

Consideramos la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exige gasto de energía. Es en sí misma la forma natural de comportamiento del ser humano. El movimiento está presente en la gran mayoría de las actividades y gestos que realizamos. La [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) nos informa de los beneficios de la práctica de un nivel adecuado de actividad física (reducción de cardiopatías, accidentes cardiovasculares y diabetes, mejora la salud ósea o control de la obesidad). Sus [recomendaciones](#) varían según la etapa de la vida, y distingue la actividad física general de la práctica de ejercicio, es decir, la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La Fisioterapia, como profesión sanitaria, utiliza el ejercicio como instrumento de mantenimiento de la salud, prevención y recuperación. Además, participa activamente en iniciativas que fomentan la práctica de actividad física como ["España Se Mueve"](#), apoyada, entre otras instituciones, por el [Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid](#).

Sin embargo, cabría preguntarse si en las universidades se hace partícipe a los estudiantes de la importancia de la práctica de la actividad física. Se sabe de sus beneficios, pero ¿se conocen realmente los mismos? ¿Se aplican las recomendaciones al propio estilo de vida? ¿Se incluye la educación física en los planes de estudio de la carrera? ¿Se fomenta activamente la práctica de actividad física y ejercicio entre la comunidad universitaria? Cada uno responderá a estas cuestiones según su experiencia. Desde fen divulgamos un trabajo, en forma de vídeo, que nos revela algunas posibles respuestas. Sus autores son Fernando Almendro Dorado, Arancha Álvarez Iglesias, Esther Álvarez López, Herminia Ramiro Castell y Alberto Alonso Eugenio, alumnos de cuarto curso de Grado de la Universidad Rey Juan Carlos. Esperamos que os guste tanto como a nosotros.

<http://youtu.be/Ujzk5kyuU8o>