

Movilidad activa



+ Saludable

La práctica de actividad física tiene múltiples beneficios para la salud



+ Económica



+ Sostenible

Reduce la contaminación del aire y la acústica, y mitiga los efectos del cambio climático



Genera entornos +
amables y seguros

Actividad física



Beneficios de la actividad física para la salud

Es importante a todas las edades



Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, la tensión o el colesterol altos, osteoporosis y algunos cánceres (mama, colon), etc.



Mejora el **bienestar social**, la sociabilidad y la integración social.



Mejora la evolución de problemas frecuentes en salud, como la diabetes, la obesidad, la tensión o el colesterol elevados.



Mejora del **bienestar emocional**, reduce los síntomas de ansiedad y estrés y mejora el sueño.



Ayuda a mantenerse **ágil** física y mentalmente.



Ayuda a mantener un **peso** adecuado.

Nuestro entorno puede hacer que las opciones más saludables sean las más fáciles de elegir para la población

¿Cómo se puede fomentar la movilidad activa?

Reorganización del reparto del espacio público a favor de quienes caminan y van en bicicleta

Planificación urbana que favorezca la movilidad activa, fomentando las ciudades de proximidad

Desarrollo de infraestructuras urbanas y periurbanas para caminar e ir en bicicleta, facilitando el estacionamiento seguro

Establecer iniciativas para fomentar la movilidad activa, como rutas saludables o caminos seguros y activos a la escuela