

Casajús se alza con el premio a la Investigación de la UZ en la Fiesta del Deporte Local oscense

El profesor José Antonio Casajús ha sido galardonado con el premio a la Investigación de la Universidad de Zaragoza dentro de la Fiesta del Deporte Local. Esta mención es el final de una investigación de cerca de ocho años con niños y adolescentes con síndrome de Down que apuesta por la mejora de su calidad de vida gracias al deporte.

A.C.Q.

La Universidad de Zaragoza ha otorgado su galardón a la Investigación al profesor y docente en la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte en el campus oscense José Antonio Casajús. Este proyecto, que optaba entre cuatro aspirantes a este reconocimiento concedido en la Fiesta del Deporte Local, ha contado con el apoyo de la comisión que ha valorado su labor en el estudio de la fuerza muscular en niños y jóvenes con síndrome de Down. Tras varios años de investigación nace "Masa muscular, fuerza isométrica y dinámica en las extremidades inferiores

de niños y adolescentes con síndrome de Down", que saca a la luz la importancia de la práctica del deporte en la mejora de su calidad de vida.

En la elección se valoró sobre todo la especialidad de la población a la que iba dirigida la investigación y la importancia de la misma a la hora de posibilitar una mayor autonomía y mejora de calidad de vida dentro de este colectivo. El ámbito de estudio, en este caso dentro de la Comunidad aragonesa, también fue un aspecto que hizo inclinar la balanza a su favor debido a la proximidad de la propia investigación dentro de la convocatoria al premio.



La organización de la fiesta del Deporte Local oscense dio a conocer el nombre del ganador

Este premio inició su andadura en la Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte y, posteriormente, se transfirió al Vicerrectorado para poder hacerlo extensible a las áreas de Magisterio vinculadas con el deporte, incluso para profesores de enseñanza secundaria.

Cada año se presenta el mismo volumen de trabajo y, en ocasiones, como ha apuntado la vicerrectora del Cam-

pus de Huesca, Pilar Bolea, "hemos pensado que nos íbamos a quedar sin proyectos debido al tipo de convocatoria anual y al tipo de proyectos que se presentan". A pesar de tratarse de trabajos en los que priman las labores de campo y los ensayos estadísticos, cada año se siguen presentando proyectos, todos ellos con gran rigor científico y metodológico en la disciplina deportiva.



La escuela deportiva Down Zaragoza partió de un estudio de Casajús



José Antonio Casajús es profesor de Actividad Física y Deporte de la UZ

A.C.Q.

El profesor José Antonio Casajús es el ganador del premio a la Investigación de la Universidad de Zaragoza que cada año se concede con motivo de la Fiesta del Deporte Local oscense. Este docente, que lleva años entregado al estudio de los entresijos de la actividad física, pone de manifiesto el fuerte sedentarismo que existe en Aragón.

¿Qué supone este premio para usted?

Es el segundo premio que obtenemos del Ayuntamiento de Huesca en investigación en ciencias del deporte y como todos los premios es bien recibido. Nuestro grupo, Genud, trabaja mucho el ejercicio físico, la salud y composición corporal y dentro de las propuestas que hicimos, este trabajo, "Masa muscular, fuerza isométrica y dinámica en las extremidades inferiores de niños y adolescentes con síndrome de Down" fue el que obtuvo el premio y estamos muy satisfechos por ello.

"Seguiremos luchando para que Aragón aprenda a ser menos sedentario"

¿Cómo fue la elección del tema y a qué conclusiones se quería llegar?

No es una cuestión que salga de manera espontánea ya que llevamos cerca de ocho años trabajando con ejercicio físico y salud en adolescentes y niños con síndrome de Down. Dentro de las conclusiones que vamos obteniendo como consecuencia de estos trabajos observamos que el ejercicio físico tiene un efecto determinado en este núcleo de población que podría mejorar las condiciones de vida que tienen. En esta línea de trabajo seguimos investigando y comprobamos que adolescentes con síndrome de Down, a pesar de tener una masa muscular similar a sus coetáneos sin este síndrome, tienen menos fuerza. Pretendemos intentar que estos niños, mediante la prescripción del ejercicio físico adecuado, mejoren esta cualidad que va a reforzar no sólo la fuerza sino también las relaciones directas que tienen con la calidad de vida y el quehacer diario.

¿Cómo fue el propio proceso de investigación antes de arrojar sus resultados?

Se trata de investigaciones complejas porque estamos tratando con grupos de población especiales. Este grupo lleva consigo unas deficiencias desde el punto de vista intelectual y físico, con complicaciones en la salud y unas patologías que otorgan más dificultad a la tarea. Afortunadamente, contamos con la colaboración de Fundación Down de

Zaragoza y sobre todo de las familias que están volcadas en este trabajo añadido para que puedan hacer ejercicio físico con el fin de llevar a cabo las evaluaciones.

ARAGÓN NO SE MUEVE

¿Qué quiere conseguir desde su papel como docente en su relación con la actividad física y el deporte?

Me conformaría con que la sociedad se diera cuenta de que el ejercicio físico es la herramienta más importante para mantener el nivel de

Cerca del 70% de los aragoneses adultos no realiza la actividad física mínima dentro de los efectos saludables a corto y medio plazo

salud. Nuestro grupo lleva muchos años intentando, mediante la investigación, poner de manifiesto que la gente que es más activa goza de más salud. Desgraciadamente la respuesta a nivel institucional es "terriblemente" escasa, prácticamente inexistente, porque las cosas están peor que hace diez o doce años cuando empezamos a poner de manifiesto esta situación. Si conseguimos llamar la atención para propiciar la puesta en marcha de nuevas políticas sanitarias de incentivo

para que la sociedad aragonesa sea más activa, con eso nos damos por satisfechos.

¿Los aragoneses son deportistas?

No hace falta que seamos deportistas pero sí menos sedentarios de lo que somos porque los datos son preocupantes. Entre los adolescentes aragoneses, el 60 ó 70% sólo realiza la actividad física que se propicia desde el colegio: dos o tres horas a la semana, y eso no es suficiente. Tenemos una gran cantidad de niños que son sedentarios, menores que dedican a lo largo de la semana más tiempo a ver televisión que al ejercicio físico. Esto es extrapolable a la población universitaria donde encontramos gente que se mueve muy poco, menos de lo que debería. En el caso de la población adulta, cerca del 70% de los aragoneses no realiza la actividad física mínima dentro de los efectos saludables a corto y medio plazo. El pronóstico es tremendamente negativo. Y lo que es más importante, algo que es tan sencillo y poco costoso desde el punto de vista económico no sabemos aprovecharlo y eso dice bien poco de nuestra sociedad.

¿Qué echa de menos en la puesta en práctica en el ámbito educativo en cuanto a las disciplinas que usted ejerce?

Personalmente creo que faltan políticas de intervención a nivel social donde realmente nos encontremos políticas sanitarias que incentiven la

práctica del ejercicio físico. Si vamos a la sanidad aragonesa nos encontramos que sólo se realizan recomendaciones generales que no precisan de iniciativas concretas. En los centros de salud y hospitales el ejercicio físico no existe como tratamiento para patologías ni de modo preventivo y está más que demostrado que el ejercicio físico es de las actuaciones más eficaces en intervenciones de salud en el siglo XXI. Nos quedamos con esa sensación amarga de ver que algo es eficaz y que no somos capaces de que eso se plasme a través de políticas sanitarias claras y completas.



La Escuela Deportiva de la Fundación Down Zaragoza ha servido a Casajús de base de la investigación