

# La actividad física en grupo mejora la calidad de vida de los asmáticos



Un nuevo estudio de la **Universidad de East Anglia (Inglaterra)**, publicado en la revista "**Journal of Health Psychology**", ha evidenciado que la realización de actividad física en grupo puede mejorar los síntomas y la calidad de vida de las personas que padecen asma.

Para este estudio, los investigadores han analizado 25 estudios separados de todo el mundo que han implicado la participación de 1.849 personas con asma, para comprobar si gracias a las intervenciones de actividad física sus síntomas y calidad de vida cambiaron. Se ha analizado cómo estas intervenciones de entrenamiento aeróbico y de fuerza o de resistencia ayudan a estas personas.

Los participantes con asma han tenido ciertas dificultades para realizar estos entrenamientos debido especialmente a su dificultad para viajar a grupos de

acondicionamiento físico, o porque las intervenciones no eran adecuadas para pacientes con afecciones de salud adicionales.

El investigador del estudio, **Andrew Wilson**, indica que la actividad física en personas con asma es totalmente recomendable. Insiste en que hay que realizar más de 150 minutos semanales de actividad física de moderada a vigorosa, para así conseguir los múltiples beneficios que tiene, como una mejor función pulmonar y control del asma. Sin embargo, esta investigación ha evidenciado que las personas con asma son más sedentarias que las personas sin asma.

Por su parte, la investigadora **Leanne Tyson** explica que las intervenciones que promueven la actividad física tiene numerosos beneficios para aumentar los niveles de actividad física, reducir el tiempo sedentario, mejorar la calidad de vida en general y reducir los síntomas del asma. Por último, esta investigación ensalza también la utilización de intervenciones digitales, ausentes en muchas otras investigaciones anteriores.

Fuente: **Munideporte**.

**Link to Original article:** <http://www.aedesa.org/noticias/la-actividad-fisica-en-grupo-mejora-la-calidad-de-vida-de-los-asmaticos?elem=276274>