

[Comentar](#) [Enviar Noticia](#) [Imprimir](#)

Validan unos 'test' que evalúan la condición física en niños y adolescentes para prevenir la morbilidad

1 de febrero de 2010.

[Comenta](#)

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han validado una serie de tests que permiten evaluar de forma sencilla y fiable la condición física en niños y adolescentes, lo que permite prevenir la morbilidad y mortalidad, tanto general como cardiovascular, cuando sean adultos.



GRANADA, 1 (EUROPA PRESS)

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han validado una serie de tests que permiten evaluar de forma sencilla y fiable la condición física en niños y adolescentes, lo que permite prevenir la morbilidad y mortalidad, tanto general como cardiovascular, cuando sean adultos.

Este trabajo ha determinado también que, junto con el sobrepeso y la obesidad, un peso corporal excesivamente bajo también influye de forma

negativa sobre el estado de salud del adolescente, tal y como sostiene el investigador que ha desarrollado este trabajo y miembro del departamento de Fisiología de la UGR, el doctor Enrique García García. El trabajo ha estado dirigido por el profesor Manuel Castillo.

Para llevar a cabo la investigación, su autor se basó en datos procedentes de los proyectos nacionales y europeos AVENA 'Alimentación y Valoración del Estado Nutricional de los Adolescentes Españoles', HELENA 'Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence' y ALPHA 'Assessing Levels of Physical Activity and Fitness; Public Health Executive Agency'.

En total, 3.000 adolescentes españoles, 3.500 adolescentes europeos y una muestra adicional de 126 adolescentes granadinos fueron incluidos en este trabajo.

PRUEBAS FIABLES

Los tests validados incluyen pruebas como la de 20 metros de ida y vuelta, la fuerza de prensión manual, el salto en longitud con pies juntos, el índice de masa corporal, el perímetro de cintura y los pliegues cutáneos, que pueden ser aplicadas de forma sencilla por el profesor de Educación Física.

A juicio del investigador, se trata de pruebas "perfectamente válidas y fiables para evaluar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la composición corporal en niños y adolescentes". Tanto la capacidad aeróbica como la fuerza muscular se asocian de manera independiente con factores de riesgo cardiovascular en adolescentes.

Su trabajo apunta, además, que un período de lactancia materna de mayor duración podría estar asociado con una mayor capacidad muscular del tren inferior durante la adolescencia.

Los científicos de la UGR han comprobado cómo la prevalencia de adolescentes que presentan un peso excesivamente bajo no es tan pequeña como a priori pudiera esperarse (3,9% entre los chicos y 4,8% entre las chicas). De hecho este porcentaje entre las chicas llegó a ser superior al de obesidad (3,0%).

A diferencia de los adultos, sostiene este experto, "los niños y adolescentes suponen grupos de población en los que se puede, de manera relativamente sencilla, inculcar unos hábitos de vida saludables, ya que su personalidad, intereses y hábitos están aún formándose y no son tan resistentes al cambio como una persona adulta".

García Artero forma parte del Grupo de Investigación EFFECTS-262 (Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio. Ciencia y Tecnología de la Salud 262), con sede en el departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la UGR, que colabora con instituciones como el Karolinska Institutet (Estocolmo, Suecia), la University of South Carolina (EEUU) o la Northern Michigan


Qué.es on Facebook

[Become a Fan](#)

Qué.es has 988 Fans

 Silvana
  Miren
  Jose
  Manuel
  Esteban

Noticias de Portada

124.890 DESEMPLEADOS MÁS EN EL MES DE ENERO

El paro supera la barrera de los cuatro millones

[Comenta](#)

Vídeo: Atlas

El número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo (antiguo Inem) subió en 124.890 personas en enero, un 3,1% respecto a diciembre, con lo que el volumen total de...

- [La Seguridad Social perdió 257.828 afiliados en enero y acumula seis meses de caídas](#)
- [España será líder de la UE, ipero en tasa de paro!](#)
- [Las mujeres cobran menos paro que los hombres](#)

AFGANISTÁN

Atacados con proyectiles el aeropuerto y la base de las tropas españolas en Herat

[Comenta](#)

Los talibanes han lanzado dos proyectiles sobre el aeropuerto y la base de las tropas españolas en la ciudad afgana de Herat (oeste), aunque no se produjeron víctimas ni daños materiales, informaron...

- [Militares españoles matan a tres talibanes después del ataque a un convoy](#)
- [Muere un soldado en un atentado a un convoy español en Afganistán](#)
- [Concentración en Mollet del Vallès por el soldado muerto en Afganistán](#)
- [Defensa quiere mandar un avión para recoger el cadáver cuanto antes](#)
- [91 militares españoles muertos en Afganistán](#)

 [Vídeo: La familia del soldado fallecido en Afganistán se encuentra en estado de 'shock'](#)

ESO SÍ, EN ESTADOS UNIDOS

El gran estreno de la última