

Valoración de la aptitud física en un grupo de adolescentes de Neuquén.

Scarpello, Mauricio A.
scarpellom@hotmail.com

Introducción: La adolescencia es la etapa de la vida que transcurre de los 10 a los 19 años. La instauración de hábitos saludables es de suma importancia para brindar su continuidad a la vida adulta. El exceso de peso en Argentina es un problema de salud relevante que debe incluir además del aspecto nutricional la práctica de actividad física regular. En este trabajo se propone evaluar la condición física de un grupo de adolescentes.

Materiales y Métodos: Se evaluaron adolescentes mujeres de 13 años de un colegio público de la ciudad de Neuquén (EPET N°3). Se consignaron como variables: peso, talla, Frecuencia Cardíaca, oximetría de pulso, asistencia a clases, tests de: salto en longitud, abdominales en 30 segundos, push up, test de salto en longitud, 4 x 10 m y test Course de Navette.

Resultados: Participaron 22 estudiantes, entre ellas el 86.3% asistió a más del 80% de las clases y se determinó que un 49.9% tenían exceso de peso, 50% taquicardia en reposo, junto a un rendimiento bajo y muy bajo de los tests de condición física evaluados según los parámetros de Alfa fitness, Eurofit y Fitnessgram para edad y sexo.

Conclusión: El porcentaje de asistencia no tuvo correlación con una buena condición física. Entre las estudiantes se objetivó un exceso de peso en la mitad de las estudiantes. La taquicardia en reposo junto al rendimiento bajo o muy bajo de los tests evaluados reflejan la inactividad física. Futuros estudios son necesarios para evaluar determinantes sociales y motivacionales de dicha población.