

Fitbe - Blog

<https://web.fitbe.cloud/>

IGOID - FITBE Plataforma digital para la promoción de hábitos activos-saludables en adultos mayores.

REPORTAJE



Leonor Gallardo

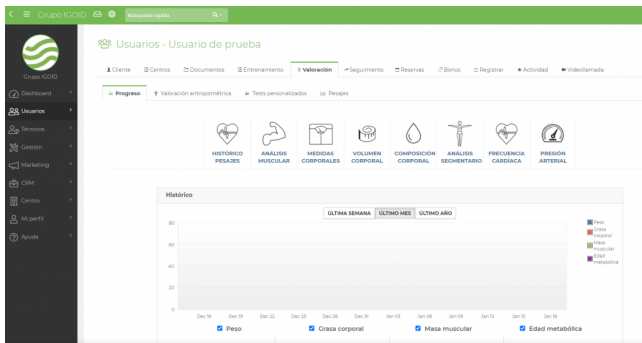
Leonor Gallardo
Conferenciante y escritora
CEO del Grupo IGOID
Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Catedrática de la UCLM



Plataforma digital para la promoción de hábitos activos-saludables en adultos mayores.

.....
Samuel Manzano-Carrasco, María Marín-Farrona, Jorge García-Unanue, Antonio Hernández-Martín, Enrique Collino, Javier Sánchez-Sánchez, José Luis Felipe, Carlos Majano, Manuel León-Jiménez, Marisa Martín y Leonor Gallardo.

Nueva plataforma digital «IGOID FITBE» Desarrollada por IGOID Sportec y el grupo IGOID



En la última edición de la **revista DEPORCAM**, en su número 50, editada por el **grupo Ingesport** muestra la nueva plataforma digital **IGOID FITBE**, con el objetivo de **Promocionar los Hábitos Activos-Saludables en Adultos Mayores**.

Tiene como objetivo promocionar y potenciar una **herramienta online** con

diferentes funcionalidades que permita ser el medio de interacción y gestión de la actividad física en adultos mayores. De esta manera, los adultos mayores con un dispositivo tecnológico podrán **consultar los datos obtenidos tras una primera valoración de la condición física orientada a la salud**, así como la realización y **seguimiento de un programa de ejercicio físico** individualizado y supervisado por técnicos especialistas.

Gracias a las diversas funcionalidades que posee esta herramienta, se pretende que por medio de la utilización de IGOID FITBE se pueda llevar a cabo diferentes acciones como pueden ser:

- Instrucciones para la evaluación de la calidad de vida y el nivel de condición física orientado a la salud.
- Determinación del nivel de fragilidad en base a una valoración inicial.
- Preparación de entrenamientos globales para grupos concretos.
- Preparación de entrenamientos específicos individuales en base al estado de fragilidad de los adultos mayores.
- Acceso a un amplio catálogo de ejercicios prediseñados para la programación de ejercicio.
- Recomendaciones específicas.
- Realización de un seguimiento individualizado.
- Consulta sobre la evolución, progreso y mejora de la condición física orientada a la salud.

IGOID FITBE está **dirigida a Instituciones, Ayuntamientos, Organismos, Residencias, Centros de día, etc.** Éstas tendrán acceso al software, así como a una **App personalizada, que por medio de sus diferentes técnicos y gestores conseguirán interactuar y desarrollar actividades** diariamente con la población de edad avanzada de una manera totalmente diferente.

[Más información >>>](#)

Link to Original article: <https://web.fitbe.cloud/blog/igoid-fitbe-plataforma-digital-para-la-promocion-de-habitos-activos-saludables-en-adultos-mayores?elem=207017>