

Creación de un manual digital para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante la actividad física

Creating of a Digital Handbook for Health Promotion and disease prevention through physical activity

Criação de um manual digital para promoção da saúde e prevenção de doenças por meio da atividade física

Juan Carlos Ortiz Blandón¹
Ronald Hoyos Goez¹

1. Universidad de Antioquia
juan.ortizb@udea.edu.co , ronald.hoyosg@udea.edu.co

Resumen

La contingencia sanitaria por COVID 19 aceleró la transición del “Programa de Promoción de la Salud Psicofísica” de un proceso presencial de más de 40 años a uno virtual. Así, gracias al impulso de dos monitores del programa PROSA, a la colaboración del resto del equipo y la supervisión de los directivos, se creó el *Manual digital de promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante la actividad física*. El manual ofrece herramientas interactivas para que los usuarios emprendan rutinas asincrónicas, entrenamientos dirigidos sincrónicos (incluyendo sus videgrabaciones) y recomendaciones enfocadas al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. El manual está disponible en español y en línea para todo público.

Palabras Clave: actividad psicofísica; entrenamiento físico; pandemia; PROSA; salud psicofísica; virtualidad.

Abstract

The Covid 19 health emergency resulted in the accelerated transition of a psychophysical health promotion program from a face-to-face process of more than 40 years to a virtual one. This is how, through the work of two monitors of the PROSA program, the collaboration of other



team members and the supervision of the program managers, a digital handbook for health promotion and disease prevention through physical activity was created. This handbook provides interactive tools for users to perform asynchronous routines, synchronous targeted trainings (including video recordings) and recommendations focused on the development of conditional and coordinative capacities. The handbook is available in Spanish and online for everyone.

Keywords: Psychophysical activity; physical training; pandemic; PROSA; psychophysical health; virtuality.

Resumo

A emergência sanitária Covid 19 causou a transição acelerada de um programa de promoção da saúde psicofísica de um processo presencial de mais de 40 anos para um processo virtual. Assim, graças ao trabalho de dois monitores do programa PROSA, a colaboração de outros membros da equipe e a supervisão dos gestores do programa, foi criado um manual digital para promoção da saúde e prevenção de doenças através da atividade física. Este manual oferece ferramentas interativas para os usuários realizarem rotinas assíncronas, treinamento síncrono direcionado (incluindo gravações de vídeo) e recomendações centradas no desenvolvimento de habilidades condicionais e de coordenação. O manual está disponível em espanhol e on-line para todos.

Palavras chave: atividade psicofísica; treinamento físico; pandemia; PROSA; saúde psicofísica; virtualidade.