

## Actividad física, deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte

Es una gran satisfacción hacer este comentario sobre una publicación realizada por José Manuel González Aramendi, hombre que está con nosotros -en la FEMEDE- desde sus comienzos. Formado en la Escuela Francesa de Medicina del Deporte, en Burdeos, es en la actualidad especialista en medicina de la educación física y el deporte, y profesor colaborador honorífico del Dpto. de Fisiología de la Universidad del País Vasco.

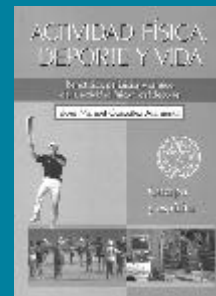
A lo largo de sus páginas se hace un repaso primeramente, y a modo de introducción, sobre el tema; siguiendo con un comentario sobre los beneficios visibles e invisibles, los perjuicios visibles, también sobre los menos visibles; para a continuación exponer aspectos muy concretos sobre el sentido de la actividad física y del deporte. Así, en la sección de Introducción se da un repaso a lo que ha sido y es nuestro devenir biológico como especie, definiéndose algunos de los conceptos más habitualmente utilizados que relacionan la actividad física, la forma física y la salud. En la sección relativa a los beneficios de la actividad física regular en las sociedades avanzadas se comentan los beneficios para la salud física y mental derivados de la práctica regular de actividades físicas y deportivas; se detallan estos beneficios para niños y jóvenes, adultos jóvenes y los mayores, y los específicos de la mujer.

En los apartados relativos a los perjuicios se revisan los principales riesgos y patologías que pueden acontecer en la práctica deportiva o en las actividades físicas. Cómo identificarlas, cómo evitarlas y cómo actuar en caso de que se produzcan. Perjuicios visibles y manifestaciones que pueden pasar inadvertidas, que han de ser conocidas y tenidas en cuenta no sólo por los propios interesados, sino también por los técnicos, padres y responsables escolares y deportivos.

La probabilidad de lesiones músculo-esqueléticas es mayor en individuos en baja forma física y la de lesión cardíaca en personas con una mayor presencia de factores de riesgo.

La sección relativa al sentido de la actividad física y el deporte, se concibe en un intento de ayudar a recuperar esa perspectiva amplia y profunda que tantas veces se pierde. Se aborda la promoción de la actividad física y el deporte para a continuación esbozar algunas ideas particulares para un plan de actividad física y deportiva poblacional en Euskadi, con miras al año 2010. Se revisa el sentido ético del deporte, para no perder de vista el sentido humanista que debe presidir las competiciones y los entrenamientos y para aprovechar la gran oportunidad que nos ofrece el deporte de formar personas íntegras.

Nuestra felicitación a José Manuel González Aramendi.



José Manuel González Aramendi  
**Colección:** Cuerpo y Espíritu  
**Edita:** Fundación OREKI  
 (Pza. del Caddie 1 bajo, 20160 Lasarte Oria, Guipuzcoa)  
 ISBN: 84-88960-49-2  
 Lasarte (Guipuzcoa), 2003. 255 Páginas

## Guía de rehabilitación en hemofilia

En esta breve obra se hace una descripción somera sobre la hemofilia, aspectos históricos de la ortopedia y la rehabilitación de este problema, con valoración del aparato locomotor, citación de técnicas fisioterápicas a emplear sobre lesiones músculo-esqueléticas como la hemartrosis, sinovitis, hematomas, artropatía hemofílica.

Se citan unas pautas específicas de tratamiento rehabilitador para las articulaciones y mús-

culos de mayor riesgo hemorrágico como el hombro, codo, cadera, rodilla y tobillo.

Se comenta sobre las fracturas en el paciente hemofílico, sobre el uso de ortesis en este tipo de problemas, la cirugía ortopédica y cuáles pueden ser los deportes y cómo se ha de conseguir una buena condición física en este tipo de pacientes.

Breve e interesante publicación sobre un problema médico muy concreto y en el que la rehabilitación y por lo tanto el ejercicio tiene su papel.



Laboratorios Baxter S.L.  
**Edita:** Ediciones Mayo  
 (Segre 29,1º B. 28002 Madrid)  
 E-mail: mayomad@edicionesmayo.es  
 Web: www.edicionesmayo.es  
 ISBN: 84-89-980-49-7  
 Madrid, 2001  
 119 Páginas

## LIBROS

**Morris B. Mellion**  
**Colección:**  
 Serie Secretos  
**Edita:** McGraw-Hill  
 Interamericana  
 (Cedro n° 512. Col.  
 Atlampa. Delegación  
 Cuauhtémoc.  
 06450 México D.F.  
 México)  
 ISBN: 970-10-2769-8  
 México, 2000  
 619 Páginas



## Secretos de la medicina del deporte

**N**os encontramos ante un verdadero diccionario sobre la medicina del deporte en todas sus facetas.

Se cita una serie de capítulos, destacando el inicial sobre supervisión médica del atleta, donde se comenta entre otros apartados sobre el papel del médico del equipo, del preparador físico, lesiones...; a continuación la segunda parte se dedica a las poblaciones especiales como la mujer atleta, ejercicio y embarazo, el atleta mayor, el atleta en silla de ruedas, papel de los padres con el deportista joven. La tercera parte se dedica al acondicionamiento, hablándose de la capacidad aeróbica, desarrollo de la fuerza, entrenamiento de fuerza en jóvenes, flexibilidad. A continuación se tratan los problemas ambientales, como termorregulación, ejercicio en el frío y lesiones por frío, ejercicio en altitud, medicina del bu-

ceo; el equipo protector, sobre todo en el fútbol americano o en deportes de choque como el beisbol o el hockey.

En el capítulo dedicado a la nutrición en el deporte se habla de los aspectos ergogénicos, de la dieta saludable, de los líquidos y electrolitos. Los problemas psicológicos y del comportamiento se desarrollan en profundidad, incluyéndose el dopaje y el abuso del deporte. Hay otro apartado dedicado a los problemas médicos generales (infecciones, diabetes, hipertensión, dermatología, asma, epilepsia, muerte súbita...). El exceso de uso y traumatismos en todas las áreas y articulaciones también tiene su dedicación específica dentro del texto, para continuar con sus enfoques y técnicas para sus tratamientos. Concluyendo la obra con un recorrido amplio por todos los deportes.

## Manual de psicología del deporte & ejercicio

**A**Benno Becker Junior, lo conocimos hace muchos años cuando vino a nuestro país por primera vez Eduardo de Rose. En alguna ocasión tuvimos la oportunidad de escucharle y desde siempre nos han gustado sus ideas sobre la psicología aplicada al deporte y al ejercicio y enmarcada en la Medicina del Deporte y en la Salud. Ha publicado en castellano una interesante monografía en la que a lo largo de sus casi cuatrocientas páginas se desarrollan una serie de capítulos interesantes, haciendo un recorrido casi total por lo que puede aportar la psicología al deporte. En la primera parte define qué es la psicología aplicada al ejercicio y el deporte y cuál es el

papel del psicólogo en el ejercicio y en el deporte. Hay una segunda área muy interesante donde se desarrollan aspectos sobre el efecto del ejercicio y el deporte en el área emocional, se analiza el estrés psíquico que puede originar el deporte, la actividad del niño en el deporte, el papel del entrenador, del grupo deportivo, del árbitro o controlador deportivo y de los espectadores.

La tercera parte de la obra se dedica a comentar un aspecto fundamental muy de actualidad como es el de la agresión y violencia en el deporte, además del dopaje, la psicología aplicada a las lesiones, el final de la carrera del atleta profesional y el entrenamiento psicológico.

**Benno Becker, Jr**  
**Edita:**  
 Aspeur/Feevale  
 Centro Universitario  
 (E-mail:  
 bennoj@terra.com.br  
 Web: <http://planeta.terra.com.br/esporte/bennopsicologia>)  
 ISBN: 85-86661-15-5  
 Brasil, 2001  
 375 Páginas

