

Proyecto de estilos de vida activo

CPR El Pilar Vigo



Adrián Paramés González

Organización
Mundial de la Salud
(OMS)



Adolescentes deberían acumular 60 minutos
de actividad física de una intensidad moderada
y/o vigorosa a lo largo del día



Informe sedentarismo España (2017)

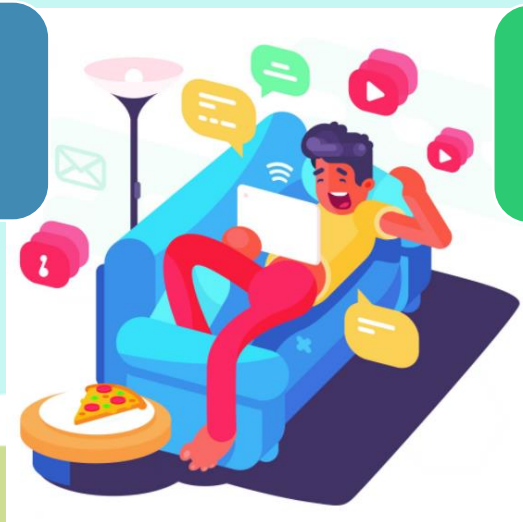
NO alcanzan 60 minutos diarios

50%

Los adolescentes

86%

Las adolescentes



Sedentarismo

PERMANECER UNA GRAN CANTIDAD DE TIEMPO SENTADO PUEDE CAUSAR DESDE PROBLEMAS CARDIACOS HASTA DISTINTOS TIPOS DE CÁNCER.

Daño Cerebral

La función cerebral disminuye

Problemas de Espalda

Se genera más presión sobre la columna vertebral

Páncreas

Se producen mayores cantidades de insulina

Corazón

Aumentan depósitos de grasa en el corazón y otras afectaciones

Colon

Estar sentado en exceso podría aumentar el riesgo de cáncer de colon

Digestión

Se ralentiza la digestión, lo que causa calambres, hinchazón, ardor de estómago y estreñimiento

Saludario



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



MEJORA EL
RENDIMIENTO
ACADÉMICO Y
LABORAL



FORTALECE
EL CORAZÓN



MEJORA LA
FORMA FÍSICA
CARDIO
RESPIRATORIA



REFUERZA EL
SISTEMA
INMUNOLÓGICO



MEJORA LA
FORMA FÍSICA
MUSCULAR



FORTALECE
LOS HUESOS
Y MOVILIDAD



DISMINUYE
SINTOMAS DE
ANSIEDAD Y
DEPRESIÓN



REDUCE LA
GRASA
CORPORAL



Materia Educación Física

Bloque 3. Actividad física y salud

B3.2. Efectos de la actividad física sobre la salud

B3.6. Realización de un plan de mejora de la salud.

EFB3.1.3. Relaciona adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud.

B3.10. Actividad física habitual y otros hábitos de vida saludables, y su efecto sobre la calidad de vida.

EFB3.2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

EFB3.2.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física saludable, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

Necesidad de vivenciarlo, integrarlo en su día a día



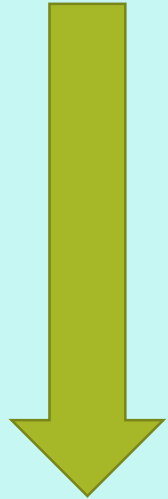
Niveles actividad física \neq Colegio: 2 clases EF/ semana

Educar $=$ integrar comportamientos fuera del Colegio

Inicio edad temprana, mayor práctica AF edad adulta

Estilo vida activo \neq Deporte Federado (60')

Programa en el tiempo libre, con estrategias motivacionales



Motivación & Gamificación

Motivación un elemento clave en el compromiso y la adherencia a la actividad física.

Gamificación: utilizar elementos y técnicas de diseño de juegos en contextos que no son juegos, para involucrar y motivar a los usuarios.



Ej – Speed lottery



Crear un programa de promoción de actividad física basado en la gamificación.





Problema

Objetivo

Conocer usuario

Recompensas

Speed lottery

Zona de concentración accidentes

Reducir velocidad

Premiar al que lo hace bien

Sorteo bote multas

Maristas

Sedentarismo

Promocionar actividad física, nº pasos

--

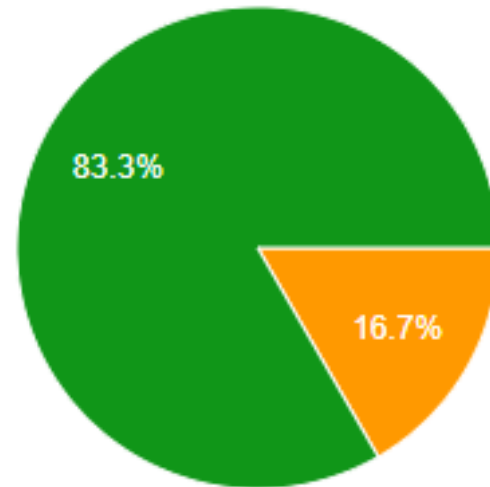
--



Cuestionarios I - Internet

1. ¿Con qué frecuencia te conectas a Internet?

84 responses

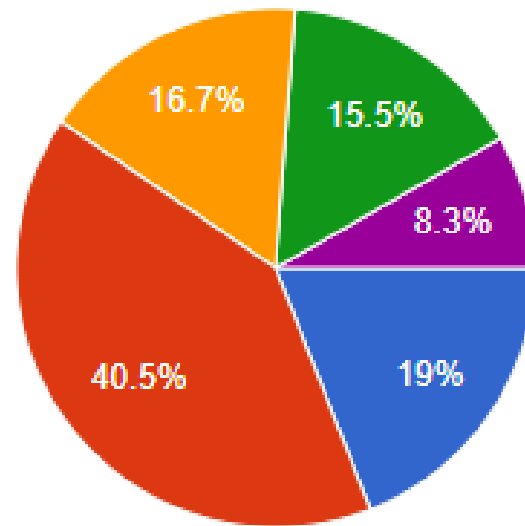


- Nunca o casi nunca
- Ocasionalmente (alguna vez al mes)
- Semanalmente (alguna vez a la semana)
- Diariamente (todos o casi todos los días)



2. Cuando te conectas durante la semana (de lunes a viernes), acostumbrabas a hacerlo ...

84 responses

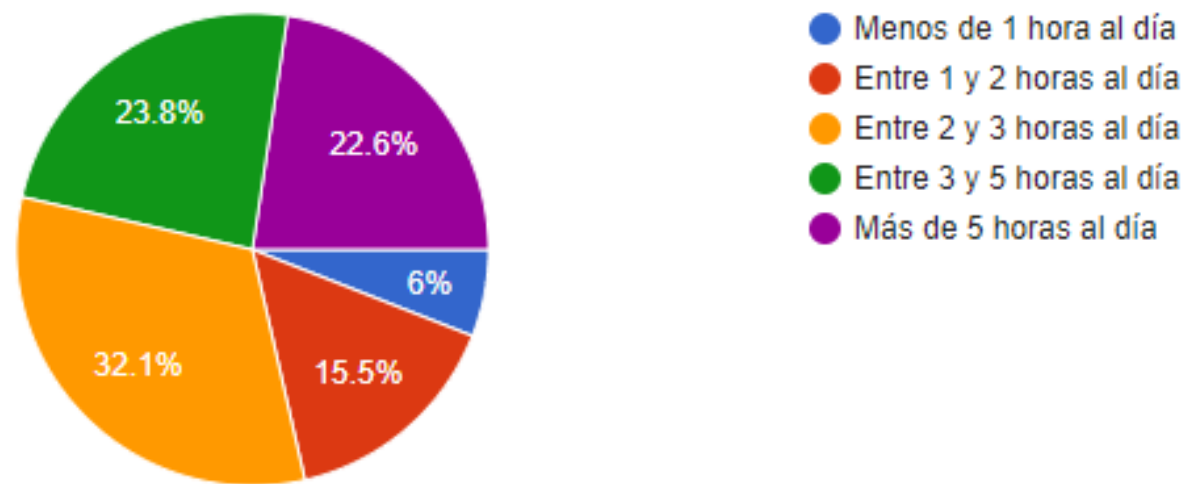


- Menos de 1 hora al día
- Entre 1 y 2 horas al día
- Entre 2 y 3 horas al día
- Entre 3 y 5 horas al día
- Más de 5 horas al día



3. Cuando te conectas el fin de semana acostumbras a hacerlo...

84 responses



Otros datos relacionados con TIC

77,4% redes sociales

88,8% instagram

88,1%
conexión con
Smartphone

73,8% whatsapp

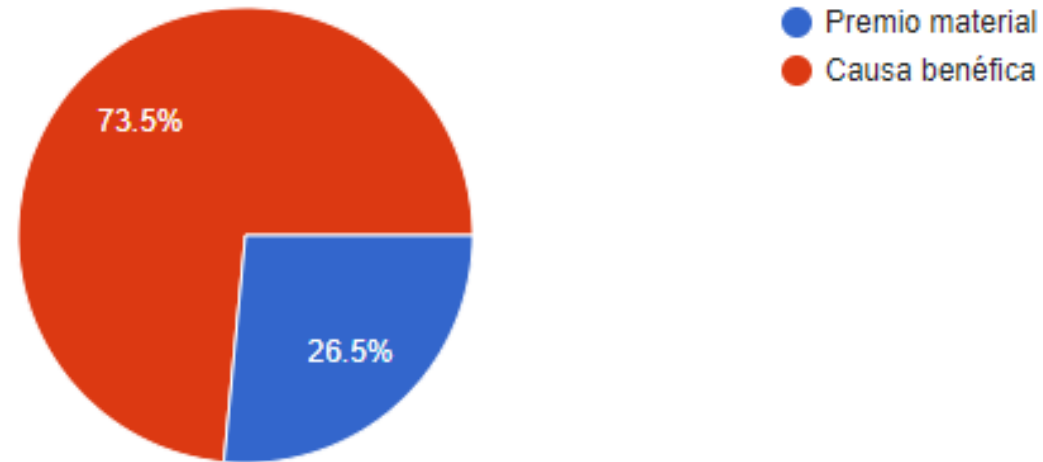
72,6% música online



Cuestionarios II Ayudar a una causa social

21. Si tuvieras que elegir entre recibir tú un premio material o ceder el dinero a una causa benéfica ¿qué elegirías?

83 respuestas





Problema

Objetivo

Conocer usuario

Recompensas

Speed lottery

Zona de concentración accidentes

Reducir velocidad

Premiar al que lo hace bien

Sorteo bote multas

Maristas

Sedentarismo

Promocionar actividad física, nº pasos

Internet, Redes sociales, TIC

Obras benéficas



Estrategia intervención



Puntos pasos web y perfil

More Steps

Muévete para ganar

Inicio

Progreso

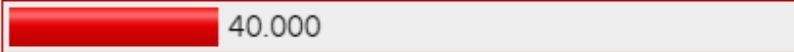




Privilegios

Equipo

Retos

flippity

Progress Indicator

Alumno 1	0		150.000 Pasos
Alumno 2	0		150.000 Pasos
Alumno 3	0		150.000 Pasos
Alumno 4	0		150.000 Pasos
Alumno 5	0		150.000 Pasos

<https://morestep.wixsite.com/home>



Rachas



RACHA 1 DÍA

Aumentas en 10 segundos el tiempo disponible para superar la prueba



RACHA 2 DÍAS

Un compañero te ayuda a superar la prueba



RACHA 5 DÍAS

Bloqueas privilegio que ha aplicado tu oponente



RACHA 6 DÍAS

Subes dos niveles al superar la prueba



RACHA 3 DÍAS

Disminuyes en 10 segundos el tiempo que tiene tu oponente para superar la prueba



RACHA 4 DÍAS

Disminuyes en 10 el número de repeticiones que tienes que realizar en la prueba



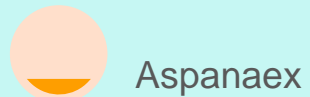
RACHA 7 DÍAS

Sumas el punto que ha obtenido tu oponente



Obra social

- Cada alumno elige una obra social a la que dona los puntos que va obteniendo
- En mayo Gymkana solidaria para todas las familias y alumnado del Colegio
- Las obras sociales se llevan un % de lo recaudado, en función de su posición



Aspanaex



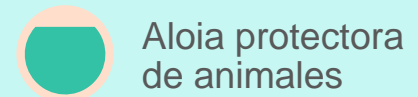
Banco de alimentos



Ayudame3D



Coge3



Aloia protectora de animales



Sonrisas por tiritas



Investigación



Importante conocer los efectos de la intervención

Para participar firmar consentimiento: análisis datos

Se crearán de forma aleatoria dos grupos: experimental y control



Temporalización

- **1 a 12 abril:** toma de datos
- **23 abril:** inicio proyecto
- **25 mayo:** Gymkana solidaria
- **Fin curso:** cuestionarios evaluación proyecto.



Contacto

- Email: moresteps@outlook.es
- Instagram: [more_steps](https://www.instagram.com/more_steps)
- Web: <https://morestep.wixsite.com/home>

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

