

### Vaquero-Cristóbal, Raquel

- Dra. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- email: <u>raquel.vaquero@um.es</u>
- Grupo de investigación: Movement Sciences and Sport (MS&SPORT).

### Mateo-Orcajada, Adrián

- Dr. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- email: <u>adrimateo4@gmail.com</u>









Es una app muy popular entre corredores y ciclistas, pero es versátil para otras actividades físicas. Algunas de sus principales funcionalidades son:

- Seguimiento GPS
- Estadísticas detalladas
- Rutas personalizadas
- Red social y gamificación
- Compatibilidad
- Progreso

Tras realizar el registro inicial, accederemos a la pantalla principal.

Para comenzar a utilizar el **seguimiento GPS** debemos clicar en el icono central.

Una vez ahí tendremos que seleccionar el tipo de actividad a realizar (entre todas las ofertadas por la app).

La señal GPS se adquirirá de forma automática.

Además, en esta misma pantalla podemos: generar rutas personalizadas; conectar un dispositivo para la medición de la frecuencia cardíaca; compartir la ubicación con 3 personas de seguridad para que puedan ver donde nos encontramos mientras hacemos nuestra actividad; y conectar con alguna app de música para tenerla disponible mientras entrenamos.



Para ver las **estadísticas detalladas** (datos sobre ritmo, elevación ganada, calorías quemadas y segmentos de la ruta) debemos ir al registro de una de nuestras actividades.

Para ello, desde la pantalla inicial debemos ir a "Tú" y "Actividades". Aquí encontraremos todas las actividades registradas. Una vez ahí, si seleccionamos cualquiera de las actividades, encontraremos información detallada de la actividad:

- Distancia
- Tiempo
- Desnivel
- Segmentos
- Zonas de ritmo cardíaco (si llevábamos dispositivo durante la actividad que lo midiese).
- Ritmo (medio, tiempo en movimiento, parcial más rápido).



Rutas personalizadas: en el segundo apartado de la app "mapas" podemos encontrar rutas realizadas y registradas por otros usuarios cerca de nosotros.

Esto permite al usuario encontrar zonas nuevas cerca de él para explorar.

Además, permite a los usuarios crear rutas propias para que las hagan otros usuarios de STRAVA y poder comparar los resultados.

#### 6:13 .11 ? 21 ሌ 🜓 Q Hazte con una suscripción

Tu progreso s	emanal	Vern
Actividades	Duración	Distancia
0	Oh Omin	0,00 km
<b>A</b> 0	▲ Oh Omin	▲ 0,00 km













Τú

Strava no es solo una aplicación para registrar la actividad física realizada, se ha convertido en una **red social**.

Podemos seguir a otros usuarios; podemos encontrar usuarios cerca de nosotros; podemos compartir actividades para que las vean nuestros seguidores o todo el mundo; y podemos dar "kudos" (similar a los "me gusta" de otras aplicaciones).

Todo esto genera una mayor interacción entre los usuarios lo que permite generar auténticas comunidades.

Para ello debemos acceder a la cuarta pestaña "grupos" donde encontraremos los clubes a los que pertenecemos, los retos disponibles en la app (no tienen que ser generados por usuarios a los que sigamos, son retos globales para toda la comunidad STRAVA) y también podemos generar nuestros propios retos.

Esta sección de retos hace que **la gamificación** esté presente en la app, ya que los desafíos y logros motivan hacia la realización de actividad física.



#### Compatibilidad

En el momento en que iniciamos la app nos aparece un primer mensaje para conectarnos con algún dispositivo que tengamos (reloj inteligente, wearable, o similar) lo que permite sincronizar los datos recogidos en el dispositivo con la app.

Además, cada vez que iniciamos una actividad tenemos la opción de sincronizar la app con una banda de frecuencia para controlar el registro cardíaco.

En la sección de ajustes (foto) también podremos sincronizar la app con estos dispositivos, así como personalizar numerosos funcionalidades y aspectos de la app.



#### Progreso

La app de STRAVA permite comparar nuestro rendimiento con nosotros mismos y con el resto de los usuarios en numerosos apartados.

En la pantalla de inicio podemos determinar nuestros objetivos semanales, así como ver el estado en que se encuentran.

Además, en la pestaña "Tú" podremos ver el progreso de los últimos meses, así como las diferentes actividades realizadas. Y en esta misma pestaña, pero más abajo, podremos ver nuestros mejores tiempos personales.





Por tanto, es una app de gran valor educativo ya que se puede usar para organizar desafíos entre estudiantes, para fomentar la actividad física individual, para explorar estadísticas de otros compañeros de clase, o para generar retos grupales en los que todos deben participar.



Es una app con una interfaz algo más compleja, sobre todo para sujetos que se inician en el uso de este tipo de apps.

Es ideal para caminatas y actividad física en general.

Entre sus características destacan:

- Contador de pasos
- Desafíos grupales
- Racha
- Rutinas de ejercicio guiadas
- Conexión social
- Informes de progreso
- Personalización

La funcionalidad principal de Pacer es la de **contar pasos**.

En el momento en que abrimos la app encontramos una pantalla principal destinada al conteo de pasos.

En esta encontramos el objetivo de pasos fijado, así como los pasos dados en el día, los kilómetros, el tiempo activo, las calorías gastadas y las horas en las que hemos sido más activos.

Desde esta pantalla, si clicamos a GPS (arriba a la derecha) accedemos al modo de registrar actividad.

Aquí tendremos que seleccionar el tipo de actividad a realizar y dar a comenzar.

Desde esta misma pantalla podremos enviar nuestra ubicación en vivo a los usuarios que queramos, para que puedan seguir nuestra actividad.

También podremos acceder a las rutas guardadas con anterioridad o generadas por otros usuarios.

Y, por último, podremos acceder a nuestro historial de actividades guardadas.



#### **Desafíos grupales**

En la pestaña de abajo a la derecha encontramos los desafíos de la app.

Encontraremos diferentes secciones:

- Desafíos: son los desafíos que propone la app para todos los usuarios. Además, la app nos hace una recomendación de los retos idóneos para nosotros.
- Grupos: aparecen los desafíos de grupos específicos. No tenemos por qué estar en el grupo para ver los desafíos que proponen.
- Cercano: aparecen los retos de usuarios cercanos a nosotros.



#### Racha

Una característica peculiar de PACER es que tiene un apartado llamado "Racha" en el que te indica los días seguidos que llevas utilizando la app y registrando alguna actividad.

Esto permite obtener beneficios en la app cuando se utiliza de forma continuada.

Por tanto, es una estrategia útil para aumentar la adherencia de los usuarios.



#### Rutinas de ejercicio guiadas

Pacer aporta planes de entrenamiento personalizados de acuerdo con el objetivo del usuario.

Para ello debemos ir a la pestaña de abajo a la izquierda y en la parte superior derecha clicar en "personalizar esta pestaña de navegación", marcando "entrenador".

Esto nos puede ayudar a mejorar de una forma más personalizada.



#### **Conexión social**

Los usuarios pueden invitar amigos para unirse a grupos y desafíos.

Además, cuenta con un apartado específico de noticias donde puede encontrarse información de los usuarios a los que seguimos; los usuarios que son populares en la app; y los grupos en los que nos encontramos.



#### Informes de progreso

Pacer cuenta con una pestaña llamada perspectivas en la que podemos ver la evolución de todos los parámetros registrados.

- Pasos
- Frecuencia cardíaca
- Peso
- Presión arterial
- Pisos subidos
- Otros

Además, en la versión premium nos deja acceder a muchas más métricas relacionadas con estos parámetros.





20:29 🕇			ul Ş	38	
A	Perspect	ivas	Pasos		
Total de una	a Vida				
DESDE 31 DIC	2021 38 pasos				
<b>48.941</b> Calorías	<b>9600</b> mins	<b>638</b> km	,1		
TOTAL ANU	AL		Paso	os~	
<b>33.844</b> 2025					
816.229 2022					
<b>1915</b> 2021					
En conjunto, ha caminado 851.988 pasos desde 31 dic 2021. Estuvo lo más activo 2022.					
La Mayor Cantidad de Pasos					
			_	-	
C I	EZ		_	62	

Noticias

Desafí

#### Personalización

Pacer otorga una amplia variedad de personalizaciones desde su menú de ajustes:

- Unidades de medida
- Objetivo de pasos
- Configuraciones del GPS
- Configuraciones de entrenamiento
- Configuraciones de frecuencia cardíaca
- Modo claro/oscuro



Por tanto, PACER es una app que puede servir como herramienta para retos de caminatas o pasos entre estudiantes, especialmente en proyectos en los que se promueva la instauración de hábitos de vida saludables.









MapMyWalk, desarrollado por Under Armour, está orientado principalmente a caminatas y senderismo. Es la que presenta una interfaz más sencilla de comprender.

Sus funcionalidades principales son:

- Seguimiento GPS
- Planes personalizados
- Diario de actividades
- Desafíos y retos
- Conexión social
- Sincronización con dispositivos

#### **Seguimiento GPS**

Registra rutas, distancias, ritmo y tiempo.

Además, en la misma pantalla principal encontraremos el registro de las calorías gastadas.

Para comenzar la actividad tendremos que dar al botón de comenzar, el cual se encuentra en mitad de la pantalla.

Presenta un botón para especificar los ajustes de la sesión de entrenamiento (se puede configurar incluso para que la pantalla se apague o no, para evitar pérdidas de información).

Desde el botón "cargar rutas" podemos ver rutas que hemos realizado previamente para volver a realizarlas.



OK

#### **Planes personalizados**

Permite seleccionar planes personalizados acordes a las necesidades del usuario, lo que aporta una experiencia de uso mucho mejor y, además, aumenta la adherencia ya que se centra en el objetivo concreto.

Para ello, desde la pantalla principal, tendremos que clicar en el cuarto botón. Desde ahí, en la parte superior seleccionaremos "Plan".

Nos permite elegir entre planes personalizados, planes de competición o elegir planes usados por otros usuarios.



#### Diario de actividades

En la misma pestaña (cuarta) podemos encontrar también un registro de nuestro progreso y de las actividades realizadas. Para ello debemos seleccionar las opciones de "Panel de control" (para ver un promedio de nuestras actividades) o en "entrenamientos" (para ver de forma detallada cada una de las actividades registradas).

Los datos aportados



#### **Desafíos y retos**

Desde la segunda pestaña podemos acceder a la pestaña de retos.

En esta app los retos son globales para todos los usuarios.

Antes de unirnos, se nos explican los objetivos del reto, así como los diferentes premios que podemos obtener (incluso premios fuera de la app).

Una vez unidos a un reto, podremos ver la posición en la que nos encontramos respecto al objetivo final del reto.



#### **Conexión social**

En la primera pestaña de la app nos encontramos la parte social.

Desde aquí podemos "explorar" y buscar usuarios reconocidos dentro de la app.

Además, encontraremos el apartado de "amigos" donde podremos ver los registros de los usuarios a los que seguimos. También podremos agregar nuevos usuarios.



Д

Caminar Selecciona

GPS **AVALÍ** JO O EL

Mapas A

#### Sincronización con dispositivos

Desde el apartado de ajustes (último apartado en la parte inferior derecha "<sup>ooo</sup>") podemos configurar las funcionalidades de la app:

- Perfil
- Registro de entrenamientos
- Metas
- Planes de entrenamiento
- Conexión de dispositivos (relojes, bandas de frecuencia cardiaca, zapatillas inteligentes, entre otros).

9:16 🕇	.ul ᅙ 92	10:08 🕇	.ıl 🗢 84)	10:08	1	.ul 🕆 👪
Ĵ	ACTUALIZAR 🕐 🥸			<	Apps Y Dispositivos	•
aminar	<b>\$</b> >	🛇 Hazte Premium	>	MIS APLICA	CIONES Y DISPOSITIVOS	
Lecciona una actividad	HO	🔆 Perfil	>		Sensor de actividad física iPhone	de
	Ruta	Registrar entrenamiento	>	Conectado		
EL	STE	$^{\otimes}$ Rutinas de entrenamiento	>	AGREGAR	APLICACIONES Y DISPOSITIVOS	
Concession Augusta Con	<ul><li>⊘ Rutas</li></ul>	>	UA Connected Footwear		>	
		(STNC) Apps y dispositivos	>			
	and a second sec	ଥ <sup>9</sup> Amigos	>	Q		>
LOS DE LOS DE LOS JERÓNIMOS	L PORTÓN DE LOS ERÓNIMOS	Seguimiento en directo	>	GARMIN	Garmin Connect	
LOS JERONIMOS	⊘ <sup>≠</sup> Metas	>	C		/	
	LOS JERÓNIMOS	Real Planes de entrenamiento	>	x	MyFitnessPal	>
		ිරි Ajustes	>			
ſ		Centro de privacidad	>		Suunto	>
Calor	rias	? Ayuda	>			
				V	Monitor de frecuencia car	díaca >
COMENZAR EN	TRENAMIENTO					
= 🖞 🕻			] •••	<u>•</u>	V (†	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
		<b>`</b>				

### COMPARATIVA PARA EL USO DE LAS APPS EN EL AULA

Funcionalidad	Strava	Pacer	MapMyWalk
GPS para rutas	$\checkmark$	$\checkmark$	$\checkmark$
Desafíos grupales	$\checkmark$	$\checkmark$	$\checkmark$
Estadísticas avanzadas	$\checkmark$	Básicas	$\checkmark$
Red social	$\checkmark$	Limitada	Limitada
Gamificación	$\checkmark$	$\checkmark$	$\checkmark$
Rutinas guiadas	×	$\checkmark$	$\checkmark$



### Vaquero-Cristóbal, Raquel

- Dra. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- email: <u>raquel.vaquero@um.es</u>
- Grupo de investigación: Movement Sciences and Sport (MS&SPORT).

### Mateo-Orcajada, Adrián

- Dr. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- email: <u>adrimateo4@gmail.com</u>

