



De izda a dcha y de arriba a abajo: Antonio García, Berta Echávarri, Berta

UN OBSERVATORIO EJERCICIO FÍSICO EN

- Los expertos buscan enseñar hábitos saludables en una etapa clave
- Recomiendan 3 horas semanales de práctica y reducir el uso de pantallas

PAMPLONA – Un grupo de investigadores de la Universidad Pública de Navarra (UPNA) han tomado parte, a través de un proyecto de investigación financiado con 10.000 euros por el Departamento de Educación del Gobierno de Navarra, en la creación del primer Observatorio de Actividad

Física de Niños de entre 3 y 6 años en la Comunidad Foral. En concreto, el grupo está formado por Alicia Alonso, Mikel Izquierdo y Alazne Antón (todos ellos, de la UPNA), Antonio García-Hermoso y Robinson Ramírez-Vélez (Navarrabiomed), además de Berta Villoslada y Berta Echavarrri



Villoslada; Alicia Alonso, Alazne Antón y Mikel Izquierdo. Foto D.N.

IMPULSARÁ EL LA FASE INFANTIL

(CIP FP Lumbier- Departamento de Educación Gobierno de Navarra).

El objetivo del observatorio es favorecer el incremento en la práctica de actividad física del alumnado escolar, para que reduzcan el tiempo de uso de dispositivos con pantallas y descanen lo suficiente para su edad, ya que está demostrado que la adquisición de hábitos saludables en la infancia es crucial para la prevención de enfermedades cardiovasculares en un futuro. Para ello, se van a realizar una serie de evaluaciones dirigidas a alumnado de centros educativos de Navarra (y sus familias) con el fin de evaluar su condición física y tiempos de descanso para, posteriormente, ana-

lizarlos con ellos en los colegios. Las evaluaciones comprenden pruebas físicas (test de salto a pies juntos, test de velocidad-agilidad), análisis de la composición corporal (mediciones de cintura, % grasa, e índice de masas corporales) y el uso de dispositivos electrónicos personales para medir intensidad de las actividades cotidianas realizadas y los tiempos de descanso y sueño. Además de ello, se va a estudiar la relación entre condición física y rendimiento académico.

El estudio va a comenzar en el colegio Santa María la Real-Maristas Pamplona en este mes de octubre, para continuar con el Colegio Público San Juan de la Cadena. El proyec-

to se completará con una formación específica y docente en el CIP F.P. Lumbier. Sus 80 alumnos de los ciclos formativos de grado superior se formarán como evaluadores y todo ello se integrará en el módulo "Valoración de la condición física e intervención en accidentes".

Por otro lado, se involucrará al profesorado de los centros educativos en los procesos de medición con la finalidad de introducir en los colegios nuevas tendencias, metodologías y fórmulas para la evaluación de la salud del alumnado. "Sus resultados podrían ayudar a entender las posibles ganancias de peso y los peores resultados escolares en escolares con bajos niveles de actividad física", aseguran los autores del estudio.

LA INFANCIA, UN PERIODO CLAVE Tal y como explican los investigadores, "la primera infancia es un periodo crítico para el desarrollo físico, social y cognitivo y para establecer patrones de comportamiento saludables, que pueden persistir en la infancia y en la edad adulta". Los estudios constatan que "la participación regular en actividades físicas en niños en edad preescolar es vital para el crecimiento y desarrollo normal, proporcionando beneficios inmediatos y a largo plazo para el bienestar físico y psicológico", concretan. "Sin embargo, la evidencia para este grupo de edad sigue siendo relativamente pequeña en comparación con la de niños y adolescentes (6-17 años)", explican.

En este sentido, cabe destacar que, recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado las recomendaciones de actividad física, conducta sedentaria (tiempo de pantalla) y sueño en población preescolar menor a 5 años. Concretamente, en niños y niñas de 3 a 5 años, se recomienda realizar al menos 180 minutos de actividad física, de los cuales 60 minutos deben ser de intensidad moderada a vigorosa. "Sin embargo, a pesar de los beneficios saludables de la práctica regular de actividad física anteriormente comentados, muchos niños en edad preescolar no cumplen con las recomendaciones al respecto", aseguran los autores del estudio, y precisamente, el observatorio va en consonancia de ofrecer mejores resultados en estas materias. -D.N.