



Expertos defienden el papel de los profesores de Educación Física como primer eslabón del sistema sanitario

15/01/2015

Un equipo internacional de científicos liderado por la **Universidad de Granada demuestra que realizar unos sencillos ejercicios aeróbicos en las clases de Educación Física puede servir para identificar qué niños son más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares en el futuro**

Un equipo internacional de científicos liderado por la **Universidad de Granada** ha defendido el papel de los profesores de Educación Física en los colegios e institutos como primera puerta de entrada al sistema sanitario.

Su trabajo ha demostrado que realizar unos sencillos ejercicios aeróbicos en las clases de Educación Física puede servir para identificar qué niños son más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares en el futuro, lo que permitiría realizar programas más tempranos de intervención para prevenirlas, con el consiguiente ahorro económico para el sistema sanitario.

En un artículo publicado en la prestigiosa revista británica Heart, los investigadores analizaron una muestra formada por 510 adolescentes de 9 países europeos, de entre 12 y 17 años.

A todos ellos se les estimó el perfil cardiovascular ideal de acuerdo con la Asociación Americana del Corazón (AHA), que combina marcadores nutricionales y metabólicos, además de lípidos sanguíneos, para proporcionar una evaluación completa del riesgo de enfermedad cardiovascular que tiene el menor. El perfil cardiovascular ideal se calcula combinando la actividad física, el índice de masa corporal, la dieta, el colesterol, la glucosa, la presión arterial y el tabaquismo.



‘Test de ida y vuelta’

Los científicos determinaron que el llamado ‘test de los 20 metros’ o ‘test de ida y vuelta’ (una prueba sencilla consistente en correr esa distancia a una velocidad que se va incrementando progresivamente) “es una excelente manera de identificar de forma temprana qué niños tienen un perfil cardiovascular menos saludable y, por tanto, tienen mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en el futuro”, apunta el investigador de la **UGR** Jonatan Ruiz, autor principal del trabajo. El ‘test de los 20 metros’ se utiliza actualmente en la mayoría de los centros educativos de España, así como en muchos países Europeos, para medir la forma física de los menores.

Esta investigación determinó que dicha prueba sirve además para determinar qué niños y niñas tienen una peor salud cardiovascular y respiratoria, y deberían someterse a un programa de intervención para mejorarla.

Jonatan Ruiz afirma que trabajos como éste “demuestran que la escuela es un lugar óptimo para obtener información sobre la salud de nuestros niños y adolescentes e intervenir de forma prematura”, y se muestra convencido de que el profesor de Educación Física “puede desempeñar un papel mucho más importante que el que tiene en la actualidad dentro del sistema sanitario, ya que es un agente de gran relevancia”.

En este trabajo han participado investigadores del Instituto Karolinska (Suecia), la Universidad de Gante (Bélgica), la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer de Lyon (Francia), las universidades de Almería, País Vasco y Zaragoza, el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (CSIC), la Universidad Politécnica de Madrid, el Instituto de Salud Carlos III, la Universidad Médica de Viena (Austria), la Universidad de Pecs (Hungría), la Universidad de Creta (Grecia), el Centro de Investigación en Alimentación y Nutrición de Roma (Italia), la Universidad de Harokopio (Grecia) y la **UGR**, que ha liderado la investigación.

Referencia bibliográfica:

Cardiorespiratory fitness and ideal cardiovascular health in European adolescents

Jonatan R Ruiz, Inge Huybrechts, Magdalena Cuenca-García, Enrique G Artero, Idoia Labayen, Aline Meirhaeghe, German Vicente-Rodriguez, Angela Polito, Yannis Manios, Marcela González-Gross, Ascensión Marcos, Kurt Widhalm, Dennes Molnar, Anthony Kafatos, Michael Sjöström, Luis A Moreno, Manuel J Castillo, Francisco B Ortega

Heart doi:10.1136/heartjnl-2014-306750

<http://secretariageneral.ugr.es/>



1. Un grupo de jóvenes realizando el 'test de ida y vuelta' en un instituto.

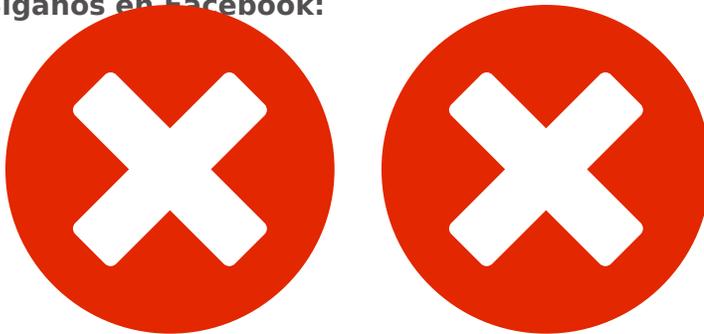


2. El investigador de la **UGR** Jonatan Ruiz, autor principal de este trabajo.

Contacto:

Jonatan Ruiz. Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias del Deporte de la **Universidad de Granada**. Teléfono: 958 242 754. Correo electrónico: ruizj@ugr.es

Síguenos en Facebook:



Síguenos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- [CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN](#)
- [PUBLICITE SU CONGRESO UGR](#)
- [VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR](#)
- [BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR](#)
- [RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR](#)
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 240970 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr[dot]es -> --
LOGIN--61dab3f5145154c15507d4098f0f1b4eugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook [UGR Informa](#):

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook [UGR Divulga](#): <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter [UGR Divulga](#): <https://twitter.com/UGRdivulga?>

<http://secretariageneral.ugr.es/>