

Validan unos test que permiten evaluar la condición física en niños y adolescentes para prevenir la morbilidad

hace 45 mins

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 University (EEUU).

[Envía esta noticia](#)[Compartir](#)[Imprimir](#)

PUBLICIDAD

