

Actividad física después de navidad

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: [Xanela Aberta á Familia](#)

ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS DE NAVIDAD



Enero es un mes de comienzo de año y de nuevos retos. Tras la navidad, muchas personas se plantean iniciar cambios con el fin de adoptar un estilo de vida más saludable. En numerosas ocasiones, el planteamiento pasa por llevar a cabo una alimentación más ordenada y equilibrada, practicar más ejercicio físico o eliminar algún hábito con repercusión negativa para la salud. En esta línea, resulta oportuno proponerse metas factibles, acorde a las necesidades, a las preferencias personales y a la situación inicial. Es necesario tener en cuenta que el éxito y el mantenimiento de un cambio de comportamiento a lo largo del tiempo va a depender de varios factores. Por este motivo, merece la pena evaluar el escenario de partida, analizar las posibilidades y seleccionar aquellas que permitan iniciar cambios progresivos y realistas. La actividad física hace referencia al movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un consumo de energía. El movimiento es una parte esencial de la vida de las personas, ya que nuestro cuerpo está especialmente diseñado para ello. La incorporación de actividad física en la rutina de las personas proporciona múltiples beneficios como el mantenimiento de la condición física, la salud y el bienestar general. Todo ello plantea la necesidad de facilitar recursos y propuestas para incorporar el movimiento en la rutina de las personas. Aquí se muestran algunas herramientas con las que trabaja la Red Gallega de Promoción de la Salud (REGAPS) en sus programas.

Sanidade Mediaverso es una plataforma que conjuga las nuevas tecnologías con la promoción de hábitos saludables. Dentro de ella, se pueden encontrar diversos materiales agrupados por distintas áreas temáticas como actividad física, alimentación saludable, bienestar emocional o prevención de conductas adictivas. En el plano de actividad física se pueden encontrar recursos de utilidad como formaciones acerca de la actividad física en las personas mayores, la ergonomía postural o el Soporte Vital Básico: Desfibrilación Externa Semiautomática. A su vez, se incluyen consejos acerca del calentamiento y los estiramientos recomendados, material audiovisual sobre pausas activas para incorporar en el día a día, programas de ejercicio físico multicomponente para todas las edades e información dirigida acerca de aplicaciones móviles y herramientas de realidad virtual que promueven el ejercicio como **Activar-T, Camiña o EnMovimiento**:

Activar-T

La aplicación móvil ActivAR-T, disponible en los stores de Apple y Google Store tiene como objetivo el fomento y educación en la actividad física. Se trata de una experiencia interactiva en realidad aumentada en la que un pequeño robot plantea unos retos que incorporan movimiento para superar diferentes tipos de pruebas y subir de nivel. Esta aplicación cuenta con las siguientes características:

- Barra de energía: cuenta con una barra en el menú principal en la que se muestra el nivel de batería del robot. Con el objetivo de motivar a la persona a hacer ejercicio, a medida que se van superando niveles, la barra se va llenando, y después de varios días consecutivos sin utilizar la app, la barra aparecerá baja indicando que el robot está sin energía y necesita recargarse con ejercicio.
- Selección de dificultad - Permite escoger entre diferentes opciones que afectan a la intensidad del ejercicio: fácil, medio y difícil.
- Selección de nivel - una vez escogida la dificultad, se puede navegar entre los diferentes niveles de cada una. De más fácil a más difícil hasta superar todos los niveles de la dificultad seleccionada.
- Pantalla de juego - mediante la cámara se superponen elementos virtuales en el entorno. Las personas usuarias tendrán que coger o esquivar diferentes elementos que proyecta un robot animado. En esta pantalla hay tres fases:
 1. Colocación del robot. Se le pide a la persona usuaria que escaneé el suelo para colocar el robot virtual en la pantalla con respecto al mundo real.
 2. Tutorial. Un ejemplo sencillo de la mecánica del juego para aprender a atrapar bolas y esquivar barras.
 3. Juego. Después de aprender cómo se interactúa, comienza la cuenta atrás y el juego en sí.

- Pantalla de resultados: Al terminar cada nivel se muestra la puntuación conseguida.

Camiña

Se trata de una aplicación móvil, dirigida al público general que invita a caminar en cualquier lugar y los pasos dados se utilizan para completar las diferentes etapas del Camino de Santiago, adquiriendo sellos por cada etapa con el objetivo de conseguir la Compostela de cada uno de los caminos. Además, en estas rutas, las personas usuarias podrán consultar información como algunos datos históricos, los monumentos y los puntos de interés más llamativos del camino.

EnMovemento

Se trata de una herramienta de trabajo planteada para utilizarse con gafas de realidad virtual. Cuenta con 3 niveles de dificultad para adaptarse al nivel de autonomía de las personas, permite realizar entrenamientos con ejercicios multicomponente guiados por una monitora virtual, incluso a personas con movilidad reducida.

