



Universidad de Granada

## **Las pulseras de actividad física ayudan a fomentar conductas más activas entre la población escolar**

14/11/2023

Divulgación

Un estudio liderado por el Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada ha puesto de manifiesto que las pulseras de actividad pueden resultar una herramienta eficaz como estrategia de motivación para fomentar el cambio de hábitos y conductas sedentarias entre la población escolar. El proyecto 'School-Fit' ha evaluado el progreso de los parámetros de actividad física diaria a través de varios estudios: uno para la validez de pulseras como instrumento de medida de la actividad física diaria, otro para medir los pasos dados diariamente en referencia al cumplimiento de los 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa recomendados por la OMS, y dos estudios de intervención con niños de Primaria y con adolescentes de Secundaria.



[Seguir leyendo](#)