

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable >>

CONSEJO SALUDABLE del Servicio de Vigilancia de la Salud y Universidad Saludable

¿DOBLE PROBLEMA?

¿Te cuesta encontrar...

- aparcamiento en la UAL?
- tiempo para realizar actividad física?

¡UNA MISMA SOLUCIÓN!

¿Conoces el Parking Noreste de la UAL (junto a la Guardería)?

Siempre hay plazas de aparcamiento libres, y si aparcas en él, podrás caminar...

650 pasos (3 minutos) hasta Biblioteca, Ciencias Jurídicas y Humanidades.

800 pasos (4-5 minutos) hasta Edificio Central y Ciencias Económicas y Empresariales.

900 pasos (5 minutos) hasta los CITEs

1.500 pasos (8-9 minutos) hasta Deportes y CAE.

Eliminarás el estrés de buscar plaza de aparcamiento, y podrás disfrutar de un paseo saludable por el Campus de la UAL, aunando Sostenibilidad y Salud a partir de un simple gesto:

¡Aparca el coche y suma pasos a tu día!

DIME CUÁNTO ANDAS, Y TE DIRÉ CÓMO ERES:

Relación entre el número de pasos diarios y el estilo de vida, para adultos sanos:

<5.000 pasos → **SEDENTARIO**

5.000 - 7.500 pasos → **POCO ACTIVO**

7.500 - 10.000 pasos → **ALGO ACTIVO**

> 10.000 pasos → **ACTIVO**

> 12.500 pasos → **MUY ACTIVO**

Fuente: (Tudor-Locke y Bassett, 2004)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14715035>



La vida es movimiento, el movimiento es vida.