Actividade fisica despois do Nadal

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Xaneiro é un mes de comezo de ano e de novos retos. Tras o Nadal, moitas persoas propoñen iniciar cambios co fin de adoptar un estilo de vida máis saudable. En numerosas ocasións, a formulación pasa por levar a cabo unha alimentación máis ordenada e equilibrada, practicar máis exercicio físico ou eliminar algún hábito con repercusión negativa para a saúde. Nesta liña, resulta oportuno propoñerse metas factibles, acorde ás necesidades, ás preferencias persoais e á situación inicial. É necesario ter en conta que o éxito e o mantemento dun cambio de comportamento ao longo do tempo vai depender de varios factores. Por este motivo, merece a pena avaliar o escenario de partida, analizar as posibilidades e seleccionar aquelas que permitan iniciar cambios progresivos e realistas. A actividade física fai referencia ao movemento corporal producido polos músculos esqueléticos que require un consumo de enerxía. O movemento é unha parte esencial da vida das persoas, xa que o noso corpo está especialmente deseñado para iso. A incorporación de actividade física na rutina das persoas proporciona múltiples beneficios como o mantemento da condición física, a saúde e o benestar xeral. Todo iso expón a necesidade de facilitar recursos e propostas para incorporar o movemento na rutina das persoas. Aquí móstranse algunhas ferramentas coas que traballa a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) nos seus programas.

Sanidade Mediaverso é unha plataforma que conxuga as novas tecnoloxías coa promoción de hábitos saudables. Dentro dela, pódense atopar diversos materiais agrupados por distintas áreas temáticas como actividade física, alimentación saudable, benestar emocional ou prevención de condutas adictivas. No plano de actividade física pódense atopar recursos de utilidade como formacións acerca da actividade física nas persoas maiores, a ergonomía postural ou o Soporte Vital Básico: Desfibrilación Externa Semiautomática. Pola súa vez, inclúense consellos acerca do

quecemento e os estiramentos recomendados, material audiovisual sobre pausas activas para incorporar no día a día, programas de exercicio físico multicompoñente para todas as idades e información dirixida sobre aplicacións móbiles e ferramentas de realidade virtual que promoven o exercicio como **Activar-T, Camiña ou EnMovemento**:

Activar-T

A aplicación móbil **ACTIVAR-T**, dispoñible nas stores de **Apple e Google Store** ten como obxectivo o fomento e educación na actividade física. Trátase dunha experiencia interactiva en realidade aumentada na que un pequeno robot expón uns retos que incorporan movemento para superar diferentes tipos de probas e subir de nivel. Esta aplicación conta coas seguintes características:

- **Barra de enerxía**: conta cunha barra no menú principal na que se mostra o nivel de batería do robot. Co obxectivo de motivar á persoa para facer exercicio, a medida que se van superando niveis, a barra vaise enchendo, e despois de varios días consecutivos sen utilizar a app, a barra aparecerá baixa indicando que o robot está sen enerxía e necesita recargarse con exercicio.

- **Selección de dificultade:** Permite escoller entre diferentes opcións que afectan á intensidade do exercicio: fácil, medio e difícil.

- **Selección de nivel:** unha vez escollida a dificultade, pódese navegar entre os diferentes niveis de cada unha. De máis sinxelo a máis difícil ata superar todos os niveis da dificultade seleccionada.

- **Pantalla de xogo:** mediante a cámara superpóñense elementos virtuais na contorna. As persoas usuarias terán que coller ou esquivar diferentes elementos que proxecta un robot animado. Nesta pantalla hai tres fases:

    1. Colocación do robot. Pídeselle á persoa usuaria que escanee o chan para colocar o robot virtual na pantalla con respecto ao mundo real.

    2. Titorial. Un exemplo sinxelo da mecánica do xogo para aprender a atrapar bólas e esquivar barras.

    3. Xogo. Despois de aprender como se interactúa, comeza a conta atrás e o xogo en si.

- **Pantalla de resultados**: Ao terminar cada nivel móstrase a puntuación conseguida.

Camiña

Trátase dunha aplicación móbil, dirixida ao público xeral que convida a camiñar en calquera lugar e os pasos dados utilízanse para completar as diferentes etapas do Camiño de Santiago, adquirindo selos por cada etapa co obxectivo de conseguir a Compostela de cada un dos camiños. Ademais, nestes roteiros, as persoas usuarias poderán consultar información como algúns datos históricos, os monumentos e os puntos de interese máis rechamantes do camiño.

EnMovemento

Trátase dunha ferramenta de traballo exposta para utilizarse con lentes de realidade virtual. Conta con 3 niveis de dificultade para adaptarse ao nivel de autonomía das persoas, permite realizar adestramentos con exercicios multicomponente guiados por unha monitora virtual, mesmo a persoas con mobilidade reducida.

