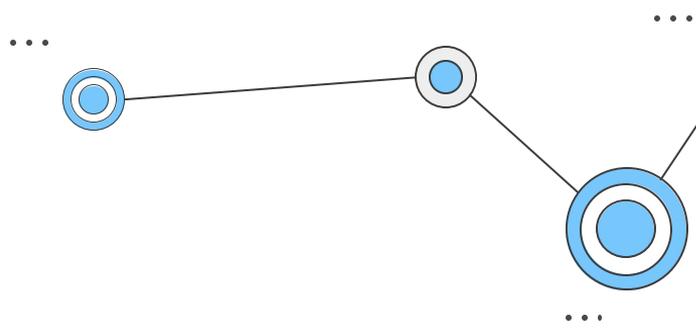




...



Aplicaciones Móviles para la Evaluación y Seguimiento de la Actividad Física y el Deporte

6387. NUEVAS TECNOLOGÍAS EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
Curso 2023-2024

Dr. José Pino Ortega
Dr. Carlos D. Gómez Carmona
Dra. María Isabel Moreno Contreras

01

Introducción

Definición
Beneficios
Como elegir una aplicación adecuada

02

Capacidades Físicas

Fuerza
Resistencia Cardiovascular
Flexibilidad o Rango Articular
Velocidad

03

Estilo de Vida y Salud

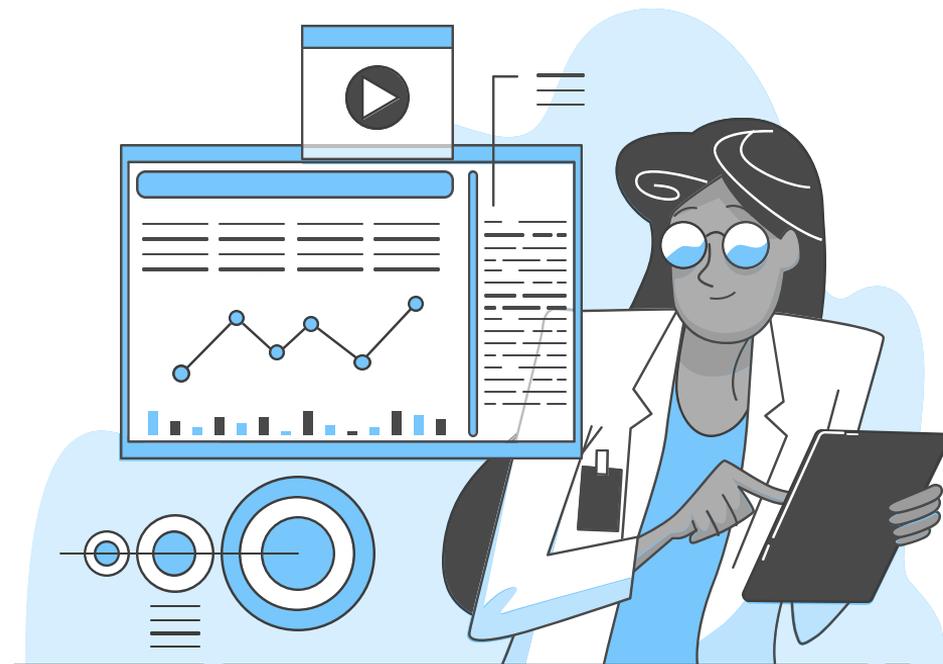
Actividad Física Diaria
Calidad del Sueño
Control Nutricional
Hábitos Alimenticios

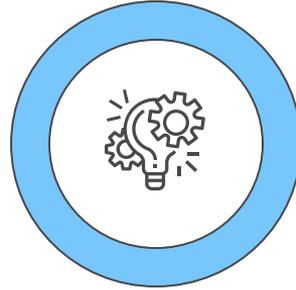
04

Reflexión final

Debate
Actividades

Tabla de Contenidos



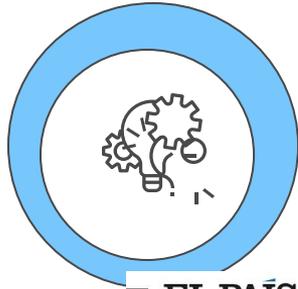


Antes de empezar...

¿Cómo crees que el uso de aplicaciones móviles para la salud y el fitness puede transformar tu vida diaria y tus hábitos de bienestar a largo plazo?

¿Qué opinas de este aspecto?





Sabias que...

EL PAÍS

Salud y Bienestar

SUSCRIBETE

Salud y Bienestar

LA SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SALUD MENTAL · ÚLTIMAS NOTICIAS

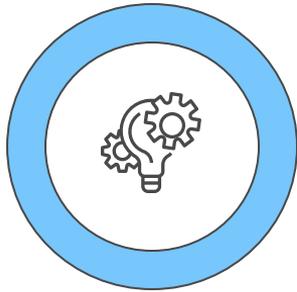
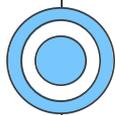
EJERCICIO FÍSICO >

¿Es posible que una 'app' consiga los resultados de un entrenador personal?

Un estudio compara los resultados de un plan para adelgazar en personas obesas dirigido por un asistente virtual y otro controlado por una persona



<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-05-25/es-posible-que-una-app-consiga-los-resultados-de-un-entrenador-personal.html>



20 minutos

Sabias que...



SALUD



El motivo por el que cada vez más españoles tienen una app de entrenamiento en su teléfono móvil

20 MINUTOS | NOTICIA | 23.06.2023 - 14:26H

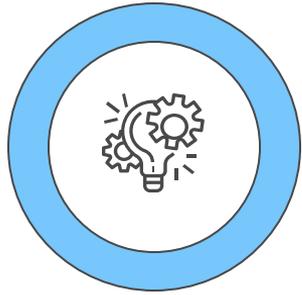


Alemania, Reino Unido, Polonia y Francia encabezan el ranking de países que utilizan estas plataformas digitales. En España, más de 3 millones de españoles tiene instalada y usa al menos una app de entrenamiento en su smartphone.

- Estos son los deportes más adecuados para pacientes oncológicos
- Diez hábitos que perjudican (y mucho) a nuestro cerebro

<https://www.20minutos.es/salud/ejercicios/ejercicio-app-entrenamiento-espana-telefono-movil-salud-bienestar-deporte-5140010/>





Sabias que..

ENTORNO

El deporte se digitaliza: 830 millones de personas usaron 'wearables' o aplicaciones de fitness en 2020

La participación deportiva a nivel mundial ascenderá a 3.500 millones de personas en 2025, y sitúa el tamaño del mercado mundial del deporte actualmente en 1,1 billones de dólares.



Javier Trullols | 24 jun 2021 - 04:45



LO MÁS LEÍDO

Rtve se hace con los derechos de la Eurocopa 2024

RCD Mallorca se apoya en los traspasos para ganar 6,4 millones en 2022-2023

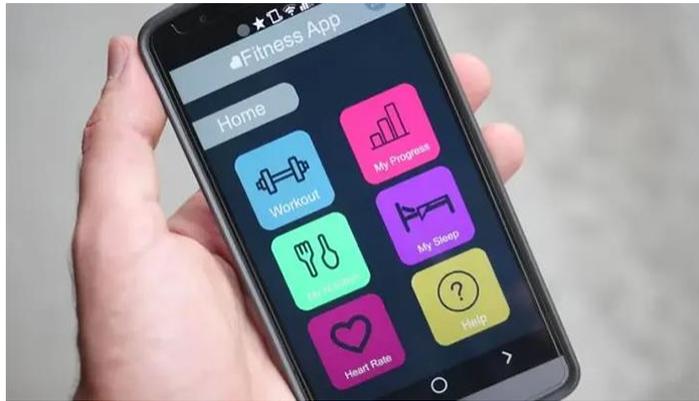
<https://www.palco23.com/entorno/el-deporte-se-digitaliza-830-millones-de-personas-usaron-wearables-o-aplicaciones-de-fitness-en-2020>

01 Introducción

Definición
Beneficios
Tipos de aplicaciones
¿Como elegir la
aplicación adecuada?

1. Introducción

- En los últimos años, el uso de aplicaciones móviles ha transformado cómo las personas gestionan su salud y bienestar. Estas aplicaciones ofrecen herramientas innovadoras para monitorear y mejorar nuestras capacidades físicas y hábitos de vida.



2. Beneficios de las aplicaciones móviles para la salud:

- **Accesibilidad:** Disponibles en cualquier momento y lugar.
- **Personalización:** Adaptación a las necesidades individuales.
- **Motivación:** Funcionalidades que incentivan el logro de metas.
- **Datos en Tiempo Real:** Monitoreo continuo y preciso.





2. ¿Cómo elegir la aplicación adecuada?

1. **Objetivos Personales:** Definir metas claras y específicas.
2. **Funcionalidades:** Verificar las características que ofrece cada aplicación
3. **Interfaz y Usabilidad:** Preferir aplicaciones con interfaces intuitivas y fáciles de usar.
4. **Compatibilidad:** Asegurarse de que la aplicación es compatible con los dispositivos utilizados.



02

Capacidades Físicas

Resistencia Cardiovascular - Velocidad

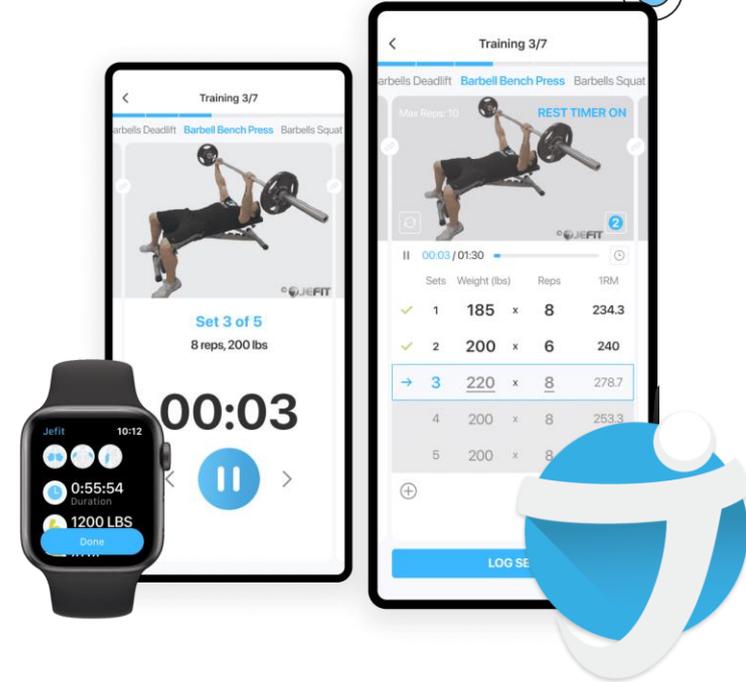
Flexibilidad o Rango Articular

Fuerza

1. Fuerza

Aplicación: JEFIT

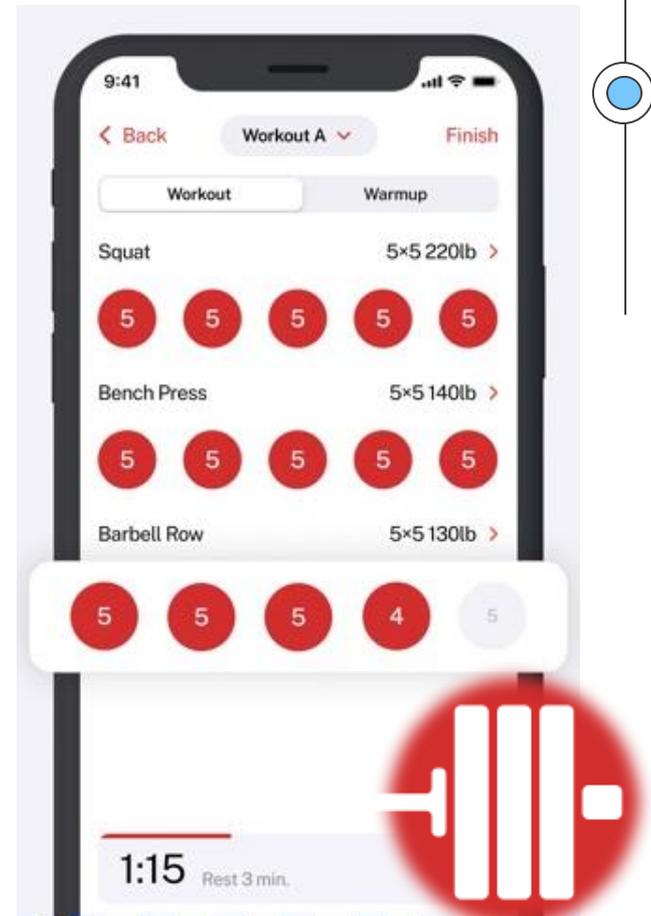
- ✓ **Definición:** JEFIT es una aplicación que permite a los usuarios planificar y registrar sus entrenamientos de fuerza. Ofrece rutinas preestablecidas y la posibilidad de crear rutinas personalizadas.
- ✓ **Características:** Registro de progresos, gráficos de seguimiento, biblioteca de ejercicios.



1. Fuerza

Aplicación: StrongLifts 5X5

- ✓ **Definición:** StrongLifts 5x5 se centra en un programa de levantamiento de pesas sencillo y eficaz, ideal para mejorar la fuerza..
- ✓ **Características:** Rutinas de entrenamiento estructuradas, seguimiento del progreso, consejos de entrenamiento.





1. Fuerza

Aplicación: My Lift

- ✓ **Definición:** es una aplicación dedicada al seguimiento de entrenamientos de levantamiento de pesas, proporcionando una interfaz intuitiva y fácil de usar para mejorar la fuerza.
- ✓ **Características:** Registro de entrenamientos, análisis de rendimiento, programas personalizados, base de datos de ejercicios, sincronización e interfaz amigable:

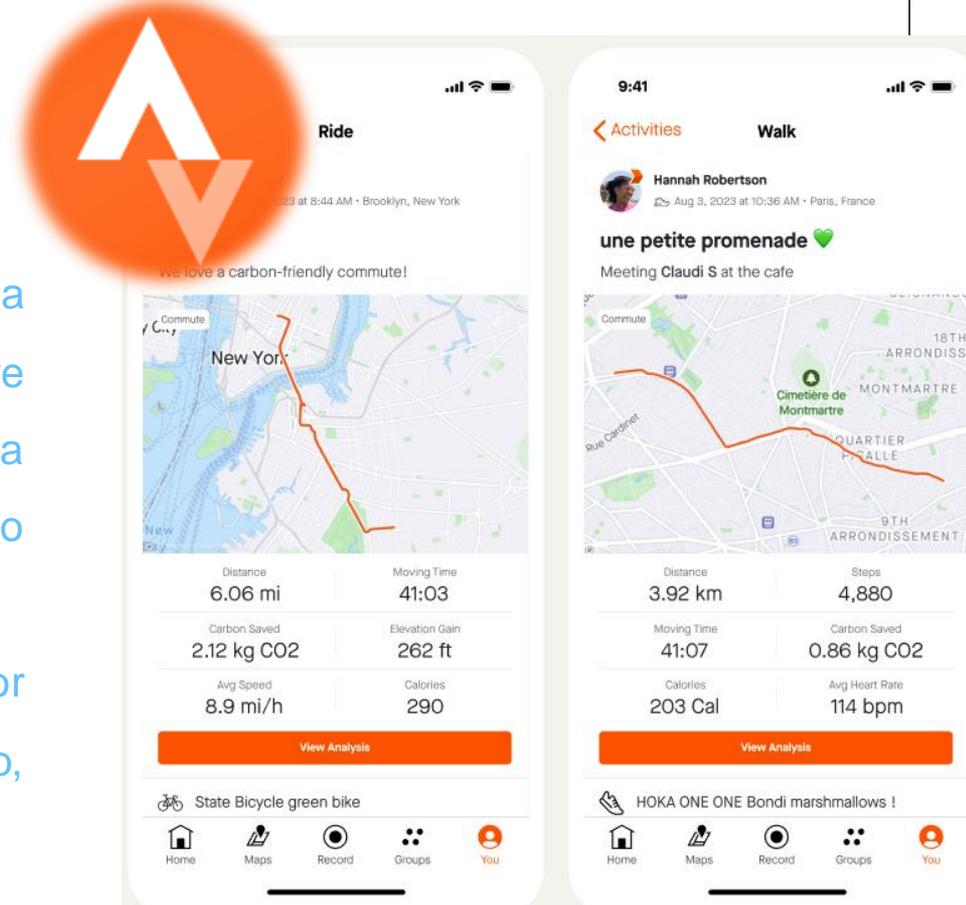




2. Resistencia y Velocidad

Aplicación: Strava

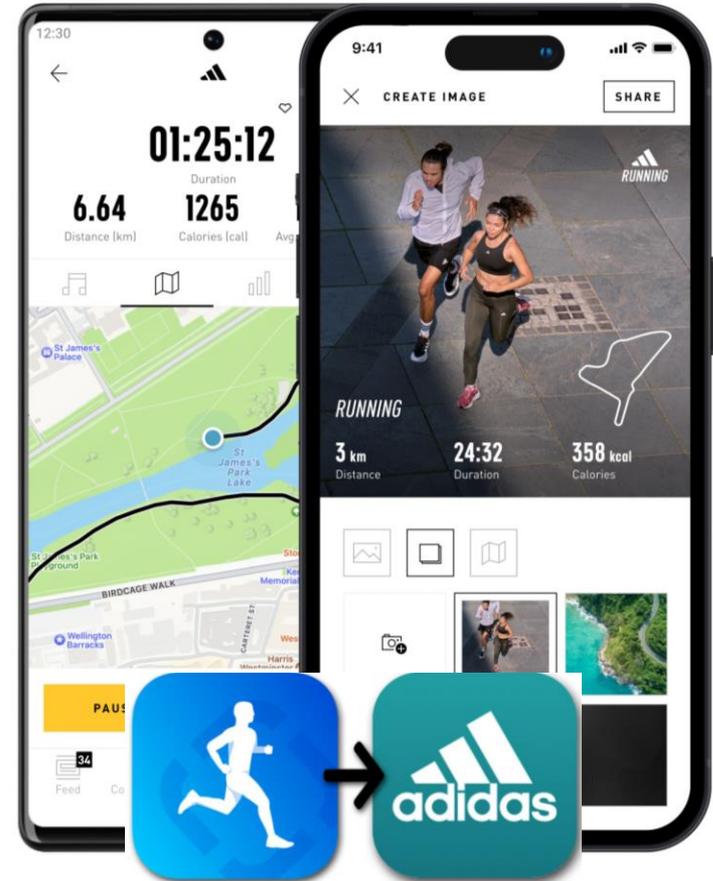
- ✓ **Definición:** Strava es una aplicación popular entre corredores y ciclistas que registra actividades de resistencia como correr y andar en bicicleta.
- ✓ **Características:** Seguimiento por GPS, análisis de rendimiento, segmentación de rutas.



2. Resistencia y Velocidad

Aplicación: Runtastic

- ✓ **Definición:** Runtastic ofrece seguimiento detallado de tus actividades de resistencia y se integra con otros servicios de salud.
- ✓ **Características:** Seguimiento GPS, entrenamiento por voz, análisis detallado de rendimiento.

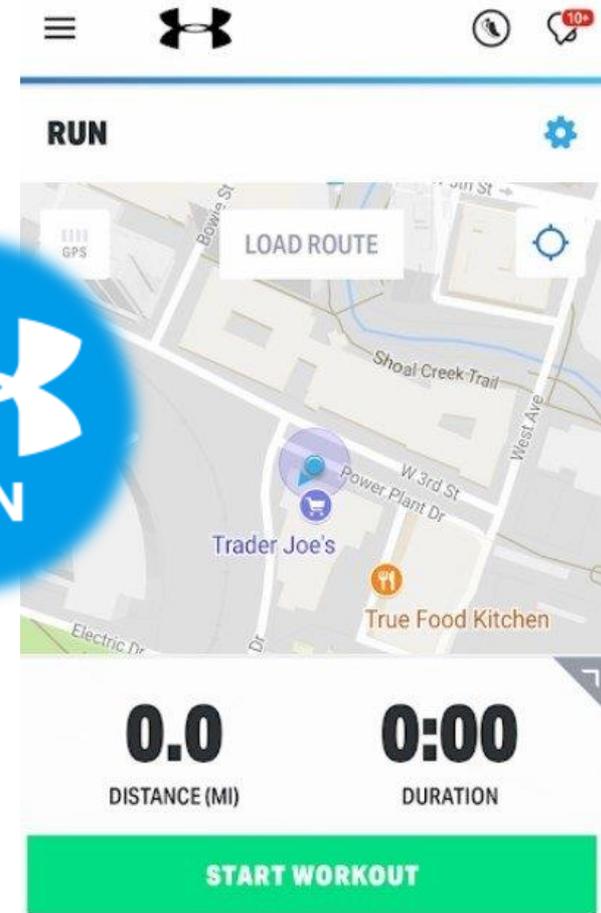




2. Resistencia y Velocidad

Aplicación: MapMyRun

- ✓ **Definición:** MapMyRun permite a los usuarios trazar rutas, registrar actividades y analizar el rendimiento en sus carreras.
- ✓ **Características:** Mapas de rutas, estadísticas detalladas, comunidad de usuarios.



2. Resistencia y Velocidad

Aplicación: Nike Run Club

- ✓ **Definición:** Nike Run Club es ideal para corredores que desean mejorar su velocidad y rendimiento en carreras.
- ✓ **Características:** Entrenamientos guiados, estadísticas detalladas, retos y competiciones.





2. Resistencia y Velocidad

Aplicación: Zwift

- ✓ **Definición:** Zwift combina el ciclismo y la carrera en interiores con un entorno de juego interactivo para mejorar la velocidad y resistencia.
- ✓ **Características:** Entrenamientos virtuales, carreras en tiempo real, estadísticas detalladas.

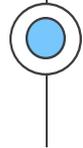




2. Resistencia y Velocidad

Aplicación: **Endomondo**

- ✓ **Definición:** Endomondo es una aplicación de seguimiento de actividades físicas que ayuda a los usuarios a mejorar su velocidad y rendimiento.
- ✓ **Características:** Registro de actividades, desafíos, análisis de rendimiento.

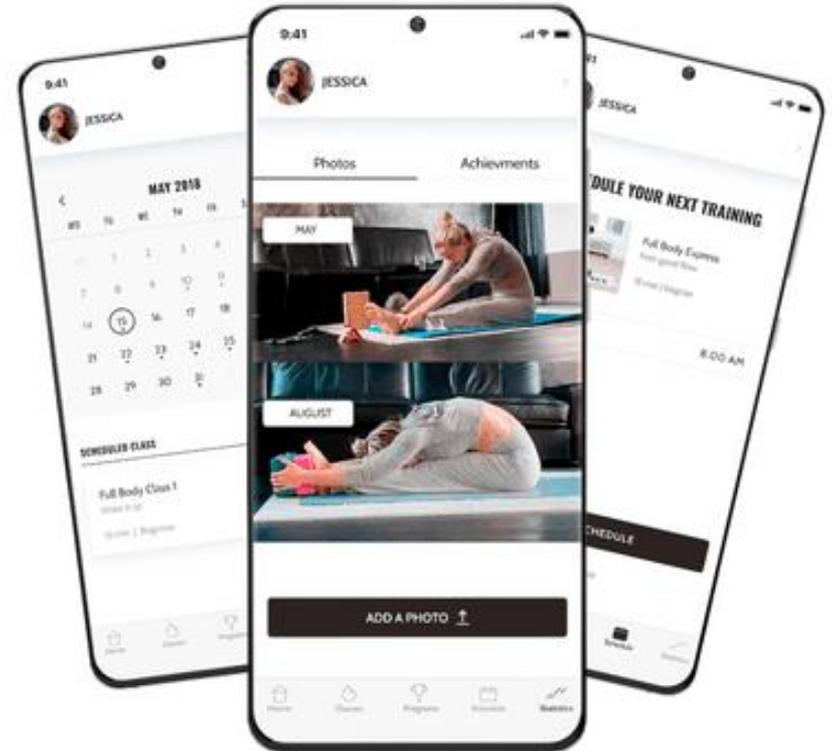




3. Flexibilidad o Rango Articular

Aplicación: **StretchIt**

- ✓ **Definición:** StretchIt ofrece rutinas de estiramientos guiados para mejorar la flexibilidad y el rango articular.
- ✓ **Características:** Videos instructivos, programas personalizados, seguimiento del progreso.

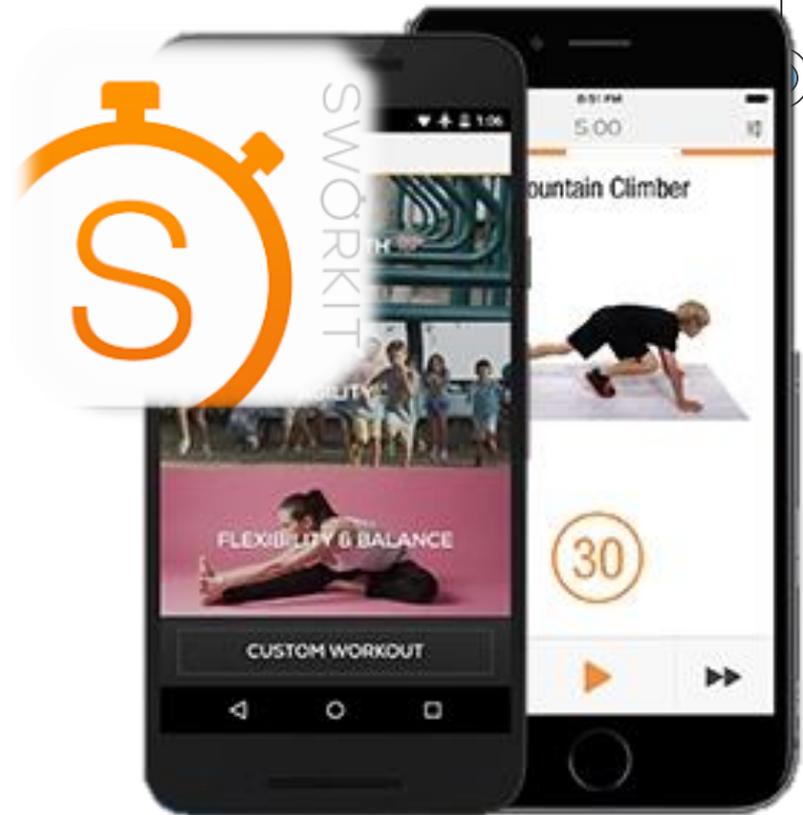


STRETCHIT

3. Flexibilidad o Rango Articular

Aplicación: **Sworakit**

- ✓ **Definición:** incluye ejercicios de estiramiento y flexibilidad, personalizables según las necesidades del usuario..
- ✓ **Características:** Videos instructivos, personalización de rutinas, seguimiento del progreso.





3. Flexibilidad o Rango Articular

Aplicación: My ROM

- ✓ **Definición:** Es una aplicación diseñada para evaluar y mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento a través de ejercicios y mediciones precisas.
- ✓ **Características:** Evaluación del rango de movimiento, rutinas de estiramiento, seguimiento progreso, videos instructivos, recordatorios y notificaciones y integración con otras apps de salud





03

Estilo de Vida y Salud

Actividad Física Diaria

Calidad de Sueño

Control Nutricional





1. Actividad Física Diaria

Aplicación: **Google Fit**

- ✓ **Definición:** Google Fit permite a los usuarios monitorear su actividad física diaria y establecer metas de salud.
- ✓ **Características:** Conteo de pasos, registro de actividades, integración con otras aplicaciones..



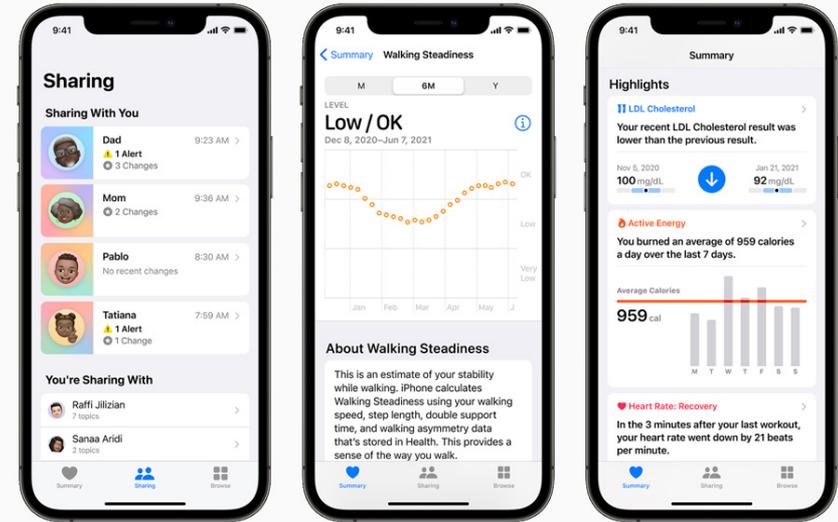
Google Fit



1. Actividad Física Diaria

Aplicación: Apple Health

- ✓ **Definición:** Apple Health recopila datos de actividad física diaria y de salud de diferentes apps y dispositivos, proporcionando una visión completa del estado físico
- ✓ **Características:** Panel de salud personalizable, análisis de actividad, integración con dispositivos Apple y apps de terceros.

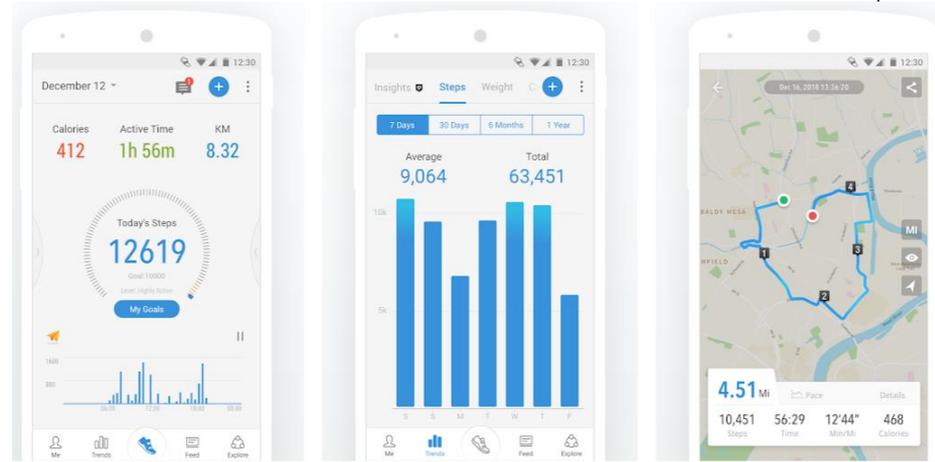




1. Actividad Física Diaria

Aplicación: Pacer

- ✓ **Definición:** Pacer es una aplicación de seguimiento de actividad física que registra los pasos, las calorías quemadas y la distancia recorrida.
- ✓ **Características:** Seguimiento de pasos, retos y grupos comunitarios, análisis de datos.



Pacer



2. Calidad de Sueño

Aplicación: Sleep Cycle

- ✓ **Definición:** Sleep Cycle analiza los patrones de sueño para ayudar a los usuarios a mejorar la calidad de su descanso y despertarse en el momento óptimo.
- ✓ **Características:** Análisis del sueño, despertador inteligente, informes detallados.



Sleep Cycle



2. Calidad de Sueño

Aplicación: Pillow

- ✓ **Definición:** Pillow utiliza sensores del dispositivo para monitorear y analizar los ciclos de sueño, proporcionando recomendaciones para mejorar la calidad del sueño.
- ✓ **Características:** Análisis de ciclos de sueño, estadísticas detalladas, integración con Apple Health.





2. Calidad de Sueño

Aplicación: Calm

- ✓ **Definición:** Calm es una app de meditación que ofrece programas para mejorar la calidad del sueño, reduciendo el estrés y la ansiedad.
- ✓ **Características:** Meditaciones guiadas, historias para dormir, sonidos relajantes.



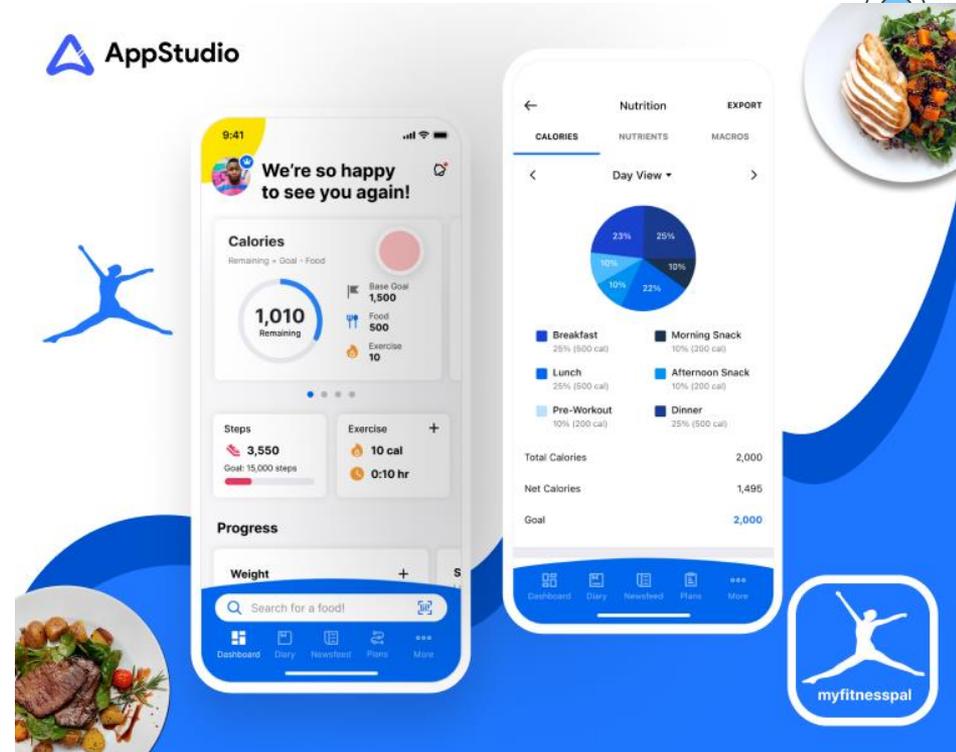
Calm



3. Control Nutricional

Aplicación: MyFitnessPal

- ✓ **Definición:** MyFitnessPal es una aplicación de control nutricional que permite registrar alimentos y calorías, ayudando a los usuarios a alcanzar sus objetivos de salud.
- ✓ **Características:** Base de datos de alimentos, escáner de código de barras, seguimiento de macros.

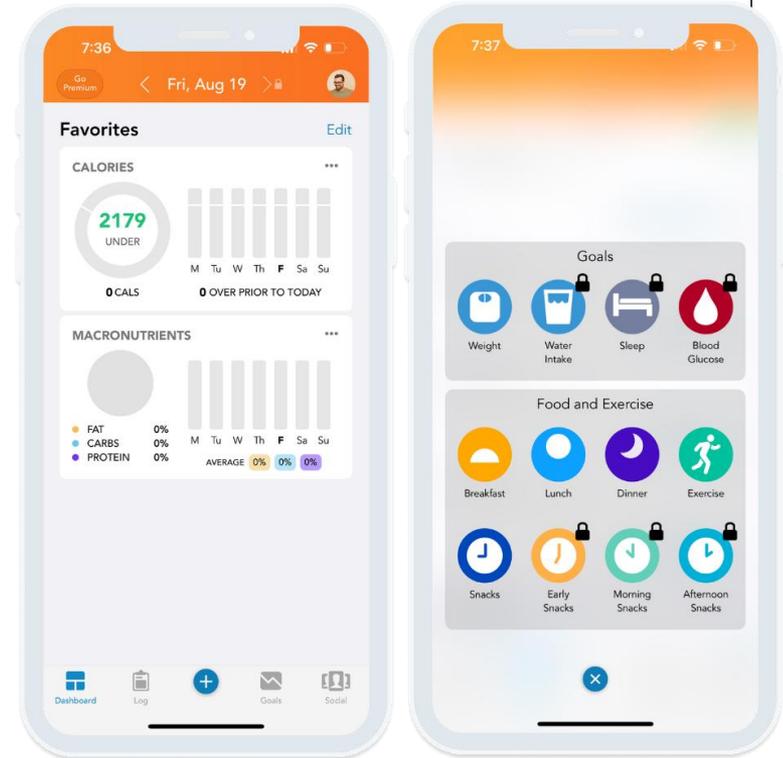




3. Control Nutricional

Aplicación: **Lose It!**

- ✓ **Definición:** Lose It! ayuda a los usuarios a perder peso registrando sus alimentos y ejercicios, ofreciendo planes personalizados.
- ✓ **Características:** Registro de alimentos, plan de pérdida de peso, integración con dispositivos.

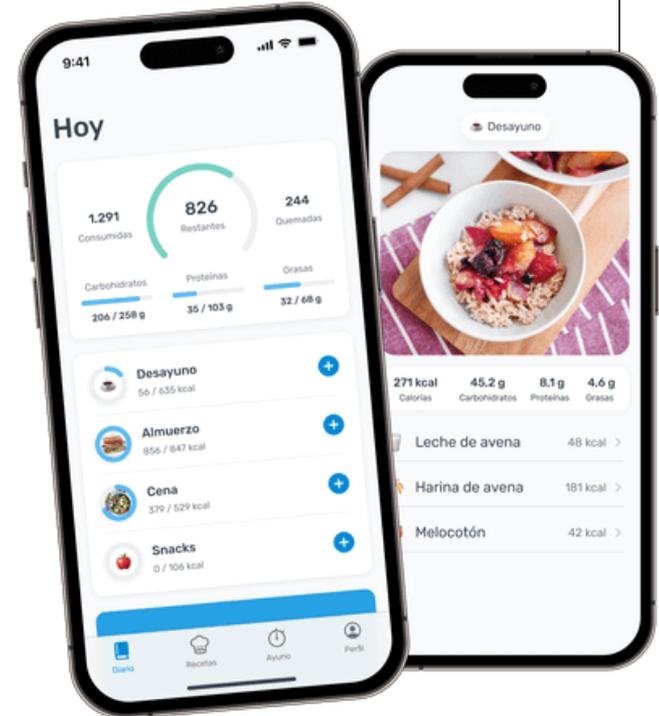




3. Control Nutricional

Aplicación: **YAZIO**

- ✓ **Definición:** Lose It! ayuda a los usuarios a perder peso registrando sus alimentos y ejercicios, ofreciendo planes personalizados.
- ✓ **Características:** Registro de alimentos, plan de pérdida de peso, integración con dispositivos.

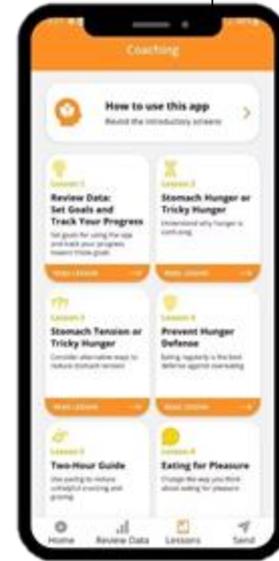
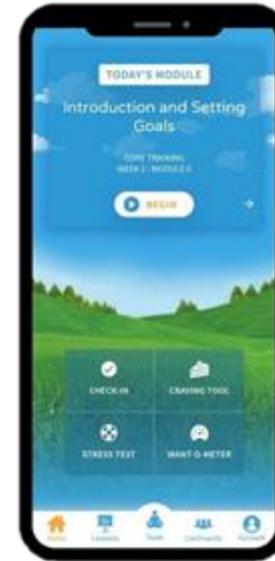
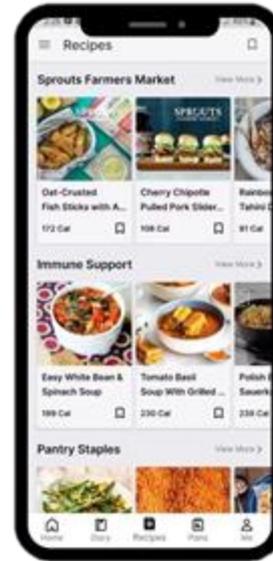


YAZIO

4. Hábitos Alimenticios

Aplicación: Noom

- ✓ **Definición:** Noom es una aplicación de coaching para la pérdida de peso que se centra en cambiar los hábitos alimenticios y el comportamiento del usuario.
- ✓ **Características:** Coaching personalizado, registro de alimentos, seguimiento del progreso.





4. Hábitos Alimenticios

Aplicación: Fooducate

- ✓ **Definición:** Fooducate ayuda a los usuarios a mejorar sus hábitos alimenticios analizando la calidad de los alimentos y proporcionando información nutricional detallada.
- ✓ **Características:** Análisis de calidad de alimentos, escáner de código de barras, recomendaciones personalizadas.

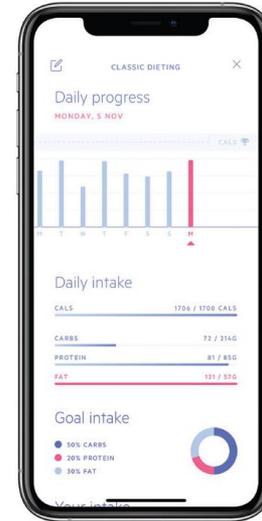
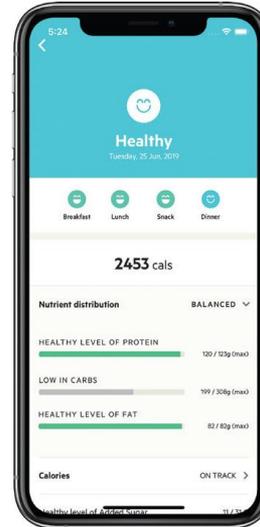


Fooducate

4. Hábitos Alimenticios

Aplicación: Lifesum

- ✓ **Definición:** Lifesum combina el seguimiento de alimentos con la formación de hábitos saludables para ayudar a los usuarios a mejorar su dieta y estilo de vida saludables.
- ✓ **Características:** Planes de comidas, seguimiento de nutrientes, integración con otras apps de salud.



Lifesum 

5. Resumen

- En la era digital actual, las **aplicaciones móviles** han transformado radicalmente cómo gestionamos nuestra salud y bienestar.
- Estas **herramientas tecnológicas** proporcionan una amplia gama de funcionalidades, que abarcan desde la evaluación de nuestras capacidades físicas hasta el seguimiento de nuestros hábitos de vida, todo al alcance de nuestras manos.
- Las aplicaciones móviles han cambiado la forma en que las personas abordan su salud y estado físico, ya que son **accesibles en cualquier momento** y lugar, y permiten una **personalización detallada**



04

Reflexión final

Actividades





Reflexión final

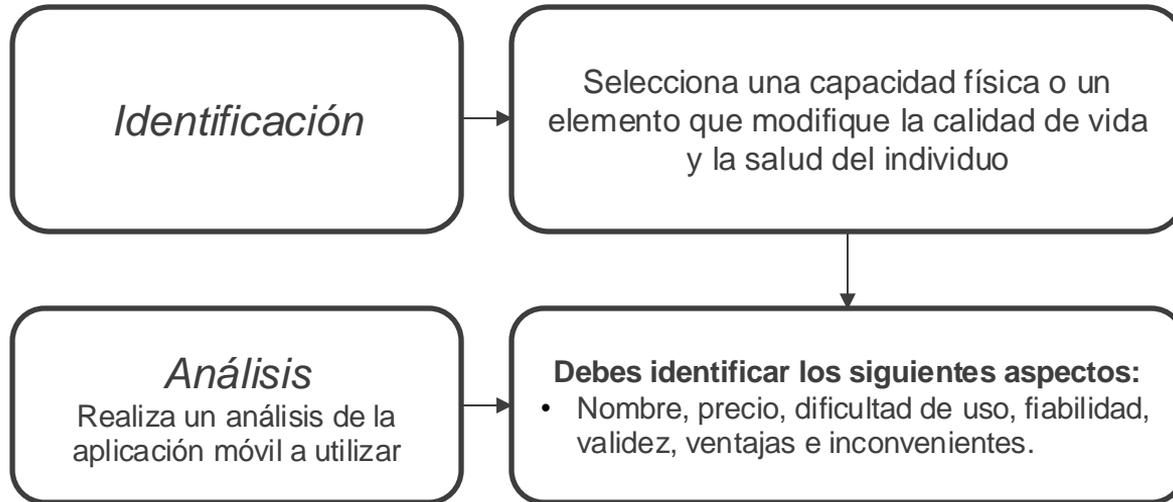
Preguntas para debate

- *¿En qué medida las aplicaciones móviles han mejorado la gestión personal de la salud y el bienestar?*
- *¿Las aplicaciones móviles pueden sustituir completamente a los profesionales de la salud en la gestión de la salud cotidiana?*
- *¿Existen desventajas o limitaciones en el uso de aplicaciones móviles en comparación con los métodos tradicionales?*
- *¿Qué innovaciones tecnológicas podrían mejorar aún más las aplicaciones móviles de salud y bienestar en el futuro?*
- *¿Cuál es el papel potencial de la inteligencia artificial y el big data en la evolución de las aplicaciones móviles de salud?*



Reflexión final

Actividad práctica



Muchas gracias!

¿Alguna pregunta?



Dr. José Pino Ortega

✉ josepinoortega@um.es

 [José Pino-Ortega](#)



Dr. Carlos D. Gómez Carmona

✉ carlosdavid.gomez@um.es

 [Carlos D. Gómez-Carmona](#)



Dra. María I. Moreno-Contreras

✉ maribelmorano@um.es