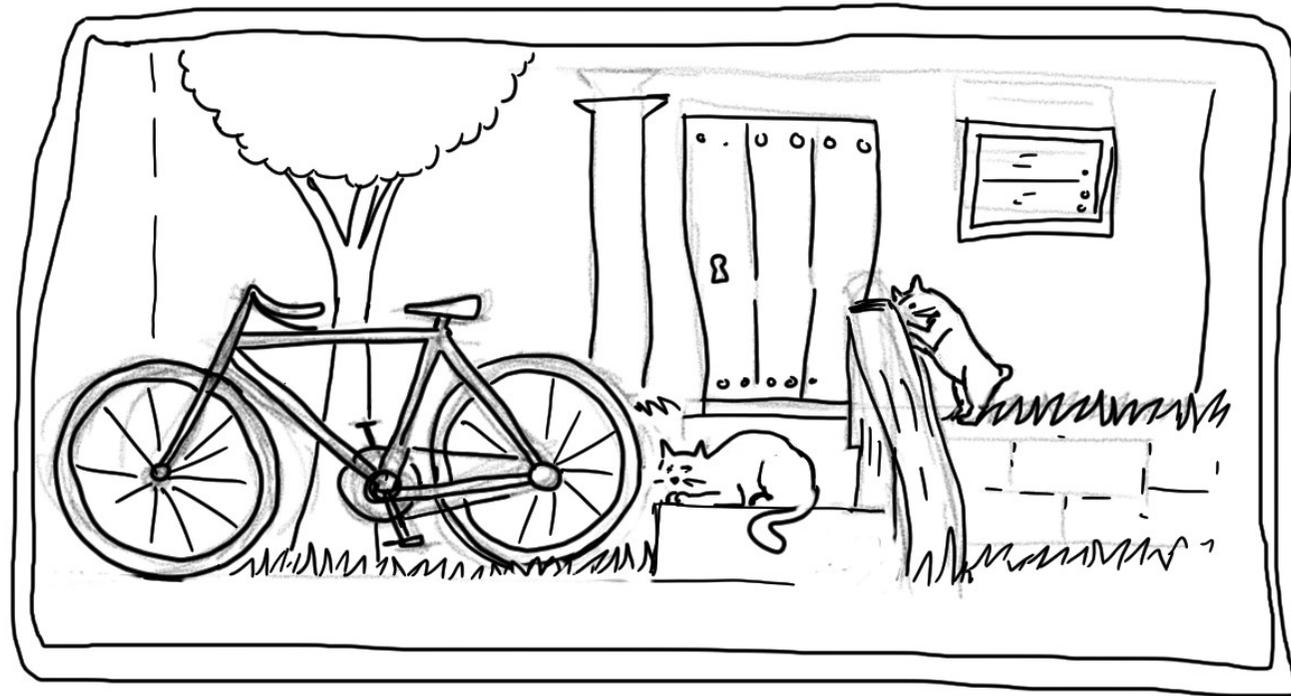


Ejercicio Físico y Salud.

Oviedo en Bici .



Ana Reyero Hidalgo. Grado, 17 de marzo de 2017

Actividad física

- Somos personal sanitario.
- Conocemos los beneficios.
- Debemos promover actitudes saludables.



¿Por qué la bici?

- Beneficiosa para nuestra salud
 - Mejora la salud física y mental.
 - Pedalear 30 minutos al día reduce el riesgo de infarto.
 - Combate la obesidad.
 - Es un eficaz método anti-estrés
- Barato.
- Fácil / posible
- Limpio y sostenible



Plan para montar en bici

- | <input type="checkbox"/> DURACIÓN DEL EJERCICIO | <i>EFECTO CONSEGUIDO</i> |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 10 minutos | <i>Mejora articular</i> |
| <input type="checkbox"/> 20 minutos | <i>Refuerzo del sistema inmunitario</i> |
| <input type="checkbox"/> 30 minutos | <i>Mejoras a nivel cardiovascular</i> |
| <input type="checkbox"/> 40 minutos | <i>Aumento de la capacidad respiratoria</i> |
| <input type="checkbox"/> 50 minutos | <i>Aceleración del metabolismo</i> |
| <input type="checkbox"/> 60 minutos | <i>Control de peso, antiestrés y bienestar general.</i> |
-

A nivel mundial...

□ O.M.S.

División 44
Agua, Energía, Transporte



Transporte Urbano y Salud
Módulo 5g
Transporte Sostenible:
Texto de Referencia para formuladores de políticas públicas de ciudades en desarrollo

Organización Mundial de la Salud

Herramientas de evaluación económica de la salud (HEAT) para los desplazamientos a pie y en bicicleta



Metodología y guía del usuario

EVALUACIÓN ECONÓMICA DE LA INFRAESTRUCTURA Y LAS POLÍTICAS DE TRANSPORTE

INFORME DE LA COMISIÓN PARA

ACABAR CON LA OBESIDAD INFANTIL



Organización Mundial de la Salud



giz
Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Por encargo de
BMZ

Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo

World Health Organization

En Asturias...

- **Consejería de Sanidad**
 - Programas a nivel regional.
 - La Carta de Toronto para la Actividad Física: Un llamado Global para la Acción.
 - Apoyo a iniciativas como "En bici por Oviedo"

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Dirección General de Salud Pública

Por una movilidad y ocio sostenible y saludable

La promoción de modos de transporte activo tales como caminar, andar en bicicleta y el uso de transporte público pueden reducir la contaminación nociva del aire y la emisión de gases de efecto invernadero, los cuales se sabe tienen efecto negativo en la salud.

La Dirección General de Salud Pública del Principado de Asturias se suma a la iniciativa de la "marcha en bicicleta por Oviedo" que organiza la Asociación Asturias ConBici, programada para el 29 de mayo 2016 y anima a la ciudadanía a que participe y disfrute de este tipo de actividades que además de promover el transporte y el ocio activo estimulan la actividad física en la ciudad y contribuyen a la modificación de los hábitos sedentarios y a la transformación de los espacios urbanos en CIUDADES SALUDABLES".

El ocio y el transporte activo es parte del tratamiento para una sociedad que necesita luchar activamente contra las dos grandes pandemias del siglo XXI: la obesidad y el sedentarismo. La prevención y promoción de hábitos saludables aumentan la salud, el bienestar y la calidad de vida.



ACTIVATE

MAS EN NAVIA
YERNES Y TAMEZA CABRALES
BICI GRADO GIJÓN
SAN MARTÍN DEL REY AURELIO
VEGA DE O DE GARA TAPIA PONGA
OVIEDO EL FRANCO ILLAS
TINEO LAVIANA
SANTO DOMINGO DE OSGOS
MENOS EN SARRIEGO PILONA
OSORIO PRADO MUNDO SOMIEDO
COCHE RIBADESELLA
ONÍS NAVA
PRIMERA HERALDA SALAS
CASTRILLÓN LUANCO LENA SOTO DEL BARCO
PRAVIA RIBERA ILLANO SANTO ADRIANO
CASO AVILES BOAL RIOSA
PENABAZA
POR SOBRIBO PESCOZ COLLUNGA
LLANES NORENA VILLAYÓN
TEVERGA SAN TIAGO DE ABRES
TU MIERES MORCÓN SIERO ALIAR PARRES
VILLAVICIOSA VALDES BIMENES CAREÑO
SALUD POLA DE ALLANDI COLLUNGA
CANGAS DE ONÍS TARAMUNDI
MUEVETE CASTROPOL
LANGREO CUDILLERO
SANTO DOMINGO DE OSGOS
SANTO DOMINGO DE OSGOS
SANTO DOMINGO DE OSGOS

DISFRUTA
DEL MOVIMIENTO
ACTIVO Y SALUDABLE
DE LA BICICLETA

La Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias apoya las iniciativas y proyectos de municipios y asociaciones que tengan como objetivo fomentar el uso de la bicicleta y la práctica de caminar. Actividades que promueven el ocio RECREATIVO, la cultura de la SOSTENIBILIDAD y un estilo de vida SALUDABLE.

29 DE NOVIEMBRE de 2015

Último domingo de cada mes

Marcha EN BICICLETA por la ciudad de Oviedo

Salida de la LOSA DE RENFE encuentro a las 11:45h, salida a las 12h.

Actividad abierta a todo el mundo, adultos y niños.

REIVINDICANDO EL USO DE LA BICICLETA EN LA CIUDAD

La asociación de ciclistas urbanos y de alforja, Asturias ConBici, organiza todos los sábados y domingos salidas por Asturias en bicicleta. Infórmate en su página web: <http://www.asturiesconbici.org/>

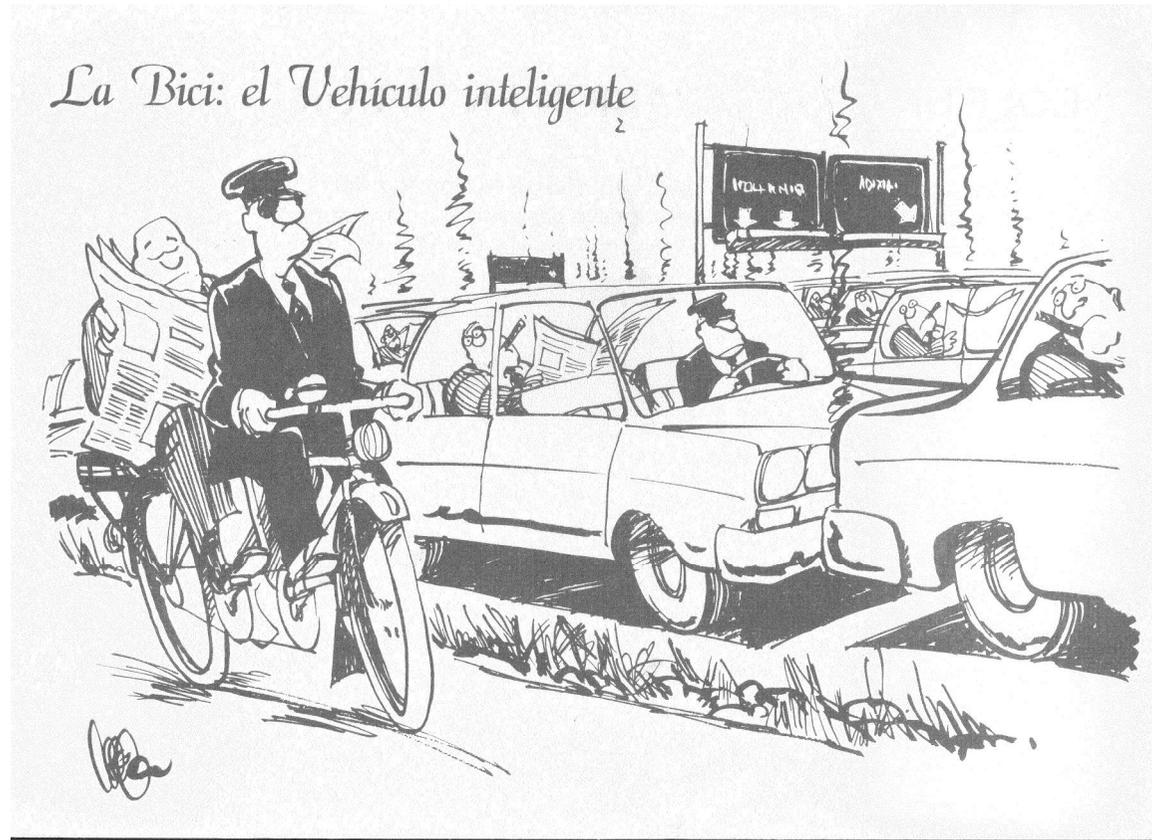
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Oviedo en bici, sí pero antes...

- Recuperar las ciudades para las personas.
- Apaciguar el tráfico.
- Desmitificar el uso del automóvil.
- Desarrollo y mejora REAL del transporte público.



Y ahora sí: ya no hay excusa



Si en Holanda se usa ¿por qué no en Oviedo?



Copenhague: 33% movilidad en bici

Houten (Holanda): 44% movilidad en bici



Datos de Oviedo

- ❑ **Desplazamientos urbanos**
 - 50% de los viajes de menos de 3 km
 - más del 75% en vehículo privado con un ocupante (Fuente: IDAE,2007)
- ❑ **Problemas medioambientales**
 - Transporte motorizado: **33%** de las emisiones de gases de efecto invernadero
 - Transporte urbano: **40%** del transporte motorizado
- ❑ **Problemas de salud en ESPAÑA**
 - Año 201: **1160** muertos en accidentes de tráfico (**10.086** heridos graves)
 - España: **16.000** muertes prematuras al año agravadas por contaminación atmosférica
 - Ruido



Si puedes leer esto, puedes montar en bici.



Madonna Buder, terminó un triatlón Ironman a los 82 años.



Adivinanza.

- Puerta de un supermercado de un pueblo en Hungría.



¿Y qué me pongo?

- Tu sentido común y lo que más te guste.



Pero, las cuestas...

- Mapa de pendientes de Oviedo
- Bicicletas eléctricas
- Cuarto plato



Tendría que volver a aprender

Pues ven a la escuela



**BICI
ESCUELA**

Cursos gratuitos de formación para ciclistas www.asturiesconbici.org

Asturies
ConBici

The graphic features a blurred image of a cyclist on a road, with a car in the background. The image is framed by a yellow and green circular graphic. Below the image, the text 'BICI ESCUELA' is written in large, bold, white letters on a blue background. Underneath, the text 'Cursos gratuitos de formación para ciclistas' and the website 'www.asturiesconbici.org' are written in smaller white text. To the right, there is a logo for 'Asturies ConBici' which includes a bicycle icon and the text 'Asturies' and 'ConBici'.

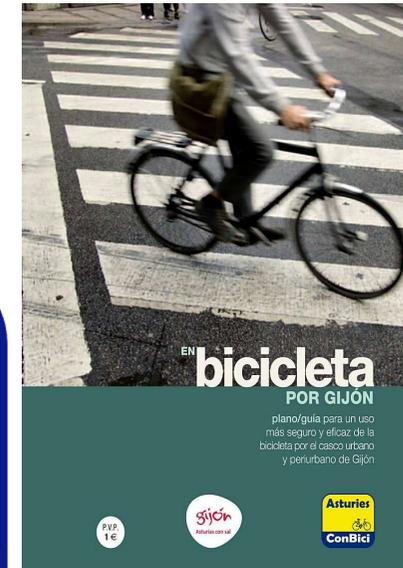
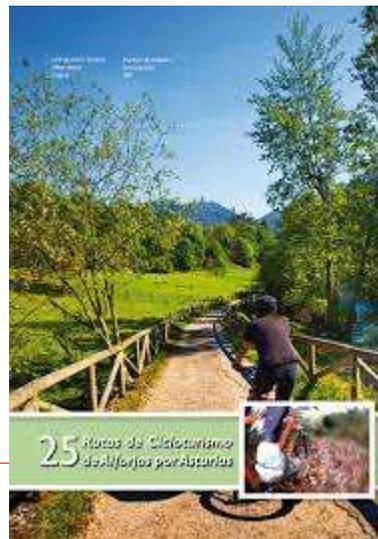
¿Y no es peligroso?

- Igual que andar, esquiar, nadar, trabajar.
- Educación vial para TODOS
- Cumplir las normas.
- Respetar a los peatones



¡Me apunto! ¿Cómo empiezo?

- ❑ Poco a poco.
- ❑ Objetivos alcanzables.
- ❑ Infórmate.



Y aquí en Grado, también

- También se puede.
- Existe el entorno ideal.
- Ya está en marcha.
- ¿Por qué no continuar?



IV SEMANA DE LA SALUD
DEL 4 AL 10 DE ABRIL

SIMULACION DE UN CIRCUITO DE SEGURIDAD VIAL
PARA NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS



Lugar: PLAZA DEL AYUNTAMIENTO DE GRADO
DOMINGO 10 DE ABRIL HORA : 13:00H

 **Ilmo. Ayuntamiento de Grado**
Cancillería de Servicios Sociales
Plan Municipal de Salud



En fin: moverse en bici es

- Más saludable
- Más ecológico
- Más barato
- Más práctico
- Más eficiente



Y mucho más divertido



Gracias