



Departamento de
Educación Física y
Deportiva

Las pulseras de actividad física ayudan a fomentar conductas más activas entre la población escolar

16/11/2023

Un estudio liderado por el Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada ha puesto de manifiesto que las pulseras de actividad pueden resultar una herramienta eficaz como estrategia de motivación para fomentar el cambio de hábitos y conductas sedentarias entre la población escolar. Se ha demostrado que el empleo de estos monitores portátiles de actividad física puede contribuir a estimular el cambio de hábitos entre sus usuarios, favoreciendo el abandono del sedentarismo.



<https://canal.ugr.es/noticia/un-estudio-de-la-ugr-revela-que-las-pulseras-de-actividad-fisica-ayudan-a-fomentar-conductas-mas-activas-entre-la-poblacion-escolar/>