



## **Red internacional de universidades para promocionar los paseos como hábito saludable en personas mayores**

08/10/2021

Divulgación

Investigadores del grupo multidisciplinar Human Lab del Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud (iMUDS) de la Universidad de Granada trabajan, junto a otras universidades nacionales e internacionales, en la Red de Investigación “Andared”, cuyo objetivo fundamental es precisar y comprobar criterios de prescripción del ejercicio físico como hábito de salud en personas mayores, concretamente de los paseos a pie. Esta iniciativa se basa en el desarrollo tecnológico de asesores virtuales y ‘wearables’ (como por ejemplo, los relojes inteligentes que se usan para hacer deporte). La despoblación de áreas rurales y la presencia de personas mayores que no pueden acceder a servicios profesionales de actividad física convierten a la marcha en un recurso adaptable a cualquier persona y entorno, sin la necesidad de un profesional, solo la de un asesor virtual o ‘wearable’.



Seguir leyendo