adentrándonos ya en la Parte II, podemos disponer de una visión más psicosocial de la actividad física, entendida como un elemento de salud, atendiendo a un orden establecido entre los efectos sobre los aspectos psicológicos (bienestar subjetivo y salud mental) y los aspectos más biomédicos (como el sueño, riesgos en poblaciones específicas, lesiones o sobreentrenamiento). Tal y como indicamos anteriormente, en los apartados finales de recomendaciones se nos ofrece la posibilidad de conocer, a modo clarificador, la aplicabilidad de lo tratado con unas prescripciones fácilmente asumibles en la práctica, tanto por el lector interesado en prevenir, adquirir o mantener un estilo de vida saludable, como por el profesional que puede incorporar dichos conocimientos aplicados a sus programas de trabajo con sus poblaciones de referencia.

La importancia de la vinculación entre la actividad física con los motivos que llevan a alguien a comenzar su práctica, mantenerla, así como con el fenómeno del abandono de la misma, son abordados en las Partes III y IV del manual. Esta parte va más dirigida al profesional encargado de poner en marcha estrategias que faciliten cada uno de los fenómenos motivacionales, tanto en dirección positiva (alta motivación, implicación y adherencia) como negativa (baja motivación, abstinencia o abandono). Es por ello, de suma importancia para el profesional los aspectos tratados en esta parte, donde se nos ofrecen recomendaciones sobre cómo establecer adecuadas metodologías para la evaluación de los estados de salud y de la capacidad física, así como para prescribirla con una correcta orientación (objetivos adaptados y exigencia en la valoración de los mismos, p.ej.) en diversas modalidades de aptitudes para el trabajo físico (cardiorrespiratorias, músculo-esqueléticas, flexibilidad, fuerza,...). Además, en los capítulos aquí incluidos, se orienta al profesional a las necesidades de continua actualización de conocimientos, tanto formativos, como investigadores y aplicados a la hora de contemplar el diseño y desarrollo de programas de actividad física y deportiva, realizando un especial énfasis en los mecanismos que facilitan, como elemento motivador, la adherencia a dichos programas como principal argumento para la no aparición de indicadores de abandono de los mismos. De la misma manera que en otros capítulos de este manual, también aquí se nos ofrecen una serie de estrategias de intervención encaminadas a contemplar medidas de actuación sólidas consistentes en modificar tanto los estímulos responsables de la aparición del abandono como la interpretación de los mismos.

De una forma más específica que en la contextualización realizada al principio del manual, y atendiendo a una visión mucho más aplicada de cada una de las patologías asociadas a la salud, la Parte V nos introduce en explicaciones acerca de cada una de las patologías, atendiendo a los efectos y valores preventivos que la actividad física practicada de una forma regular facilita hábitos saludables para poblaciones concretas (ancianos, adolescentes, mujeres, adultos,...). Los autores que participan en esta parte, nos hablan de obesidad, enfermedades respiratorias, cáncer, diabetes mellitus, enfermedades coronarias, cardiovasculares y arterosclerosis), estableciendo los límites físicos, médicos o psicosociales de la intervención con actividad física para una adecuada adaptación de los programas de salud.

Cuando hablamos de actividad física, y además la orientamos a contextos de estilos de vida saludables, es necesario tener en cuenta ciertos aspectos que facilitan complementariamente la instauración de los hábitos adecuados para encontrar o percibir un beneficio de la práctica de ejercicio físico. Es por ello, que la Parte VI refiere todos sus capítulos a algunos de estos aspectos complementarios como son la alimentación y el dopaje. Atendiendo a las necesidades nutricionales de los practicantes de actividad física, así como las limitaciones nutricionales que supone la misma (dietas, ingestas recomendadas, ayudas ergogénicas, etc...). En este sentido, y atendiendo también a una base fisiológica del funcionamiento del organismo humano, comprobamos que en el transcurrir de los capítulos se hace mención a métodos de evaluación del estado nutricional, parámetros fisiológicos, grupos de alimentos, dietas equilibradas, etc...). Además, atendiendo a la gran incidencia que estos trastornos tienen en la sociedad actual, en esta parte se ha dedicado un capítulo completo a los trastornos de la conducta alimentaria, tanto desde sus factores de riesgo desencadenantes como el análisis de comportamientos alimentarios patológicos en el deporte, pasando por dar a conocer también, métodos de tratamiento y prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.

También en este mismo apartado, se hace referencia a uno de los principales problemas con los que se encuentra el deporte en la actualidad, como es el dopaje. El objetivo de esta práctica cada vez más tristemente habitual en el mundo del deporte, aunque en su concepción inicial pudiera parecer lícito (mejorar el rendimiento y una constante búsqueda de elementos que puedan facilitar esa ventaja necesaria para superar al contrincante), sin embargo, no se puede dejar de constatar que la humanidad, incapaz de aceptar libremente sus limitaciones físicas y mentales, siempre ha buscado fórmulas mágicas en un intento de superar, con el mínimo esfuerzo, sus posibilidades naturales. En el capítulo, se muestran como son los controles de dopaje y los trámites que conllevan, así como las principales sustancias y métodos dopantes (analgésicos narcóticos, anabolizantes, estimulantes, enmascarantes, etc...)

Para finalizar este manual, el lector se encontrará con una visión de la práctica de actividad física orientada al desarrollo humano; orientada a través de tres poblaciones muy concretas como son los niños (atendiendo a sus necesidades de crecimiento, valoraciones funcionales, adaptaciones permanentes de sus respuestas motrices, respiratorias, cardiovascular, fisiológicas o de percepción del esfuerzo, entre otras); a los ancianos (dirigiendo un capítulo principalmente a las acciones que el ejercicio físico dispone sobre los factores causantes del envejecimiento ó sobre los órganos y sistemas envejecidos, ofreciendo también una serie de recomendaciones para los programas de actividad física dirigidos a la población de la Tercera Edad); y a la orientación de ejercicio físico a la población de mujeres embarazadas, en la que hay que tener en cuenta tanto sus aspectos fisiológicos como funcionales, así como los beneficios que les ofrece alguna práctica de ejercicio físico durante su periodo de gestación.

Una vez repasada esta obra, puede realmente considerarse un manual de recomendado uso para la puesta en marcha de programas aplicados de actividad física y salud, así como un manual de obligada referencia para los profesionales que dedican sus esfuerzos a la investigación, formación y aplicación de los conocimientos y herramientas de las Ciencias del

Deporte y de las Sanitarias, estableciendo sinergias completamente válidas a nivel profesional. El texto, con mucho acierto, nos permite disponer de estrategias e instrumentos para contemplar la utilidad y la aplicabilidad del ejercicio físico como modelo dentro de un estilo de vida saludable, lo que favorece, tal y como nos indican las autoras en su epitafio, adquirir una mayor conciencia sobre la importancia que tiene la actividad física para alcanzar un estado de salud óptimo.

**Recensionador**

*Juan González Hernández*  
*Universidad de Murcia*