

THE CONVERSATION

L'expertise universitaire, l'exigence journalistique



Zoteva/Shutterstock

Los niños españoles se quedan sin aliento: qué revela su capacidad cardiorrespiratoria

Publié: 27 novembre 2025, 19:11 CET

Saül Aixa Requena

Investigador en Formación, miembro del grupo de Investigación Movimiento Humano (2021 SGR 01619) y profesor en la Facultat de Educació en la Universitat de Lleida, Universitat de Lleida

Alejandro Legaz Arrese

Catedrático Área de Educación Física y Deporte, Universidad de Zaragoza

Joaquin Reverter Masia

Catedratico Educació Física., Universitat de Lleida

DOI

<https://doi.org/10.64628/AAO.awvvaes5j>

<https://theconversation.com/los-ninos-espanoles-se-quedan-sin-aliento-que-revela-su-capacidad-cardiorrespiratoria-267807>

La aptitud cardiorrespiratoria es mucho más que una medida deportiva: refleja la capacidad del corazón, los pulmones y los músculos para suministrar y utilizar oxígeno durante el esfuerzo.

Numerosas revisiones científicas han demostrado que los niños y adolescentes con mejor capacidad cardiorrespiratoria tienen menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad o diabetes tipo 2 en la edad adulta.

De ahí que dicha capacidad se haya convertido en una auténtica “señal vital” de salud infantil.

Organismos como la OMS la consideran un marcador esencial del bienestar físico, tan relevante como la presión arterial o el índice de masa corporal. Mantenerla en niveles adecuados predice una mayor longevidad y menor riesgo de enfermedad en la edad adulta.

Por el contrario, su descenso no es casual ni aislado. Estudios internacionales muestran que la capacidad cardiorrespiratoria infantil y adolescente ha disminuido de forma sostenida en las últimas décadas. En promedio, se ha observado una reducción global del 7 % al 10 % en este indicador de salud. España no es una excepción.

El famoso “test del pip” que todos hicimos

Muchos lectores lo recordarán: el test de Léger o Course Navette, ese en el que sonaba un pitido (“pip”) y había que correr de una línea a otra cada vez más deprisa.

Detrás de ese sonido aparentemente simple hay mucha ciencia. Esta prueba permite estimar, de forma sencilla y fiable, la capacidad aeróbica máxima (la cantidad de oxígeno máxima que el cuerpo puede absorber, transportar y consumir durante un ejercicio intenso) sin necesidad de laboratorio.

À lire aussi : ¿Está escrito en los genes si podemos ser deportistas de élite?

Lo que revelan los resultados

En el estudio COR-School, aplicamos esta prueba a más de 700 escolares españoles de entre 6 y 16 años y evaluamos su capacidad cardiorrespiratoria y su madurez biológica. Nuestros datos muestran que incluso los jóvenes que practican deporte no alcanzan los niveles mínimos de actividad física recomendados por la OMS: al menos 60 minutos diarios de actividad moderada o vigorosa.



Participantes mSRT.

Al analizar las diferencias, observamos varios patrones claros:

- **Ventaja masculina, pero con matices:** los chicos tienden a presentar mejores niveles de forma cardiorrespiratoria que las chicas. No obstante, la diferencia no se debe solo al sexo, sino también a los patrones de actividad, descanso y alimentación.

- **La edad juega en contra:** conforme crecen, muchos adolescentes pierden forma física si no mantienen rutinas activas.
- **Más allá del peso:** la composición corporal importa. Quienes tienen más masa muscular y menos grasa obtienen mejores resultados.
- **El poder de los hábitos:** moverse más, dormir bien y comer equilibrado es una combinación sencilla, pero cada vez menos común.

Es decir, si los adolescentes deportistas apenas llegan a cumplir las recomendaciones, quienes no hacen actividad estructurada están muy por debajo de lo considerado saludable. España necesita más movimiento cotidiano, no solo más deporte.

Un contexto europeo y nacional preocupante

En comparación con los datos de referencia europeos, los jóvenes españoles muestran niveles de forma física similares o apenas superiores, pero no lo suficiente para situarse dentro de los rangos óptimos.

Y esto es especialmente preocupante si recordamos que nuestra muestra estaba compuesta por niños y adolescentes que ya participan en clubes deportivos o actividades organizadas. Si la “élite activa” de nuestras escuelas apenas supera la media europea, ¿cómo estarán los jóvenes sedentarios?

La evidencia reciente en España apunta en la misma dirección. En Cataluña, un estudio documentó un descenso sostenido de la resistencia cardiorrespiratoria del alumnado de secundaria entre 1999 y el 2019, enfocado especialmente entre las chicas. En Aragón, investigadores de la Universidad de Zaragoza han observado una pérdida de entre el 5 % y el 10 % de la condición aeróbica en escolares aragoneses en los últimos 25 años.

Nuestro trabajo describe lo que denominan la “tríada pediátrica”: actividad diaria insuficiente, pérdida de forma física y analfabetismo motor (es decir, incapacidad o dificultad para realizar movimientos básicos y coordinados de manera adecuada).

Más allá del deporte: el reto del movimiento cotidiano

Durante años, la educación física se ha tratado como una asignatura “menor”, fácilmente sacrificable frente a otras materias académicas. Sin embargo, los datos muestran que moverse no es un lujo, sino una necesidad biológica.

La actividad física regular fortalece el corazón, mejora la concentración, el rendimiento escolar, el estado de ánimo y la calidad del sueño. Invertir en movimiento es invertir en salud, aprendizaje y bienestar.

Cada generación tiene su propio desafío de salud pública. Tal vez, la del siglo XXI podría ser devolver el movimiento al día a día: recuperar patios escolares vivos, trayectos activos al colegio y tiempo de calidad lejos de las pantallas.

No hablamos solo de ejercicio, sino de una cultura del movimiento que devuelva a la infancia el derecho a jugar, explorar y respirar sin prisa.

À lire aussi : Dar más de 12 000 pasos diarios durante el año escolar para reducir la obesidad infantil

Devolver el aire a una generación

La capacidad cardiorrespiratoria es uno de los indicadores más potentes de salud futura. Si nuestros jóvenes “ pierden el aliento” en esta etapa de la vida, lo pagarán más adelante en forma de enfermedades cardiovasculares o metabólicas.

Ante este preocupante escenario, España necesita una respuesta colectiva, enfocada en más educación física en las escuelas, con tiempo y recursos suficientes para desarrollar la capacidad aeróbica. También un mayor apoyo a las familias activas, para que integren el movimiento en su día a día. Además, resulta fundamental la creación de más espacios públicos y seguros para jugar, moverse y respirar aire libre.

No se trata de competir, sino de recuperar algo tan básico como correr, saltar o jugar: hacer que el movimiento vuelva a ser parte natural del día a día.

Porque cada minuto de actividad cuenta. Y si conseguimos que nuestros niños y niñas lleguen al final del día un poco más cansados (pero felices), estaremos construyendo un futuro mucho más sano, fuerte y lleno de aire.