

UNIVERSITAT TECNOLOGIA

App saludable de la UdL

Desenvolupada per investigadors de la càtedra DOTS || Inclou un podòmetre, un calendari de caminades i reptes per incentivar l'exercici amb premis

LLEIDA | La càtedra de Desenvolupament d'Organitzacions i Territoris Saludables (DOTS) de la Universitat de Lleida (UdL) ha dissenyat una aplicació gratuïta per a mòbils que permet motivar, guiar i monitoritzar l'activitat de l'usuari, amb l'objectiu de combatre el sedentarisme, com va avançar aquest diari. L'app, O10k-Objectiu10000, ha estat desenvolupada per una quinzena d'investigadors dels àmbits de la infermeria, fisioteràpia, medicina, nutrició, informàtica, educació, psicopedagogia i Inefc. És disponible per a dispositius Android i iOS i forma part d'un projecte iniciat fa un any per avaluar l'activitat física a través del nombre de passos diaris, conèixer els hàbits de la població i donar eines als professionals de la salut.

L'aplicació disposa d'un podòmetre per controlar els passos; un historial diari, setmanal i mensual; informacions, notícies i vídeos sobre estil de vida saludable; un calendari de ca-

LES CLAUS



Gratuïta

■ L'aplicació, gratuïta, ja està disponible per a Android i iOS.

Investigació transversal

■ L'han desenvolupat investigadors dels àmbits de la infermeria, fisioteràpia, medicina, nutrició, informàtica, educació, psicopedagogia i Inefc.

Prestacions

■ Disposa de podòmetre, historial, informacions sobre estil de vida saludable, calendari de caminades a la província i reptes per motivar els usuaris.

Primer repte

■ Per a estudiants, professors i personal d'administració i serveis de la UdL. Consisteix a caminar i comença avui i acabarà dijous. Hi haurà sortejos per a les persones més actives gràcies a la Diputació, el gimnàs Ekke, Actel Lleida, Lleida Esportiu i Clos Pons. El repte de l'abril serà per a tota la ciutadania.

minades a la província; i reptes per incentivar l'activitat física amb competicions i premis. Ha estat testada per una vintena de nens, adolescents, adults i sèniors i per professionals de la salut, que han ajudat a validar-la des del punt de vista

de la usabilitat, la fiabilitat i la satisfacció. El primer repte que la càtedra planteja, només per a la comunitat universitària i amb el suport del vicerectorat de Campus, comença avui i acabarà dijous. Consisteix a caminar i els passos que cada

participant recorri al dia se sumaran al còmput del centre en què estigui inscrit. Hi haurà sortejos i premis per a les persones més actives i el centre guanyador rebrà un premi saludable. A l'abril, els reptes s'obriran a tota la ciutadania.

UDL