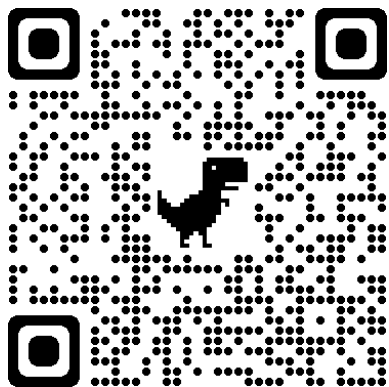


REGISTRO PARA PARTICIPANTES



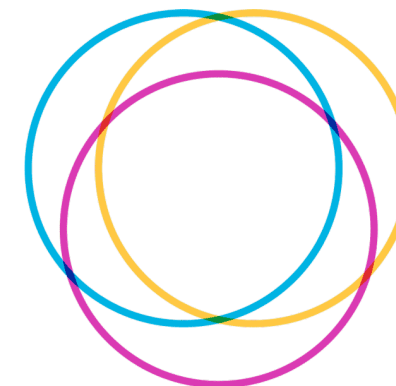
<https://forms.gle/A2Ppsoyx9hbCz6MK7>

CONTACTA CON NOSOTROS

Facultad de Educación
(Universidad de Sevilla)
C/ Pirotecnia s/n,
41013 Sevilla

644 98 58 20  

tecnologiaymovimiento@us.es



Tecnología y movimiento

Una Investigación de la  Universidad de Sevilla

Estudio de los hábitos de uso de pantallas y de actividad física y su repercusión sobre la salud, la calidad de vida y la capacidad cognitiva en el ámbito laboral

Puede participar si

- **Pasa al menos 4 horas sentado frente a pantallas en cada jornada.**
- **Tiene entre 18 y 65 años.**
- **Dispone de un teléfono inteligente personal.**
- **Reside en España.**

Posteriormente se considerará si el estado de salud del voluntario/a es el adecuado para formar parte del grupo de participantes.

Consideraciones éticas

La investigación se realizará reservando el **anonimato**, respetando las **consideraciones éticas** y con el **consentimiento del voluntario/a** quien tendrá siempre derecho a conocer la información tomada y a retirarse si así lo desea.

La información que se obtenga se usará **exclusivamente con motivo académico e investigador.**



¿En qué consiste la participación?

Toma de información durante 7-10 días cada 3 meses durante 1 año. Con los resultados obtenidos se podrá **planificar una intervención adaptada a la empresa y a las necesidades de los trabajadores.** A continuación pondremos en marcha el **programa de intervención que será seguido para valorar los efectos logrados.** Todo el proceso se vincula a crear conocimiento para la **Prevención de Riesgos Laborales en Trabajadores Usuarios de Pantallas de Visualización de Datos y a desarrollar acciones para ser una Empresa Saludable.**

Participación 100% a distancia*

Participación a distancia (7-10 días)

- **Actividad física** valorada a través del número de pasos en una semana y cuestionario de hábitos de actividad y sedentarismo.
- Uso del **teléfono móvil** en una semana.
- Cuestionarios sobre el **uso de otras pantallas**, Internet, aspectos de salud, calidad de vida, calidad del sueño y capacidad de atención.
- Tests para valorar **la atención y la flexibilidad cognitiva.**

La valoración de la función física se valora a través de diferentes pruebas:

- **Fuerza de las extremidades inferiores** para levantarse desde sentado y al saltar.
- **Fuerza lumbar y abdominal.**
- **Capacidad cardio-respiratoria** al caminar.
- **Movilidad** de la cadera y de la cintura escapular.
- **Estabilidad** en bipedestación y sobre una pierna.
- **Análisis de la postura corporal.**

Ninguna valoración supondrá coste alguno para el/la participante. o la empresa.

*Se podrá contemplar la posibilidad de realizar pruebas presenciales en el Centro Deportivo SADUS Pirotecnia (Sevilla) o en el centro laboral de los trabajadores.

Investigadores

Laura Velasco Llorente

- **Graduada en Ciencias de la Actividad Física** (Universidad Pablo de Olavide)
- **Máster en Actividad Física y Calidad de Vida** (Universidad de Sevilla)
- **Actualmente en el Programa de Doctorado de Ciencias de la Salud de la Universidad de Sevilla**

Borja Sañudo Corrales

- **Máster en Alto Rendimiento Deportivo** (Universidad Pablo de Olavide)
- **Máster en Actividad Física y Salud** (Universidad Internacional de Andalucía)
- **Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte** por la Universidad de Sevilla
- **Catedrático de la Universidad de Sevilla**