

ANÁLISE DOS RESULTADOS DAS PROBAS DE CONDICIÓ FÍSICA NO IES SANTA IRENE

A inactividade física e o sedentarismo e, como consecuencia de ambos, unha baixa condición física, supoñen factores de risco independentes para a saúde dos rapaces e rapazas, a información sobre o seu estado é un elemento fundamental para o coidado da saúde e a prevención da enfermidade. Por iso, a información que nos obtemos aquí está dispoñible para os pediatras no historial clínico particular. Todo isto para que se poida diagnosticar e manexar de forma temperá o que xa se coñece como síndrome da tríade por inactividade física en idade pediátrica: trastorno por déficit de actividade física, dinapenia pediátrica e analfabetismo físico.

É curioso o feito de que coincida no tempo a extensión da epidemia de TDHA co bombardeo de ruídos que nos veñen desde as novas tecnoloxías e coa multiplicación exponencial da información que nos chega a través delas (Lecuyer, C. Educar en el asombro. Editorial Plataforma, 2012).

O Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividade (TDAH) é un dos trastornos máis frecuentes na infancia, cunha prevalencia entre o 2 e o 7 % na poboación española, con cifras estables na infancia (6,9 %), preadolescencia (6,2 %) e adolescencia (6,9 %). A prevalencia do TDAH presenta variabilidade en función de dimensións como o nivel socioeconómico, os criterios diagnósticos ou a localización xeográfica (López Villalobos, J., López Sánchez M., Serrano Pintado, I., Andrés de Llano. *Rasgos de personalidad en adolescentes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad*. Revista da Asociación Española de Neuropsiquiatría, 2023). O TDAH presenta de modo persistente inatención e/ou hiperactividade-impulsividade, que interfiren no desenvolvemento e afectan ó funcionamento académico. Case todos os autores consideran que a actividade física nos nenos con TDAH produce melloras nas funcións cognitivas e executivas, na atención, no control inhibitorio, na memoria e nas habilidades académicas, aumentando o rendemento escolar (Maldonado, P. *Actividade física para a mellora das funcións cognitivas en nenos e nenas con TDAH. Unha revisión bibliográfica*. Revista de Ciencias da Actividade Física e do Deporte. 2022).

As profas DAFIS (Datos de Actividade Física relacionada coa Saúde) é a ferramenta para obter os datos de valoración da condición física para a saúde. A literatura (Ortega, F., Ruíz, J., Castillo, M., Jöström, J. *Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful maker of health*. International Journal of Obesity) sobre o tema indica que os niveis de aptitude cardiorespiratoria están asociados coa adiposidade total e abdominal; tanto a aptitude cardiorespiratoria como a muscular están asociadas con factores de risco de enfermidade cardiovascular establecidos e emerxentes; as melloras na aptitude muscular e velocidade/axilidade parecen ter un efecto positivo na saúde esquelética; as melloras na aptitude cardiorespiratoria teñen efectos positivos sobre a depresión, a ansiedade, o estado de ánimo e a autoestima e parecen estar asociadas tamén cun maior rendemento académico.

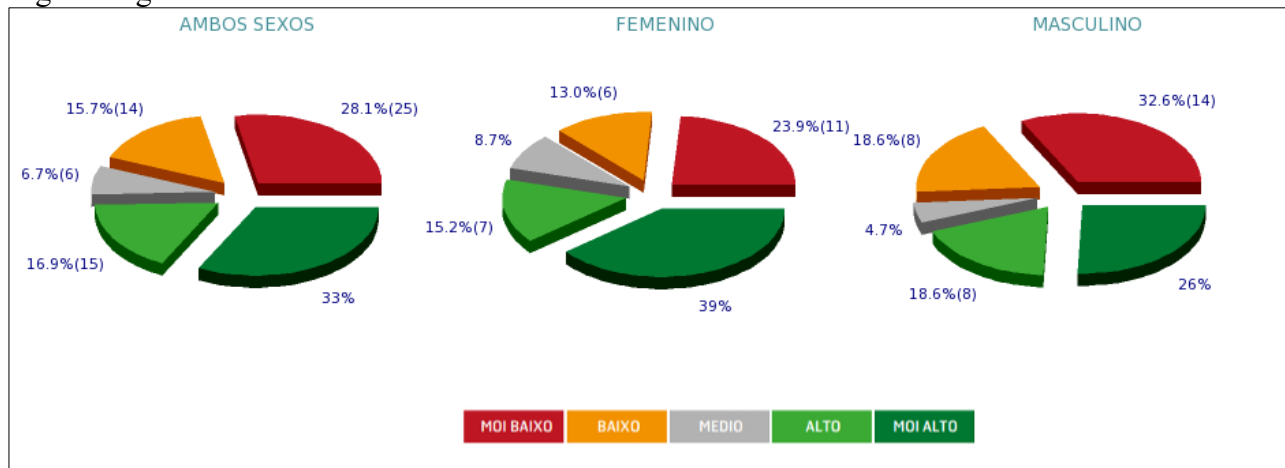
Hai estudos, como os Resultados do barómetro xuvenil, saúde e benestar 2021 elaborado polo Centro Raíña Sofía sobre Adolescencia e Xuventude, que tamén preguntan sobre a autopercepción sobre a forma física. Un 40,8 % dos xóvenes destaca ter unha forma física excelente ou boa. Aínda que os rapaces seguen percibindo unha mellor forma física que as rapazas (43,9 % fronte ó 38,5 %), as diferencias vanse reducindo significativamente: mentras que, entre as rapazas, a percepción sobre a súa forma física mellorou lixeiramente entre 2017 e 2021 (do 35,7 % ó 38,5 %), entre os rapaces empeorou neste período (pasando do 50,2 % que describe unha boa forma física en 2017 ó 43,9 % en 2021).

Con relación a este estudio, destacar que un 60,45 % dos xóvenes di levar un estilo de vida saudable. Por último, a autopercepción sobre o estado de saúde empeorou de maneira xeneralizada entre a xuventude: en 2017 un 86,7 % dos xóvenes consideraba que tiña unha boa saúde, fronte 54,6 % en 2021. Esta drástica redución estará influída pola pandemia do COVID-19 e haberá que esperar ós resultados do seguinte estudo para ver a tendencia.

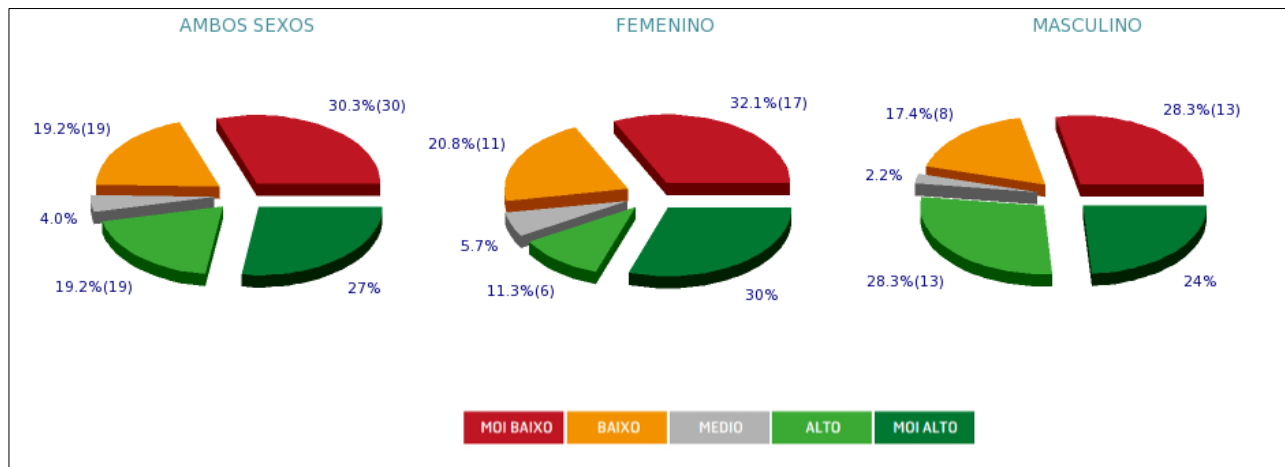
Dividiremos esta análise por probas, destacando o salto de lonxitude a pés xuntos, carreira de ida e volta 4 x 10 e proba de 20 m de carreira de ida e volta (Course-Navette).

SALTO DE LONXITUDE A PÉS XUNTOS

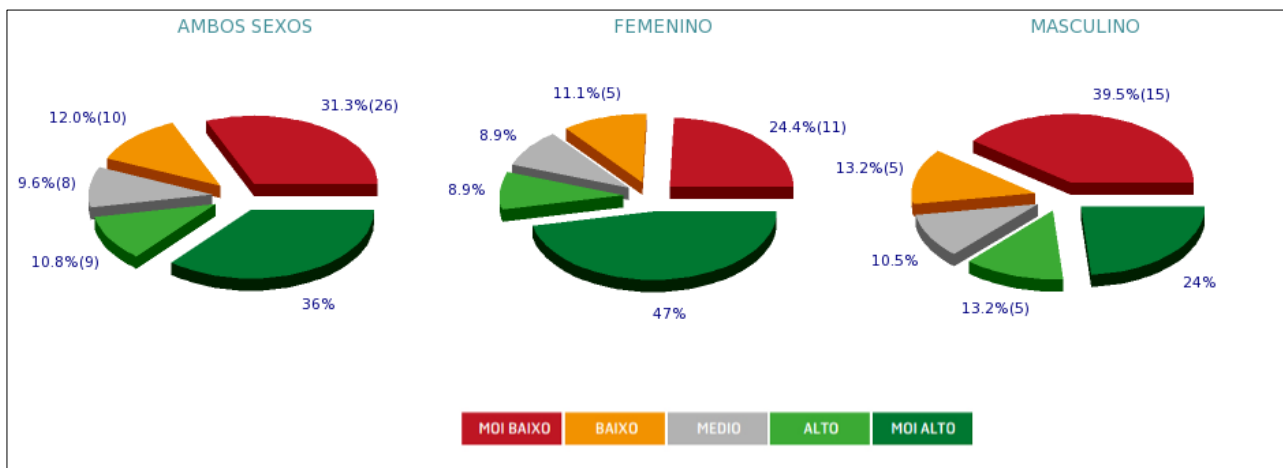
Nas diferentes idades hai unha porcentaxe que ronda sempre o 45 % para os valores altos e moi altos, pero o que nos chama a atención de forma preocupante son as porcentaxes de alumnado con valores moi baixos, entón ó 30 %, excepto nos 16 anos que se queda nun 23 %. O total de alumnado con valores moi baixos e baixos móvese entre o 38,4 % (a cantidade de alumnado con valores altos é moi superior ó resto de franxas de idade) nos 16 anos e o 43,8 % nos 13 anos. Como conclusión, hai dous grupos moi diferenciados de alumnos, situados nos extremos. Para máis detalle, pódense observar as seguintes gráficas:



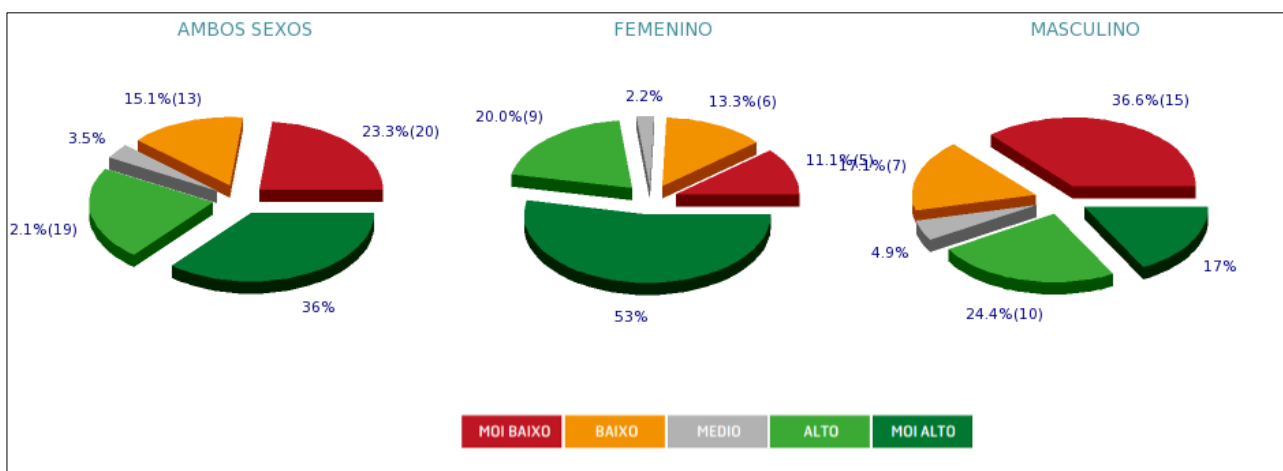
Salto 13 anos



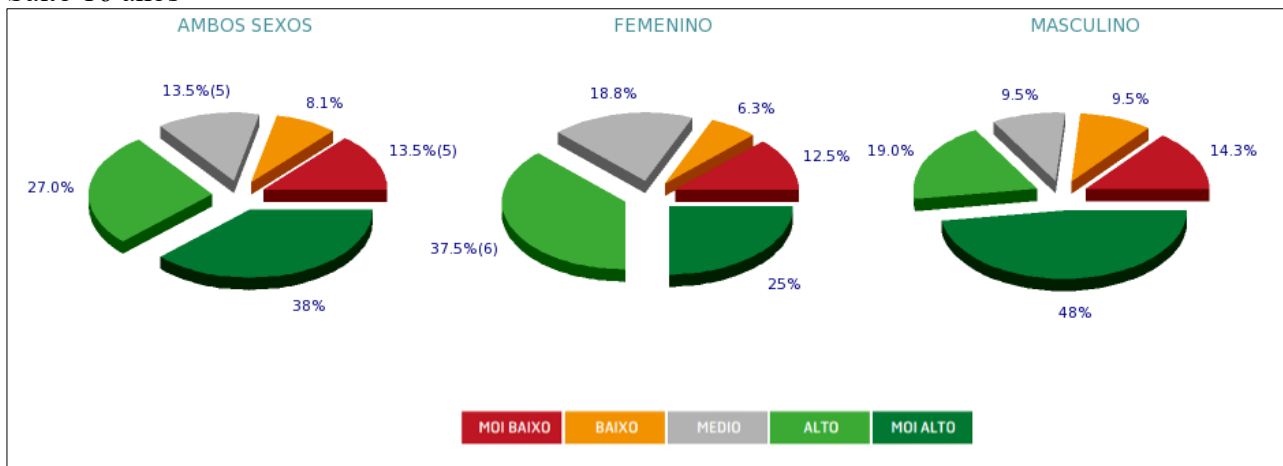
Salto 14 anos



Salto 15 anos



Salto 16 anos



Salto 17 anos

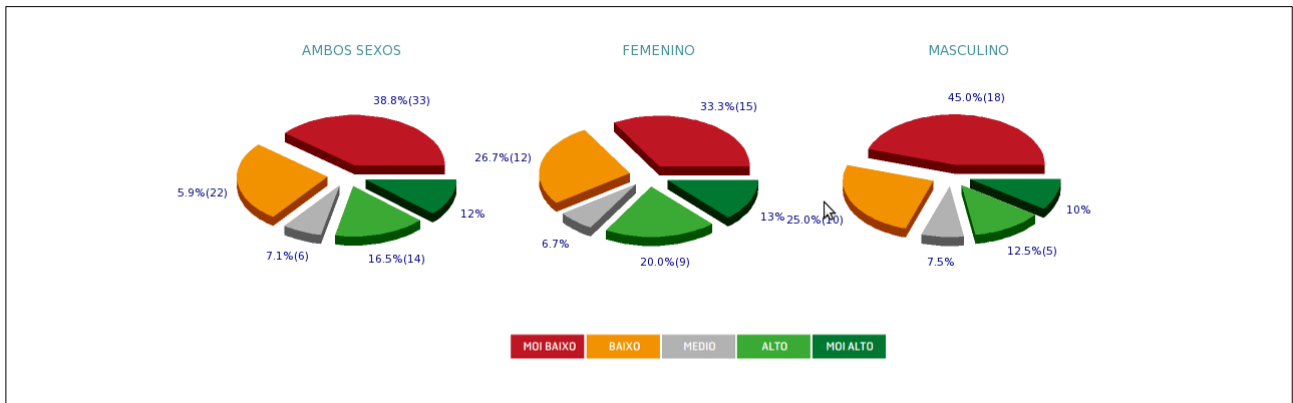
PROBA DE CARREIRA DE IDA E VOLTA 4 X10 m

Para facer a análise desta proba temos que començar destacando as altas porcentaxes de alumnado que está en valores baixos e moi baixos. Para unha fácil interpretación, elaboramos unha taboa confrontando estes dous grupos cos opostos (moi alto e alto)

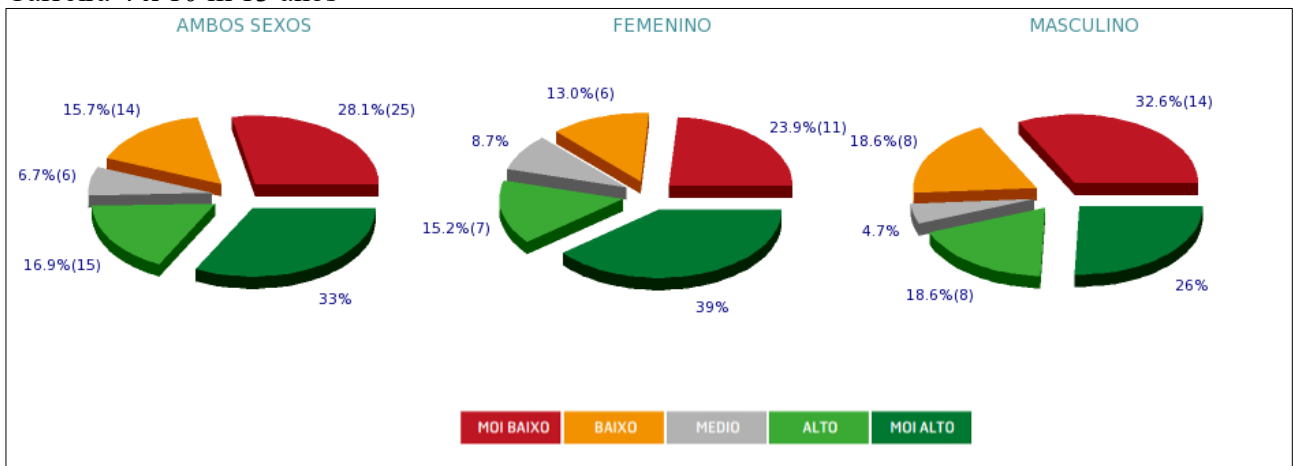
IDADE	BAIXO - MOI BAIXO	ALTO – MOI ALTO
13	43,9 %	28,5 %
14	43,8 %	49,9 %

15	41 %	32 %
16	56,2 %	24,6 %
17	48,4 %	39,5 %

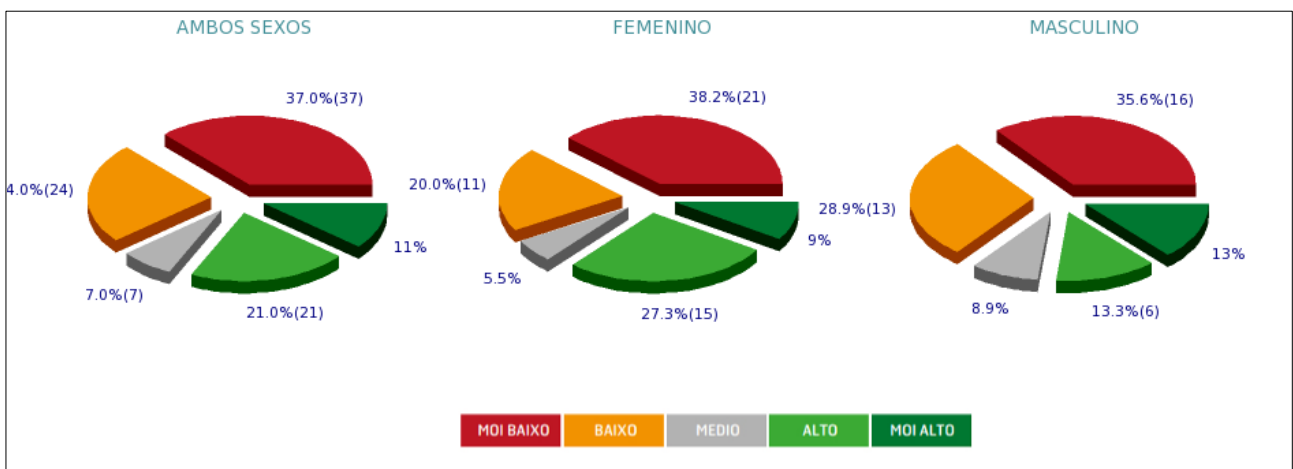
O único grupo de idade na que hai máis alumnos que teñen resultados positivos que negativos é o de 14 anos. No resto, sempre predomina o grupos de valores por debaixo da media. Para analizar máis polo miúdo, amosamos as gráficas por idade e sexo.



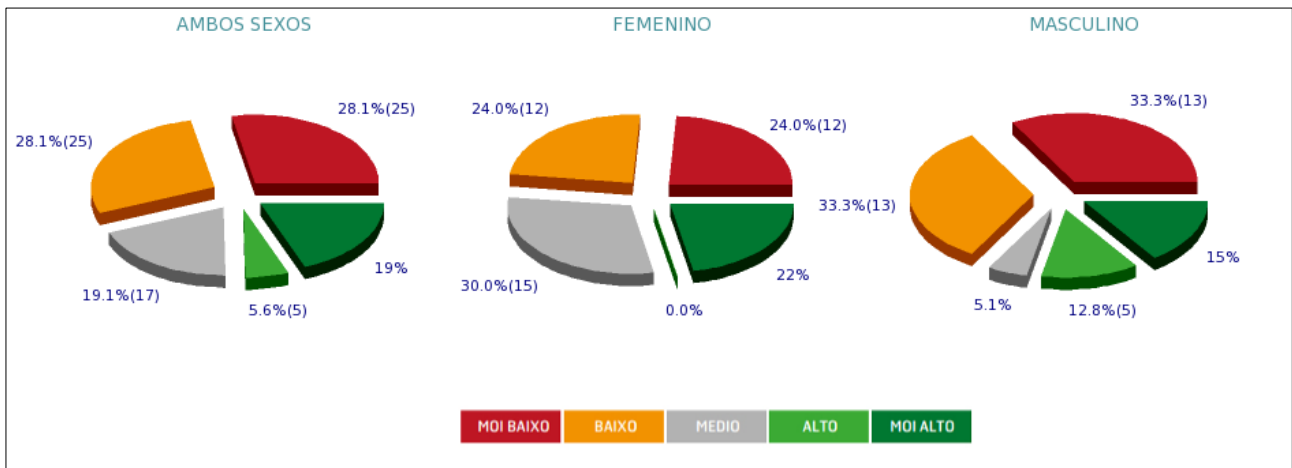
Carreira 4 x 10 m 13 anos



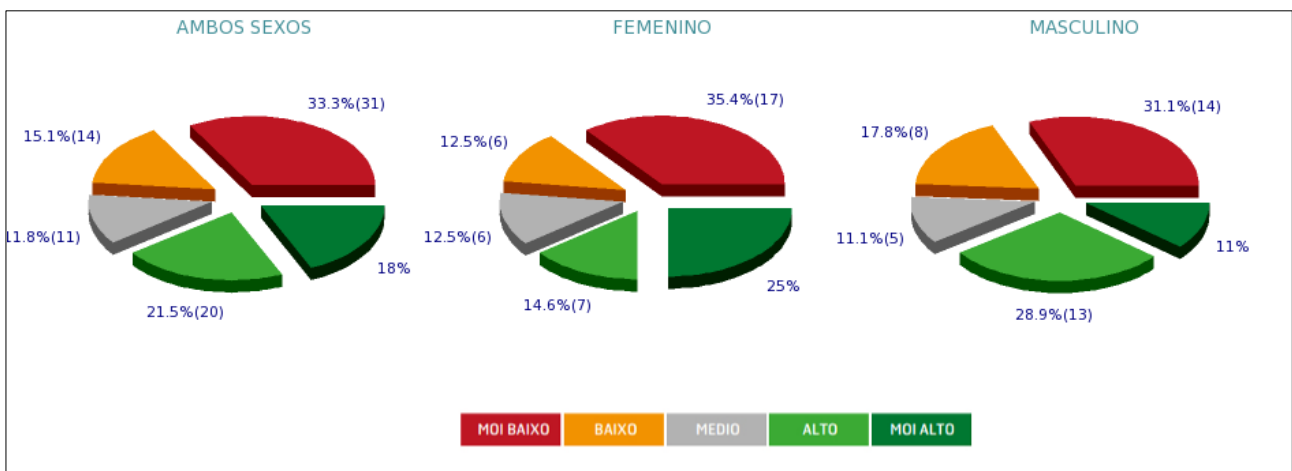
Carreira 4 x 10 m 14 anos



Carreira 4 x 10 m 15 anos



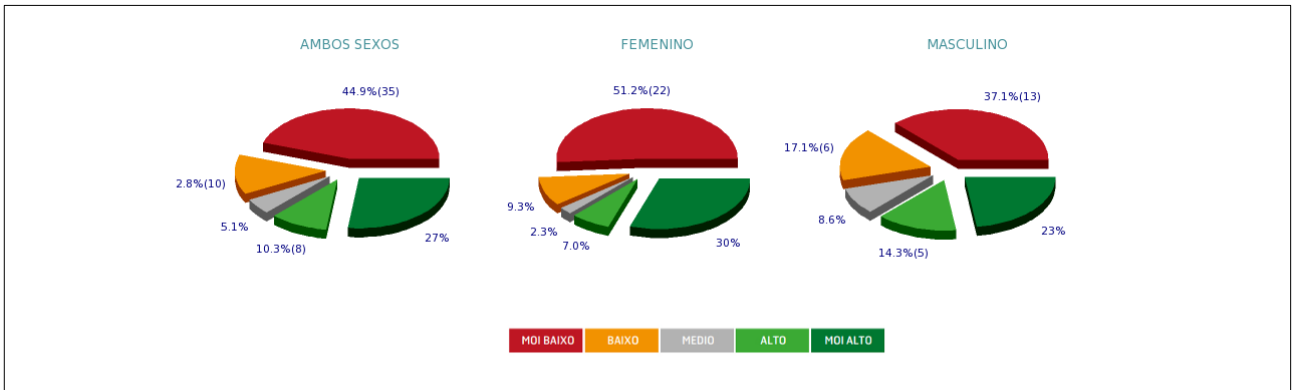
Carreira 4 x 10 m 16 anos



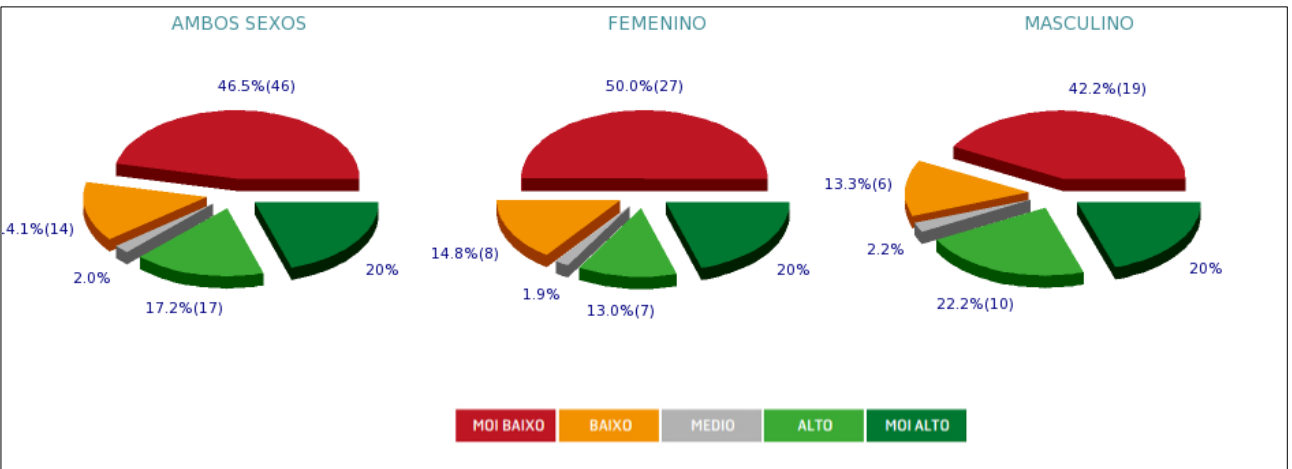
Carreira 4 x 10 m 17 anos

PROBA DE 20 M CARREIRA DE IDA E VOLTA (Course-Navette)

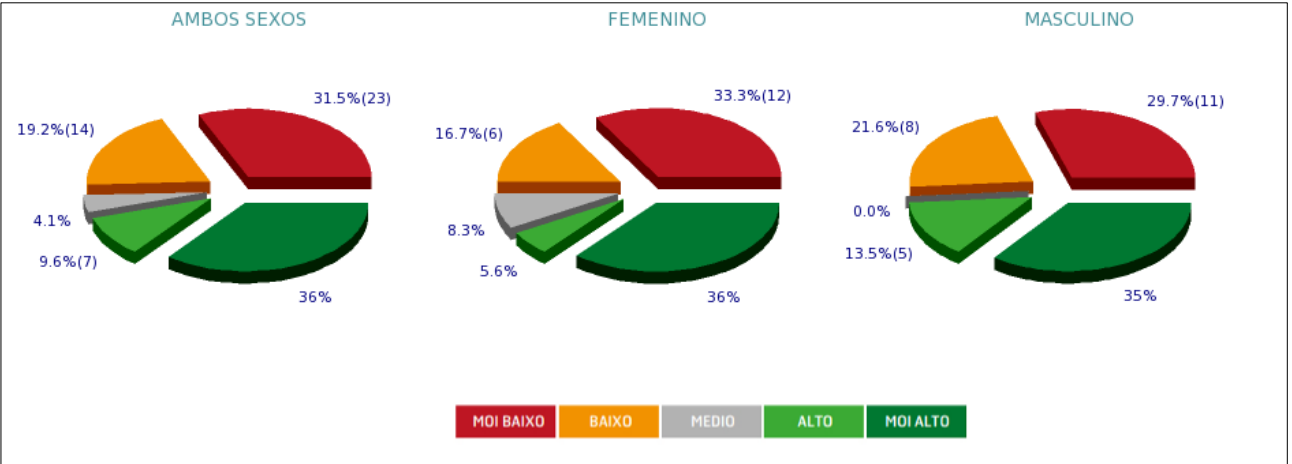
Nesta proba observamos unha mellora paulatina coa idade. Haberá que comprobar se este curso se mantén esta tendencia. Os bos resultados van incrementándose desde o 37,3 % dos 13 anos ata o xeneroso 68,8 % dos 17 anos. Os valores baixos e moi baixos dominan nas tres franxas de idade (13, 14 e 15) e representan sobre o 50 % do alumnado. Os que teñen valores bos e moi bos nestas mesmas idades quédanse no 37 % nas dúas primeiras e no 45,6 % na terceira (15 anos). Nos 16 invírtense os valores, pasando a dominar os que teñen bos resultados (51,1 %) e podería subir ata o 70,2 % se lle engadimos o grupo de valores medios. Nos outros tres grupos os valores medios son moito máis discretos, sobre 7 puntos. Os resultados magnificamente bos están na última idade coa EF obrigatoria, chegando ata o 68,8 % e 75,1 % sumados os alumnos con valores medios.



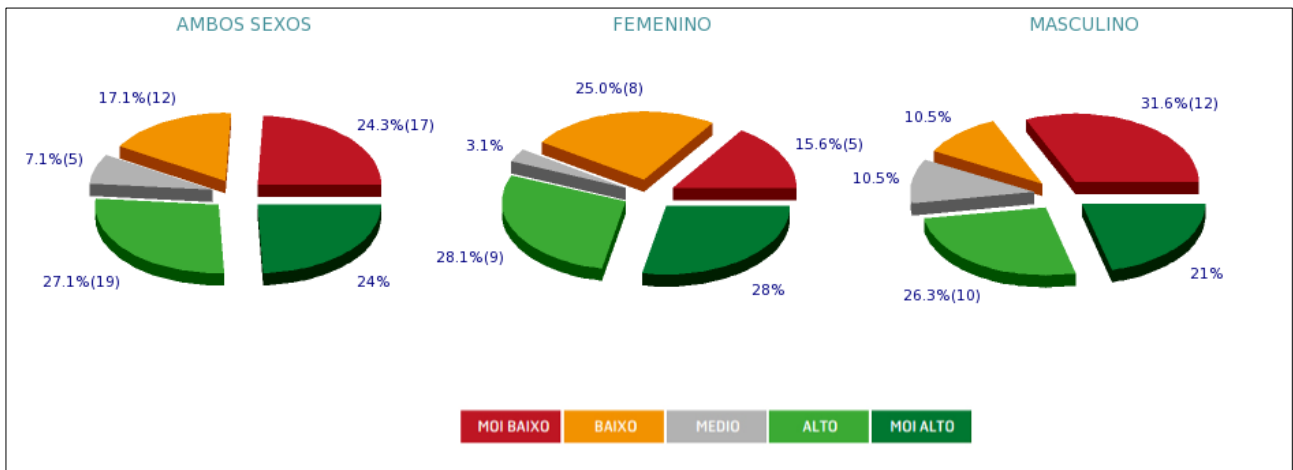
Course-Navette 13 anos



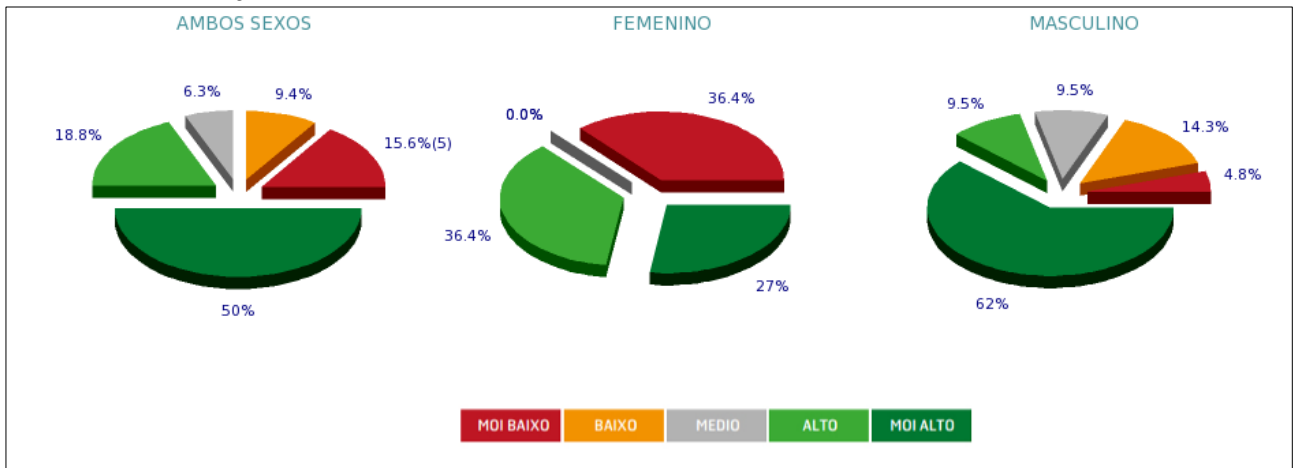
Course-Navette 14 anos



Course-Navette 15 anos



Course-Navette 16 anos



Course-Navette 17 anos