

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Módulo 3 - Sesión de formación experiencial
(3.2)**

**Aplicaciones de salud para la actividad
física**



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





Socios



UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordina-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión de formación experiencial: Contenido

1. Navegación e integración de aplicaciones de actividad física en la vida real

2. Planificación de acciones y fijación de objetivos



Objetivos

- ✓ Comprender en profundidad la teoría y aplicarla a las aplicaciones de actividad física pertinentes.
- ✓ Entender cómo las aplicaciones de actividad física pueden facilitar el seguimiento de hábitos alimentarios más saludables y ayudar a la salud de las personas en general.



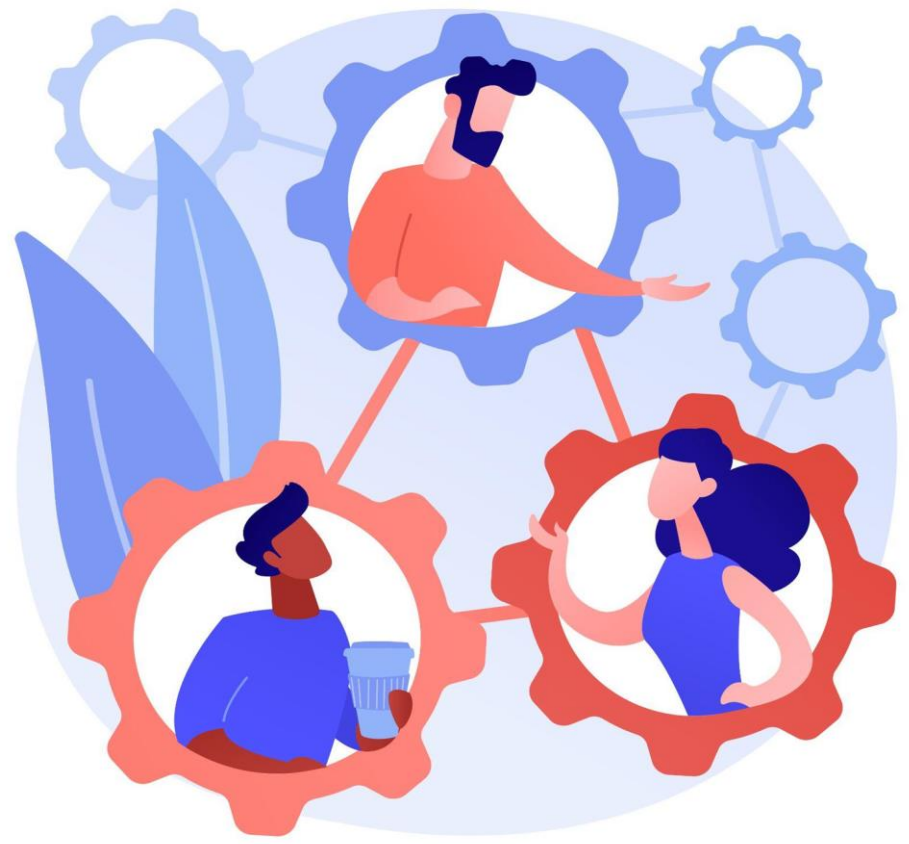
Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik



3 Aplicaciones de salud para la actividad física

Competencias

- ✓ Dotar a los participantes de los conocimientos necesarios para aprovechar las aplicaciones de actividad física con el fin de mejorar su estilo de vida.
- ✓ Mejorar las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas sobre la selección, utilización e integración de las apps en la alimentación diaria de los participantes, si así lo desean.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)





3.2.1

Navegación e integración de aplicaciones de actividad física en la vida real

Objetivos

- Integre aplicaciones de ejercicio para realizar un seguimiento de los progresos, fijar los avances y aumentar la motivación para mejorar el bienestar general.
- Identificar las características y especificaciones de las aplicaciones de actividad física.
- Compara y examina otras apps de actividad física.
- Conocer las aplicaciones de actividad física.



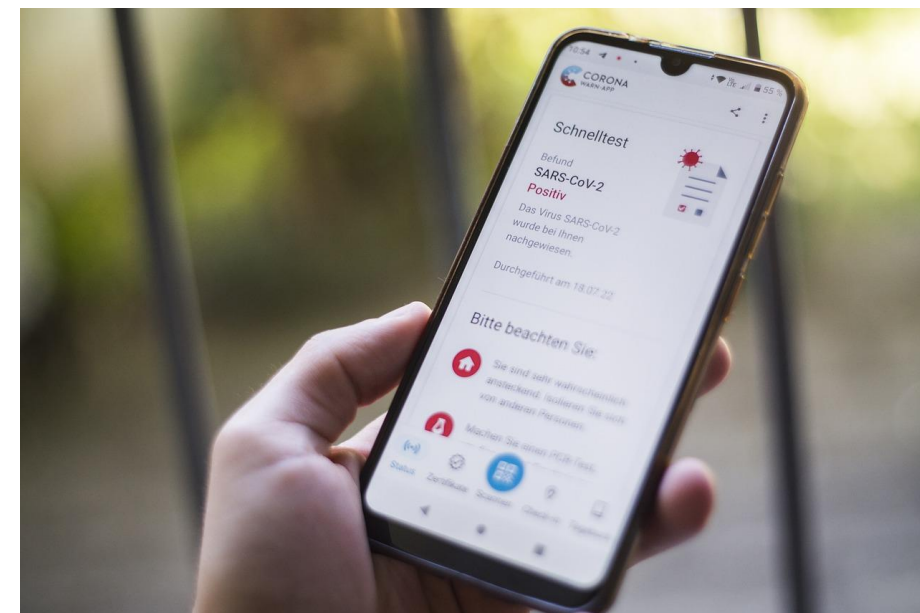
Actividad 1: Preguntas y respuestas (15 minutos)

- *¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?*
- *¿Por qué cree que son importantes las aplicaciones de actividad física?*
- *¿Por qué alguien debería utilizar o no una aplicación de actividad física?*



Actividad 2: Ejercicio Apps Navegación

- *Busca una aplicación de fitness que quieras descargar (5 minutos)*
- *Escriba 3 ventajas y 3 desventajas de la aplicación (5 minutos)*
- *Piense cómo podría utilizar esta aplicación y con qué fin (5-10 minutos)*



Ejemplo: Aplicaciones de ejercicio frente a aplicaciones de entrenador personal

- **Aplicaciones de entrenamiento y ejercicio**
 - Ofrecer una amplia variedad de rutinas de entrenamiento prediseñadas.
 - Puede no ofrecer recomendaciones personalizadas.
 - Adecuado para personas que prefieren la flexibilidad en sus opciones de entrenamiento.
 - Ejemplos: Nike Training Club, 7 Minute Workout.
- **Aplicaciones para entrenadores personales**
 - Ofrecer planes de fitness personalizados basados en los objetivos individuales, el nivel de forma física y el progreso.
 - Ajusta los entrenamientos a medida que los usuarios mejoran, garantizando un desafío continuo.
 - Ideal para usuarios que buscan orientación personalizada y responsabilidad.
 - Ejemplos: Fitbod, Freeletics.



Actividad 3: Comparación de aplicaciones de ejercicios

- **Compara las características y funcionalidades de diferentes tipos de aplicaciones:** Elige diferentes tipos de aplicaciones y compáralas con otros tipos. A continuación, relaciona cada aplicación con los objetivos de fitness que creas que se adaptan mejor a esa aplicación.





3.2.2

Planificación de acciones y fijación de objetivos

Objetivos

- Comprender la importancia de la planificación de acciones y el establecimiento de objetivos en la promoción de la actividad física.
- Identificar las características clave de las aplicaciones de actividad física que facilitan la planificación eficaz de acciones y el establecimiento de objetivos.
- Que los alumnos establezcan sus propios objetivos SMART relacionados con la nutrición y los intercalen en aplicaciones de ejercicio.



Objetivos SMART

- **S:** Específico (fijar sus objetivos)
- **M:** Medible (medir el éxito)
- **A:** Alcanzable (Establecer objetivos alcanzables)
- **R:** Relevante (Establecer objetivos relevantes para tu carrera o educación)
- **T:** Tiempo (Plazos)



Por qué al Plan de Acción

Claridad de objetivos

Motivación y responsabilidad

Progresos medibles

Gestión del tiempo

Sostenibilidad a largo plazo

Enfoque estructurado

Sostenibilidad a largo plazo



Establecer y aplicar objetivos SMART relacionados con la actividad física

Actividad

Establezca su propio objetivo SMART relacionado con la actividad física

- Comparte tu objetivo con el resto del grupo.
- Compruebe si se trata de un objetivo SMART (¿cumplir requisitos previos?).
- ¿Está relacionado con un ejercicio específico que desea realizar, con el peso corporal o con un problema de salud?
- ¿Por qué eligió este objetivo?



Establecer y aplicar objetivos SMART relacionados con la actividad física



Lluvia de ideas y debate:

- *¿Cómo podrías integrar estos objetivos en una aplicación de actividad física?*
- *¿Qué tipo de aplicación utilizarás para seguir el progreso de tu objetivo?*
- *¿Hay alguna dificultad a la que pueda enfrentarse?*



Fijar objetivos

Objetivos SMART	
ESPECÍFICO	
MEDIBLE	
ALCANZABLE	
RELEVANTE	
TIEMPO LIMITADO	

*Esta tabla podría utilizarse para establecer objetivos SMART relacionados con la actividad física.



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión de
formación experiencial de este
módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.