

ELISEO IGLESIAS DOCENTE DE LA UNIVERSIDADE DA CORUÑA

## «En el tiempo de ocio debe de aparecer la actividad física»

El nuevo invitado a la Mesa saludable Vegalsa Eroski destaca la importancia de la integración del deporte en la vida diaria

MIRIAM SANTOS / L. B.  
REDACCIÓN / LA VOZ

Eliseo Iglesias, profesor de Actividad Física Saludable y calidad de Vida en la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física (INEF) de la Universidade da Coruña es el nuevo protagonista de las Mesas saludables Vegalsa Eroski. El encuentro, centrado en la práctica de actividad física de niños y adolescentes, podrá verse hoy a partir de las 18.00 horas a través de la web de La Voz de Galicia y los canales de Facebook y YouTube.

—¿Cuál debe ser el primer paso para incitar a los niños y adolescentes a hacer deporte?

—Hay que buscar una actividad y unas condiciones de práctica que sean lo más agradables y atractivas posibles para promover la actividad física y que poco a poco la vayan integrando en sus hábitos y en sus prácticas habituales. Entonces, en esta fase inicial, lo más relevante es el disfrute por la actividad y por tanto debe ser una actividad asequible, entretenida, divertida y que cumpla con los objetivos fisiológicos y de desarrollo motor adecuados.

—¿Cuál debe ser el papel de la educación física en la promoción de la actividad deportiva?

—Es muy relevante porque por la educación física van a pasar todos los niños y a partir de ahí podemos generar hábitos y una cultura física que les permita hacer una práctica más o menos autónoma en el futuro que sea beneficiosa para su salud. El papel de la educación física como motor educativo en esta línea es básico, no solo para desarrollar competencias motoras, sino para formar a los alumnos desde el punto de vista de qué es el ejercicio físico y cómo debe ser inte-



Eliseo Iglesias durante la Mesa saludable. VÍCTOR MEJUTO

grado en la vida de las personas.

—¿Qué piensa sobre el incremento de la obesidad infantil en Galicia?

—Hay dos ejes: el aumento del sobrepeso y obesidad y, sobre todo, el aumento de niños con exceso de grasa corporal. Entonces, en ese sentido, la obesidad es un problema de salud pública y tiene varios abordajes. Conseguir una condición física mínima es esencial porque se ha observado que, con independencia del estado de obesidad, va a ayudar a contrarrestar parte de los efectos negativos que el sobrepeso y la obesidad tienen en nuestra salud. Lo ideal sería buscar una población escolar sin sobrepeso y físicamente activa con un buen nivel de condición física, pero en aquellos casos donde existe presencia de sobrepeso y obesidad, si son físicamente activas, vamos

a lograr ciertas adaptaciones fisiológicas que van a contrarrestar en gran medida los efectos negativos de esas condiciones.

—¿Cuál es su consejo o sugerencia para que los jóvenes lleven una vida más activa?

—Ser físicamente activo tiene dos misiones. Por un lado, está la actividad física o el deporte estructurado, lo que hacemos en clases de educación física o en nuestro club; y luego está la actividad física no estructurada, aquella que hacemos en nuestra vida cotidiana. La primera parte es esencial, pero debemos tener en cuenta la no estructurada. Es decir, hay que crear unas condiciones para que el ocio tenga ese componente activo y en el caso de los escolares intentar que su vida tenga actividad. Se debe promover que en el tiempo de ocio aparezca ese componente activo.

Juegos Paralímpicos de Tokio

## El coruñés Jacobo Garrido, quinto en los 400 libre S9

REDACCIÓN / LA VOZ, COLPISA

El coruñés Jacobo Garrido fue quinto en la final de los 400 metros libre S9, logrando el primer diploma para la delegación española en la primera jornada de los Juegos Paralímpicos de Tokio. Con un tiempo de 4:17.41, Garrido logró su segunda mejor marca personal y se quedó a tan solo 24 centésimas de su mejor registro.

El representante del Club Natación Liceo, vigente campeón del mundo y subcampeón de Europa, llegaba a la final como uno de los favoritos y con la sexta mejor marca tras ser cuarto en su serie con un tiempo de 4:20.28.

Tras esta primera toma de contacto, Jacobo todavía tiene opciones de medalla. A partir del 30 de agosto competirá en el 200 estilos y el 100 mariposa, además de los relevos, en los que será una baza importante para España de cara a la posibilidad de sumar metales a su medallero.

Por otra parte, en los 200 metros libre de la clase S5, Chano Rodríguez fue octavo en una prueba en la que Toni Ponce dio la segunda medalla a la delegación española en Tokio al ganar la plata. Antes, el nadador catalán Miguel Luque

había estrenado el medallero al conquistar la plata en la final de los 50 metros braza de la clase SB3 para discapacitados físicos.

Hoy, los ciclistas Alfonso Cabello y Ricardo Ten partirán entre los favoritos a ganar la medalla del oro en sus respectivas pruebas en el Velódromo de Izu, en una segunda jornada que verá el estreno de Teresa Perales (en los 100 libres S5, distancia en la que fue plata en Río de Janeiro), que podrá ver la recuperación del hombro que se lesionó en el Europeo.

Alfonso Cabello es sin duda el rival a batir en la prueba del kilómetro contrarreloj de la clase MC4-5 para discapacitados físicos, dado que nadie le ha batido desde que se colgase el bronce hace cinco años en Río de Janeiro. Después de ganar seis medallas como nadador, el valenciano Ricardo Ten decidió buscar nuevas motivaciones en el ciclismo, donde ha destacado rápidamente y donde ahora espera aumentar su botín de metales paralímpicos.

Además, habrá españoles con opciones en natación, tenis de mesa y baloncesto en silla de ruedas.



Jacobo Garrido, en una imagen de archivo. MARCOS MÍGUEZ

LIGA GALEGA  
TRAINERS  
lgt  
TROFEO  
XUNTA DE GALICIA

PLAYOFF LGT 1ª XORNADA, SÁBADO 17:30 H A CORUÑA

V TROFEO TERESA HERRERA 2ª BANDEIRA FEMININA, SÁBADO 18:00 H A CORUÑA, LIGA FEM

XXXV TROFEO TERESA HERRERA, 13ª BANDEIRA FEMININA, SÁBADO 18:30 H A CORUÑA, LIGA A

PLAYOFF LGT 2ª XORNADA, DOMINGO 11:00 H A CORUÑA



Patrocinan:

XUNTA  
DE GALICIA

Xacobeo 2021

galicia  
calidade

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER  
PressReader.com +1 604 278 4604  
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW