



PUCP

Dirección de Asuntos
Estudiantiles



Caminantes PUCP

¿Sabías que...?

La baja actividad física en estudiantes universitarios se asocia a mayor riesgo de enfermedades crónicas, afectación del sueño y el aumento de estrés oxidativo (Morales et al., 2024) y por el contrario, incorporar actividad física genera varias ventajas.

El **ejercicio aeróbico (caminar, correr, nadar, bailar) aumenta en un 30% la neurogénesis en el hipocampo** (proceso de formación de nuevas neuronas) y mejora el equilibrio en el sistema nervioso autónomo. Además, **incrementa la serotonina, dopamina y noradrenalina.**

Caminar es una **actividad aeróbica** al alcance de la mayoría y de realizarla varias veces a la semana, tendría un **impacto favorable en tu bienestar** pues:

- ✂ **Fortalece** el corazón y reduce la inflamación del estrés oxidativo
- ⚙ **Mejora** la densidad ósea, el tono muscular y estimula el sistema digestivo
- ✂ **Disminuye** el nivel de cortisol y reduce el estrés
- ⚙ **Promueve** emociones y estados de ánimo placenteros
- ✂ **Mejora** la autoeficacia y la regulación emocional
- ⚙ **Favorece** la mejoría en síntomas de ansiedad y depresión

Sugerencias:

- ✂ Momentos del día:
 - Por la mañana: favorece la concentración
 - Después del almuerzo: ayuda a la digestión
- ⚙ Indumentaria:
 - Usa zapatillas o calzado cómodo
- ✂ Conecta con tu respiración y los estímulos agradables de la ruta
- ⚙ Mantén un ritmo constante y postura erguida
- ✂ Hidrátate antes, durante o después
- ⚙ También puedes diseñar tu propia ruta y recuerda ¡lleva tu playlist favorito!

#DAEScontigo

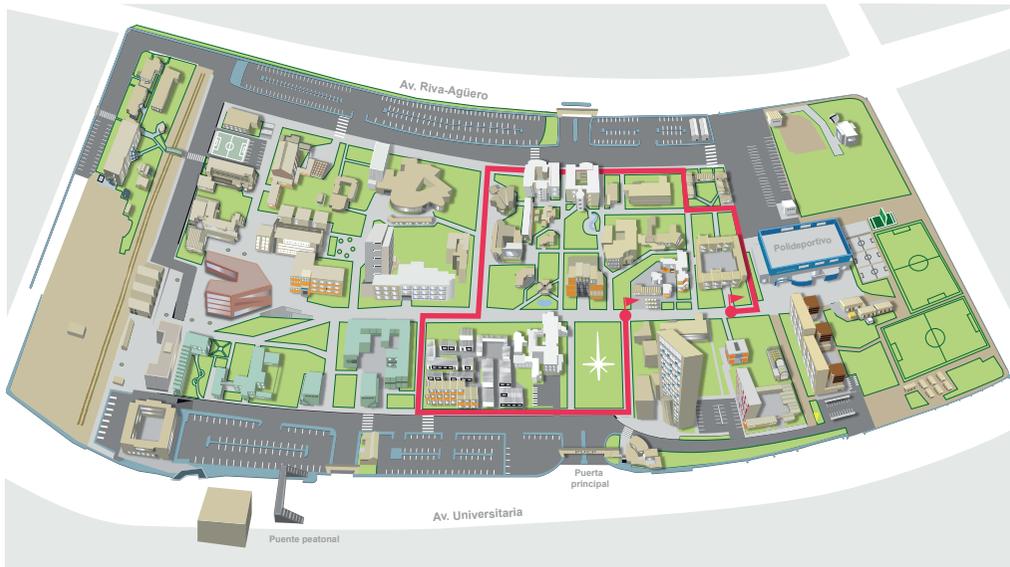
Recuerda que el ejercicio, la alimentación, el sueño y la estimulación cognitiva son factores indispensables para tu salud.

La universidad cuenta con un hermoso campus, y recorrerlo puede ser una excelente actividad para incorporar en tus momentos libres. A través de las rutas de **“Caminantes PUCP”**, puedes hacer ejercicio con tiempos y distancias definidas, ya sea por tu cuenta o en compañía de tus amigos y amigas.

Ruta de Killa

 1250 pasos

 15 minutos



Camino Inka

 1450 pasos

 18 minutos

