

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.»*