

A C T A S

DE LAS JORNADAS INTERNACIONALES  
DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

G A N A S A L U D

2 7 - 2 9 N O V I E M B R E 2 0 0 6



CONSEJERÍA DE DEPORTES  
**Comunidad de Madrid**

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

GANASALUD  
27 - 29 NOVIEMBRE 2006





Editores: **Dr. Alfonso Jiménez Gutiérrez**  
**Carmen Atero Carrasco**

Coordinación Editorial y revisión de estilo: **Luis M. Luna Pereira**

Coordinación de producción: **Laura Mariblanca Márquez**

Coordinación y recopilación de contenidos: **Yolanda Martín Sanz**

Diseño y Maquetación: **Tres Tipos Gráficos**

Traducciones: **Abacongress S.L.**

Transcripciones: **BPL (Servicios Profesionales de Transcripción)**

Imprime: **B.O.C.M.**

Depósito Legal: **M-54.612-2007**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Prólogo del Consejero de Deportes .....	8
2. Introducción .....	12
3. Comités .....	16
4. Equipos de Trabajo .....	20
5. Conferencias .....	22
6. Mesas Redondas .....	110
7. Conclusiones Jornadas .....	442
8. Epílogo .....	456
9. Anexo I - Exposición .....	462
10. Anexo II - Aportaciones Externas.....	476
11. Anexo III - Prensa de las Jornadas .....	568

---

*“Las facultades humanas de percepción, juicio, capacidad diferenciadora, actividad mental, e incluso preferencia moral se ejercen solamente cuando se hace una elección. Las potencias mental y moral, al igual que la muscular, sólo se mejoran si se usan. Las facultades no se ejecutan haciendo una cosa meramente porque otros la hagan, ni tampoco creyendo algo sólo porque otros lo crean”.*

John Stuart Mill, 1803-1873  
Filósofo y Economista (Lógica deductiva e inductiva)

# PRÓ LO GO



## Alberto López Viejo

Consejero de Deportes de la Comunidad de Madrid

Es para mí un orgullo presentar este libro de Actas que tiene en sus manos. En él, encontrará todas las intervenciones y aportaciones que se realizaron durante tres días de noviembre de 2006 en las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud, organizadas por la Dirección General de Promoción Deportiva.

Los que participaron e intervinieron en ellas, hallarán lo necesario para seguir avanzando en sus proyectos e investigaciones. A los que descubren este libro por primera vez, quiero decirles que se trata de un testimonio que responde a los objetivos que se planteó la Comunidad de Madrid al organizar las Jornadas: hacer una llamada de atención sobre los preocupantes índices de sedentarismo, y los consiguientes problemas de sobrepeso y obesidad, que estamos encontrando en la sociedad española, fruto de una alimentación poco adecuada y de la falta de ejercicio físico. Es, en resumen, una iniciativa que ha supuesto el primer paso para afrontar de manera seria y científica este grave problema.

Estamos ante un material formativo, informativo y divulgativo de gran valor, tanto por la calidad de sus contenidos como por el prestigio de sus autores. Además, quiero destacar su ambición, ya que todos los trabajos recogidos se mueven por el mismo interés y el mismo objetivo: conseguir que toda la población tenga una me-

mejor calidad de vida y salud mediante la incorporación de la práctica de actividad física regular al día a día de todas las personas.

Este libro pretende servir de herramienta para complementar la labor que realizan los profesionales que intervienen en el ámbito de la actividad física, el deporte y la salud. Pero además, es un paso firme que sirve como puesta de largo a un proyecto universal, el Foro Ganasalud, una herramienta que, sirviéndose de las bondades de la red de redes pondrá, a disposición de todo el mundo, la información más relevante y actualizada que surja en los próximos años, en relación a la actividad física, el deporte y la salud.

# INTRODUCCIÓN

## José Ramón Lete Lasa

Director General de Promoción Deportiva  
Consejería de Deportes  
Comunidad de Madrid

Al igual que el resto de sociedades occidentales, la española ha sufrido una radical transformación en las últimas décadas, fruto de la evolución de las tecnologías y los cambios en los hábitos alimenticios. Todos estos desarrollos se han movido en la dirección de descargar a los individuos del esfuerzo físico diario: ascensores, escaleras mecánicas, vehículos, máquinas que sustituyen el trabajo manual... y han dado como resultado una sociedad más sedentaria y en la que se ha encendido la alarma por la proliferación de enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad.

Por ello, las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud se concibieron como una llamada a la acción, lanzada desde la Dirección General de Promoción Deportiva de la Comunidad de Madrid, para presentar al conjunto de la sociedad española las evidencias contundentes sobre el impacto positivo de una práctica regular de actividad física como factor indispensable de salud.

Considero que el tema es muy importante y que, a pesar de todos los esfuerzos que podamos realizar desde las administraciones públicas y otras entidades sociales, son las propias personas las que deben ponerse en marcha y cambiar su estilo de vida incorporando hábitos saludables. Por ello, son cuatro los objetivos que nos planteamos al diseñar las Jornadas:

1. Identificar los problemas reales a los que nos enfrentamos en cada ámbito (de los considerados como claves para la Promoción de la práctica de Actividad Física).
2. Asumir los retos que los propios protagonistas detecten.

3. Impulsar soluciones a partir de las propuestas de los expertos y del intercambio de experiencias, reflexiones y planteamientos.
4. Y finalmente, establecer estrategias de acción para poner en marcha nuevos mecanismos encaminados a promocionar de forma efectiva la práctica regular de actividad física entre el conjunto de la población española.

Durante las tres intensas jornadas de trabajo fueron planteadas numerosas cuestiones; muchas de ellas identificadas como determinantes; otras tantas discutidas y algunas, incluso desechadas.

Gracias a las aportaciones de los ponentes, de los participantes en las mesas redondas, de los moderadores y de los asistentes, hemos dado un paso de gigante en la comprensión de esta compleja relación entre Actividad Física y Salud, y en cómo abordar el proceso de movilización de la población sedentaria hacia un estilo de vida físicamente activo.

El nivel de asistencia y participación activa en las Jornadas fue otro hecho destacable, con el cierre de inscripciones realizado al alcanzar los 1.000 asistentes registrados. Desde entonces, y en este último año, la página web oficial de las Jornadas, [www.ganasalud.es](http://www.ganasalud.es) ha recibido más de 18.500 visitas, en las que se han visto un total de 133.690 páginas, con un promedio de más de 50 visitas diarias (con 8 páginas de media visitadas por sesión). Las páginas más visitadas han sido las que tenían que ver con la prensa. Desde ella, se han descargado los diarios de las sesiones, los artículos sobre las jornadas y los recortes de prensa que constantemente se han colgado sobre todos los temas relacionados: obesidad, mala alimentación, enfermedades cardiovasculares...

En definitiva, un éxito de asistencia, participación e implicación que ahora queremos compartir con usted, interesado lector.

Esperamos que esta publicación se constituya en un texto de referencia, identificando con claridad la situación actual, la problemática, los retos y las oportunidades a las que nos enfrentamos para convertir en realidad la práctica regular de Actividad Física entre los habitantes de la Comunidad de Madrid.

# COMITÉS

**COMITÉ DE HONOR:**

Presidenta:

**Excma. Sra. D<sup>a</sup>. Esperanza Aguirre Gil de Biedma**  
Presidenta de la Comunidad de Madrid

Vocales:

**Excma. Sra. D<sup>a</sup>. Elena Salgado Méndez**  
Ministra de Sanidad y Consumo

**Excmo. Sr. D. Alberto Ruiz-Gallardón Jiménez**  
Alcalde de Madrid

**Excmo. Sr. D. Jaime Lissavetzky Díez**  
Secretario de Estado para el Deporte y Presidente del Consejo Superior de Deportes

**Excmo. Sr. D. Manuel Lamela Fernández**  
Consejero de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid

**Excmo. Sr. D. Santiago Fisas Aixelà**  
Consejero de Cultura y Deportes de la Comunidad de Madrid

**Ilmo. Sr. D. Miguel Ángel Martín Gutiérrez**  
Director General de Promoción Deportiva

**Excmo. Sr. D. Javier Uceda Antolín**  
Rector Magnífico de la Universidad Politécnica de Madrid

**Excmo. Sr. D. Antonio Bañares Cañizares**  
Rector Magnífico de la Universidad Europea de Madrid

**Excmo. Sr. D. Alejandro Blanco Bravo**  
Presidente del Comité Olímpico Español

**Ilmo. Sr. D. Javier Sampedro Molinuevo**  
Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Universidad Politécnica de Madrid - INEF

**Ilmo. Sr. D. Juan Ignacio Mayorga García**

Decano de la Facultad de ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Universidad Europea de Madrid

**Sr. D. Juan Ángel Gato Gómez**

Presidente del Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y  
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Comunidad de Madrid

**COMITÉ CIENTÍFICO:****Director: Dr. Alfonso Jiménez Gutiérrez**

Profesor Titular de Actividad Física y Salud  
Universidad Europea de Madrid

**Dr. Alejandro Lucía Mulas**

Catedrático de Fisiología  
Universidad Europea de Madrid

**Dr. Juan Carlos Segovia Martínez**

Profesor de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte  
Universidad Complutense de Madrid

**Dr. José Antonio De Paz Fernández**

Profesor Titular de la Universidad de León

**Dr. Javier Rojo González**

Profesor Titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Universidad Politécnica de Madrid

**Dr. Jesús Mora Vicente**

Catedrático de Escuela Universitaria de la Universidad de Cádiz  
Director de la UNED en Cádiz

**Dr. Ricardo Altimira Vega**

Consejero Delegado de Healthness Ibérica  
Profesor del Instituto de Empresa

**Dr. José López Chicharro**

Catedrático de Escuela Universitaria de la Universidad Complutense de Madrid  
Director del Centro Médico ATP

**Dr. Francisco Marqués Marqués**

Subdirector General de Epidemiología, Prevención, Promoción de la Salud  
y Sanidad Ambiental  
Comunidad de Madrid

**Dra. María Teresa Lara Hernández**

Directora del Centro de Medicina Deportiva. Comunidad de Madrid

**Dr. José González Pérez**

Presidente Asociación de Médicos de Fútbol Profesional  
Director Médico de la Clínica Deyre

**Dr. Juan Antonio Carrascosa Sanz**

Director Médico de la Sociedad Española de Montañismo y Escalada para  
Discapacitados (SEMED)

**COMITÉ ORGANIZADOR:****D. José Ramón Lete Lasa**

Subdirector General de Promoción Deportiva  
Comunidad de Madrid

**D<sup>a</sup>. Carmen Atero Carrasco**

Coordinadora de Formación.  
Dirección General de Promoción Deportiva  
Comunidad de Madrid

**Dr. Javier Pérez Tejero**

Secretario de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Universidad Politécnica de Madrid - INEF

**Dr. Antonio Rivero Herráiz**

Director del Departamento de Teoría de la Recreación y Organización del Deporte  
Universidad Europea de Madrid

# EQUIPOS

Dirección General de Promoción Deportiva. Comunidad de Madrid  
**Carmen Atero** - Directora de las Jornadas, **Yolanda Arranz** - Protocolo  
**Remedios Ramudo** - Secretaría Técnica, **Aurora Sánchez** - Secretaría Técnica  
**Paloma Urdiales** - Secretaría Técnica, **Isabel Zarzalejo** - Secretaría Técnica

Coordinación General y Secretaría  
**Laura Mariblanca** - Coordinadora de Las Jornadas, **Yolanda Martín** - Secretaría

Exposición: "El arte de ganar salud por la actividad física"  
**Javier Lasunción** - Comisario, **Antonio Rivero** - Asesor Histórico  
**Leona S.L.** - Diseño, Producción y Montaje

Prensa  
**Luis Mateo Luna** - Responsable de Prensa, **Susana Moreno** - Responsable Relación con los Medios, **Félix Alcaraz** - Redactor, **José Ángel Leiras** - Redactor  
**Mónica Sánchez** - Grabación y Edición de vídeos

Web - **Jordi Hernández** (TMC S.L.)

INEF (Universidad Politécnica de Madrid)  
**Javier Pérez** - Secretaría, **José Ángel Sánchez** - Relaciones Internas  
**Manuel Sillero** - Coordinación Voluntarios

Dirección de Arte y Diseño - **Tres Tipos Gráficos**

Equipo Técnico y Producción - **Rivas Promedia S.L.**

Traducciones - **Abacongress S.L.**

Intérpretes lengua de signos - **Cilsem**

Voluntarios  
INEF (Universidad Politécnica de Madrid): **Enrique Benayas, Álvaro Bravo, Ignacio Díez, Jesús Domínguez, Dori García, Carmen Ocete, Celia Paloma Sanguino, Rafael Vidal.**

UEM (Universidad Europea de Madrid): **Jessica Fernández, Noemí Marrero, Pablo José Martín, Raúl Domingo Martín, Mario Pessini**