

RECENSIONES DE LIBROS / BOOK REVIEWS

Bonifacio Sandín (2010). *Ejercicio físico y salud*. Madrid: Klinik. 162 páginas.

Hace tiempo que B. Sandín viene aportando trabajos en que, de manera directa o aparentemente colateral, se interesa desde la psicopatología por cómo las conductas relacionadas con la salud pueden modificarse, alterarse y/o estar en función de variables psicosociales o personales.

En esta ocasión, en *Ejercicio físico y salud*, nos hace una aportación en contraste con sus trabajos anteriores, aunque no exenta de complementariedad armoniosa. Entra con hondura a ocuparse del ejercicio y/o actividad física como conducta relacionada con el proceso de la salud, que puede potenciar la salud, tanto física como mental.

Contiene la propuesta de considerar dicho ejercicio en sus múltiples presentaciones como una técnica inespecífica de carácter complementario, terapéutico o preventivo, en el abordaje de problemas físicos y mentales de los seres humanos.

Conecta con una visión holística del ser humano opuesta a los excesos que los espe-

cialismos parcializadores vigentes en concepciones de otros autores nos tienen acostumbrados.

De modo ameno y riguroso, con claridad bien argumentada, con descripciones y clasificaciones facilitadoras de una adquisición conceptual e instrumental, como presentando un ariete, impulsa el conocimiento e interés de la actividad física programada y sostenida, para lo que aporta clasificaciones (atención a su propuesta de clasificación heurística del ejercicio relacionado con la salud), parámetros, medidas, efectos beneficiosos generales y sobre problemas o enfermedades específicos, tanto físicos (diabetes, problemas cardiovasculares, osteoporosis, problemas metabólicos y otros) como mentales (depresión, ansiedad, demencia, reactividad al estrés y otros).

Su explícita propuesta es rigurosa, alejada de cualquier imposible panacea, hacia la promoción del ejercicio físico como factor de salud, desde las aportaciones del conocimiento científico que nos realiza.

BEGOÑA OLABARRÍA
Ayuntamiento de Madrid