

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA ASOCIADA A SALUD EN 5 AÑOS

Estimada familia:

Dentro de los planes anuales del Departamento de Educación Física, venimos dando un protagonismo creciente a la promoción de hábitos saludables dentro y fuera del colegio, este curso hemos iniciado un nuevo proyecto consistente en evaluar la condición física como indicador del estado de salud actual y futuro de los alumnos/as.

Esta iniciativa tiene un doble objetivo: por un lado ajustar las programaciones de Psicomotricidad (Infantil) y Educación Física (Primaria, ESO y Bachillerato) de los distintos niveles conforme a los resultados, equilibrando el tiempo que se le dedica a cada contenido en función de las habilidades que fomenta en nuestra población. Por otro lado queremos aprovechar para facilitar una mayor información a las familias de los diferentes estándares nacionales e internacionales que se relacionan con los hábitos saludables para cada rango de edad.

Acompañando a esta circular les remitimos un informe personalizado con los registros que hemos obtenido de su hijo/a. Nosotros hemos tratado la información de forma global con el objetivo antes mencionado, pero consideramos que a nivel familiar puede ser interesante que la reciban individualizada.

En este proceso hemos utilizado la batería PREFIT, creada por el Grupo ProFITH de la Universidad de Granada, estudio avalado científicamente.

Ante cualquier duda pueden escribir a su profesora de Psicomotricidad y Natación, la Srta. Ana Temprado (ana.temprado@colegio-abaco.com) o al responsable del Departamento, Noel García (noel.garcia@colegio-abaco.com).

Reciban un cordial saludo.



REGISTRO DE DATOS RECOGIDOS - BATERÍA PREFIT EN 5 AÑOS

IDENTIFICACIÓN

Nombre del alumno/a: <<Nombre>>

Apellidos: <<Apellidos>>

COMPOSICIÓN CORPORAL

Peso: <<Peso>> kg

Estatura: <<Estatura>> cm

Perímetro cintura ¹	Media centro	Desviación perímetro
<<Perímetro>> cm	53,16 cm	<<Desviperímetro>> cm

IMC²: <<IMC>>

Para más información sobre el Índice de Masa Corporal ([IMC según la OMS](#))

Tablade IMC Para la Edad, de NIÑAS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 11.8	11.8–12.6	12.7–16.9	17.0–18.9	19.0 o más
5:6	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–16.9	17.0–19.0	19.1 o más
6:0	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–17.0	17.1–19.2	19.3 o más
6:6	menos de 11.7	11.7–12.6	12.7–17.1	17.2–19.5	19.6 o más

Tabla de IMC Para la Edad, de NIÑOS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.6	16.7–18.3	18.4 o más
5:6	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.7	16.8–18.4	18.5 o más
6:0	menos de 12.1	12.1–12.9	13.0–16.8	16.9–18.5	18.6 o más
6:6	menos de 12.2	12.2–13.0	13.1–16.9	17.0–18.7	18.8 o más

¹ Relación del perímetro de la cintura con la salud: Un mayor perímetro de la cintura es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.

² Relación del IMC con la salud: Un mayor IMC se asocia con un peor perfil cardiovascular.

EVALUACIÓN CONDICIÓN FÍSICA: Se ha utilizado la batería PreFit ([Manual Prefit](#))

	Alumno/a	Media centro	Desviación	Interpretación
Capacidad músculo-esquelética³	<<salto>> cm	91,02 cm	<<desvisalto>> cm	Cuanto más mejor
Capacidad motora⁴	<<motora>> seg	16,63 seg	<<desvimotora>> > seg	Cuanto menos mejor
Capacidad cardiorrespiratoria⁵	<<cardio>> vueltas	20,98 vueltas	<<desvicardio>> vueltas	Cuanto más mejor

RECOMENDACIONES PARA SU GRUPO DE EDAD (Ministerio de Sanidad 2015)

RESUMEN DE RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, SEDENTARISMO Y TIEMPO DE PANTALLA

GRUPOS DE EDAD	RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA
5 a 17 años	Al menos 60 minutos al día . Intensidad moderada a vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día .

Ejemplos de tipos de actividad física para cada edad:

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/de5a17/pdf/5a17.pdf>

³ Relación de la capacidad músculo-esquelética con la salud: La fuerza muscular está inversamente asociada con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, dolor de espalda y con la densidad y contenido mineral óseo. Mejoras de la fuerza muscular de la infancia a la adolescencia se asocian inversamente con los cambios en la adiposidad total.

⁴ Relación de la capacidad motora con la salud: Mejoras en la velocidad/agilidad parecen tener un efecto positivo sobre la salud de los huesos.

⁵ Relación de la capacidad cardiorrespiratoria con la salud: Niveles altos de capacidad cardiorrespiratoria durante la niñez y la adolescencia están asociados con una salud cardiovascular actual y futura más saludable.

Información adicional:

- Está prevista la publicación de los valores de referencia nacionales de este estudio en el último trimestre de 2018. Entonces se incorporarán a la base de datos y a este informe.
- La información **está sujeta a errores de medición al tratarse de niños**, su valor es orientativo sobre todo para su tratamiento como población grupal. Si un valor aparece vacío es que el/la alumno/a no realizó la prueba correspondiente o la recogida de datos fue incorrecta.