Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Guía PACO y PACA (Pedalea y Anda al COle y Pedalea y Anda a CAsa)

La «***Guía PACO y PACA (Pedalea y Anda al COle y Pedalea y Anda a CAsa)***» ha sido publicada por el Ministerio de Sanidad, la Federación Española de Municipios y Provincias y este Ministerio. Edición 2023.

El objeto de la publicación es ofrecer una herramienta a las comunidades educativas que sirva para la transformación de los hábitos de desplazamiento de las y los escolares, independientemente de la etapa educativa a la que pertenezcan, integrando en los centros escolares un modelo de movilidad saludable y sostenible. Busca la promoción de actividad física a través del transporte activo en la comunidad educativa con una orientación hacia la mejora de la salud y la calidad de vida de la población.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, a nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años no alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Dentro de este porcentaje, y según las mismas fuentes, las adolescentes realizan menos actividades físicas que los adolescentes, y el 85% de ellas, frente al 78% de ellos, no cumplen las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante, al menos, 60 minutos al día.

Esta guía pretende, por un lado, promocionar la actividad física en la comunidad educativa a través del transporte activo, ofreciendo un conjunto de estrategias para promover los desplazamientos diarios a los centros educativos caminando o en bicicleta. Por otro lado, se apoyan aquellos modelos de desplazamiento que sirvan para reducir el consumo energético, así como la generación de residuos. En definitiva, se pretende dotar a los centros educativos y entidades locales de las herramientas necesarias para el diseño, creación, implementación y evaluación de proyectos de promoción de desplazamientos activos, saludables, seguros y sostenibles. Y también mediante la creación de una red de apoyo, formada por todos los componentes que participan en el entorno educativo de la

infancia y adolescencia.

De esta manera se pretende incorporar el transporte activo como parte del desplazamiento diario y facilitar la consecución de las recomendaciones de actividad física de forma sencilla y asequible e integradas en la vida diaria, para promover un estilo de vida saludable.

Descarga gratuitamente en PDF.

Archivos adjuntos:

guia_pacoypaca.pdf

Recursos relacionados:

Recomendaciones sobre actividad física y reducción del sedentarismo 2022

Actividad Física y Salud de 3 a 6 años Guía para docentes de Educación Infantil

Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes

The Daily Mile (La milla diaria)

Caminando al cole: un modelo para innovar en la salud y el medio ambiente

---