

STIMO

DISPOSITIVO ANTI SEDENTARISMO

Las **personas que trabajan delante de un ordenador** pasan más de **56 horas** semanales sentadas, realizando una **actividad laboral totalmente sedentaria**.

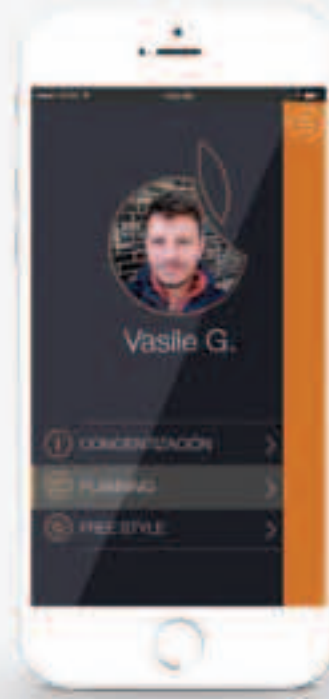
La **Organización Mundial de la Salud** afirma que cerca de **3,2 millones** de personas mueren cada año por culpa del **sedentarismo**, convirtiéndose en el **tercer factor de riesgo de muerte**, solo superado por la hipertensión y el tabaco.

Trabajos cada vez más intelectuales en **amplias jornadas laborales**, convierten el sedentarismo en la sociedad occidental en un temido **riesgo ocupacional**.

Adquirir pequeños **hábitos de movilidad** durante la jornada laboral es suficiente para salir de las garras del sedentarismo, sin embargo, no resulta fácil aun siendo conscientes de sus **graves consecuencias** sobre la **salud de cuerpo y mente**.

Para poner solución a esta situación se crea **STIMO**, un innovador producto que ayuda al trabajador sedentario a adquirir **nuevos hábitos de movilidad saludables** durante la jornada laboral.

Stimo utiliza un proceso de aprendizaje formado por tres bloques funcionales:



CONCIENCIACIÓN

Concientiza al usuario de la necesidad del cambio **informando** sobre los **daños** que provoca el sedentarismo sobre la **salud propia** y de la **comunidad laboral** a la que pertenece.

Mediante una representación en escala cromática de la **actitud sedentaria**, STIMO hace visibles los **daños** que la mente ignora para **estimular y motivar el cambio**.



Representación en 5 pasos del **Indicador de Actitud Sedentaria**.

PLANIFICACIÓN

Utilizando la Aplicación para Smartphone como UI, el usuario puede **diseñar un plan de nuevos hábitos de movilidad**.

La sección de **Planning** de la App utiliza la distribución horaria de la jornada laboral para ubicar en el tiempo diferentes actividades compatibles con las exigencias y peculiaridades de cada trabajo.

ALARMA

Según establece en el Planning personal, STIMO-dispositivo electrónico- genera diferentes **alarmas de luz** para indicar el momento de ejecutar cada actividad.

Diferenciadas mediante color, STIMO establece **tres categorías de actividad** con diferente grado de **agitación física y recreación mental**.

