



## ¡Siéntete más activo en la UCLM!

El proyecto UCLMuévete ha conseguido promover pausas activas diarias, de 20 minutos, en los trabajadores del Campus Fábrica de Armas (Toledo).

Un total de 71 trabajadores, distribuidos en 17 equipos han realizado los retos de ejercicio físico propuestos y han ganado premios saludables.

**Cada participante ha sumado 20 minutos de ejercicio a su rutina diaria y más 800 minutos de movimiento durante todo el programa.**

100 %

de los participantes **les ha gustado** el programa y lo recomendarían.

96,4%

de los participantes consideran que las **pausas activas** han sido un **elemento motivacional** en su día a día.

70,3%

de los participantes afirman haber mejorado el **clima laboral** con sus **compañeros de equipo**.

74,8%

de los participantes expresa haber mejorado la **relación con el resto de trabajadores del campus**.

87,2%

de **adherencia** al programa.

37,5%

de los participantes considera **difícil** realizar la pausa activa **durante la jornada laboral**. No obstante, al **98,2%** les encantaría poder hacerlas en **cualquier momento del día**.

1 —  
PROMOVER  
ACTIVIDAD FÍSICA  
Y HÁBITOS  
SALUDABLES



2 —  
VALORAR LA  
SALUD Y  
CONDICIÓN  
FÍSICA DE LOS  
TRABAJADORES



3 —  
MEJORAR EL  
CLIMA LABORAL  
DE LA  
COMUNIDAD  
UNIVERSITARIA



¡Objetivos conseguidos!