

dilluns, 19 de març de 2018

# 'App' de la UdL per combatre el sedentarisme amb reptes i premis

## La Càtedra DOTS proposa la primera competició a la comunitat universitària

Amb l'objectiu de conscienciar la població lleidatana que cal tenir una vida saludable realitzant activitat física, com ara caminar almenys 10.000 passos al dia, la [Càtedra de Desenvolupament d'Organitzacions i Territoris Saludables](http://www.catedradots.udl.cat/) [ <http://www.catedradots.udl.cat/> ] de la Universitat de Lleida (DOTS-UdL) ha dissenyat una aplicació gratuïta per a mòbils que permetrà motivar, guiar i monitoritzar l'activitat de l'usuari.

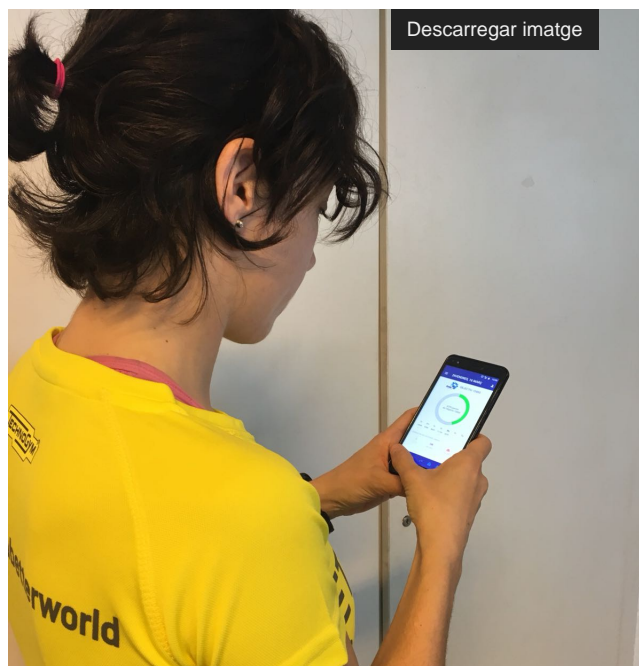
O10k-Objectiu10000 ha estat desenvolupada per una quinzena d'investigadors de diferents àmbits com ara infermeria, fisioteràpia, medicina, nutrició, informàtica, educació, psicopedagogia i Inefc. Disponible ja a les botigues oficials per a telèfons Android i iOS, aquesta *app* forma part d'un projecte de recerca de la càtedra DOTS-UdL, iniciat ara fa un any, per avaluar l'activitat física a través del número de passos diaris, conèixer els hàbits de la població i poder donar més eines als professionals de la salut que treballen en aquest camp.

Entre les prestacions de l'aplicació hi trobem un podòmetre per controlar el número de passos/dia, l'historial (diari, setmanal i mensual), informacions, notícies i vídeos sobre estil de vida saludable, un calendari de caminades saludables que tenen lloc a la demarcació de Lleida, i reptes per incentivar l'activitat física de forma divertida amb competicions i premis.

L'*app* ha estat testada per una vintena de persones -infants, adolescents, adults i sèniors- i també professionals de la salut que han ajudat a validar-la tant des del punt de vista de la usabilitat, la fiabilitat i la satisfacció.

La Càtedra DOTS-UdL, amb el suport del Vicerectorat de Campus, ha plantejat el primer repte saludable a la comunitat universitària (estudiantat, professorat i personal d'administració i serveis dels diferents centres de la UdL). El repte, que comença avui dia 19 i finalitza el dia 22, consisteix a caminar. Els passos que recorri al dia cada participant se sumaran al còmput del centre on estigui inscrit. Diàriament es podrà comprovar quin és el centre més actiu i, també diàriament, hi haurà sortejos i premis per a les persones més actives gràcies al patrocini de la Diputació, el gimnàs Ekke, Actel Lleida, Lleida Esportiu i Clos Pons. Al finalitzar el repte, el centre guanyador rebrà un premi saludable.

El proper mes d'abril, els reptes d'O10k-Objectiu10000 s'obrirann a tota la ciutadania de Lleida.



Descarregar imatge

L'aplicació ja està disponible. FOTO: DOTS-UdL

[Descarregar imatge \(crèdits: DOTS-UdL\)](#)

