

“Nordic Walking Un deporte para la salud. Una investigación de los efectos positivos para la salud de NW.”
Hamburgo 2010, Diplomita Verlag. Autor: Paetzold, Carsten

L'Alfás del Pi 27 de agosto 2010, Bernd Goldschmidt

En el presente libro, “NW- Ein Gesundheitssport ? Eine Untersuchung der gesundheitsfördernden Effecte von NW“, se describe un proyecto de investigación llevado a cabo por Carsten Petzhold en colaboración con la Cátedra de Ciencias del Deporte de la Universidad de Bayreuth.



El trabajo puede dividirse en tres áreas. Se presentan conceptos básicos del tema deporte para la salud y se explica la importancia del control de calidad de esos programas a través de objetivos fundamentales*, planteándose asimismo la cuestión de la falta de evaluaciones fundadas científicamente en el momento actual.

En el transcurso posterior de la exposición de analiza la calidad el Manual del monitor de NW redactado por la Dra Petra Mommert-Jauch del Instituto Alemán de Walking, con ayuda del concepto QUAGES**, base de la que se parte para responder a la cuestión relativa a la evidencia Income^{*****} (Input: Programas/actividades).

A continuación se plantea la pregunta sobre la Outcome- evidence (Output) o efectos del programa de salud NW, para lo cual se valora el programa del curso de NW en la práctica a través de un cuestionario y del test deportivo-motriz*** sobre 55 participantes antes y después de la intervención.

Del resultado se desprende la conclusión de que el NW tiene efectos positivos para la salud y por lo tanto puede ser clasificado como actividad física dirigida al fomento de la salud.

- * - Objetivos fundamentales del programa de deporte para la salud.
- ** - Concepto QUAGES
- *** - Cuestionario

***Objetivos fundamentales de un programa de deporte para la salud**

Para mejorar el estado de salud se pueden emplear programas de intervención concretos dirigidos a la consecución de objetivos fundamentales en el ámbito de la salud y han de basarse lo máximo posible en evidencias, es decir, tienen que poder alcanzar efectos positivos para la salud de forma demostrable. Para cumplir estas exigencias tan variadas se establecen los siguientes seis objetivos fundamentales: 1) fortalecimiento de los recursos físicos; 2) prevención de factores de riesgo; 3) fortalecimiento de los recursos psicosociales; 4) ayuda para superar molestias y malestares; 5) Creación de hábito relacionado con el deporte saludable; 6. Establecimiento y optimización de entornos y recursos..

****QUAGES:**

Es un procedimiento de control de los resultados derivados de una medida de fomento de la salud. Consta de un cuestionario elaborado por Dr. Tietmann, Prof. Dr. Pahmeier, Prof. Dr.v.Troschke y Prof. Dr. Brehme. Denominado “Instrumento alemán de valoración de directrices“ (siglas en alemán: DELI), el grupo de trabajo de la sociedad de medicina científica (AWMF) y el centro médico de control de calidad (ÄZQ) colaboraron en la elaboración del cuestionario para que el cuestionario ofreciese una valoración neutra, estandarizada y clara, que proporcionase criterios unitarios según lo establecido a nivel internacional.

Se le dotó de 11 áreas, a las que se asignaron 42 criterios de valoración. (página 15-17)

*****Cuestionario/test deportivo-motor(Plan del experimento e instrumentos de medición)**

La evaluación del curso se realiza por medio de una investigación de larga duración sobre dos grupos de intervención que habían seguido cada uno de ellos un programa de NW de 10 semanas. La investigación comprende dos momentos de medición, uno antes de la intervención y otra vez después de la misma. La investigación consta de dos partes, por una parte el cuestionario de preguntas sobre salud y los hábitos de los informantes y por otra el test de coordinación, movilidad, fuerza y resistencia. (Test II de “Alemania se mueve”)

Conclusión/resumen

Debido a la rápida evolución en el área del deporte para la salud cada vez se hacen más necesarios los programas de alta calidad que han de ser evaluados convenientemente y comprobados de manera válida. A partir de ahí se desarrolló la idea del proyecto resumido más arriba: examinar y

valorar metódicamente el programa de deporte para la salud Nordic Walking. El resultado del proyecto se describe como sigue: se puede afirmar que el programa de deporte para la salud Nordic Walking tiene una gran calidad. Si se practica correctamente, el Nordic Walking puede reputarse de beneficioso para la salud y con ello calificarse definitivamente como deporte para la salud.

Por tanto, mi opinión sobre el libro o proyecto de investigación presentado es muy positiva y espero que en el futuro contemos con más trabajos de este tipo que sigan investigando la calidad del NW con relación a otros aspectos, también en España.

ESCUELA FORMACION ANE