

GUIDELINESS

GUIAS DEL ACSM DICTADAS EL 8 DE ABRIL DEL 2010

EL MENSAJE MAS IMPORTANTE QUE DEBEN LLEVAR SOBRE LA ACTIVIDAD FISICA

AUSTIN TEXAS.

Dos expertos científicos del American College of Sports Medicine, acaban de presentar en la 14th Encuentro científico denominado Annual Health and Fitness Summit, las guías de cómo aplicar con el público la mejores técnicas para promover la actividad física.

El presidente del ACSM James Pivarnik, Ph.D., y FACSM, y Edward Howley, Ph.D., FACSM, dieron conferencias sobre los mensajes que deben brindarse en USA, sobre la promoción del ejercicio físico. Las denominaron ***U.S. GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS AMERICANOS.***

“Pensamos que mucha gente quiere ser más activa pero no sabe cuanta actividad debe hacer y como implementarla en su vida diaria” dijeron los autores

Los puntos destacados fueron:

- Los beneficios de la actividad física no están relacionados con el peso.
- Los niños deben acumular al menos 60 minutos de actividad física diaria.
- Más es mejor. Hacer Actividad Física bien prescrita y supervisada
- Es importante el balance de energía
- Las personas adultas mayores necesitan ejercicio
- Quienes presentan factores de riesgos deben tener un chequeo médico antes de comenzar.
- Las embarazadas necesitan ejercicio.
- Las guías deben ser adaptadas para personas con discapacidades.
- El entrenamiento de la fuerza es importante.
- La clave es la progresión.