

Caminar para ir a clase mejora el rendimiento académico de las adolescentes

- Patricia Ruiz-Ruescas

Las adolescentes que invierten más de quince minutos cada mañana en ir caminando al instituto presentan un mejor rendimiento cognitivo que aquellas que se desplazan en autobús o en coche según una investigación realizada en el marco del estudio nacional **AVENA** (Alimentación y Valoración del Estado Nutricional del Adolescente), en la que han participado la **Universidad de Granada**, la **Universidad Autónoma de Madrid**, la **Universidad de Zaragoza** y el **Consejo Superior de Investigaciones Científicas de Madrid**, y que es la primera que se realiza a nivel internacional donde se relacionan el modo de desplazamiento al colegio y el rendimiento cognitivo.

Para llevar a cabo el estudio, publicado en la revista **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**, se analizó una muestra formada por 1.700 niños y niñas de entre 13 y 18 años, 808 varones y 892 mujeres, de cinco ciudades españolas, **Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza**.

Los investigadores estudiaron variables del modo de desplazamiento al centro educativo, de rendimiento cognitivo, variables antropométricas como el índice de masa corporal y el porcentaje de sobrepeso y obesidad, y el nivel de actividad física extracurricular de los participantes.

Además, se obtuvieron datos sobre el estatus socioeconómico familiar utilizando el nivel de estudios, primarios, secundarios o universitarios, de la madre, y el tipo de colegio, público o privado, al que asistía el participante.

El modo de desplazamiento al centro educativo se obtuvo aplicando un cuestionario en el que se preguntó a los participantes cuál era su modo habitual de ir al colegio, andando, en bicicleta, en coche, en autobús o metro, en motocicleta, o de otra manera. **Además se les preguntó por el tiempo que tardaban en realizar dicho trayecto.**

El rendimiento cognitivo se midió aplicando la versión española de un test de habilidades educativas que mide la inteligencia y las habilidades básicas que tiene el sujeto para aprender, y que además evalúa el dominio del lenguaje, la velocidad a la hora de realizar operaciones matemáticas y la capacidad de razonamiento.

Los investigadores afirman que, durante la adolescencia, la plasticidad del cerebro es mayor que en ningún otro período de la vida, lo que hace que esta etapa sea la más indicada para estimular la función cognitiva. Sin embargo, paradójicamente, **la adolescencia es el período de la vida donde se produce una mayor caída de la actividad física, que resulta mucho más acusada en las chicas.** Por lo tanto, a juicio de los autores del informe, los adolescentes inactivos podrían estar perdiendo un estímulo muy importante para mejorar su aprendizaje y rendimiento académico.

Para los investigadores desplazarse andando al centro educativo a diario es un hábito saludable que contribuye a que el adolescente sea más activo el resto del día y participe en actividades físicas y deportivas. **Además, produce un aumento de gasto energético y, en definitiva, un mejor estado de salud.**

