

Estilo de vida

Ir al colegio andando mejora el rendimiento cognitivo

GRANADA, EUROPA PRESS - Las adolescentes que van andando al instituto tienen un mejor rendimiento cognitivo que las que se desplazan en autobús o en coche. Además, aquellas que emplean más de 15 minutos en ir andando a su centro de estudios también presentan un mayor rendimiento cognitivo que las que viven más cerca y tardan menos tiempo en llegar andando.

Éstas son algunas de las conclusiones de una investigación cuyos resultados han sido publicados en la revista 'Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine'. Este trabajo ha sido realizado en el marco del estudio nacional Avena (Alimentación y Valoración del Estado Nutricional del Adolescente), en el que participan la Universidad de Granada, la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad de Zaragoza y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas de Madrid.

Se trata de la primera investigación que se realiza a nivel internacional donde se relacionan ambos parámetros: el modo de desplazamiento al colegio y el rendimiento cognitivo.

Para llevar a cabo este trabajo, sus autores analizaron 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, respondiendo una de las opciones siguientes: andar, bicicleta, coche, autobús o metro, motocicleta, otros medios. Además, se le 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. Los participantes completaron este test estandarizado que mide la inteligencia y las habilidades básicas que tiene el sujeto para aprender. Este test 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 de este trabajo, "los adolescentes inactivos podrían estar perdiendo un estímulo muy importante para mejorar su aprendizaje y rendimiento académico".

"Desplazarse andando al centro educativo es un hábito saludable y diario, que contribuye a que el adolescente sea más activo el resto del día y participe en actividades físicas y deportivas; esto produce un

aumento de gasto energético y, en definitiva, un mejor estado de salud", afirman Palma Chillón Garzón, investigadora del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada, y David Martínez Gómez, del departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana (Facultad de Formación de Profesorado y Educación) de la Universidad Autónoma de Madrid, participantes en este estudio.