



HIDRATA-T: Sistema de seguimiento y control de pautas hídricas.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO:

El proyecto HIDRATA-T, está vinculado con el objetivo de crear una aplicación que oriente las pautas hídricas en diferentes contextos físico-deportivos o características individuales del sujeto, en función de los objetivos que persigamos. Asimismo, HIDRATA-T, también pretende adaptarse a las características individuales del usuario, como pueden ser: enfermedades, edad, sexo, etc.

HIDRATA-T, se trata de una aplicación que permitirá, a la persona que lo use, responder a las diferentes cuestiones en cuanto a pautas hídricas. Además, con esta aplicación, el sujeto podrá llevar un seguimiento de su hidratación diaria y así controlar la ingesta de líquidos para preservar su salud y/o rendimiento deportivo.

OBJETIVOS:

- Dar a conocer las recomendaciones sobre pautas hídricas adecuadas para cada modalidad deportiva, según las características individuales.
- Concienciar sobre la importancia de la hidratación para la salud y las consecuencias negativas si no se lleva a cabo adecuadamente.
- Minimizar el número de accidentes como consecuencia de la deshidratación, proporcionando mayor seguridad en la práctica deportiva.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Debido a que nuestra idea aún no ha sido lanzada al mercado, es pronto para aventurarnos sobre lo que el proyecto puede aportar, pero se pretende conseguir que los practicantes de diferentes modalidades deportivas, cuenten con unas pautas hídricas adecuadas a cada modalidad. Así podrán practicar actividad física de una manera mucho más controlada y segura, evitando posibles accidentes derivados de una mala hidratación durante la actividad física y deportiva.

MIEMBROS DEL GRUPO

Juan Antonio Nieto Badas - janietoba.mag@upsa.es
Alejandro Pueyo Palacios - apueyopa.mag@upsa.es

TUTORES

Sergio López García - slopezga@upsa.es
Pelayo Diez Fernández - pdiezfe@upsa.es

