




**Diseño de estrategia de movilidad para estudiantes y personal universitario para concienciar y sensibilizar hacia el transporte activo**



**ACTIVIDAD DE TRANSFERENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: PACO Y PACA (Pedalea y Anda al COIe, Pedalea y Anda a CAsa)**

**Dra. Susana Aznar Laín**

Grupo de Investigación para la promoción de la actividad física y la salud

1



**Proyecto PACO y PACA**  
Pedalea y Anda al COIe, Pedalea y Anda a CAsa






Grupo de Investigación para la promoción de la actividad física y la salud



2

## Beneficios del Transporte Activo al Centro Educativo



- Incrementa niveles de **Actividad Física**.
- Contribuye a mejorar su condición física cardiorrespiratoria, especialmente si van en bicicleta,
- Se relaciona con la adopción de otros hábitos saludables, como una nutrición sana con la mejora **composición corporal**
- Puede influenciar positivamente la función cognitiva en estudiantes
- Está asociado con una mejora en habilidades académicas
- Se relaciona con niveles más elevados de bienestar emocional y menos problemas psicológicos

3

**Proyecto  
PACO y PACA**  
Pedalea y Anda al COle, Pedalea y Anda a CAsa

El proyecto PACO y PACA (Pedalea y Anda al Cole y Pedalea y Anda a Casa) desarrollado por el Grupo en Promoción de la Actividad Física para la Salud de la Universidad de Castilla-La Mancha (Grupo PAFS – UCLM), ha recibido los siguientes reconocimientos nacionales:

- Primer Premio Estrategia NAOS edición 2021 a la promoción de la actividad física en el ámbito escolar concedido por la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) y el Ministerio de Consumo.

4

<https://grupopafs.com/equipo/>



  
PACO y PACA

5


**Diseño de estrategia de  
movilidad para  
estudiantes y personal  
universitario para  
concienciar y sensibilizar  
hacia el transporte activo**




**ACCIONES LLEVADAS  
A CABO  
para la movilidad de  
los estudiantes en la  
UCLM**


**PAFS**  **UCLM**  
Grupo de Investigación para la promoción  
de la actividad física y la salud

6



- **Inicio: 16 al 22 de septiembre de 2021**: Semana Europea de la Movilidad bajo cuyo tema es "Movilidad sostenible, saludable y segura", con el lema "**Por tu salud, muévete de forma sostenible**" 
- **Presentación Metrominuto-Educa** (Poster y bolsillo).  
Mapa de bolsillo para los alumnos/as PAS y PDI.
- **Presentación Totem en cada Campus / Acto inauguración**
- **Jornadas "Por tu salud, muévete de forma sostenible"**  
**Charlas y talleres.**  
**Concurso de fotos por twitter: "Me desplazo de forma activa a mi campus! ("Por tu salud, muévete de forma sostenible")"**

7



- **6 ABRIL 2022 Día Mundial de la Actividad Física. Proyecto Piloto implementar el uso de bicicletas eléctricas en la UCLM y la ciudad de Toledo**  
[https://www.uclm.es/noticias/noticias2022/abril/toledo/toledo\\_en\\_bici](https://www.uclm.es/noticias/noticias2022/abril/toledo/toledo_en_bici)
- **Previsto para Otoño 2022:**  
**Lanzar un concurso para el diseño aparca-bicis en cada campus.**  
Lanzar propuesta con equipo de alumnos multidisciplinar:  
alumnos arquitectura y deportes
- **Previsto para acciones puntuales durante el curso Académico 2022/23:**  
**Día sin coches, día sin emisiones, día activo!**

8

## El grupo PAFS-UCLM desarrolla un proyecto Piloto Pro-Bici



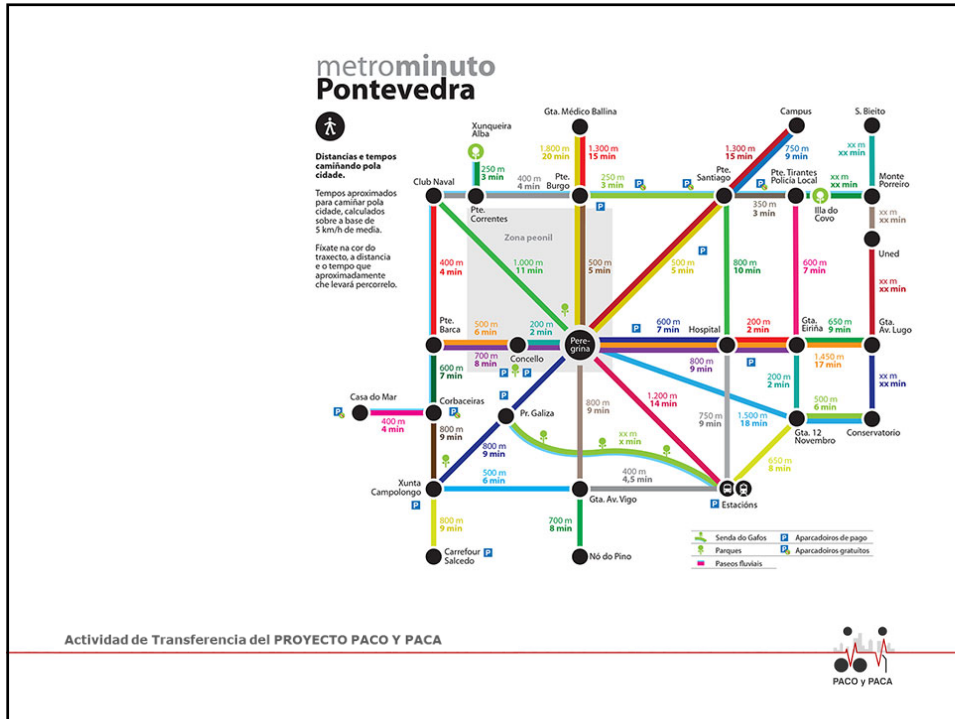
9

## PROYECTO Metrominuto-educa (Video)

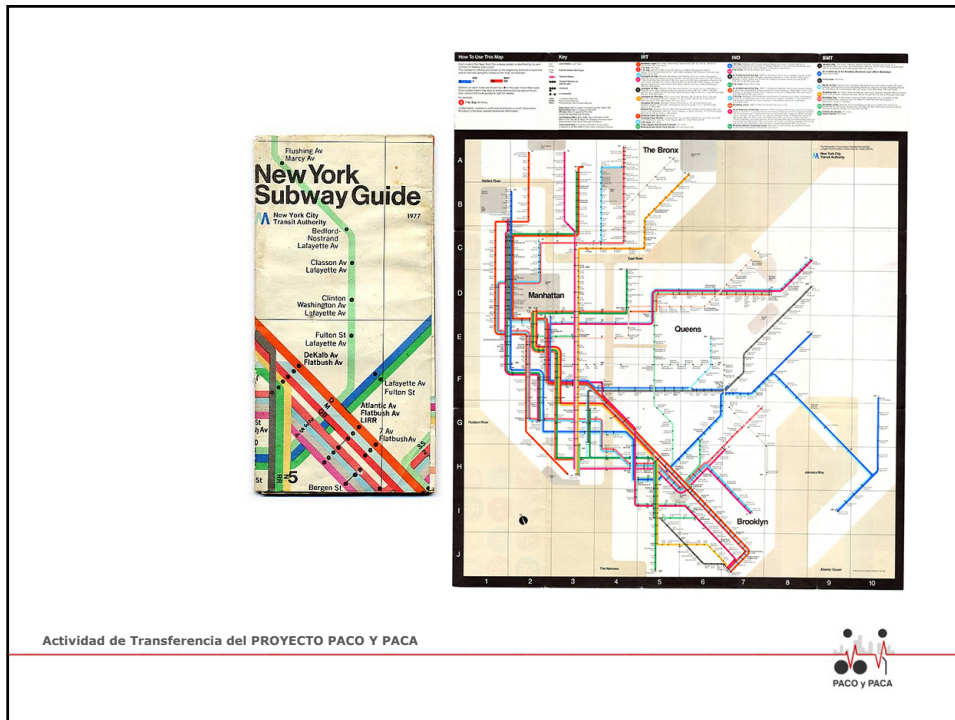
- <https://grupopafs.com/materiales-paco-y-paca/#1622826765122-25d2c43c-c068>



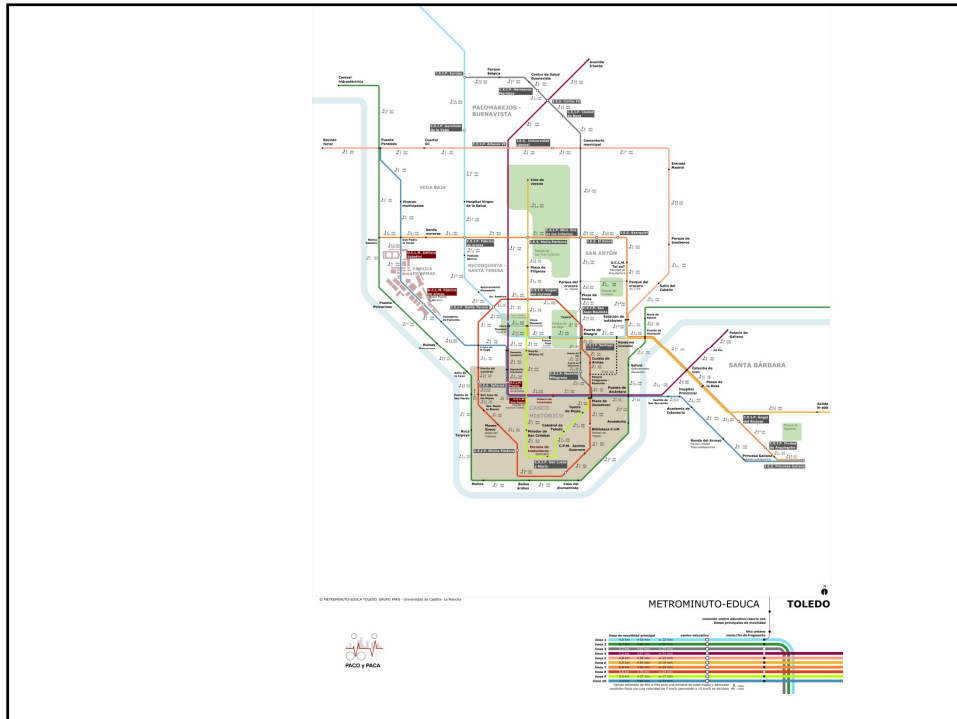
10



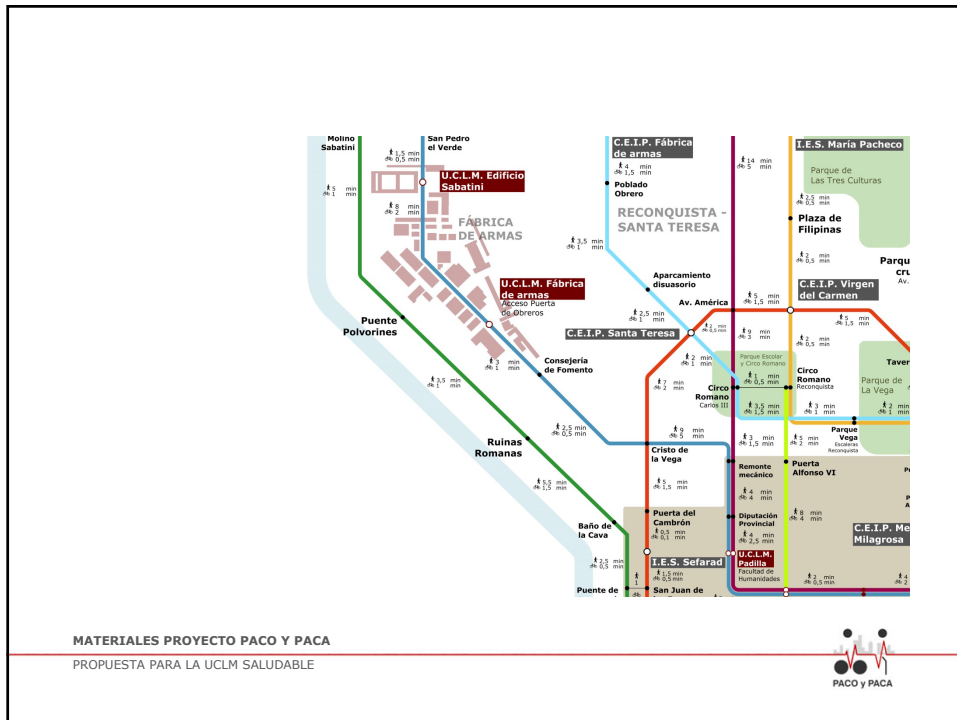
11



12



13



14

**EL TRANSPORTE ACTIVO (ANDANDO O EN BICICLETA) CONTRIBUYE A SUMAR MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (30' O MÁS, A RITMO MODERADO AL DÍA) Y TE AYUDA A:**

- Disminuye el riesgo de padecer diabetes en un 23% si la actividad se mantiene por períodos prolongados.
- Se asocia con reducciones en la incidencia de nuevas preformas de entre un 38% y un 54% por causas cardiovasculares.
- Te ayuda a reducir tu presión arterial y a mejorar tu condición física cardiorespiratoria (esta última si vas en bicicleta).
- Puede mejorar los perfiles lipídicos (colesterol total y HDL), a la par que se mejora la sensibilidad a la insulina.
- Consiguir reducir el peso corporal, si además incluimos la actividad física dentro de nuestros hábitos y repasamos la ingesta calórica en nuestra dieta.
- Además, el transporte activo es nulo en producción de emisiones de gases de efecto invernadero y reduce la contaminación del aire en zonas urbanas, reduce los atascos y congestiones de tráfico además de fomentar las interacciones sociales.
- Utilice el transporte activo para ir a tu campus UCLM!

**Haga de su paseo una actividad segura y placentera.**

- Antes de comenzar consulte con su médico las patologías de riesgo que tenga.**
- Utilice calzado deportivo o, en su defecto, calzado cómodo.**
- En días calurosos aproveche para pasear las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde.**
- Hidrátate antes, durante y después de pasear.**

**Realice la ruta caminando a un ritmo moderado-vigoroso. Reconocerá que la intensidad es adecuada cuando le cuesta trabajo mantener una conversación mientras pasea. No obstante, si su ritmo de marcha es menor, controle su situación en completar una hora de paseo.**

Intensidad	Velocidad	Tiempo	Gasto energético
Intensidad moderada	1 km en 17 minutos	48 minutos	Sujeto de 60 kg: 177 Kcal Sujeto de 70 kg: 200 Kcal Sujeto de 80 kg: 230 Kcal Sujeto de 90 kg: 258 Kcal
Intensidad vigorosa	1 km en 10 minutos	40 minutos	Sujeto de 60 kg: 210 Kcal Sujeto de 70 kg: 246 Kcal Sujeto de 80 kg: 281 Kcal Sujeto de 90 kg: 316 Kcal

**TOLEDO**  
PLANO DE BOLSILLO  
METROMINUTO A PIE Y EN BICI


MATERIALES PROYECTO PACO Y PACA  
PROPUESTA PARA LA UCLM SALUDABLE

15

MATERIALES PROYECTO PACO Y PACA  
PROPUESTA PARA LA UCLM SALUDABLE

16






**PACO y PACA**

**FUTURAS ACCIONES**

PROPUESTA PARA LA UCLM SALUDABLE

**PAFS**   
 Grupo de Investigación para la promoción de la actividad física y la salud

17


**FUTURAS ACCIONES**

**Propuesta de creación del Club ciclista universitario:**


- Promoción de uso como transporte activo.
- Realización de rutas ciclistas.
- Talleres de aprendizaje básico de reparaciones.
- Ayudas a la adquisición y recuperación de bicicletas.

**Creación del Club Universidades que caminan:**

- Promoción de uso como transporte activo.
- Realización de rutas a pie.
- Talleres de Nordic Walking, etc.



**FUTURAS ACCIONES**  
 PROPUESTA PARA LA UCLM SALUDABLE



**PACO y PACA**

18

### Calendario de eventos de promoción de la movilidad activa:

- Concursos y retos en redes con recompensas.
- Jornadas de concienciación (Día sin humos, Día de la bicicleta, Semana de la movilidad...)
- ...



### Perimetrar el Campus para:

- Tutorías activas
- Paseos antes de salir
- Dinamizar la ruta saludable en el campus

FUTURAS ACCIONES  
PROPUESTA PARA LA UCLM SALUDABLE

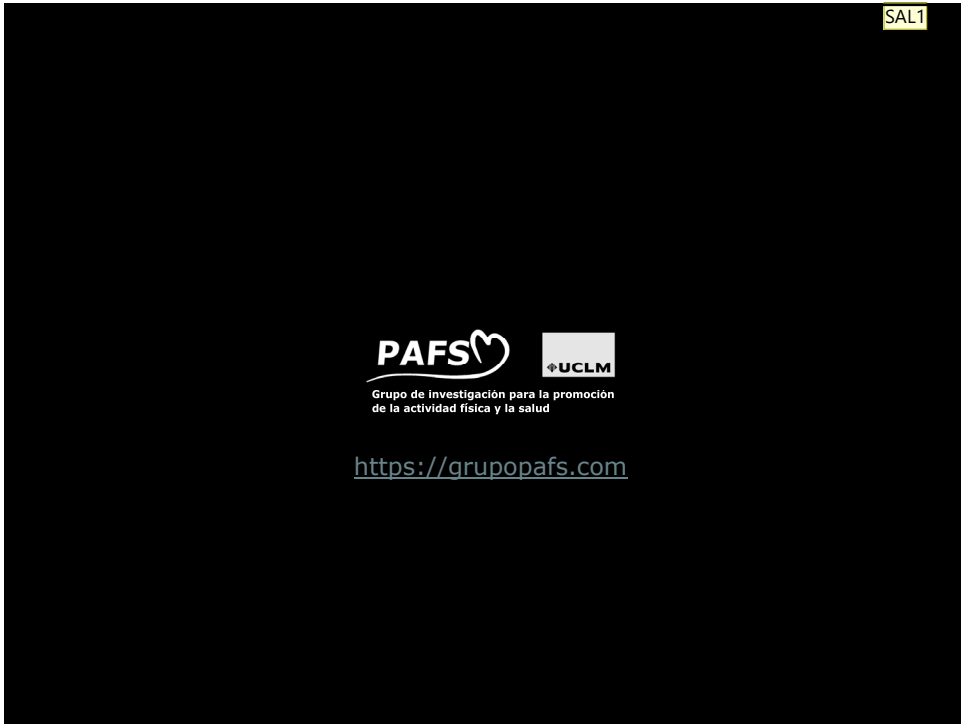


19

# Gracias!!



20



**Diapositiva 21**

---

**SAL1** Susana Aznar Laín; 18/06/2021