CAPAS-Cité: un centro transfronterizo para fomentar la actividad física

El laboratorio MEPS (Movimiento, equilibrio, rendimiento y salud) de la UPPA en Tarbes acoge el proyecto transfronterizo CAPAS-Cité, destinado a fomentar la actividad física.

Para mantener un buen estado de salud, la OMS recomienda 60 minutos diarios de actividad física a los niños y 30 minutos a los adultos. En paralelo, los trabajos de investigación realizados por el laboratorio MEPS en Tarbes muestran que un tercio de los niños no cumplen esta recomendación, y que esta proporción aumenta con la edad, sobre todo en entornos urbanos.

«Nuestras formas de vida evolucionan en detrimento de nuestra salud», se lamenta Julien Bois, docente-investigador en el MEPS. *«Por un lado, somos cada vez más sedentarios; por otro, cada vez menos activos. Fomentar la actividad física no consiste en querer crear campeones, sino simplemente en ayudar a las personas a cambiar sus hábitos para mantener un buen estado de salud.»*

Desde esta perspectiva, el laboratorio de la UPPA lanzó en 2016 un ambicioso proyecto en el marco del Programa POCTEFA, al que se ha dado el nombre de CAPAS-Cité.

En colaboración con el laboratorio aragonés EFYPAF (Universidad de Zaragoza) y con los ayuntamientos de Tarbes y Huesca, los investigadores están llevando a cabo actuaciones de fomento de la actividad física dirigidas a los niños y sus familias, organizando seminarios de formación, profundizando sus trabajos de investigación y, sobre todo, participando en la creación de un Centro de los Pirineos para la Mejora y el Fomento de la Actividad Física para la Salud (CAPAS). Esta futura infraestructura transfronteriza, que estará dotada de dos sucursales, una en Tarbes y otra en Huesca, actuará el día de mañana como trampolín desde la que poner en marcha todas las iniciativas.

Como recuerda Julien Bois, están en juego consideraciones sanitarias y sociales, pero también financieras: *«La falta de actividad física mata cada año a cerca de 5,3 millones de personas en el mundo, casi tantas como el tabaco.»*

julien.bois@univ-pau.fr