

Desarrollan estándar internacional para evaluar condición física en niñas, niños y adolescentes

La investigación, en la que participa la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, contribuye a la estandarización de test y protocolos en todo el mundo, lo que permitirá la agrupación de datos y el monitoreo, generando valores de referencia específicos

Un importante estudio de carácter internacional se publicó en la prestigiosa revista "Journal of Sport and Science" donde se da a conocer un estándar para evaluar la condición física de niñas, niños y adolescentes. A nivel mundial, cada país cuenta con sus propias mediciones y, en ese sentido, un grupo de 169 investigadores e investigadoras de 50 países publicaron el estudio titulado "Batería de pruebas internacionales de condición física juvenil (YFIT) para monitoreo y vigilancia en niños y adolescentes".

La investigación es liderada por el académico Francisco Ortega de Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada (España) y contó con la participación como co-autor del profesor Carlos Cristi de la Escuela de Educación Física (EF) de la PUCV. Cabe consignar que dentro del comité de expertos colaboraron el director de EFL, Fernando Rodríguez y los profesores Julio Mello y Caroline Brand.

"Hemos identificado esta falta de comparabilidad como uno de los principales problemas al evaluar los niveles de condición física de niños/as y adolescentes a nivel internacional. Como resultado, nos hemos propuesto resolver este problema mediante la identificación de las pruebas de condición física más importantes y los protocolos correspondientes para posteriormente consensuar qué pruebas usar con un amplio y diverso panel internacional", expresó el catedrático Francisco Ortega y primer autor del artículo.

El equipo investigador llegó al consenso que las cuatro pruebas más importantes para medir la condición física son: el test de ida y vuelta de 20 metros, como medida de capacidad aeróbica o cardiorrespiratoria, relacionada con

cuánto tiempo pueden correr los jóvenes a velocidad progresivamente más rápida; la fuerza de agarre de la mano (dinamometría manual) como indicador de los niveles de fuerza máximos; el salto de longitud con pies juntos como prueba de la potencia muscular de las piernas; y el Índice de Masa Corporal (IMC), comúnmente usado para determinar el estado nutricional (bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad).

Al respecto, el profesor Carlos Cristi indicó que el estudio contribuye a la estandarización de test y protocolos en todo el mundo, lo que permitirá la agrupación de datos y el monitoreo, generando valores de referencia específicos por sexo y edad a nivel internacional y nacional, contribuyendo a construir un mapa de la condición física de los jóvenes.

"El estudio demuestra que hay consenso internacional para establecer cuáles son las evaluaciones más importantes que deben aplicar los países en su población infante-juvenil con la finalidad de vigilar y tomar medidas para promover la salud de esta población", expresó.

ELABORACIÓN DE UN ESTÁNDAR

Los investigadores plantearon que se perciben inconsistencias en los test de condición física en diferentes países, lo que limita la comparabilidad. En ese sentido, el estudio obtuvo una alta tasa de

repuesta y acuerdo en todas las regiones del mundo.

"Aplicamos el método Delphi con expertos de distintos países y se pudo trabajar de manera presencial y online. Los investigadores de Granada organizaron el proceso e invitaron a destacados expertos y expertas. Se hizo un consenso de la información y se aplicaron diversos criterios. Luego se compartió con investigadores que tienen un alto nivel de conocimiento en la materia physical fitness con niños y adolescentes. Es un estudio que tiene una trascendencia importante y después será altamente citado, pues es un parámetro de referencia a nivel mundial", complementó Cristi.

VINCULO ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL

El profesor de la PUCV además expresó que en la actualidad nuestro país enfrenta desafíos grandes en relación al aumento de la obesidad en la población juvenil y una crisis en salud mental que se prolonga hacia la adultez.

"Durante los últimos 20 años han aumentado los índices de obesidad y el sobrepeso en la población juvenil, lo que no se ha enfrentado adecuadamente. Por otro lado, tenemos un déficit de actividad física donde los niños no están cumpliendo con la sugerencia diaria de actividad y los hábitos de comportamiento sedentario, donde pasan mucho tiempo sentado en sus casas y también en los colegios,

sentados en la sala de clases. Luego está el efecto de las pantallas y la mala calidad del sueño de los niños, donde duermen poco y mal. Esto se asocia con los hábitos de movimiento que afectan en la capacidad cardiorrespiratoria y la fuerza muscular, que es lo que se mide en el proyecto. Esto influye también en sus índices cognitivos y de salud mental", indicó.

El académico subrayó la relevancia de este consenso de expertos, no solo para mejorar las políticas de salud pública en Chile, sino que también para impulsar la calidad educativa. Este trabajo fortalece el rol del SIMCE de Educación Física en el país, posicionándolo como un modelo en la región para la evaluación de la condición física en escolares.

"Estamos trabajando con el Ministerio de Educación para que en los colegios se pueda aplicar una hora de actividad física diaria. No son sólo las clases de Educación Física, sino que incorporar además recreos activos, más talleres deportivos, incluir pausas activas durante la clase, acomodar la jornada y cumplir esas recomendaciones. Estamos trabajando con el Mineduc y con otras universidades para desarrollar esta guía, lo que refuerza la importancia de la actividad física y cómo repercute en la educación y salud de los escolares", concluyó.

El estudio está disponible en internet en el Journal of Sport and Science desde esta semana en el siguiente link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254624001704>

