

Fitbe - Blog

<https://web.fitbe.cloud/>

IGOID crea una herramienta online para atender al público sénior



IGOID ha desarrollado la e-Health MOEVAP Program para la monitorización, evaluación y preinscripción de ejercicio físico de adultos-mayores. El programa está disponible para entrenadores, gimnasios, centros deportivos, profesionales de la salud y ayuntamientos

IGOID-Sportec, spin-off de la Universidad de Castilla-La Mancha, ha creado MOEVAP Program, en el que ha participado Fitbe, empresa de software para centros de fitness y gimnasios. Tiene como fin mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de la promoción de actividad física y hábitos saludables.

En base a una primera valoración inicial y el estado de salud de los adultos mayores, se determina el nivel de fragilidad de los participantes, asignándoles unas recomendaciones y unas sesiones de entrenamiento con ejercicios físicos individualizados.

Según explica la CEO del Grupo IGOID, Leonor Gallado, este programa se ha desarrollado durante la pandemia, pues “nos dimos cuenta que existían pocos programas de evaluación y de actividad física en este colectivo, y para desarrollarlo hemos

contratado a tres empresas. Creemos que todos los ayuntamientos deberían contar con él y no permitir que las personas mayores se queden un año sin poder hacer ejercicio. Está disponible para ser utilizado por los profesores de educación física y los monitores y ayudar así a las personas mayores a mantenerse en forma desde sus casas y facilitar un seguimiento de su actividad”.

En opinión de la CEO, los seniors es un segmento que crecerá en los servicios de ejercicio y actividad física, pues “cada vez serán más numerosas las personas mayores de 65 años y, además, queremos vivir mucho tiempo pero con calidad de vida. Y la actividad física es la medina mejor que existe”.

MOEVAP funciona tanto a través de video llamadas como en directo, y cuenta con 3.000 ejercicios que están preparados para su realización desde el hogar. También cuenta con el asesoramiento de un nutricionista.

Leonor Gallardo destaca que este programa permite “a los gimnasios dar opciones de impartir ejercicio físico fuera de sus espacios. Y, a todos los profesionales, a realizar el seguimiento en tiempo real”.

El usuario tiene acceso mediante una clave que se le entrega y se le enseña cómo realizar el proceso. Gallardo confirma que “se ha realizado una prueba piloto en la población de Villacañas. Y no hemos tenido ningún problema: todos los mayores han sabido conectarse y se han mostrado muy contentos”.

Este programa tiene con objetivo principal conocer la calidad de vida y el estado físico de las personas adultas-mayores. A través de un programa global de evaluación in-situ dividido en varias pruebas, se puede conocer los niveles básicos de condición física orientada a la salud de las personas de edad avanzada, en base 6 pilares:

- Evaluación de la calidad de vida y salud mental.
- Valoración de la composición corporal.
- Equilibrio postural y riesgo de caídas.
- Valoración de los niveles de fuerza (tren superior y tren inferior).
- Evaluación del fitness cardiorrespiratorio.
- Valoración del nivel de densidad mineral ósea.

Cada participante recibe un informe individualizado con los resultados obtenidos en cada una de las pruebas realizadas, conociendo su actual estado de condición física y nivel de fragilidad, así como una serie de recomendaciones generales con el principal objetivo de promocionar y potenciar la práctica de actividad física y de unos hábitos activos-saludables.

[Podéis leer la noticia completa desde la web de CMDsport pinchando aquí](#)

Link to Original article: <https://web.fitbe.cloud//w/fitbe/73113/blog?elem=256791>