

# “HOUSTON, TENEMOS UN PROBLEMA”



## De la Silla a la Zapatilla: Incrementar la Actividad Física en tu Centro con PowerONyou

Gonzalo Rodríguez Bohórquez, Antonio José Cortés Morales, Camilo López-Sánchez.  
Universidad Pablo de Olavide

La exposición de la población con TMG a fármacos, acompañado de un estilo de vida sedentario los pone en riesgo. Está demostrado que reduce su calidad de vida y su esperanza de vida (hasta 30 años), además de estar expuestos a patologías (cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares...)

Sabiendo todo esto, como profesionales de la Salud Mental... **¿Qué podemos hacer?**



Desde **PowerONyou** os traemos un método fácil, sencillo y eficaz (o como diría cualquier madre, “la triple B”: bueno, bonito y barato). Lo llamamos “retos de pasos”

Seguramente te harás muchas preguntas, pero te vamos a dar la clave para llevarlos a cabo...

### Primer paso: Monitorización de los usuarios y recogida de datos

Necesitaremos un teléfono móvil o un reloj inteligente. Si no es así podemos proporcionar “hojas de pasos”. Al escribirlo, aumenta la conciencia de los hábitos y la probabilidad de cambiar una conducta.

### Segundo paso: Establecer los retos semanales de pasos

Seleccionamos los últimos 10 días con datos de pasos y se ordenan de mayor a menor. El reto será el 4º día con más pasos. Si el aumento respecto al reto anterior supera el 20%, se ajusta a ese porcentaje, evitando metas poco asumibles y prevenir la adicción a la actividad física.

**¿Realmente esto funciona?** Te aseguro que sí, y si no me crees, ahí van unos datos...

- En torno al 50% logró mejorar su actividad física con respecto al inicio del programa
- Se aumentó un 7% los niveles de actividad física, algunos más de un 50%

### Como profesionales del ejercicio físico en personas con TMG, tenemos algo que decirte...

Después de más de 10 años investigando en la temática e integrando exitosamente el ejercicio físico como parte del cuidado integral en los centros de salud mental hemos decidido actuar.

Te aportamos todo nuestro conocimiento y experiencia en un curso. **¿Un curso sobre qué? Sobre cómo usar el ejercicio físico como medicina en Salud Mental**

Transformar la vida de tus usuarios y la tuya a través de una mejor práctica diaria es posible. **Si mejoran tus personas también mejoras tú**, se reducen costes y se alivia el sistema.

Un win-win de manual.

**Solo** nos quedan **16 plazas**. **Solo** está a **60€**. **Solo** son **2 días**.

Pero el valor que aportaremos, te aseguro que es incalculable.

**Para cambiar vidas, mira abajo**



**CLICK AQUÍ**



Proyecto PID2020-118262RB-I00 financiado por



Red de investigación sobre promoción de la actividad física y la salud en personas con Trastorno Mental Grave

