

Apps i salut, un pas endavant

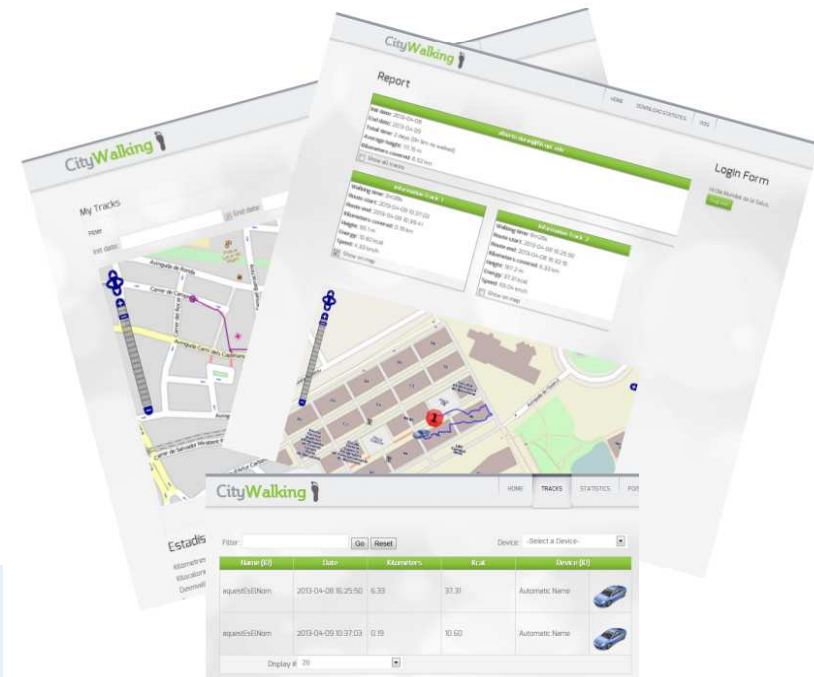
#salut20comb

CityWalking

Jaume Figueras, Toni Guasch i Marta
Cuatrecasas
inLab FIB

OBJECTIU DE L'EXPERIÈNCIA

- L'objectiu de CityWalking és fomentar l'esport entre els habitants d'una ciutat, conscients de la vida cada vegada més sedentària d'aquests i de l'augment que això comporta de patir malalties.
- CityWalking anima als ciutadans a caminar per la seva ciutat, descobrir-la i alhora mantenir-se en forma, mitjançant la utilització d'una aplicació web i una aplicació mòbil.



DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

- CityWalking proposa diferents **rutes** per la ciutat i permet triar a l'usuari en funció de paràmetres com la distància, temps del que disposa, etc. També **monitoritza** a l'usuari mentre passeja, gràcies a tecnologies actualment disponibles en els telèfons mòbils com el GPS i l'acceleròmetre, i anirà mostrant informació geogràfica i vistes de la ciutat, així com detalls del comerç i recursos que es poden descobrir durant els passejos.
- CityWalking **emmagatzema** la informació dels passejos en el núvol, que es pot consultar posteriorment a través de la web. Aquesta informació es posa a la disposició d'**especialistes de la salut** perquè aquests puguin proposar nous plans personalitzats en funció de l'edat, sexe, temps, etc. del passejant ajustant els seus objectius.



RESULTATS (beneficis-limitacions)

- Vigilància de les activitats i cobertura.
- Informe personalitzat amb els resultats de les proves mèdiques.
- Les rutes per caminar han de possibilitar la realització d'un programa d'exercici
- En un programa d'aquestes característiques és important comptar amb la col·laboració de tot l'equip d'atenció primària.
- L'aplicació d'aquest programa ajudat amb el suport tecnològic permetrà testar i validar un model d'activitat física adreçat a la ciutadania, millorant la co-responsabilització i implicació en la seva salut.
- Demostració de l'efectivitat de la implementació de solucions tecnològiques en entorns urbans que facilitin i donin suport a la pràctica d'activitat esportiva supervisada.

APLICABILITAT

- El programa es portaria a terme a **Terrassa**: en el CAP Terrassa Nord del Barri de Sant Pere Nord del Consorci Sanitari de Terrassa i en el CAP Oest del Barri de la Marina de Mútua de Terrassa.

CONCLUSIONS

- Incorporació de les tecnologies TIC en aquest estudi és *un fet diferencial respecte a altres estudis* donat que hi haurà un control i seguiment més exhaustiu. El disposar de la posició, velocitat i l'alçada del pacient, per exemple, cada minut permetrà obtenir o calcular els indicadors proposats per avaluar el projecte.
- Possibilitats d'exploració industrial o comercial

PARAULES CLAU

- Monitorització de la prescripció
- Aplicació mòbil
- Esport saludable