

MOEVAP PROGRAM

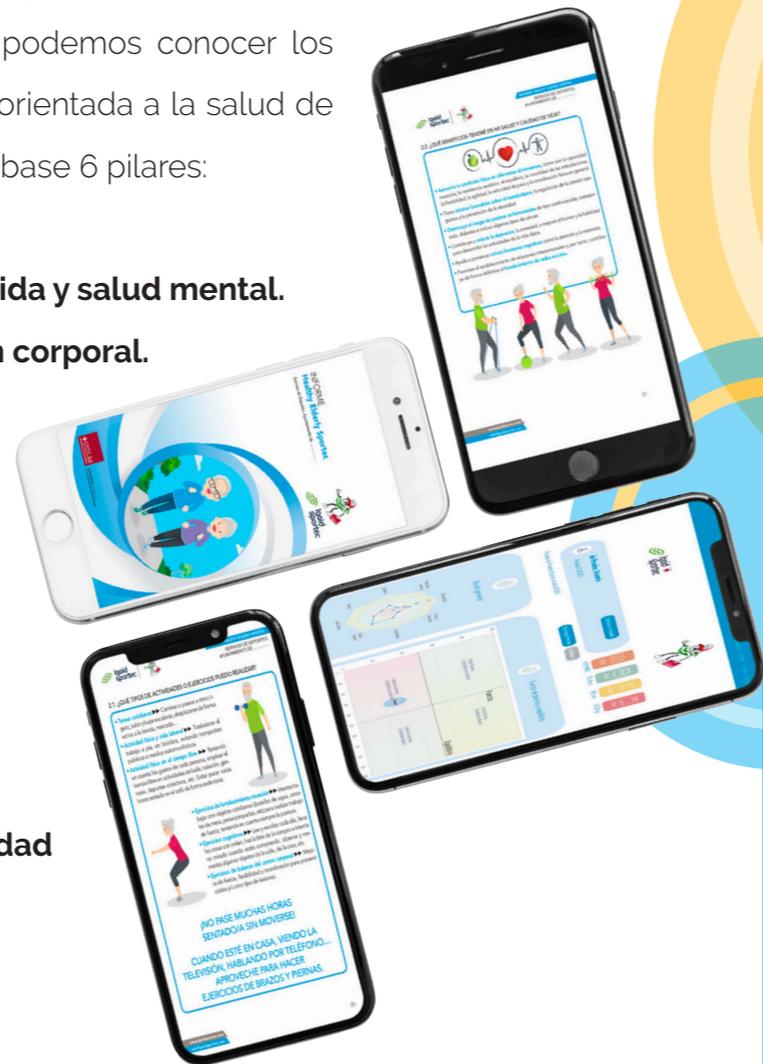
MONITORIZACIÓN, EVALUACIÓN
Y PREINSCRIPCIÓN DE EJERCICIO
FÍSICO DE ADULTOS-MAYORES



HEALTHY ELDERLY SPORTEC

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, podemos 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 promover y potenciar la práctica de actividad física y de unos hábitos activos-saludables.

FUNCIONES MÁS DESTACADAS

- Gestión y planificación de participantes en grupos.
- Notificaciones push y anuncios de información relevante para los participantes.
- Realización y desarrollo de sesiones entrenamiento, individuales y colectivas, con ejercicios específicos para los adultos-mayores.
- Acceso a un amplio catálogo de ejercicios prediseñados para la programación de ejercicio.
- Ejecución y desarrollo de sesiones de entrenamiento online y en directo.
- Seguimiento individualizado de cada participante.
- Consulta sobre la evolución, progreso y mejora de la condición física orientada a la salud.
- Registro, planificación y control de actividades y retos diarios de práctica de actividad física.
- Envío de documentación y archivos específicos para los participantes.
- Control rutinario de parámetros de actividad y salud básicos.
- Consultas específicas con diferentes especialistas (nutricionista, fisioterapeuta, podólogo...).



¿CÓMO IMPLEMENTAR ESTE PROGRAMA?

OPCIÓN 1

PROGRAMA HEALTHY ELDERLY + IGOID-FITBE

1

Evaluación de la condición física orientada a la salud y condición física (protocolo Healthy Elderly).

2

Informe individualizado a cada participante con acceso a consulta de los datos de manera digital.

3

Informe global para la institución organizadora.

4

Curso de formación de la plataforma IGOID-FITBE para los profesionales y gestores del deporte y ejercicio físico.

5

Acceso a IGOID-FITBE + aplicación durante el periodo de 1 año.



OPCIÓN 2

PROYECTO DE INNOVACIÓN E IMPLANTACIÓN INICIAL DE IGOID-FITBE

1

Evaluación inicial para determinar el nivel de fragilidad de los participantes (3 pruebas).

2

Proyecto piloto durante 3 meses con un número de participantes reducido.

3

Acceso individualizado a la aplicación "Apptivados".

4

Desarrollo semanal de sesiones de entrenamiento individuales y colectivas por profesionales de la actividad física y el deporte del equipo IGOID.

5

Posibilidad de incorporación de asesoramiento individual por parte de un nutricionista.

6

Curso de formación de la plataforma IGOID-FITBE para los profesionales y gestores del deporte y ejercicio físico para su implantación después de finalizar el proyecto.



CONTACTO



Igoïd
sportec

Spin off
UCLM



Universidad de
Castilla-La Mancha

UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

Fábrica de Armas (Toledo)

Av. Carlos III s/n 45004

T. 925 26 88 00 (Ext.96828) • Móvil: 629 424 022

info@igoidsportec.com

www.igoid.uclm.es

[@grupoigoid](https://www.instagram.com/grupoigoid)

