

Psicología de la Actividad Física. Orientaciones para reducir los riesgos del sedentarismo

Federico Lande

(2018) Editorial AKADIA

Reseñadora: Mari Carmen Moles Gimeno. Especialista en Psicología del Deporte acreditada a nivel Nacional.



La obra “Psicología de la Actividad Física. Orientaciones para reducir los riesgos del sedentarismo”, cuyo autor, de procedencia argentina, es Federico Lande, profesor de la Universidad Católica de la plata, sede Rosario. Miembro fundador de la Rea Federal de Asociaciones Profesionales de terapias cognitiva Conductuales.

El libro va dirigido a todos los profesionales que quieran utilizar las herramientas psicológicas para contribuir a una modificación de hábitos difíciles de cambiar, como la conducta sedentaria, por otra difícil de mantener, como es la actividad física. Teniendo en cuenta desde el inicio y en su análisis, que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte más importante.

El autor nos presenta al inicio del libro un desglose de la situación actual de la salud, las enfermedades, y leyes que tienen que ver con el sedentarismo. Continúa con una clasificación y tipos de actividad física.

La importancia de la salud es un tema que ha preocupado a investigadores, eruditos y estudiosos de las distintas disciplinas desde la antigua Grecia hasta la actualidad. Es por ello que el autor se adentra en una descripción histórica, desde la antigua Grecia hasta la actualidad, mostrando los motivos y beneficios que aporta la práctica continuada de la actividad física. Analizados los motivos por los que la gente es sedentaria, analiza también los beneficios de la misma. Finalmente nos da unas pautas y estrategias de intervención que nos pueden servir de guía para reducir el sedentarismo.

El autor defiende a lo largo de toda la obra un lema: **“hacer algo de actividad física, es mejor que no hacer nada”**.

Es una obra de fácil lectura, que aporta una visión cuidada sobre la actividad física y un análisis de la importancia que tiene realizar ejercicio físico de manera consciente. Proporciona herramientas para mantenernos activos y disfrutar de una vida saludable. Es una lectura que os recomiendo para tener una vida más llena de ejercicio y más plena.

“La mejor medicina de todas es enseñarle a la gente cómo no necesitarla”, Hipócrates, 460 A. C. - 370 A. C.
