



> PERSONAJES ÚNICOS / ALFONSO SALGUERO

Este investigador de la ULE estudia en el Ibiomed los beneficios del deporte en la mejora de la calidad de vida y analiza los efectos psicológicos de la actividad física en poblaciones especiales como personas mayores o con dolencias. Por **S. Charro**

## Investigador de cuerpo y mente

**P**ositivo, tenaz, adora el deporte y le encantan las motos clásicas. «Todo el mundo sabe que cuando hay un hierro oxidado a la puerta de la facultad, es la del profe de natación», asegura.

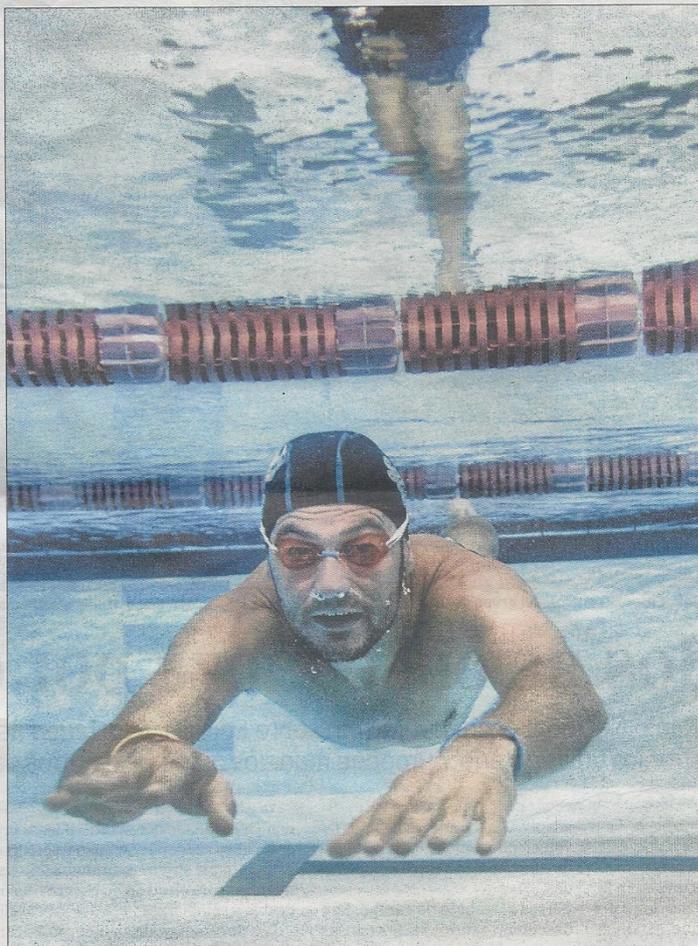
Así es Alfonso Salguero, profesor de la Universidad de León e investigador del Instituto de Biomedicina (Ibiomed). En la actualidad trabaja promoviendo hábitos de vida saludable entre los escolares de León y relacionar el estado de la salud con la buena alimentación y la actividad física, mejorando la educación nutricional en el ámbito escolar, familiar y comunitario. En esta actividad formativa han participado más de 2.100 alumnos de Primaria de 17 centros escolares de la provincia.

Salguero, que trabaja en un área novedosa y poco común como es la investigación en educación física, confiesa que la práctica de deporte y sus beneficios para la salud, tanto a nivel físico como psicológico y social, están «altamente probados, siempre que se realicen de forma adecuada y adaptada a las características de los sujetos».

Dentro del Ibiomed forma parte del grupo 'Ejercicio, Salud y Calidad de Vida', donde investigan para promocionar la actividad física como un componente de los estilos de vida saludables, mejorar los niveles de salud a través de la aplicación de programas de educación y validar instrumentos de evaluación de aspectos conductuales relacionados con las actividades físico-deportivas, la salud y la calidad de vida.

El objetivo final es analizar diversos efectos psicológicos de la actividad física en poblaciones especiales, como personas mayores o con dolencias. Así, en el Ibiomed ha analizado la ansiedad relacionada con la práctica de actividades físico-deportivas; realizando una adaptación y validación de un test de antecedentes, manifestaciones y estrategias de enfrentamiento de la ansiedad en la competición.

También ha estudiado la interrelación y los cambios temporales de la ansiedad competitiva o analizado diversos as-



El investigador de la ULE Alfonso Salguero bajo el agua. / BRUNO MORENO

### Tutelar trabajos de investigación «hace que otros alcancen la máxima formación»

pectos de la ansiedad en deportistas profesionales.

La temática de estos proyectos tiene dos líneas de investigación: evaluación psicológica y actividad física y salud, «que toman temas como el sobreenfrentamiento, las técnicas de afrontamiento, entrenamiento en plataformas de vibración y valoración de la actividad física en personas mayores».

Pero no siempre tuvo claro su futuro. Durante su infancia deseó seguir los pasos de su padre y aprender el oficio de joyero, pero con el paso de los años y su afición por el deporte (practicaba la natación de competición desde los 10 años), finalmente se decantó por los estudios de Educación Física en el recién implantado INEF de la ULE.

Se licenció en junio del año 1998, fue monitor de gimnasia en San Andrés del Rabanedo y trabajó como profesor de natación en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Murcia. Su situación laboral entonces era «casi inmejorable», si no fuera

porque la tierra le 'tiraba' y más su novia, hoy día su mujer y madre de sus dos hijas.

Por casualidad conoció a una profesora que le propuso solicitar una beca predoctoral en la ULE, beca que le permitió defender su tesis en 2002 (relacionada con el mundo de la psicología del deporte y la natación).

Ahora, como profesor del departamento de Educación Física en León, dirige tesis doctorales y tutela trabajos de investigación. «Labor que creo importante ya que contribuirá a que otras personas puedan alcanzar el máximo grado de formación académica como doctores».