

Los beneficios del Transporte Activo en los niños y adolescentes

Viernes, 15 de Abril de 2011 19:57 ANA M. BADÍA



Una profesora de la Universidad de Granada ha estudiado los beneficios que el ir andando al colegio tiene en la salud de niños y adolescentes. En la facultad de Educación Física empezaron a estudiar en 2002 el transporte activo y su relación con la salud de los más jóvenes y

determinaron que un hábito tan sencillo como lo es el ir andando al colegio, puede repercutir de manera muy positiva en la salud de quien lo practica. El gasto energético aumenta, hace a los jóvenes más activos, incluso mejora su capacidad cognitiva, además de ser un buen agente de prevención de enfermedades cardiovasculares.

A pesar de los enormes beneficios que el ir andando o en bicicleta al colegio pueden generar, estudios realizados en Estados Unidos, Australia y Reino Unido, en los que Palma Chillón, profesora del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada ha participado, determinan que el transporte activo ha caído en picado en la última década. En España un 65% de los estudiantes acuden al colegio caminando y apenas un 0,5% lo hace en bicicleta. A partir de los 16 años la cifra de adolescentes que emplean el transporte activo se reduce considerablemente, por lo que es necesario llevar a cabo políticas de intervención para evitar que la cifra siga descendiendo.

En Estados Unidos algunas de estas intervenciones se han llevado a cabo para mejorar el hábito de ir al colegio de forma activa. "Por ejemplo los autobuses humanos, los caminos saludables, guardias en los pasos de peatones... son acciones que se organizan desde colegios y Ayuntamientos y que implican a todos los ámbitos: Políticos, padres, hijos, amigos, profesores... con el fin de conseguir una efectividad mayor", comenta Palma.

En España estos programas de intervención no existían hasta el momento, a pesar de que los índices de transporte activo también descendían en el país. Ahora Palma Chillón con la Universidad de Granada y Miriam Prieto del Área de Medioambiente de la Diputación Provincial, han puesto en marcha el primer proyecto de intervención en colegios de los municipios de Santa Fe, Huétor Vega y Salobreña, donde un 70% de los alumnos acuden andando a los centros. "Lo que

se pretende es concienciar a padres y niños, informar de rutas seguras y mantener el programa a lo largo de todo el curso para conocer sus efectos", explica Palma.

El transporte activo puede prevenir la obesidad, reducir los riesgos cardiovasculares y propiciar en los más jóvenes hábitos de vida saludables. Con ello los gastos sanitarios pueden reducirse a medio y largo plazo, además de propiciar también la reducción de gases a la atmósfera, el tráfico y el colapso diario que los colegios sufren a horas punta. El ir andando al centro escolar también favorece las relaciones sociales, los niños se comunican, se relacionan, pero para conseguir todo ello es necesario una concienciación social. Palma Chillón, encargada del estudio, propone dos medidas para favorecer el incremento del transporte activo: "La primera medida debe ser Educativa. Hay que educar a los padres y a los hijos en los beneficios que tiene andar y enseñarles a ser buenos peatones e independientes, porque ahora se ha perdido la confianza de dejar a los niños solos por los peligros que hay. Y la segunda debe ser Política. Los Ayuntamientos deben facilitar que existan rutas seguras que garanticen a los padres la seguridad de sus hijos desde la puerta de casa a la del colegio".

Actualizado (Viernes, 15 de Abril de 2011 20:04)

Añadir comentario

miugr.es no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

Nombre (obligatorio)

Correo (obligatorio)

Web



1000 caracteres restantes

☐ Avisar de los sucesivos comentarios



Actualizar

ENVIAR (CTRL+ENTER)

JComments