Al cole, mejor andando

c. g. /
madrid

Un estudio considera necesario realizar campañas para concienciar a los padres de los beneficios de que sus hijos caminan hasta la escuela

Casi tres de cada diez niños en España sufren exceso de peso. Unos niveles que nos igualan peligrosamente a los de [Estados Unidos](#). La [dieta mediterránea](#) y el ejercicio moderado son la ecuación perfecta para mantener un peso sano, pero a muchos padres les cuesta encontrar la fórmula. No se trata de apuntarles a mil actividades deportivas extraescolares. A veces basta con pequeños gestos en el día a día, como ir caminando a la escuela.

Así lo refleja un estudio internacional, en el que participan investigadores de la [Universidad de Granada](#), que considera necesario realizar campañas para concienciar a los padres de los beneficios de que sus hijos vayan andando al colegio. No solo por el movimiento, sino porque es una buena manera de trabajar también la percepción sobre la seguridad de los caminos que sus hijos deben seguir. Esta investigación señala, además, la conveniencia de que las distintas administraciones públicas promuevan el desplazamiento activo entre los niños y sus familias.

En este trabajo, publicado en la revista «[International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity](#)», participaron 1.219 niños de entre 8 y 11 años y 1.007 padres, pertenecientes a 18 colegios distintos de diversos estados de Estados Unidos.

El objetivo era analizar qué factores influyen en que los niños vayan o no andando al colegio: sociodemográficos (raza y nivel socioeconómico); factores del ambiente físico (el clima y la calidad de los caminos al colegio en cuanto a que sean propicios para andar o ir en bicicleta); las percepciones de los padres y de los hijos, atendiendo a las barreras que impiden el desplazamiento activo, y al apoyo social de que haya más niños vecinos que vayan andando al colegio.

La investigación concluyó que las percepciones de los padres ante el hecho de permitir o no a sus hijos que anden al colegio son fundamentales en este comportamiento. «A la luz de nuestros resultados debemos trabajar en mejorar la percepción que los padres tienen respecto a la seguridad de los caminos que sus hijos utilizan para ir al colegio, y eliminar así esta barrera paternal», apunta Palma Chillón Garzón, profesora del Departamento de Educación Física y Deportiva de la UGR y autora principal del proyecto.