

LIBROS REVISADOS

EVITAR LOS MALOS TRATOS ES PREVENIR PROBLEMAS DE SALUD.

Arruabarrena, M.I. y De Paúl, J.

Maltrato a los niños en la familia: Evaluación y tratamiento.
Madrid: Pirámide. 1994.

Los malos tratos constituyen un problema de salud en la infancia y adolescencia. Los datos disponibles en nuestro país revelan que entre el 0'2% y el 1'4% de la población menor de 18 años sufre malos tratos. El abandono físico es el tipo más frecuente, o sea, cuando las necesidades básicas del niño, como alimentación, vestido, higiene, cuidados médicos, condiciones de seguridad, etc., no se satisfacen adecuadamente. El abuso físico, incluido el sexual, ocurre aproximadamente entre dos y tres casos de malos tratos de cada diez. Estas agresiones físicas de los adultos cuidadores producen lesiones como magulladuras, quemaduras, fracturas, etc., o conllevan grave riesgo de padecerlas. Así pues, bien por omisión de cuidados elementales que puede ocasionar enfermedades o accidentes, bien por comisión de acciones intencionadas que puede causar daño físico, los malos tratos suelen requerir la intervención de los profesionales que trabajan en el campo de la salud.

Como oportunamente reconoce en el prólogo, Miguel Costa, Jefe del Área de Investigación del Centro de Estudios del Menor, del Ministerio de Asuntos Sociales, sólo recientemente se ha resuelto la indefensión de los menores ante los adultos responsables de su cuidado. En 1874 se emitió la primera sentencia condenatoria contra una madre por infligir malos tratos a su hija. La anécdota de este juicio estriba en que la querrela la interpuso la Sociedad Protectora de Animales, ya que no existía ninguna ley de protección del menor; la demanda se basó en que la niña pertenecía al reino animal y, por tanto, tenía al menos los mismos derechos que un perro.

Hoy día en el estado español los menores gozan de cobertura legal frente a las arbitrariedades de los adultos responsables. Lamentablemente este

amparo no impide que se cometan malos tratos. Por ello resulta muy conveniente la monografía *Maltrato a los niños en la familia: Evaluación y tratamiento*, de gran ayuda para prevenir las lesiones y enfermedades resultantes de malos tratos en la infancia. Otro valor añadido de esta obra es la especialización en el tema de sus autores, M^a. Ignacia Arruabarrena y Joaquín de Paúl, ambos de la Universidad del País Vasco, quienes desde hace años investigan esta problemática (De Paúl, Achúcarro, Arruabarrena, Rivero y Torres, 1993; De Paúl, Alzate, Ortiz, Echebarría y Arruabarrena, 1988; De Paúl y Rivero, 1992; Martínez-Roig y De Paúl, 1993; etc.)

El primer capítulo versa sobre la historia, definición, clasificación e incidencia de los malos tratos. La cuestión más compleja que se plantea es delimitar las pautas de crianza que son peligrosas o perjudiciales para el niño, puesto que en este terreno no existe consenso social. Así, la conducta de ignorar de los padres, ¿cuándo es extinción y cuándo negligencia?; el aislamiento realizado por un maestro, ¿cuándo es un castigo apropiado y cuándo interfiere el ajuste social?

El capítulo segundo recoge las explicaciones teóricas propuestas, desde las hipótesis iniciales que se limitaban a un factor, como la psicopatología de los padres o la pobreza familiar, hasta los modelos actuales que integran numerosas variables, como déficit educativos de los padres, vulnerabilidad del niño, falta de apoyo social, etc.

El capítulo tercero se dedica a la evaluación de los malos tratos, indicando el procedimiento para: a) verificar que el maltrato se ha producido, ya que los adultos maltratantes tienden a ocultarlo; b) analizar el maltrato y estimar el daño real o potencial para el niño, para decidir sobre las medidas de protección a adoptar, incluyendo la posible separación de los adultos maltratantes; c) recoger información sobre las variables que originan y mantienen los malos tratos, con el fin de diseñar y aplicar el tratamiento.

El capítulo cuarto es el más extenso y útil. Revisa los diversos tratamientos del maltrato en el contexto familiar, destacando como componente central el entramado a padres en habilidades de relación con los niños (comunicación, control disciplinar, etc.), de autocontrol de la ira (relajación, autoinstrucciones, etc.), y de manejo del hogar (seguridad e higiene, economía doméstica, etc.) Existen variaciones en la implementación del tratamiento, dependiendo de si se llevan a cabo en el hogar o fuera de él, por profesionales o voluntarios, en grupo o individualmente, sólo a los padres maltratantes o a ellos y al hijo maltratado, etc. En cualquier caso, conviene que los programas sean de amplio espectro y estén coordinados por un

equipo interdisciplinar.

El último capítulo se refiere al proceso de valoración de los resultados de los programas de tratamiento. Finalmente se recomienda la lectura complementaria de otras obras en castellano.

Si las sociedades avanzadas se caracterizan por el cuidado y respeto a sus miembros (ancianos, niños, etc.) y a su medio ambiente (animales, plantas, etc.), este libro contribuye sin duda a alcanzar esta meta.

De Paúl J, Achúcarro C, Arruabarrena MI, Rivero A y Torres B (1993). *La intervención familiar en protección infantil: Instrumentos de evaluación*. Madrid: Dirección General de Protección Jurídica del Menor, Ministerio de Asuntos Sociales.

De Paúl J, Alzate R, Ortiz MJ, Echebarría A y Arruabarrena MI (1988). *Maltrato y abandono infantil: Identificación de factores de riesgo*. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

De Paúl J y Rivero A (1992). Versión española del inventario Child Abuse Potential: Validez convergente y apoyo social. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 45, 49-55.

Martínez-Roig A y De Paúl J (1993). *Los malos tratos a la infancia*. Barcelona: Martínez Roca.

F. Xavier Méndez

APRENDIENDO A CONVIVIR.

Cáceres, J. y Escudero, V.

Relación de Pareja en jóvenes y embarazos no deseados.

Madrid: Pirámide. 1994.

Howard J. Markman, catedrático de psicología de la Universidad de Denver y director del Centro de Estudios Maritales y Familiares, hace referencia en el prólogo de esta obra al granjero que cierra la puerta del establo después que el caballo se ha escapado, para denunciar el error de esperar a tratar hasta que un problema ha alcanzado cierta gravedad en vez de anticiparse a su aparición preveniéndolo.

Según el Instituto Nacional de Estadística, en 1990 en España se contabilizaron 19.284 nacimientos de mujeres menores de veinte años. Si se compara las madres adolescentes con sus homólogas adultas, aquéllas corren mayor riesgo de sufrir anemia, eclampsia y complicaciones durante el parto, incluyendo la muerte de la propia parturienta; el embarazo precoz se relaciona también con cáncer cervical y complicaciones uterinas. La mortalidad de los bebés de madres adolescentes es el doble de la tasa de los de madres adultas. Así mismo es mayor la probabilidad de nacer con bajo peso y de padecer malformaciones congénitas, epilepsia, parálisis cerebral, retraso mental y ceguera en los hijos de madres adolescentes.

Datos del Consejo General del Poder Judicial indican que en 1989 en nuestro país se produjeron más de veinticuatro mil divorcios. Diversos estudios revelan que la estabilidad del matrimonio es un buen predictor de la duración de la vida, mientras que separaciones y divorcios correlacionan significativamente con accidentes de tráfico, enfermedades e incluso con problemas de salud de los hijos. Por tanto, la cifras de embarazos adolescentes y de rupturas de parejas, y su repercusión negativa en la salud de padres e hijos justifican sobradamente la prevención en este campo.

Los capítulos más útiles del libro son el cuatro y el cinco, que presentan sendos programas de prevención de embarazos no deseados en la adolescencia y de problemas de pareja. El primero de ellos se dirige a grupos de adolescentes de 13 a 19 años, mixtos, homogéneos y no mayores de quince sujetos. Consta de nueve sesiones, de duración aproximada de hora y media, con periodicidad entre siete y diez días. Sus componentes básicos son: a) educación sexual, con ayuda de medios audiovisuales y de materiales impresos se informa sobre sexualidad, reproducción y contracepción; b)

entrenamiento en habilidades, de comunicación, de toma de decisiones y de aserción; c) práctica guiada de las habilidades entrenadas en situaciones especialmente difíciles.

En el capítulo cinco se expone el programa de prevención de problemas de pareja: sujetos-diana; personal, momento y lugar de aplicación; metodología, contenido y ejercicios. Igual que en el programa anterior la comunicación de la pareja constituye un elemento central, razón por la que los autores dedican específicamente el capítulo tres al tema de la comunicación, lo que en mi opinión es un acierto.

Los restantes capítulos del libro abordan la problemática de los embarazos en la adolescencia y los conflictos de pareja (capítulo uno), las explicaciones propuestas para ambos fenómenos (capítulo dos) y pautas para la valoración de programas (capítulo seis). El final es muy aprovechable, ya que comprende cuatro anexos: cuestionario demográfico, prueba de conocimiento sobre la reproducción, prueba de representación de papeles, registro de observación del juego de roles, y cinco monografías en castellano cuya lectura se recomienda.

José Cáceres, profesor de la Universidad de Deusto, y Valentín Escudero, profesor de la Universidad de La Coruña, autores de la monografía *Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados*, son expertos en evaluación y terapia sexual y de pareja (Cáceres, 1986, 1990, 1993; Escudero y Gutiérrez, 1988; etc.) Si a su especialización unimos su estilo claro y ágil, el resultado es una guía rigurosa, amena y práctica.

Cáceres J (1986). *Reaprender a vivir en pareja* (2ª. ed.) Valencia: Promolibro.

Cáceres J (1990). *Evaluación psicofisiológica de la sexualidad humana*. Barcelona: Martínez Roca.

Cáceres J (1993). *Problemas de pareja: Diagnóstico, prevención, tratamiento*. Madrid: Eudema.

Escudero J y Gutiérrez E (1988). Sistemas de codificación de la interacción marital y familiar: Una revisión descriptiva. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 6, 17-57.

F. Xavier Méndez

CUANDO ADELGAZAR ESTA DE MODA.

Raich, R.M.

Anorexia y bulimia: Trastornos alimentarios.

Madrid: Pirámide. 1994.

Josep Toro, reconocido especialista en trastornos alimentarios, llama la atención en el prólogo de esta obra sobre el incremento de la prevalencia de la anorexia y bulimia nerviosas y el correspondiente aumento de demanda de recursos terapéuticos. La bibliografía existente en este campo es relativamente escasa comparada con la de otros problemas de salud. Por esta razón hay que dar la bienvenida a la monografía *Anorexia y bulimia: Trastornos alimentarios*, de Rosa M^a. Raich, profesora de terapia y modificación de conducta de la Universidad Autónoma de Barcelona, y experta en alteraciones de la conducta alimentaria (Mora y Raich, 1993; Raich, Deus, Muñoz, Pérez y Requena, 1991; Raich et al., 1992; etc.)

Como ocurre con otros ejemplares de la colección "Ojos Solares", puede considerarse dividido este libro en dos partes: una primera más descriptiva sobre psicopatología y otra segunda más aplicada sobre evaluación y tratamiento. El capítulo uno se dedica a los trastornos de la conducta alimentaria, especialmente la anorexia y la bulimia nerviosas. Ofrece la definición, criterios diagnósticos, clasificación, prevalencia y repercusiones negativas en la salud de estas dos alteraciones. Es de destacar la actualización de ambos conceptos incluyendo los criterios y tipos del DSM-IV.

La anorexia y la bulimia son patrones de respuestas complejos, por lo que en el capítulo dos se expone los pensamientos, acciones y sentimientos característicos de estos trastornos. El capítulo tres considera las variables de su génesis y mantenimiento, destacando los factores socioculturales que refuerzan la esbeltez y castigan la obesidad en los países desarrollados. Los modelos explicativos que presenta son el de Striegel-More y el de Levine y Smolack. Así mismo la autora realiza una propuesta de modelo integrador.

El capítulo cuatro trata sobre el examen médico y la evaluación psicológica. Analiza, en primer lugar, las variables a evaluar, esto es, peso, conducta alimentaria, imagen corporal, problemas psicológicos asociados y alteraciones psicofisiológicas del ciclo menstrual, del ritmo cardíaco, etc. En segundo lugar, detalla los procedimientos de evaluación: entrevistas para recoger información sobre los trastornos alimentarios y otros problemas psicológicos asociados, autoinformes para evaluar actitudes y síntomas

de estas alteraciones y de la imagen corporal, observación y autoobservación. Un mérito de este capítulo es el esfuerzo de la autora por facilitar instrumentos de evaluación utilizados con muestras españolas.

En el último capítulo se desarrolla el tratamiento cognitivo-conductual en tres fases. El objetivo principal de la primera es modificar el comportamiento alimentario. Se proporciona indicadores para decidir si la terapia ha de efectuarse en régimen ambulatorio u hospitalario. En la segunda fase se añade la modificación de las cogniciones desadaptativas, como la inadecuada imagen corporal. La tercera fase se centra en la prevención de recaídas. Además se ilustra la aplicación de las técnicas y se ofrece sugerencias para intervenir con los padres.

Finalmente se recomienda tres lecturas en castellano, de las que destacamos la excelente obra *Trastornos del comportamiento alimentario*, de Carmina Saldaña, catedrática de personalidad, evaluación y tratamiento psicológicos de la Universidad de Barcelona, publicada recientemente.

Un aspecto muy positivo del libro de "Ojos Solares" es el estilo didáctico de Rosa M^a. Raich. La inclusión al inicio de casos clínicos, las abundantes figuras y tablas, los gráficos títulos de los apartados como "yo era una niña rellenita" o "quiero ser como la top model", las numerosas ejemplificaciones de los mecanismos psicológicos, así, el pensamiento dicotómico en la anorexia y bulimia nerviosas se rotula la bella o la bestia, es decir, "o soy atractiva (bella) o soy fea (bestia)", etc., son una excelente estrategia para convertir su lectura en una tarea agradable.

Mora M y Raich RM (1993). Diferentes formulaciones de la relación entre bulimia nerviosa y trastornos afectivos. *Revista de Psicología de la Salud/Journal of Health Psychology*, 5(1), 93-121.

Raich RM, Deus J, Muñoz MJ, Pérez O y Requena A (1991). Estudio de las actitudes alimentarias en una muestra de adolescentes. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 1, 305-315.

Raich RM, Rosen JC, Deus J, Pérez O, Requena A y Gross J (1992). Eating disorders symptoms among adolescents in United States and Spain: A comparative study. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 63-72.

Saldaña C (1994). *Trastornos del comportamiento alimentario*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.

F. Xavier Méndez

J. ORLEY Y W. KUYKEN (EDITORS).

Quality of Life Assessment: International Perspectives.
Belín: Springer-Verlag. 1994. 200 pgs.

Después de unas décadas de desarrollo de una plétora de cuestionarios de evaluación de la calidad de vida relacionada con la salud de los pacientes de muy diversas enfermedades, la investigación actual se centra fundamentalmente en la validación de muchas de estos instrumentos. Pero además, los esfuerzos de validación de los instrumentos de evaluación de la calidad de vida relacionada con la salud no se han limitado a los escenarios nacionales, sino que se han dirigido al desarrollo de instrumentos interculturales.

En esa línea, la Organización Mundial de la Salud y la Fundación IPSEN organizaron un congreso internacional sobre la evaluación de la calidad de vida en Julio de 1993. El libro que comentamos incluye los trabajos de este Congreso. Está dividido en cuatro partes:

La primera se dedica al desarrollo de instrumentos de evaluación de calidad de vida interculturales. Incluye, en primer lugar, una revisión de Sartorius y Kuyken de las diferentes perspectivas de traducción de esos instrumentos, describiendo los pasos necesarios para conseguir traducciones equivalentes. Patrick et al. dan un paso más y nos describen los ejercicios de validación necesarios para la aplicación internacional de las medidas de calidad de vida. Ponene como ejemplo el desarrollo de un instrumento específico, para evaluar la calidad de vida asociada al padecimiento del herpes genital, que fue diseñado en diferentes lenguas a la vez. En tercer lugar, Bullinger describe criterios para determinar el grado de equivalencia entre versiones en diferentes lenguas de un mismo cuestionario de calidad de vida. Pone como ejemplo la traducción del cuestionario norteamericano SF-36 en alemán, que se realizó en el proyecto "International Quality of Life Assessment". Finalmente, el grupo WHOQOL cierra este apartado, con un trabajo sobre el desarrollo de un instrumento genérico, multilingual, de evaluación de la calidad de vida relacionada con la salud. Su instrumento se está desarrollando a la vez en una amplia gama de lenguas y culturas a través del mundo para ser usado en muchos tipos de sujetos. Los autores describen los pasos que se han dado para desarrollar el cuestionario y proporcionan los datos referidos a una versión piloto ya probada.

La segunda parte del libro incluye dos perspectivas diferentes de la calidad de vida. La primera se debe a Fox-Rushby y describe una perspectiva mixta de economía de la salud y de calidad de vida, planteando cuestiones como la asignación óptima de recursos escasos, y proporcionando una visión general de las cuestiones básicas de este área de investigación (por ejemplo, los análisis de costos-beneficios). La segunda se debe a Bech que se centra en la percepción subjetiva del bienestar, y que ha diseñado su modelo desde una perspectiva de salud mental.

La tercera parte se dedica por entero a la evaluación de la calidad de vida en oncología y contiene tres capítulos. El primero, escrito por Moinpour, describe la perspectiva del Southwest Oncology Group que valora la calidad de vida en el contexto de los ensayos clínicos. La autora presenta un proyecto de investigación sobre la traducción y validación del Cuestionario SWOG QL en español para posibilitar la participación de hispano americanos en estudios sobre la calidad de vida en ensayos clínicos. Saxena describe el concepto de calidad de vida desde una perspectiva india y discute las implicaciones para la evaluación, subrayando las diferencias existentes con la perspectiva occidental en la operacionalización de la calidad de vida. El capítulo concluye con un breve resumen de un estudio piloto entre pacientes con leucemia aguda que acuden a un hospital en Nueva Delhi, utilizando traducciones al indio de diferentes cuestionarios como el "Functional Living Index-Cancer". Sus resultados iluminan las dificultades que se producen cuando tales cuestionarios se usan en una cultura completamente diferente. Para terminar, Fallowfield actualiza su revisión de la calidad de vida de pacientes con cáncer de mama con mastectomía o con cirugía conservadora de la mama.

La última parte del libro se centra en la calidad de vida de poblaciones específicas, a lo largo de cinco capítulos. Herrman y sus colegas presentan un estudio longitudinal realizado con población australiana sobre los problemas de los no-profesionales que cuidan de parientes enfermos o discapacitados. Esbozan un programa de investigación comprensivo para valorar el impacto sobre la calidad de vida de los cuidadores, utilizando un grupo de comparación de no cuidadores. Skevington revisa diferentes instrumentos de medida diseñadas específicamente para su uso con pacientes con artritis. La autora argumenta que estas medidas no incluyen aspectos positivos de la calidad de vida y tampoco incluyen el dolor, que es uno de los síntomas más importantes para los pacientes que sufren de artritis. Señala, también, los problemas que plantearán estos instrumentos cuando hayan de ser adaptados para su uso intercultural. De Vries y Van Heck pro-

porcionan una visión comprensiva e informativa de los problemas físicos y psicológicos que los refugiados han de sufrir, y subrayan los problemas prácticos y metodológicos de la evaluación de la calidad de vida en esta población. Amir, Bar-On y Cristal presentan las características de una medida subjetiva para evaluar dominios de la calidad de vida que tienen una importancia específica para los sujetos, y los resultados de un ensayo clínico realizado en Israel con pacientes con hipertensión. Finalmente, Dazord, Gerin y Boissel concluyen el libro presentando su Perfil de Calidad de Vida Subjetiva. En este cuestionario se pide a los pacientes no sólo que indiquen su grado de satisfacción con varios aspectos de su vida cotidiana, sino también la importancia que les otorgan.

Se trata de un libro fundamentalmente informativo y útil para todos aquellos lectores interesados en la evaluación de la calidad de vida, que puede proporcionar una buena fundamentación para la producción de cuestionarios válidos en diferentes escenarios culturales.

Jesús Rodríguez-Marín

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Tomás Blasco.

Barcelona: Martínez Roca. 1994. 187 pgs.

Como el Prof. Jaume Cruz señala en su prólogo a este libro, éste se centra en una línea de investigación que estudia los efectos saludables de la práctica de la actividad física y deportiva en la mejora de la autoestima, la reducción de la ansiedad y el estrés, la mejora del estado de ánimo y la reducción de los síntomas depresivos, así como en la prevención y rehabilitación de los trastornos cardiovasculares y de los problemas de obesidad. Jaume Cruz subraya que el libro de Tomás Blasco resume y sistematiza, por primera vez en castellano, los estudios sobre los efectos de la actividad física y deportiva en la salud.

El libro se compone de ocho capítulos dedicados respectivamente al "Ejercicio, estilos de vida y Psicología de la Salud", "El ejercicio físico como elemento de salud" I, II y III, "Riesgo del ejercicio", "Análisis psicológico de la realización de pautas de ejercicio", "Aspectos metodológicos", para terminar con una "Reflexión en torno al ejercicio como elemento de salud", y unas extensas "Referencias Bibliográficas."

El primer capítulo es introductorio y tiene como objetivo describir la problemática de la labor de la Psicología de la Salud en la erradicación de los estilos de vida sedentarios, y subrayar sus aspectos relevantes que permiten sentar las bases para comprender el propósito del libro y facilitar su lectura. Los tres capítulos siguientes estudian el papel del ejercicio como elemento de salud. El primero de ellos señala que los resultados de las investigaciones arrojan una información convergente a favor del papel beneficioso del ejercicio en diferentes problemas de salud, como la obesidad, o la disminución de los procesos degenerativos en la vejez. Señala igualmente, que no es calro que tenga efectos beneficiosos en temas tales como los trastornos menstruales, el sueño, el sistema inmunitario o la prevención de ciertos tipos de cáncer, aunque subraya que es, en estos casos, en los que hay un número de estudios menor. El segundo de estos tres capítulos analiza las relaciones entre el ejercicio y un conjunto de aspectos de la salud que se pueden calificar como "trastornos psicológicos", referidos básicamente a estados de ánimo, y que incluyen problemas como la ansiedad, el estrés y la depresión. El tercero de los capítulos dedicados al papel del ejercicio como elemento de salud describe los posibles beneficios del ejercicio

sobre aspectos respecto de los que habitualmente consideramos que no es necesario ningún tratamiento, aunque la introducción de ciertos cambios puede producir beneficios. A este respecto se incluye el análisis de las investigaciones que han estudiado los efectos del ejercicio sobre los aspectos cognitivos en el mantenimiento de las capacidades cognitivas y psicomotoras en viejos, sobre las sensaciones de bienestar, y sobre las dimensiones de personalidad que se relacionan con insatisfacción en el individuo, como la falta de confianza en uno mismo o la baja autoestima.

El capítulo quinto analiza los riesgos que conlleva la realización de la actividad física. Según Blasco, dichos riesgos se derivan de dos fuentes potenciales: una, la que surge del propio marco en el que se desarrolla el ejercicio (incluyendo los objetos que se utilizan y el medio ambiente en el que tiene lugar); otra, el "mal uso" del ejercicio, con dos perspectivas: el uso inadecuado y el abuso. El capítulo sexto plantea la interesante pregunta de por qué las personas no desarrollan y mantienen estilos de vida activos a pesar de que obtendrán claros efectos positivos para su salud y bienestar, que se plantea como la traducción en el ámbito de la temática del libro, de la importante pregunta de la Psicología de la salud: ¿Por qué las personas llevan a cabo determinadas conductas perjudiciales para su salud y dejan de hacer otras beneficiosas o incluso imprescindibles para la misma? El capítulo describe los diferentes factores implicados en la realización de pautas de ejercicio, susceptibles de abordarse desde un enfoque psicológico y comenta algunos modelos teóricos que orientan la comprensión del fenómeno.

El capítulo séptimo está dedicado al análisis de los aspectos metodológicos implicados en el estudio de la "psicología del ejercicio físico y la salud". El autor repasa en él las estrategias de medición y los problemas que plantean, y los diferentes tipos de investigación utilizados, para concluir la dificultad de la medición de la actividad física, la existencia de problemas de diseño y metodología en muchas de las investigaciones realizadas en este ámbito, y que todos los estudios, a pesar de sus dificultades y heterogeneidad, arrojan resultados convergentes.

El libro concluye con una reflexión sobre el ejercicio como elemento de salud, ofreciendo un marco de referencia que permite cerrar la información transmitida en el libro para que el lector sepa a quién, cómo y cuándo aplicar estos conocimientos; proponer una guía sociopsicológica para entender y valorar el concepto e implicaciones de la salud; y provocar una reflexión crítica constructiva.

Una revisión excelente y recomendable para todos los estudiosos de la

actividad física y deportiva, pero también de todos aquellos que "gestionan" su práctica, como entrenadores, monitores y educadores.

Jesús Rodríguez-Marín