

## Lanzamiento del RETO [#AllThePeopleMoving](#) con STRAVA

Con motivo del Día Mundial de la Actividad Física (6 de abril), profesorado del grupo de investigación [Actividad Física, Educación y Sociedad](#) (AFES) de la Universitat de València (España), junto con profesorado de Educación Física en Educación Secundaria y los responsables de la Startup [Running Fit](#), nos hemos marcado el reto de intentar acumular el número máximo de horas activas durante la semana del 5 al 11 de abril de 2021. Teniendo en cuenta la recomendación general de la OMS de una hora diaria de actividad física moderada a vigorosa, dividiremos por 365 la cantidad total de horas de actividad grupal a lo largo de esa semana para descifrar de forma simbólica ¿cuántos años saludables seremos capaces de generar entre todos los *MOVERS*?



En esta iniciativa tiene cabida cualquier tipo de actividad física, ejercicio físico o deporte, pues el fin fundamental es fomentar la realización de actividad física y deporte por parte de toda la población. Además, el uso de la aplicación móvil STRAVA está motivada por su fácil usabilidad que, unida a la posibilidad de difusión e interacción mediante las redes sociales, puede suponer un estímulo que refuerce la disposición hacia la práctica de actividad física y deporte, estableciendo con ello una relación de simbiosis entre la actividad física y la tecnología.

Igualmente, la monitorización de la actividad mediante la aplicación STRAVA permitiría hacer un seguimiento del impacto de la actividad, en tanto que ofrece feed-back acerca del número de personas que se unen al reto, el tipo de actividad que realizan, el tiempo en horas y la distancia en kilómetros. A partir de estos valores se podrían estimar indicadores como gasto energético o incluso el impacto en Kg de CO<sub>2</sub> no emitidos a la atmósfera carbono (Kg de CO<sub>2</sub> ahorrados), vinculando los resultados del reto a estrategias clave en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, tales como el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física, el equilibrio ingesta-gasto calórico para el control y mantenimiento del perfil de peso o los objetivos de desarrollo sostenible de la agenda 2030. Asimismo, atendiendo a la situación de pandemia mundial que vivimos, este tipo de iniciativas permiten la realización de actividad física al aire libre y de manera segura.

Por tanto, con el objetivo de ampliar al máximo el alcance del evento, se solicita que su institución se adhiera a la iniciativa, apoyándola públicamente y difundiéndola, si lo estima oportuno, mediante sus canales de comunicación.

Gracias de antemano por su atención,  
Atentamente,

Jorge Lizandra Mora (miembro de AFES)