

## Caminar ayuda a aprender

- 
- 



### Detalles



Categoría: [Salud](#)

Publicado el Lunes, 13 Mayo 2013 14:35

Escrito por Luz Adelina Chávez González

Visitas: 126

Científicos de la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad de Granada, la Universidad de Zaragoza y el CSIC de Madrid, elaboraron una investigación en la cual encontraron que los estudiantes que caminan para llegar a la escuela tienen mejor funcionamiento cognitivo lo que se refleja en mayor aprendizaje.

El estudio consistió en revisar mil 700 adolescentes en un rango de edad de 13 y 18 años, registraron el modo en el cual llegaban a la escuela y su rendimiento cognitivo con una prueba de habilidades educativas, así como diversas variables relativas al estado de salud, sobrepeso, índice de masa corporal y estatus socioeconómico familiar.



La revista *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, publicó los resultados que señalaron que las adolescentes que caminan a la escuela tienen mejor rendimiento escolar en comparación con las que se trasladan en autobús o coche, incluso aquellas que hacen más de 15 minutos en su camino a pie presentan mayor rendimiento cognitivo que las que viven más cerca y tardan menos tiempo en llegar caminando.

“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”, advirtieron los especialistas, que también aclararon que los jóvenes que no realizan actividad física dejan de estimular su cerebro, “los adolescentes inactivos podrían estar perdiendo un estímulo muy importante para mejorar su aprendizaje y rendimiento académico”.

- [< Previo](#)
- [Siguiente >](#)