



## RESEÑAS Y NOTAS

**Vicente Martínez de Haro y José Muñoz Blas (Compiladores) (2013):** *Actividad física, salud y calidad de vida vol II*. Edita CV Ciencias del Deporte. ISBN-13: 978-84-616-3563-4. ISBN: 84-616-3563-9. 123 páginas

Esta publicación parte de la experiencia del “*I Curso sobre Actividad Física, Salud y Calidad de Vida*” que estuvo organizado entre el *Departamento de Educación Física, Deportes y Motricidad Humana* de la *Universidad Autónoma de Madrid* y el *Club de baloncesto Estudiantes*, a través de su Fundación. En él participaron un importante número de los mejores especialistas. Si bien con anterioridad ya fueron publicados, en formato electrónico, los materiales más significativos de su contenido, la gran cantidad que suponía todo el material del curso, no permitió la publicación total. Al estimarse especialmente valioso, se decidió publicar un segundo volumen con aquellos temas que no pudieron ser incluidos en el primero. En él se tratan temas relacionados con la seguridad en piscinas, el acondicionamiento cardiovascular, así como la actividad física para grupos específicos como diabetes, osteoporosis, gestantes y sordera. Por último se aborda la salud psicosocial en empresas.

El capítulo sobre la seguridad en los espacios acuáticos afronta las soluciones para disminuir los factores de riesgo y mejorar la seguridad de las instalaciones acuáticas. Para ello, se aportan una serie de recomendaciones, que pueden servir de guía para disminuir el número de ahogamientos y accidentes en el medio acuático.

El capítulo sobre “Actividad física y salud: programa genérico para la mejora de la condición cardiovascular” expone cómo debe estructurarse un programa de actividad física y salud, con sus correspondientes objetivos, contenidos y medios de evaluación. Su parte final desarrolla un programa destinado a la mejora cardiovascular, como una de las principales demandas de las personas que requieren los servicios de un especialista en actividad

física y salud de forma privada o como oferta siempre presente de los servicios que debería ofrecer un centro de fitness.

En los apartados sobre temas de grupos específicos de personas con necesidades especiales se pretende informar y acercar a las dificultades y potencialidades de las personas con discapacidades. Los autores reflexionan y analizar cómo la actividad física provee oportunidades de interaccionar a nivel social y técnico para estas personas y sus pares, sin problemas o con otros problemas distintos. Se muestran las interacciones y las oportunidades que, a través de la práctica de la actividad física, en su aprendizaje y perfeccionamiento, así como también en las convivencias y encuentros se puede producir, facilitando nuevos contactos y amistades, aumentando el círculo social con personas diferentes y por ende contribuir a la mejora de la autoestima.

La relación de los capítulos es la siguiente: 1. La seguridad en los espacios acuáticos. Ismael Sanz Arribas, Lourdes Cid Yagüe, M<sup>a</sup> José Álvarez Barrio y Juan del Campo Vecino. 2. Actividad física y salud: programa genérico para la mejora de la condición cardiovascular. Juan del Campo Vecino, Lourdes Cid Yagüe, M<sup>a</sup> José Álvarez Barrio e Ismael Sanz Arribas. 3. Estudio comparativo de dos programas diferentes de ejercicio físico sobre su influencia en los niveles de glucosa en sangre en diabéticos: estudio piloto. Yaiza Cordero Rodríguez y Francisco Salas Costilla. 4. Adherencia e incremento de la actividad física en personas con osteoporosis. Francisco Salas Costilla. 5. Cuantificación de la actividad física y valoración de la dieta en gestantes. Amaia García Aparicio y Marta Rodríguez Cabrero. 6. El deporte: mejora emocional de la calidad de vida de la persona sorda. Cecilia Mirta Navarro Puch. 7. Programa de actividad física y de prevención de riesgos psicosociales en el ámbito laboral. José Manuel Salvador Cañadas.

**Raquel Aguado Gómez**