Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found https://enfamilia.aep eped.es/th

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/en

Image not found file:///var/www/enfam

Beneficios de ir caminando al colegio

Los Comités de Salud Medioambiental y de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (AEP) han revisado las evidencias científicas sobre los beneficios de ir caminando al colegio, para ponerlas a disposición de los pediatras de Atención Primaria y de las Comunidades Escolares.

Esta iniciativa constituye un modelo para la prevención y control del exceso de peso, tanto en los niños como en los jóvenes, así como una ayuda en el control de la contaminación atmosférica en las ciudades.

El transporte activo al colegio es el tipo de desplazamiento por el cual niños y adolescentes van desde su casa a su centro escolar usando medios de transporte no motorizados, como la bicicleta, monopatín o caminando. Las investigaciones han mostrado un preocupante descenso en el número de escolares que se desplazan de esta manera para ir al colegio. En países desarrollados las cifras cayeron del 43% en 1969 al 13% en 2001.

Se debe alentar a que los niños vayan al colegio caminando porque:

- **Incrementa el nivel de actividad física y cardiovascular:** Se sabe que aumenta la actividad física diaria de mayor intensidad en niños y adolescentes un 23% y 36% respectivamente. Mejora su composición corporal, su aptitud física y cardiorrespiratoria. Aumenta el tono muscular, contribuyendo a mejorar la estabilidad de la marcha de los niños.
- Caminar al colegio unos 20 minutos diarios durante un curso escolar **incrementa la resistencia de la columna lumbar, la flexibilidad, el equilibrio y la capacidad cardiocirculatoria**.
- **Contribuye a prevenir y disminuir la obesidad infanto-juvenil :**Ayuda a reducir la prevalencia de obesidad en niños. Se ha asociado a un menor índice de masa corporal disminuyendo el exceso de peso al aumentar el gasto calórico. También disminuye otros factores de riesgo cardiovascular como son las dislipemias, la hipertensión arterial y la resistencia insulínica.
- **Disminuye el sedentarismo e incrementa la motivación y el sentido de pertenencia al grupo.**
- **Mejora el estado emocional y rendimiento académico, la autoestima y la autopercepción**. Diferentes estudios apoyan que las intervenciones en la actividad física escolar tienen un efecto positivo en el rendimiento cognitivo y académico.
- **Tiene efectos en el medioambiente** al ayudar a disminuir la contaminación atmosférica.

¿Cuándo es aconsejable que los niños vayan solos al colegio?

Alrededor de los 7 años suele ser cuando las habilidades de orientación espacial tienen un desarrollo razonablemente completo.

Para más información: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/caminando_al_cole2septiembre2_1.pdf

Artículo publicado el 4-12-2019, revisado por última vez el 30-10-2024

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/noticias/beneficios-ir-caminando-al-colegio