

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID



OBSERVATORIO DEL ESTUDIANTE

Proyectos POE-UCM 2022

Informe final



Análisis de movilidad sostenible y hábitos alimentarios saludables en el alumnado vulnerable de la Universidad Complutense de Madrid (CompluSalud)

Autores/as: José Alberto Ruiz Cembranos e Irene Fernández Marcos

Nº de proyecto: 10

Centro gestor: Facultad de Ciencias Físicas

RESUMEN

Los horarios y la configuración del transporte urbano suelen consolidar dinámicas que fomentan hábitos poco saludables y sostenibles entre los alumnos universitarios. Este proyecto ha buscado determinar las causas de este tipo de comportamientos y deducir claves para su mejora. Sobre todo, hemos prestado mayor atención a los colectivos especialmente vulnerables atendiendo a su nivel de salud, nivel socioeconómico, género y diversidad.

Hemos adoptaremos una metodología de investigación-acción-participación que hemos desarrollado en cuatro fases:

- 1) Análisis de los hábitos de movilidad y alimentación de los estudiantes mediante cuestionarios y discusión.
- 2) Diseño de prácticas saludables y sostenibles alternativas y viables que cuente con flexibilidad para acomodar diferentes opciones capaces de afrontar una realidad diversa.
- 3) Implementación y observación del funcionamiento de los nuevos diseños y análisis de su éxito y viabilidad.
- 4) Difusión y publicidad de propuestas concretas para la organización de la gestión universitaria, la formación docente y la concienciación estudiantil que permita mejorar los hábitos mencionados.

INTRODUCCIÓN

La estructura actual de los estudios universitarios no facilita un planteamiento saludable de la actividad estudiantil. Los horarios y la configuración del transporte urbano suelen consolidar dinámicas que fomentan hábitos poco saludables entre los alumnos. En este proyecto se ha realizado un análisis que busca determinar las causas específicas de este tipo de comportamientos y de intentar deducir las claves que pueden fomentar su mejora.

De esta forma, el proyecto ha planteado dos grandes objetivos: El primero ha consistido en obtener información sobre los hábitos de movilidad y de alimentación de los estudiantes universitarios. El segundo ha pretendido realizar acciones y propuestas con la intención de mejorar esos hábitos. Estas acciones y propuestas igualmente se pueden dividir en dos tipos. Las primeras son actividades de carácter local de influencia muy limitada, pero con resultados útiles de corto plazo. Las segundas están relacionadas con la difusión de los resultados obtenidos y que buscan una concienciación e influencia más global a medio o largo plazo.

Podemos desarrollar estas dos grandes líneas de actuación enumerando los siguientes objetivos generales:

1. Clasificar y caracterizar del alumnado de la UCM en función de sus hábitos de movilidad y alimentación.
2. Determinar las causas de dichos hábitos.
3. Analizar la correlación entre las dinámicas de movilidad y alimentación con respecto a diferentes variables:
 - Niveles socioeconómicos
 - Sobrepeso
 - Trastornos psicológicos y salud mental
 - Género
 - Resultados Académicos
4. Estudiar la viabilidad de mejora de dichos hábitos por parte de la universidad.
5. Diseñar y fomentar modelos alternativos para una gestión saludable y sostenible de la alimentación y la movilidad urbana a través de la universidad.
6. Publicación, difusión y divulgación de la actividad y resultados obtenidos.

DISEÑO METODOLÓGICO

El análisis del proyecto ha planteado el estudio de las dinámicas de movilidad y alimentación dentro del campus universitario de Moncloa de la UCM teniendo en cuenta el componente de género y de diversidades. Hemos adoptado una metodología de investigación-acción-participación que hemos integrado en cuatro grandes fases o subproyectos:

1) ANÁLISIS. Tras la aprobación definitiva del proyecto, se procedió a un estudio de los hábitos de movilidad y de alimentación que tienen los estudiantes de la Facultad de Ciencias Físicas de la Universidad Complutense de Madrid. Para ello, se organizaron grupos de discusión y cuestionarios que fueron contestados por miles de estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid.

2) DISEÑO. La segunda fase, denominada ‘diseño’, utilizó los resultados de la fase anterior para diseñar proyectos de alimentación y actividades relacionadas con la movilidad y el transporte del alumnado.

3) ACCIÓN. En esta fase se pusieron en práctica distintas actividades que han buscado fomentar la movilidad sostenible y la alimentación saludable en una muestra del alumnado de la Facultad de Ciencias Físicas. Observamos su resultado y analizamos la respuesta de los estudiantes a las mismas. Para ello, hemos distinguido entre actividades de alimentación y actividades de movilidad. Entre las primeras, podemos destacar los talleres y la entrega de muestras gratuitas de alimentación saludable (ver ejemplo en la figura 1). Dentro de las segundas, se realizaron préstamos gratuitos de bicicletas (ver ejemplo en la figura 2).



Figura 1. Estudiantes de grado de la Facultad de Ciencias Físicas participando en el taller “Un limón y medio limón” del proyecto CompluSalud.



Figura 2. Estudiante de la Facultad de Ciencias Físicas posa junto con una de las bicicletas que el proyecto CompluSalud presta gratuitamente al alumnado de la universidad para su traslado al Campus de Moncloa de la Universidad Complutense de Madrid.

4) DIFUSIÓN. Para a fase de difusión se ha hecho hincapié en la comunicación audiovisual mediante la realización de fotografías de las distintas actividades llevadas a cabo. Esto nos ha permitido aprovechar de forma óptima distintas páginas web y redes sociales, como Twitter o Instagram:

- https://twitter.com/CompluSalud_UCM (figura 3)

- <https://www.instagram.com/CompluSalud.ucm> (figura 4)

Además de la difusión a través de internet, el proyecto ha informado e informará sobre sus resultados en distintas presentaciones y publicaciones en revistas especializadas (figura 5).



Figura 3. Ejemplo de publicación en el Twitter de CompluSalud: https://twitter.com/CompluSalud_UCM.



Figura 4. Ejemplo de publicación en el Instagram de CompluSalud: <https://www.instagram.com/CompluSalud.ucm>.



Figura 5. Los primeros resultados de los análisis del proyecto Complusalud fueron presentados en la International Conference on Sustainable Cities and Urban Landscape (ICSULA 2022) celebrado en Konya, Turquía entre el 26 y el 27 de octubre de 2022. La ponencia oral de CompluSalud fue a cargo de José A. R. Cembranos de forma virtual. La contribución llevó por título: Sustainability and innovative education. Durante el mes de diciembre de 2022, se espera la publicación de las actas del congreso. En ellas aparecerá el primer artículo del proyecto Complusalud. Más información sobre el la ICSULA 2022 puede encontrarse en la página web <https://www.iksadkongre.com/icsula2022>.

Adicionalmente, con el fin de optimizar la difusión y publicidad de este proyecto, además del logotipo de la UCM y del Observatorio del Estudiante, se ha incluido el acrónimo y el logotipo de este proyecto en todos los materiales audiovisuales, informes, artículos, memorias y presentaciones asociadas al proyecto. El logotipo y el acrónimo puede verse en la figura 6.



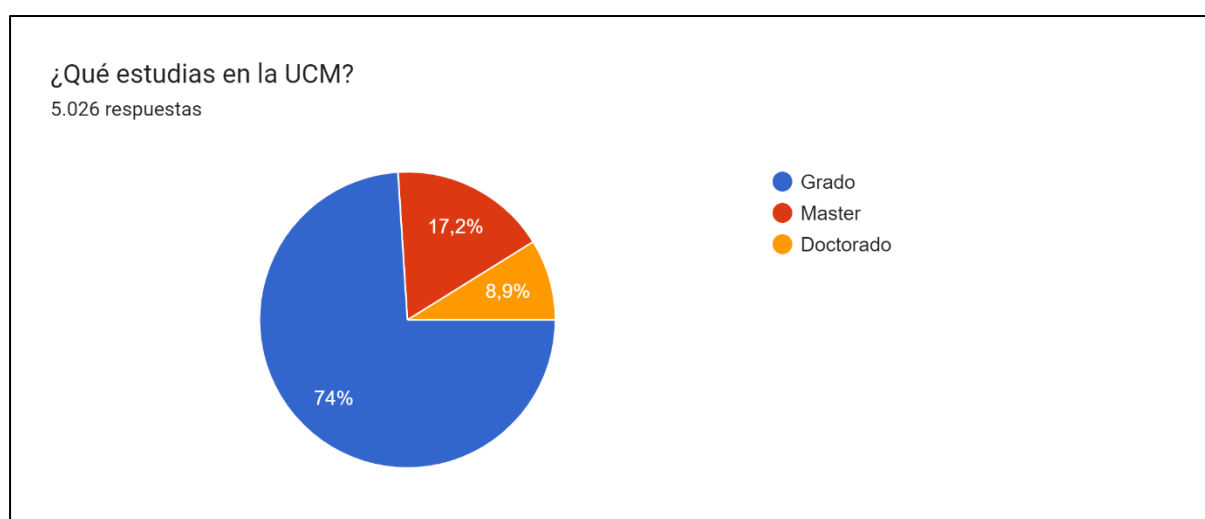
figura 6. Logotipo y acrónimo del proyecto 'Análisis de movilidad sostenible y hábitos alimentarios saludables en el alumnado vulnerable de la Universidad Complutense de Madrid (CompluSalud)'.

RESULTADOS

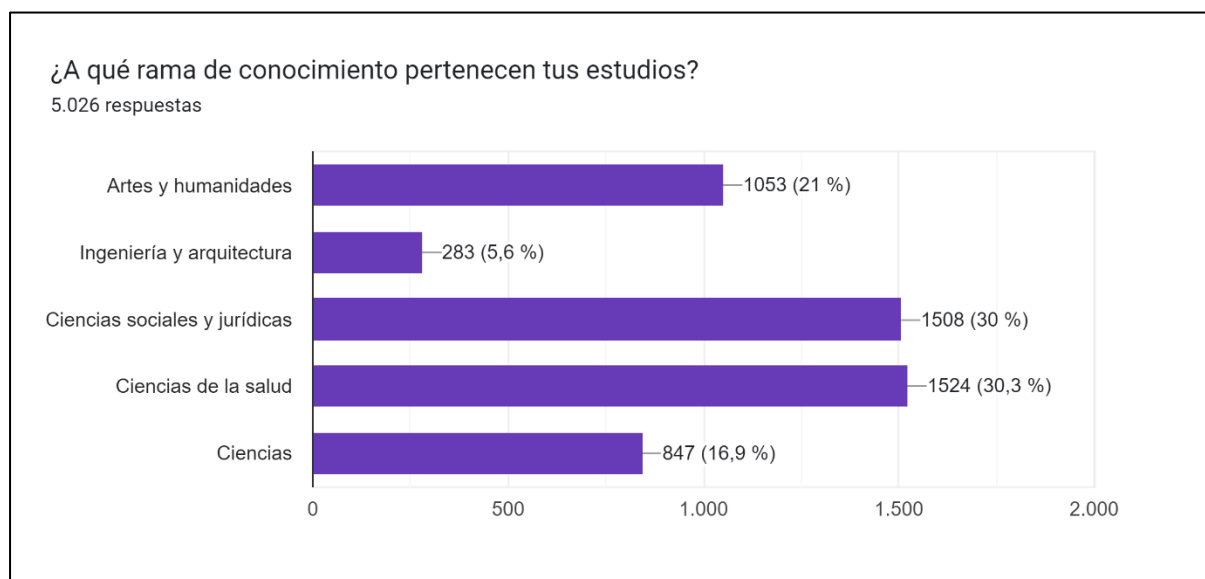
En esta sección queremos presentar un resumen de los resultados más destacados de las dos encuestas realizadas dentro del proyecto. La primera, está referida al tema de la alimentación, mientras la segunda se corresponde con información asociada a la movilidad.

Alimentación saludable

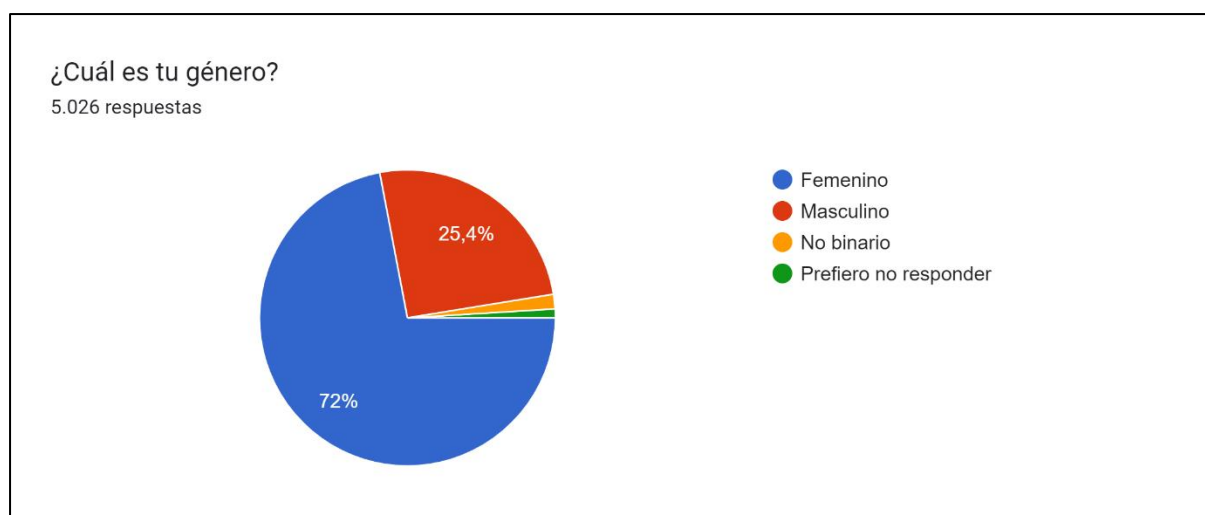
En las gráficas 1-4 podemos ver la caracterización de lo sujetos encuestados. Vemos que la mayoría (74%) son estudiantes de grado y, con ello, en general de edades comprendidas entre los 18 y los 25 años. La encuesta fue respondida por igual por todas las áreas del conocimiento. Se observa una minoría de estudiantes de ingeniería y arquitectura, pero consideramos que se debe a que son grados minoritarios en la UCM, ya que la mayoría de las ingenierías se estudian en universidades específicas, como la Universidad Politécnica de Madrid.



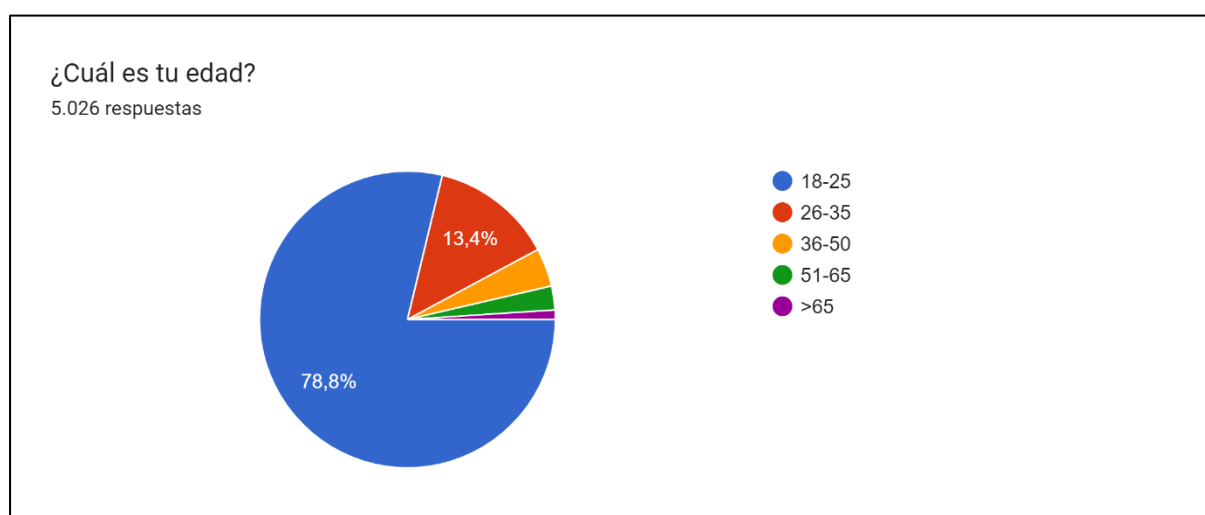
Gráfica 1. Tipo de estudios en la UCM.



Gráfica 2. Rama del conocimiento.



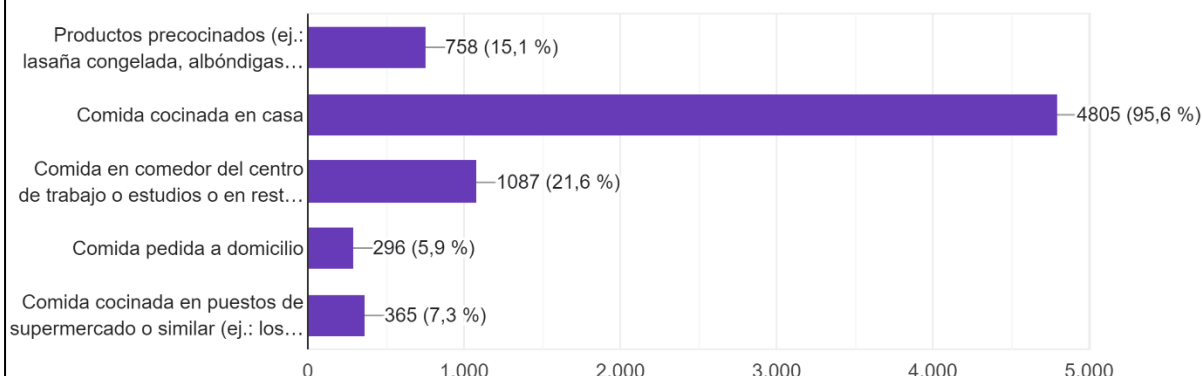
Gráfica 3. Género de la persona encuestada.



Gráfica 4. Edad de la persona encuestada.

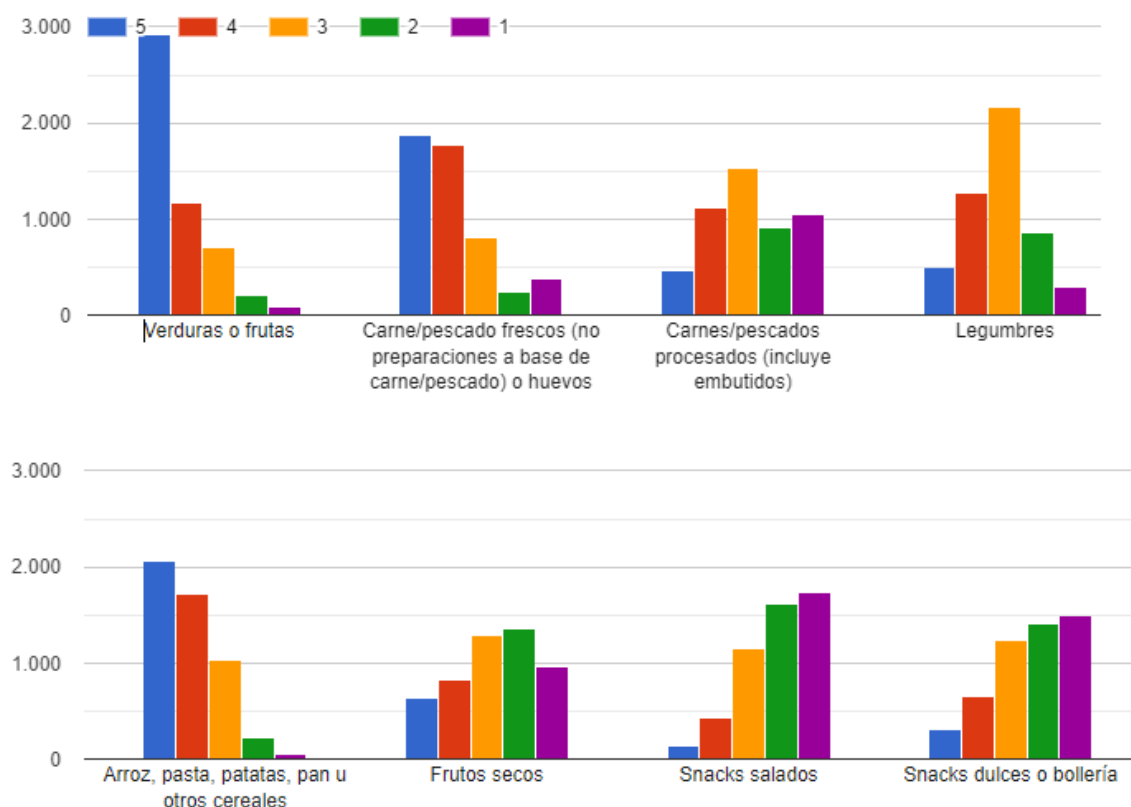
En las gráficas 5-7 podemos observar los resultados en relación con la composición de la dieta de los encuestados. La mayoría de las comidas son preparadas en casa, si bien la comida precocinada y el servicio de comedor o cafetería juegan papeles importantes (de los encuestados, un 15% y 22%, respectivamente, declaran usar esas opciones más de dos veces por semana). La dieta de los encuestados se compone, principalmente, de verduras, proteína animal y cereales. Las legumbres, las fuentes de proteína animal procesada y los *snacks* tienen un papel minoritario. A la hora de elegir qué comer, el sabor o preferencia es el motor principal. A éste, le siguen si el alimento es saludable y su precio. El tiempo de preparación, motivos estéticos o motivos logísticos no parecen tener un papel determinante en la toma de decisiones.

¿De qué preparaciones se componen tus comidas principales en días de diario? Marca todas las opciones que tengan una frecuencia de 2 o más ve... sin contar comidas sociales de fines de semana)
5.026 respuestas

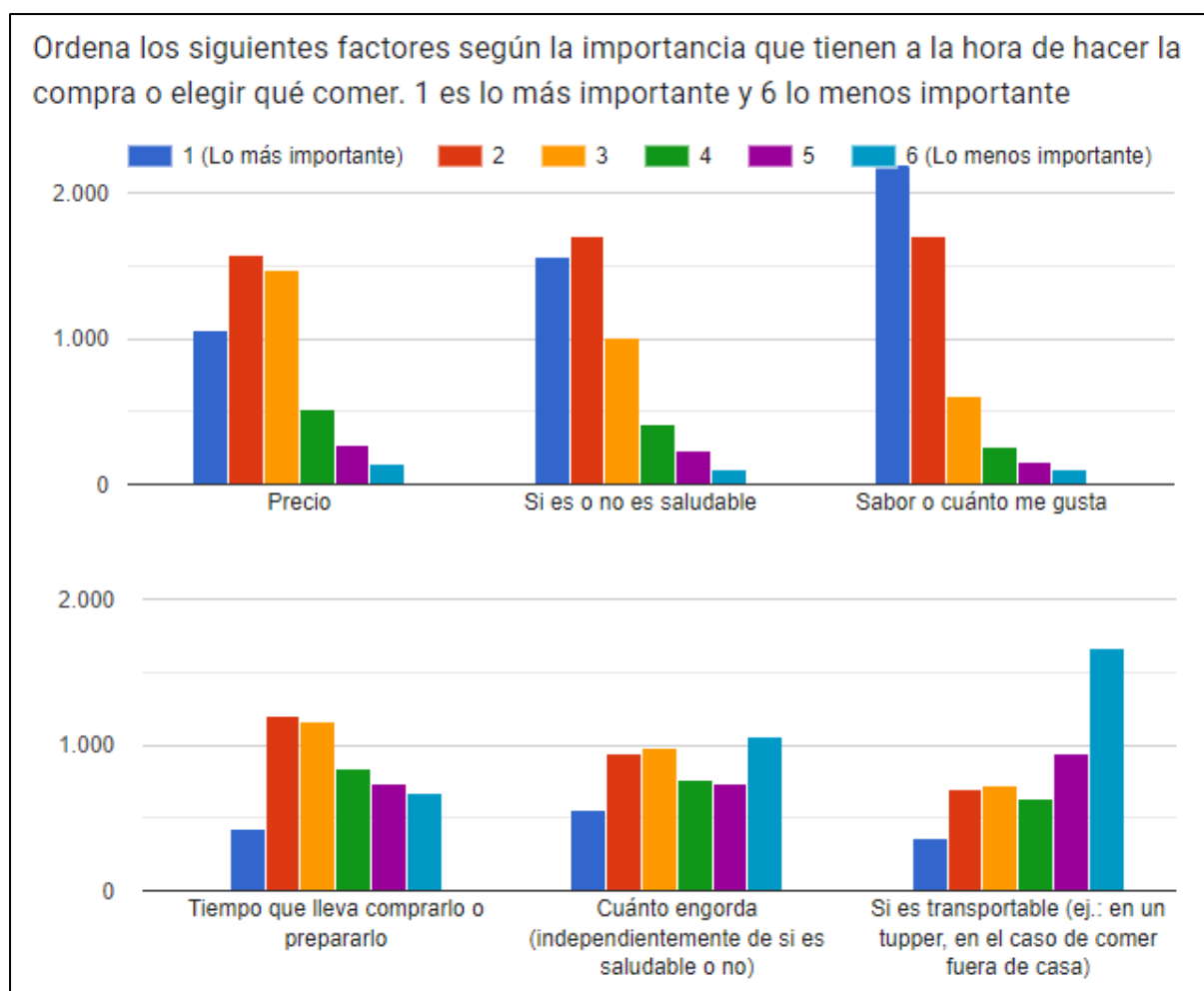


Gráfica 5. Modos de preparación de alimentos y su importancia en la dieta de los encuestados.

Puntúa la importancia que tienen los siguientes alimentos en tu dieta (5 si los consumes 5-7 días a la semana; 4 si los consumes 3-4 días a la semana; 3 si los consumes 1-2 días a la semana; 2 si el consumo es mayor de 1 vez al mes, pero no sucede todas las semanas; 1 si el consumo es esporádico o nulo)



Gráfica 6. Composición de la dieta de los encuestados.



Gráfica 7. Factores que motivan la toma de decisiones a la hora de hacer la compra.

La mayoría de los encuestados considera que tiene nociones sobre qué hace que una dieta sea saludable. De hecho, una mayoría (74,4%) considera que tiene conocimientos suficientes al respecto. Esto puede observarse en la gráfica 8. Dos tercios de los encuestados preferirían tener una dieta más saludable y, de ellos, la mitad lo consideran una prioridad (gráfica 9). Vemos también que casi ninguno consideró que no fuese importante seguir una dieta saludable. Una mayoría amplia (84%) declaró que habían intentado modificar su alimentación en algún momento de su vida. De ellos, casi la mitad dice haberlo intentado varias veces (gráfica 10). Las razones principales detrás de estas decisiones suelen ser salud y estética (gráfica 11). Más de la mitad de los que han intentado cambiar su dieta alguna vez han sido capaces de mantener el cambio durante más de 6 meses (gráfica 12). Los principales obstáculos de cara a cambiar hábitos fueron el tiempo dedicado a preparar las comidas y otros factores ambientales (gráfica 13).

¿Consideras que sabes en qué consiste una alimentación (o dieta) saludable?

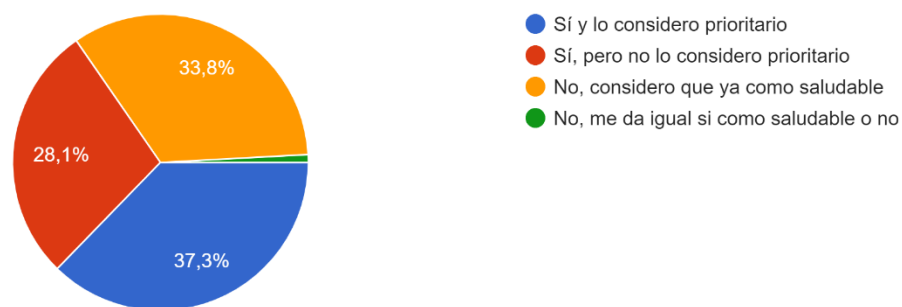
5.026 respuestas



Gráfica 8. Percepción del propio conocimiento sobre dietas saludables.

¿Te gustaría modificar tu alimentación a una más saludable?

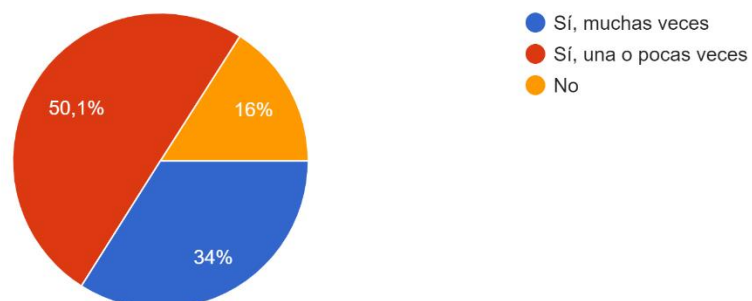
5.026 respuestas



Gráfica 9. Actitud hacia la propia dieta.

¿Has intentado cambiar tu alimentación alguna vez?

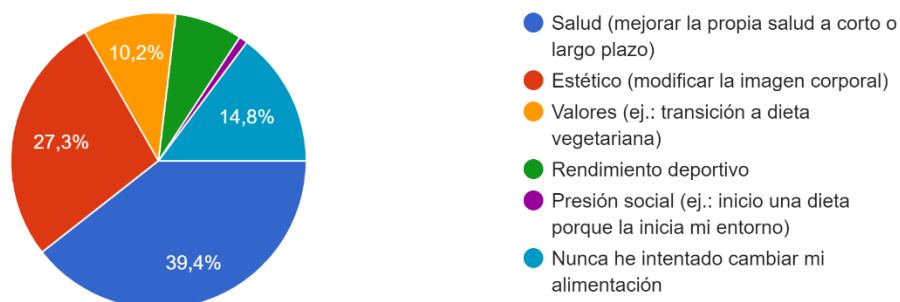
5.026 respuestas



Gráfica 10. Voluntad de cambiar la propia dieta.

Si has respondido que sí a la pregunta anterior, ¿cuál fue el motivo principal?

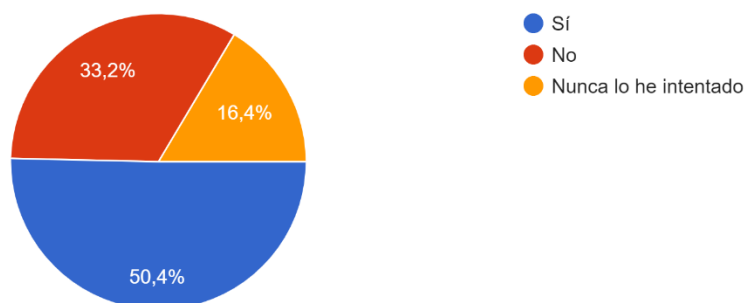
5.026 respuestas



Gráfica 11. Motivación detrás de un cambio de dieta.

Si alguna vez has intentado cambiar tu alimentación a una más saludable, ¿has conseguido mantener ese cambio durante más de 6 meses?

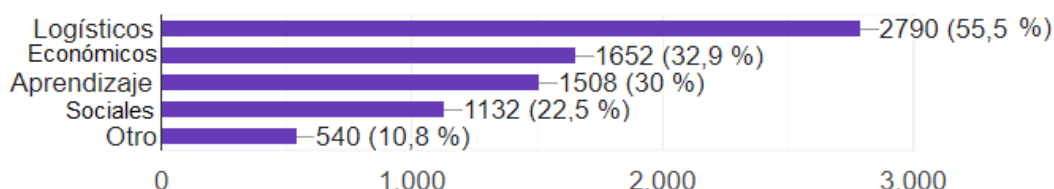
5.026 respuestas



Gráfica 12. Mantenimiento a largo plazo de un cambio de dieta.

Si alguna vez has intentado cambiar tu alimentación a una más saludable, ¿cuáles han sido los obstáculos que te has encontrado? Marca aquellas cosas que te supusiesen un desgaste o un obstáculo a la hora de tomar decisiones (está permitido marcar todas si se diese el caso).

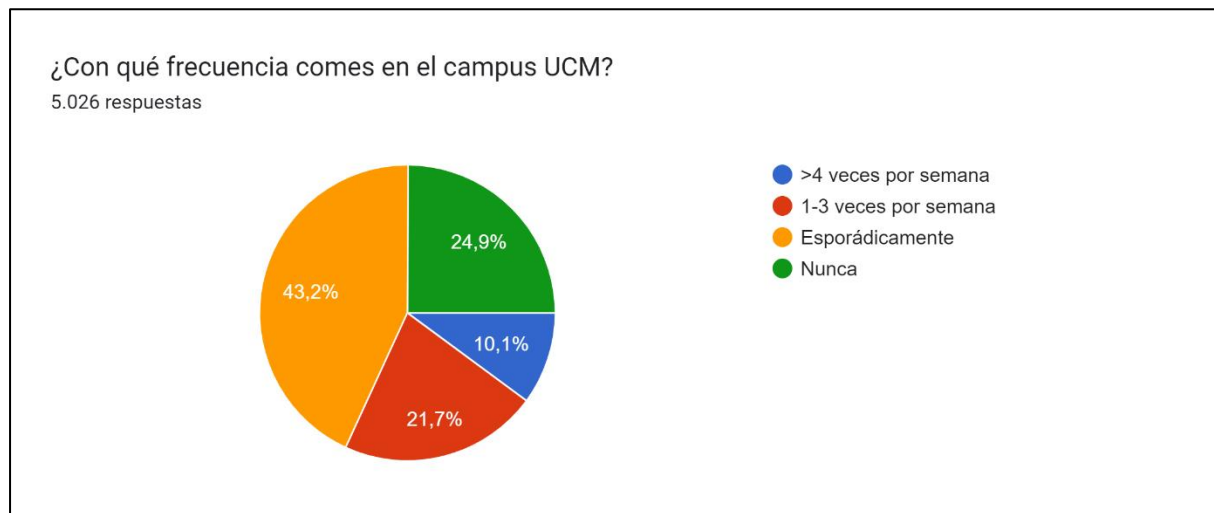
5.023 respuestas



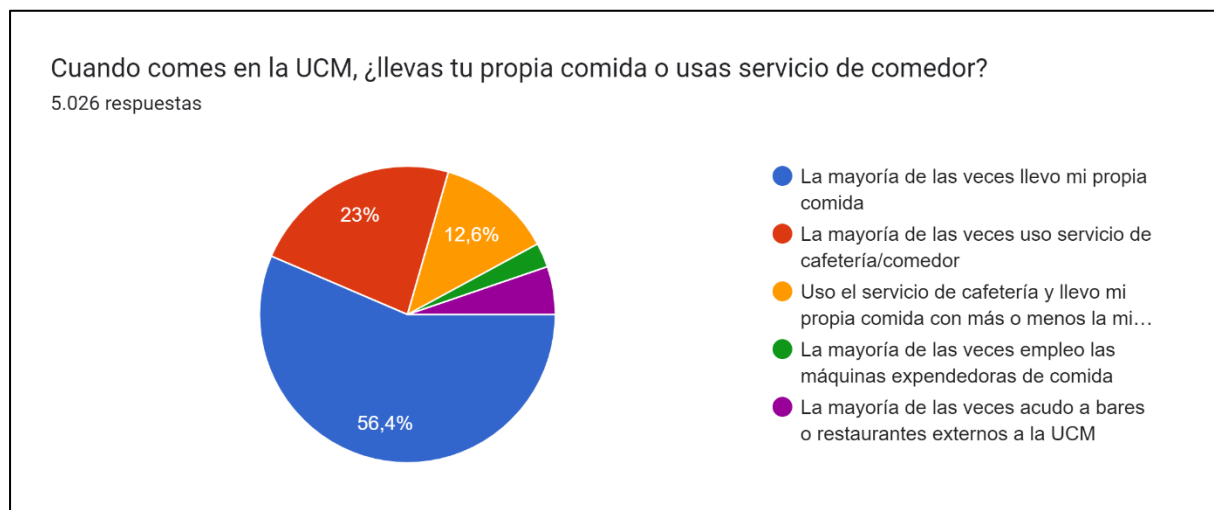
Gráfica 13. Obstáculos a la hora de cambiar de dieta.

En las gráficas 14-16 se refleja el comportamiento en el campus de la UCM. La mayoría de los estudiantes prefiere llevar comida preparada en casa, seguido del uso del servicio de comedor o cafetería. Una minoría refiere que utiliza máquinas expendedoras o restaurantes

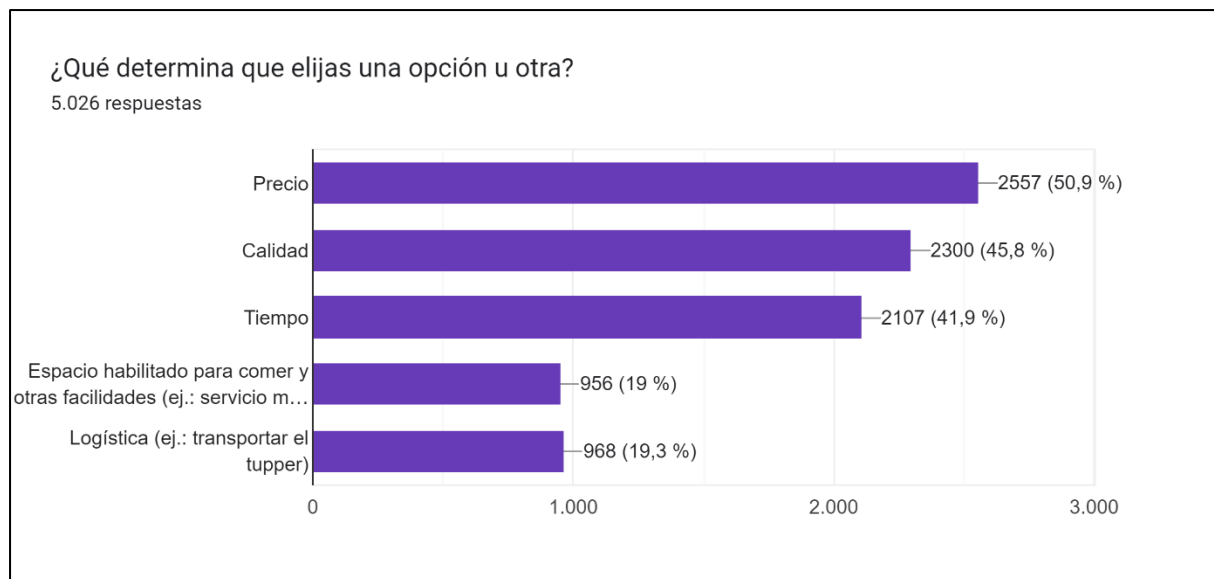
de la zona. Estas decisiones se toman teniendo en cuenta el precio, la calidad y el tiempo invertido, si bien otros factores también son considerados.



Gráfica 14. Frecuencia de comidas en el campus.



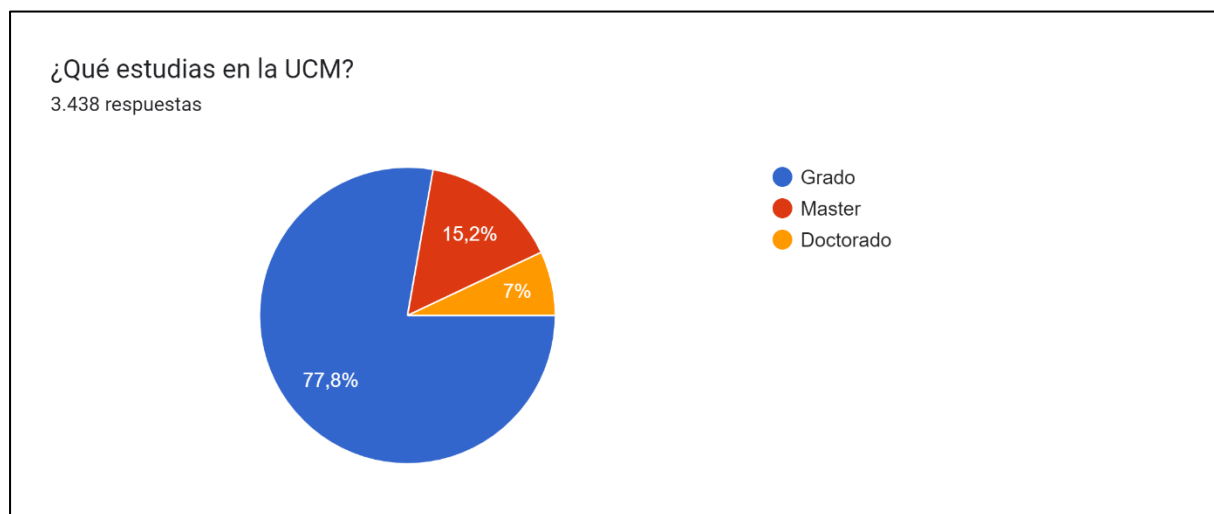
Gráfica 15. Origen de la comida que se come en el campus.



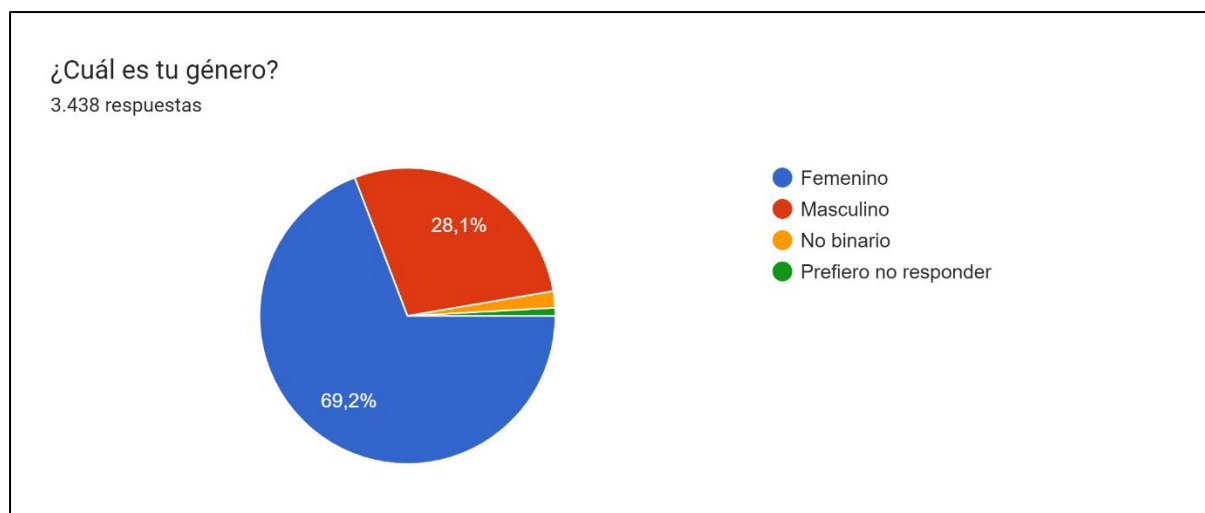
Gráfica 16. Factores que influyen en la decisión tomada.

Movilidad sostenible

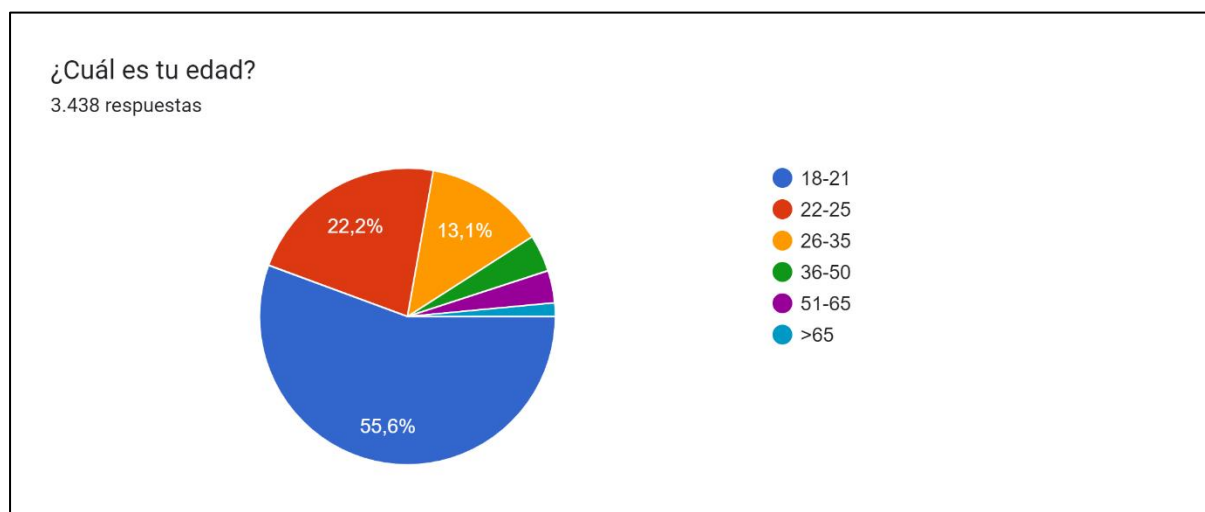
En las gráficas 17, 18 y 19 vemos la caracterización de los sujetos encuestados. La mayoría son estudiantes de grado, de género femenino y edad comprendida entre los 18 y los 21 años.



Gráfica 17. Estudios de los sujetos de la encuesta de movilidad.



Gráfica 18. Género de los sujetos de la encuesta de movilidad.

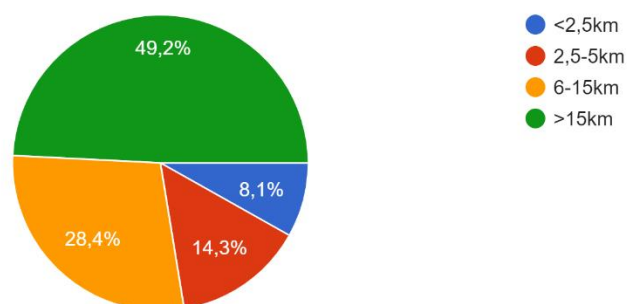


Gráfica 19. Edad de los sujetos de la encuesta de movilidad.

Casi la mitad de los encuestados vive a una distancia superior a los 15 kilómetros de la universidad, es decir, a una distancia que impide o dificulta ir caminando o en bicicleta (gráfica 20). Un 85% de los encuestados emplea el transporte público para ir a la universidad (gráfica 21 y 22).

¿A qué distancia vives de la UCM?

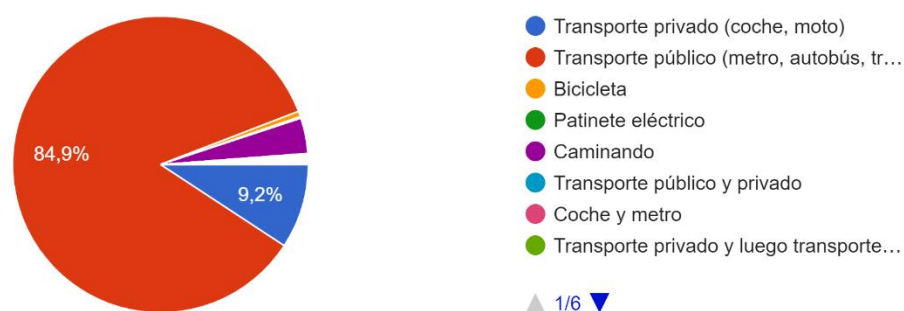
3.438 respuestas



Gráfica 20. Distancia desde el hogar hasta la UCM.

¿Cómo te desplazas normalmente a la UCM?

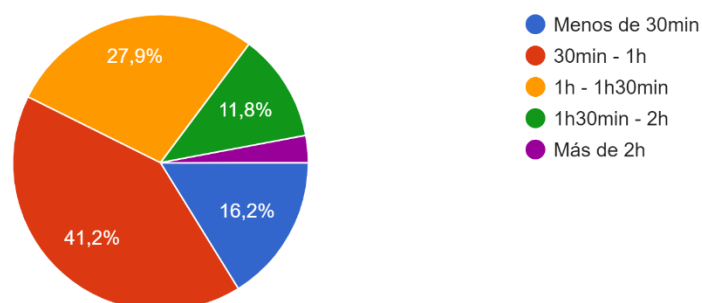
3.438 respuestas



Gráfica 21. Medio de transporte empleado.

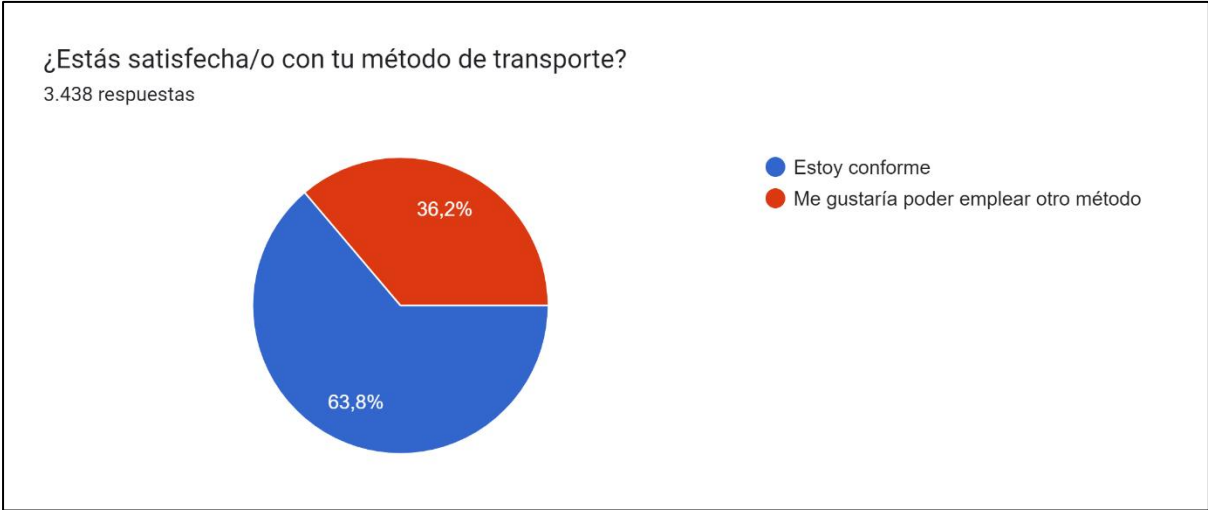
Cuando te desplazas a la UCM en transporte público, ¿cuánto tiempo tardas por trayecto (SOLO IDA O SOLO VUELTA)? (Si no usas normalmente el tr...úblico, pon cuánto tardarías en caso de usarlo)

3.438 respuestas

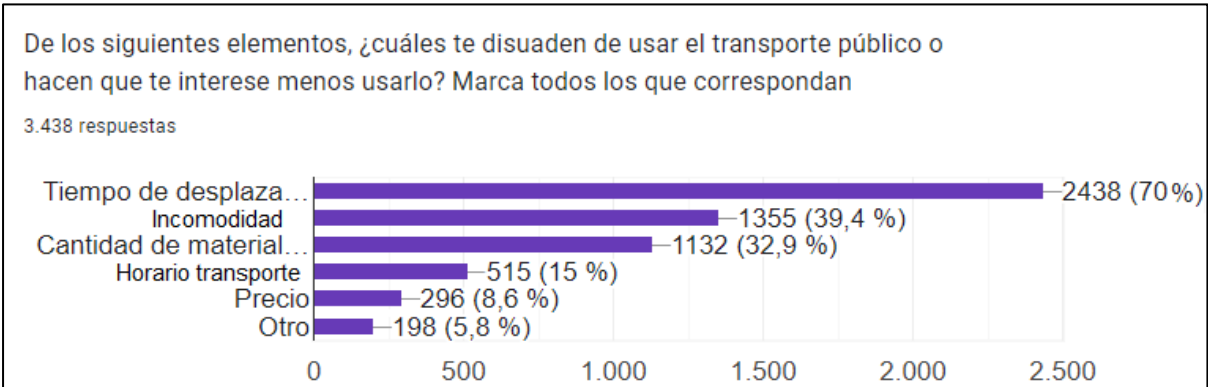


Gráfica 22. Tiempo empleado en el desplazamiento, en caso de realizarse en transporte público.

Dos tercios de los encuestados están conformes con el medio de transporte empleado (gráfica 23). Los factores que más disuaden al usuario de emplear el transporte público son el tiempo de desplazamiento, la incomodidad durante el trayecto o la necesidad de cargar con demasiado material. El precio no es un factor relevante en la mayoría de los casos. Todo esto se puede ver en la gráfica 24. Las ayudas al transporte público estos meses han supuesto un aumento del uso del mismo en un 57% de los encuestados (gráfica 25).



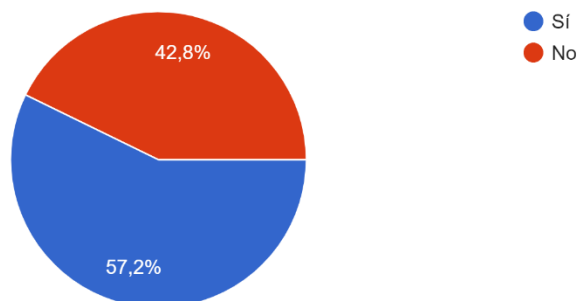
Gráfica 23. Satisfacción con el método de transporte empleado.



Gráfica 24. Disuasores a la hora de emplear el transporte público.

Las actuales ayudas extraordinarias al transporte público (sept-dic de 2022), ¿han hecho que utilices más el transporte público?

3.438 respuestas

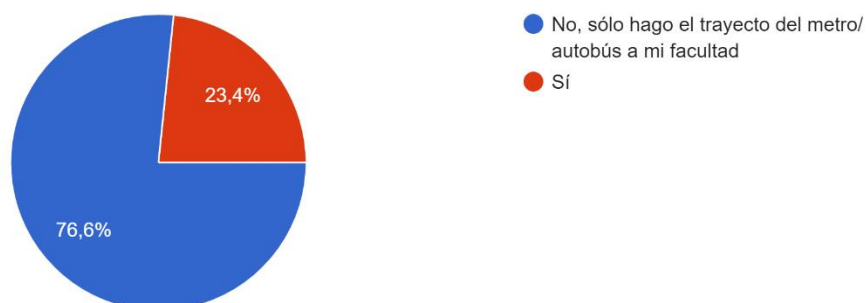


Gráfica 25. Efecto de las ayudas extraordinarias al transporte público en sept-dic de 2022.

La mayoría de los encuestados no necesita hacer desplazamientos dentro del campus de la UCM (gráfica 26). Cuando lo hacen, la inmensa mayoría lo hace caminando (gráfica 27) y está conforme con ello (gráfica 28). Hay respuestas positivas de cara a la idea de incluir un servicio gratuito de bicicletas o patinetes eléctricos (gráfica 29).

¿Te desplazas mucho por el campus de la UCM?

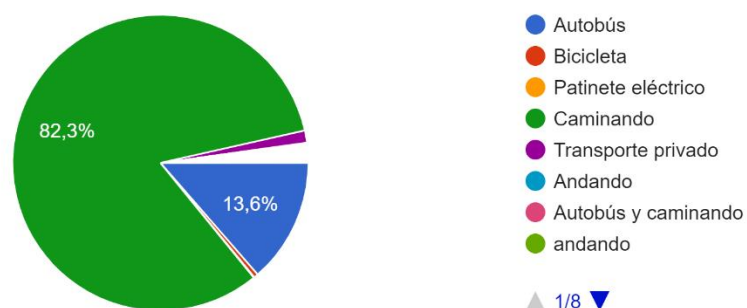
3.438 respuestas



Gráfica 26. Desplazamiento por el campus UCM.

Una vez en el campus de la UCM, ¿cómo te desplazas por el campus?

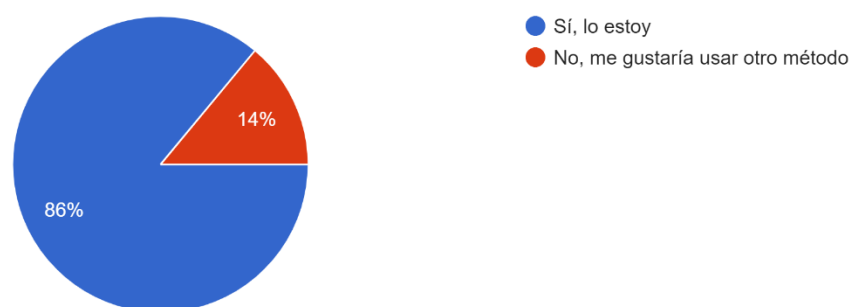
3.438 respuestas



Gráfica 27. Manera de desplazarse dentro del campus.

¿Estás satisfecha/o con el método de transporte que utilizas dentro del campus de la UCM?

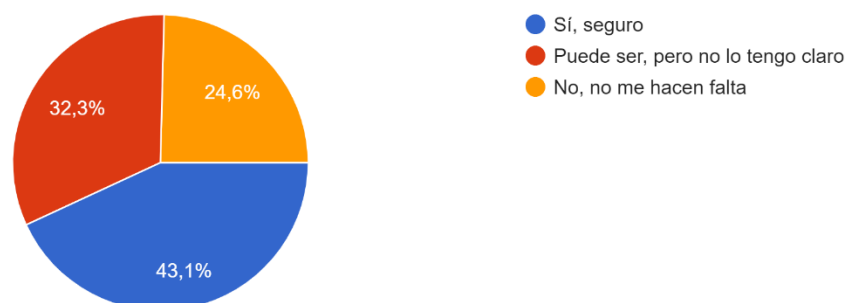
3.438 respuestas



Gráfica 28. Satisfacción con el método de desplazamiento empleado dentro del campus.

Si hubiese una red de servicio gratuito de bicicletas o patinetes eléctricos para moverse por el campus de la UCM, ¿crees que los usarías?

3.438 respuestas



Gráfica 29. Respuestas ante la iniciativa de incluir patinetes y bicicletas eléctricas.

CONCLUSIONES/DISCUSIÓN

Igualmente, queremos discutir separadamente las principales conclusiones de los datos relacionados con la alimentación, y las correspondientes a la información sobre movilidad.

Alimentación saludable

Tres cuartas partes de los estudiantes encuestados declararon que tenían el conocimiento necesario como para seguir una dieta saludable. Es importante observar que esto sólo proporciona información sobre cómo perciben su conocimiento, ya que ninguno de los encuestados fue examinado al respecto.

Sin embargo, sí podemos afirmar que nuestra población se siente segura en cuanto a las decisiones que debe tomar para seguir una dieta saludable. Esto significa que la falta de conocimiento al respecto no es la causa que hay detrás de que una persona no intente cambiar sus hábitos. De hecho, como vemos en la gráfica 13, los obstáculos principales fueron logísticos y económicos.

La cantidad de *influencers* que dan consejo nutricional y la cantidad de nutricionistas divulgando en redes sociales ha aumentado en los últimos años (1). Sin embargo, no ha habido una mejora en la salud poblacional o en la composición de su dieta. Teniendo en cuenta nuestros resultados y teniendo en cuenta, también, que dichos *influencers* y divulgadores se centran más en comunicar sobre estilos de vida más que sobre contenidos teóricos, podemos considerar la opción de que la población busque consejos sobre cómo llevar a cabo acciones saludables más que información sobre en qué consisten dichos hábitos.

En la gráfica 5 vemos que la comida cocinada en casa juega un papel importante en la vida de casi todos los encuestados. Este resultado era de esperar, ya que lo que se preguntaba era si la opción se elegía más de dos veces a la semana y es fácil que lo que sucede en el hogar tenga una frecuencia mayor a dos veces por semana. En este sentido, damos más importancia a los resultados que nos informan de que entre un 15% y un 22% de los encuestados utilizan comida precocinada o el servicio de cafetería al menos dos veces a la semana. Estas opciones no suelen ser saludables, aunque, si se trata de los menús de la cafetería universitaria, la UCM podría influir sobre los menús que se ofrecen.

Hemos encontrado que los principales determinantes detrás de la elección de alimentos son el sabor y las preferencias personales. Esto nos da un dato importante: la gente elige comidas que le gustan o, dicho de otro modo, la dieta tiene que ser apreciada por la persona que la sigue. Además, destaca que el tiempo que lleva preparar una comida o si ésta engorda no son factores que dirijan la decisión, pero sí son factores que la modulan; es decir, no son los factores principales, pero sí tienen bastante importancia.

De hecho, cuando preguntamos por las razones principales detrás de un cambio de dieta, la salud y los motivos estéticos fueron las opciones respondidas por la mayoría de los sujetos. Sabemos que seguir una dieta saludable ayuda a la pérdida de peso en individuos que tienen un exceso de peso. Por tanto, consideramos que es importante dilucidar si el individuo persigue adelgazar de cara a mejorar su salud o si decide mejorar su salud para obtener un beneficio estético.

Por último, dos terceras partes de los encuestados declararon que querían seguir una dieta más saludable y, de ellos, la mitad consideraba que era una prioridad. También hemos visto que una amplia mayoría ha intentado cambiar su dieta en algún momento y un tercio lo había

intentado varias veces. La mitad de los encuestados declara haber conseguido mantener los cambios, si bien esto contradice los hallazgos habituales (2).

En resumen, hemos visto que la salud y los motivos estéticos son los motores principales detrás de los cambios dietéticos. Con respecto a esto, consideramos que es importante estudiar cómo se relacionan estos dos factores entre sí cuando se trata de la toma de decisiones del individuo. Además, al individuo debe gustarle su dieta. Esto es un desafío importante, ya que hoy por hoy las opciones más palatables son precisamente las menos saludables (3).

Movilidad sostenible

Cuando se trata de movilidad sostenible, una de las principales recomendaciones es emplear más el transporte público, en detrimento del transporte privado. En nuestro estudio, un 85% ya usa el transporte público. Por tanto, tenemos dos retos: conseguir que ese porcentaje se aproxime al 100% lo máximo posible y rediseñar el transporte público para que sea más sostenible (por ejemplo, cambiando a autobuses y trenes eléctricos donde no se haya hecho ya).

En nuestra encuesta, nos encontramos que una de las principales limitaciones de cara a emplear el transporte público es el tiempo de desplazamiento, si bien no hemos investigado las causas detrás de estos tiempos. En un estudio realizado por Balsero et al. (4) se menciona que los factores que determinan la elección del modo de transporte son el nivel de renta del usuario y la localización y accesibilidad de las universidades. Así, teniendo en cuenta que en nuestra encuesta hemos comprobado que la mayoría de los estudiantes vive lejos del campus, damos por hecho que esta distancia y sus consecuencias suponen uno de los problemas principales.

Los precios del transporte público no han sido señalados en nuestro estudio como determinantes. Sin embargo, hemos de tener en cuenta que la mayoría de los encuestados tiene acceso a un transporte público barato (abono joven) y que suponemos que la mayoría es dependiente de la economía familiar, por lo que es posible que la importancia de los precios no esté del todo bien reflejada.

Además, hay un 14,3% de los estudiantes que viven a una distancia asumible en bicicleta (2,5-5km) y, sin embargo, la bicicleta apenas se emplea para acceder al campus de la UCM. Madrid cuenta con una red de bicicletas eléctricas compartidas llamada BiciMAD. Talavera-García et al. estudiaron los patrones de movilidad de BiciMAD y encontraron que, en los usuarios habituales, influía mucho la estación del año: se demandaba más BiciMAD en los meses cálidos (5). Por otro lado, hay evidencias de que el éxito del servicio está asociado con la satisfacción del usuario, donde ésta, a su vez, depende, sobre todo, de la accesibilidad y del precio (6).

Dentro del campus universitario, los encuestados declaran que la mayoría de sus desplazamientos consisten en ir de la estación de transporte a su facultad. Este trayecto lo suelen hacer caminando y muestran conformidad. La posibilidad de emplear patinetes eléctricos se percibe como atractiva, si bien, teniendo en cuenta la escasez de desplazamientos por el campus, habría que considerar si su uso saldría rentable.

PROPUESTA DE POLÍTICAS DERIVADAS DEL PROYECTO

Teniendo en cuenta la información recopilada en las encuestas y las opiniones recibidas en los distintos grupos de discusión y talleres, podemos enumerar una serie de acciones que la UCM podría tomar de cara a que sus estudiantes tuvieran mayor facilidad a la hora de poder seguir dietas más saludables y realizar una movilidad más sostenible.

Alimentación saludable

De manera directa, la universidad puede exigir a las cafeterías que tengan una oferta saludable. En general, se suele recomendar que se amplíe la oferta saludable frente a prohibir opciones menos saludables. También puede ser eficiente regular los precios para favorecer decisiones saludables del estudiantado, ya que tenemos trabajos recientes que demuestran que la regulación de los precios modifica la conducta (7).

De manera indirecta, la UCM puede ofrecer cursos de educación nutricional. Además, viendo los resultados de las encuestas, el contenido necesario de esos cursos debería enfocarse hacia consejos prácticos más que hacia contenidos teóricos sobre cómo se construye una dieta saludable. Estos contenidos prácticos pueden tener que ver con saber cocinar, diseñar menús, estrategias para ahorrar en la cesta de la compra. Estos cursos podrían ser transversales a todos los grados y contabilizar oficialmente como créditos asociados a asignaturas optativas.

Por otra parte, una queja frecuente que hemos encontrado en el alumnado es la dificultad para encontrar menús de calidad para veganos y vegetarianos en las cafeterías de las distintas facultades de la universidad. En este sentido, el rectorado debería exigir en las nuevas contrataciones un mayor cuidado con respecto a este punto y asegurar una oferta que garantice un servicio satisfactorio a la diversidad de éticas, culturas y religiones que tienen nuestros estudiantes.

También se pueden realizar campañas en las cafeterías. Por ejemplo, cada estación del año se pueden promocionar las frutas y verduras de temporada. También se puede investigar en qué épocas se utilizan más los servicios de cafetería para, en dichas épocas, hacer campañas que recuerden la importancia de una alimentación saludable.

Movilidad sostenible

Con respecto a la movilidad, la práctica totalidad de los estudiantes que han utilizado el préstamo de bicicletas del proyecto, han señalado dos cuestiones especialmente problemáticas:

La primera, es la inseguridad de los aparcamientos. De hecho, varios estudiantes han preferido no utilizar el préstamo de bicicletas CompluSalud porque no consideraban seguros los aparcamientos que tenían disponibles para dejar las bicicletas. En particular, en la misma entrada de la Facultad de Ciencias Físicas, se han producido varios robos. Por ello, sería muy conveniente que la universidad construyera aparcamientos de bicicletas más seguros. Por ejemplo, podría construir aparcamientos cerrados, como existen en otras ciudades europeas.

La segunda, es la falta de higiene que representa el entrar directamente en clase después de realizar un trayecto en bicicleta. La sudoración es inevitable si este trayecto es de media o largas distancia. En este sentido, la universidad podría facilitar el uso de las duchas y vestuarios de los distintos centros deportivos a los usuarios de bicicletas. Este uso debería ser gratuito o a un precio muy reducido para ser realmente una opción para los estudiantes.

Adicionalmente, la universidad puede tratar de tener una estación potente de la red de BiciMAD. También podría subvencionar su uso en todo o en parte, atendiendo a los niveles de renta de los estudiantes. En este sentido, también podría ofrecer aparcamiento exclusivo para coches eléctricos y/o compartidos.

Finalmente, y de cara a la organización interna, las facultades pueden proponer horarios que limiten el número de desplazamientos al campus universitario, reduciendo la necesidad de asistencia presencial a tres o cuatro días a la semana.

REFERENCIAS

1. *The Role of Influencer Marketing and Social Influencers in Public Health*. **Byrne, E., Kearney, J., & MacEvilly, C.** 2017, Proceedings of the Nutrition Society.
2. *Can people make healthy changes to their diet and maintain them in the long term? A review of the evidence*. **Katarzyna Chapman.** Appetite, Vol. 54, págs. 433-441.
3. *The ultra-processed foods hypothesis: a product processed well beyond the basic ingredients in the package*. **Visioli, Francesco.** 2022, Nutrition research reviews.
4. *Mobility to university campuses in the Madrid Community: diagnosis and bases for a sustainable strategy*. **Luisa Balsero, Karim Lamarty, Andrés Monzón.** s.l. : Elsevier, 2021, Transport Research Procedia.
5. *Examining spatio-temporal mobility patterns of bike-sharing systems: the case of BiciMAD (Madrid)*. **Ruben Talavera-Garcia, Gustavo Romanillos, Daniela Arias-Molinares.** 1, s.l. : Taylor & Francis, 2021, Journal of Maps, Vol. 17, págs. 7-13.
6. *Bicycle sharing*. **Médard de Chardon, C., Caruso, G., Thomas, I.** 2017, Transportation Research Part A: Policy and Practice, Vol. 100, págs. 202-214.
7. *Los efectos del aumento del IVA en el consumo de las bebidas azucaradas en España*. **Ángel Martínez Jorge, Javier Martínez Santos, Jorge Galindo.** 33, s.l. : EsadeEcPol Brief, 2022.