

Expertos abogan por el ejercicio como pilar fundamental de la salud

La Escuela de Formación Deportiva (ESFE) ha organizado en la Universitat Jaume I, dentro del 2.º Ciclo de Conferencias, la ponencia «Activitat física, salut i qualitat de vida» impartida por Joan Forcades y Guillem Mascaró en el aula magna de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales ante una audiencia de más de cien asistentes de la comunidad universitaria, profesionales del sector y estudiantes de ciclos de formación profesional.

Forcades y Mascaró, reconocidos preparadores físicos de deportistas profesionales y profesores de educación física, han abordado el tema del movimiento y el ejercicio físico como uno de los pilares de la salud, destacando la importancia de vincular el estado de forma y salud. Durante la conferencia, han destacado la importancia de integrar el estado físico con la salud general, enfatizando que «el ejercicio supervisado es una estrategia rentable para optimizar los beneficios para la salud y garantizar un envejecimiento sano».

En sus intervenciones, han recalcado la relevancia del ejercicio físico, afirmando que se trata «del medicamento más barato que existe si se aplica en la dosis e intensidad adecuadas». Además, han señalado el sedentarismo como «la gran plaga del siglo XXI».

Para finalizar, han destacado el papel del preparador físico como profesión afirmando que «en un futuro cercano será el complemento de la medicina: el ejercicio prescrito como tratamiento».