



## VALIDAN UNOS 'TEST' QUE PERMITEN EVALUAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES PARA PREVENIR LA MORBILIDAD

2 de Febrero de 2010

Investigadores de la UGR han determinado que no sólo el sobrepeso sino también estar demasiado delgado pueden influir de forma negativa sobre el estado de salud del adolescente. Para llevar a cabo este trabajo, analizaron a 3.000 adolescentes españoles, 3.500 adolescentes europeos y una muestra adicional de 126 adolescentes granadinos.

### Universidad de Granada

Investigadores de la Universidad de Granada han validado una serie de tests que permiten evaluar de forma sencilla y fiable la condición física en niños y adolescentes. Esto es importante porque mejorar la condición física permite prevenir la morbilidad y mortalidad (tanto general como cardiovascular) cuando sean adultos. Su trabajo ha determinado también que, junto con el sobrepeso y la obesidad -sobre los que tanto se ha escrito-, tener un peso corporal excesivamente bajo también influye de forma negativa sobre el estado de salud del adolescente.

Esta investigación ha sido desarrollada por el doctor Enrique García Artero, del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada, y dirigida por el profesor Manuel J. Castillo Garzón. Para llevarla a cabo, 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 por García Artero 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.

Además, apunta el investigador, "no sólo el sobrepeso y la obesidad sino también un bajo peso corporal afectan al nivel de condición física de los 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.

Aunque se ha estudiado y publicado mucho acerca del sobrepeso y la obesidad infantil, 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%).

Enrique García Artero cree que la principal trascendencia social de este trabajo es quizá "la información tan relevante que nos aporta sobre el nivel de condición física de los adolescentes y cómo éste determina su estado de salud. A diferencia de los adultos, los niños y adolescentes suponen grupos de población en los que se puede, de manera relativamente sencilla, inculcar unos hábitos de vida saludables. Primero, porque su personalidad, intereses y hábitos están aún formándose, no son tan resistentes al cambio como una persona adulta. Y segundo, porque disponemos del mejor contexto posible para llevar a cabo esta labor moldeadora: el sistema educativo (la escuela y el instituto)".

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).

### Referencias bibliográficas:

1. *British Journal of Sports Medicine*, 2009 April 12 [Epub ahead of print].
2. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2009 Jun 23 [Epub ahead of print].
3. *International Journal of Obesity* (London), 2008; 32 (5): s49-s57.
4. *Revista Española de Cardiología*, 2007; 60 (6): 581-588.

### Más información:

Enrique García Artero  
 Departamento de Fisiología  
 Universidad de Granada  
 Móvil: 636 088 906  
 E-mail: [artero@ugr.es](mailto:artero@ugr.es)

[« VOLVER](#)[\[IMPRIMIR\]](#)[\[ENVIAR NOTICIA\]](#)[\[MÁS NOTICIAS\]](#)[\[HEMEROTECA\]](#)Este portal se publica bajo una [licencia de Creative Commons](#).

 Area25  
 Diseño web

[Quiénes somos](#) : [Contáctanos](#) : [Boletín electrónico](#) : [Innova Press](#) : [Mapa web](#)