



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Actividades de formación experiencial

ETA 3

Aplicaciones de salud para Actividad física

Autores

Panayiotis Loizou, Director de proyecto/investigador, RESET



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Declaración sobre derechos de autor:



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Usted es libre de:

- compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
- adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material

en los siguientes términos:

- Atribución - Debe dar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante le respalda a usted o a su uso.
- No comercial - No puede utilizar el material con fines comerciales.
- ShareAlike - Si remezclas, transformas o construyes sobre el material, debes distribuir tus contribuciones bajo la misma licencia que el original.



Contenido

1	Acerca del módulo.....	1
	Objetivos	1
	Participantes y funciones.....	1
	Resultados del aprendizaje	1
	Contenidos de la formación	2
	Duración estimada.....	2
	Recursos	2
2	Contenido de la formación.....	3
	2.1 Sesión de enseñanza	3
	2.2 Sesión de formación experiencial	6
	2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea.....	8
	2.4 Sesión de clausura	11
3	Bibliografía	12
4	Apéndice - Aplicaciones de salud mental.....	13



1 Sobre el módulo

Objetivos

La Actividad 3 de Formación Experiencial sobre Aplicaciones de Salud para la Actividad Física es un programa integral diseñado para dotar a los participantes de los conocimientos y habilidades necesarios para aprovechar eficazmente las aplicaciones de fitness para lograr y mantener una salud y una forma física óptimas. Este curso cubrirá una amplia gama de categorías de aplicaciones de fitness, permitiendo a los participantes tomar decisiones informadas sobre la selección, utilización e integración de aplicaciones en sus rutinas de bienestar. A través de sesiones interactivas, ejercicios prácticos, ejemplos de situaciones reales, debates y planificación de acciones, los participantes ganarán confianza en el uso de aplicaciones de fitness como herramientas valiosas en su camino hacia un estilo de vida más saludable. En resumen, este módulo proporcionará una breve visión general de los conceptos fundamentales relacionados con la salud, la actividad física y el papel de las apps de actividad física. Sienta las bases para una exploración más profunda de estos temas, destacando su importancia en la promoción del bienestar general y cómo la tecnología puede desempeñar un papel en la mejora de nuestro viaje de fitness.

Participantes y funciones

- Inmigrantes recién llegados
- Migrantes Pares; aprendices o formadores después de haber sido formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los inmigrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas.
- Apoyos: aprendices o formadores después de ser formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los inmigrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas.

Resultados del aprendizaje

- Identificar las aplicaciones de salud disponibles para el seguimiento de la actividad física, explorando sus características, ventajas e interfaces de usuario.
- Clasificar y diferenciar los distintos tipos de aplicaciones de salud adaptadas a la actividad física.
- Explorar situaciones reales de personas que utilizaron aplicaciones sanitarias.



- Familiarizarse con las diferentes aplicaciones de salud deportiva.
- Fíjate objetivos y planifica tu forma física utilizando aplicaciones de salud.
- Evaluar críticamente las aplicaciones sanitarias actuales y su uso.

Contenidos de la formación

- Introducción a la salud y la actividad física
- Aplicaciones de salud para la actividad física
- Integraciones en la vida real
- Navegar por las aplicaciones de salud para la actividad física
- Fijación de objetivos
- Debates y evaluación

Duración estimada

- Duración total: 5:30 horas
- Sesión lectiva: 3:30 horas
- Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea: 1 hora
- Sesión de formación experiencial: 1 hora
- Sesión de clausura: Debate y evaluación

Recursos

- Material de formación: ppt. para la sesión didáctica
- Material de formación: tareas, cuestionarios
- Plataforma de e-formación y herramienta de formación App
- Aplicaciones de salud: Ejemplos de Apps de Salud que cubren diferentes áreas y funciones.
- Otros: Lecturas complementarias, vídeos ("YouTube") contenidos y herramienta de proyectos existentes.



2 Contenido de la formación

2.1 Sesión de enseñanza

Paso y duración	Contenido
<p>3.1.1.</p> <p>Introducción a la salud y la actividad física</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador presentará brevemente el proyecto Health Apps a los alumnos y, a continuación, destacará las aplicaciones de actividad física.</p> <p>Esta introducción destacará los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breve introducción al proyecto Health Apps • La importancia de la actividad física y el papel de la tecnología en el apoyo/promoción de los objetivos de actividad física y forma física. • Qué son las apps de actividad física. • Ventajas del uso de aplicaciones de actividad física para el seguimiento y la medición de la actividad física y los objetivos de forma física. • Diferentes tipos de aplicaciones de actividad física. • Actividad: se proporcionarán preguntas de respuesta corta. <p>Recursos: PPT</p>
<p>3.1.2.</p> <p>Aplicaciones de salud para la actividad física</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador proporcionará a los alumnos distintos tipos de aplicaciones de actividad física.</p> <p>Vea aquí los siguientes aspectos de esta sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y clasificar las aplicaciones de fitness, como los rastreadores de actividad y los planificadores de ejercicios. • Compara y contrasta las características y funcionalidades de diferentes aplicaciones de fitness. • Obtenga información sobre qué aplicaciones de fitness se adaptan mejor a determinadas prácticas de actividad física. • Actividad: El entrenador proporcionará diferentes aplicaciones de fitness y objetivos de fitness y, a continuación, los participantes relacionarán las



Paso y duración	Contenido
	<p>aplicaciones de actividad física con los objetivos de fitness.</p> <p>Recursos: PPT</p>
<p>3.1.3.</p> <p>Integraciones en la vida real</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador ofrecerá a los alumnos varios escenarios y situaciones reales de cómo las aplicaciones de fitness han ayudado a la salud de las personas en general.</p> <p>Los componentes de la sesión "Integraciones reales" pueden consultarse aquí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de diferentes situaciones reales en las que las aplicaciones de fitness pueden ser beneficiosas (por ejemplo, mantener rutinas de entrenamiento mientras se viaja o realizar entrenamientos rápidos durante un día ajetreado) y cambiar la vida de las personas. • Actividad de grupo: los participantes se dividirán en pequeños grupos y se les proporcionarán diferentes aplicaciones de fitness y escenarios (por ejemplo, días de trabajo ajetreados, desplazamientos al trabajo, objetivos de fitness, tiempo en familia, ocio) en los que se podría integrar la actividad física. A continuación, los participantes realizarán una lluvia de ideas y debatirán sobre cómo utilizarían una aplicación de fitness en un escenario, y pensarán en las características, acciones y estrategias específicas de la aplicación que emplearían. <p>Recursos: PPT</p>
<p>3.1.4.</p> <p>Navegar por las aplicaciones de salud para la actividad física</p> <p>40 minutos</p>	<p>Los participantes tendrán la oportunidad de navegar por diferentes apps de actividad física. Más concretamente, los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consulta diferentes aplicaciones de fitness. • Navega por las interfaces de las aplicaciones y explora las funciones básicas y los ajustes.



Paso y duración	Contenido
	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad: Los participantes discutirán y evaluarán críticamente en parejas cada aplicación de fitness que hayan utilizado. <p>Recursos: PPT</p>
<p>3.1.5.</p> <p>Fijación de objetivos</p> <p>40 minutos</p>	<p>El formador de esta sesión destacará la importancia de la planificación de acciones y el establecimiento de objetivos a la hora de utilizar aplicaciones de fitness por motivos de salud o actividad física.</p> <p>A continuación, se muestra el contenido de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la planificación activa y el establecimiento de objetivos mediante el uso de aplicaciones de fitness por motivos de salud o actividad física. • Cómo y por qué planificar la acción y establecer objetivos (¿qué? ¿cómo? ¿qué actividad? ¿dónde? ¿cuándo? ¿duración? ¿intensidad? ¿volumen? ¿aplicación?). • Beneficios de la planificación de acciones y la fijación de objetivos. • Actividad: los participantes establecerán objetivos de salud y forma física. A continuación, los participantes crearán su propio plan de acción basándose en el material presentado. Cada participante dispondrá de 5 minutos para presentar su propio plan de acción. <p>Recursos: PPT</p>
<p>3.1.6.</p> <p>Debates y evaluación</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador organizará una mesa redonda para que los participantes puedan debatir sobre el uso de las aplicaciones de fitness, sus ventajas, retos, características de las aplicaciones, motivación, integración en la vida diaria y otras consideraciones futuras. También se entregarán cuestionarios de evaluación y, a continuación, el formador dará las gracias a todos por asistir a la sesión.</p>



2.2 Sesión de formación experiencial

Paso y duración	Contenido
<p>3.2.1. Navegación e integración de aplicaciones de actividad física en la vida real</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador ofrecerá diferentes actividades para aprender más sobre las apps de actividad física, descargar y navegar por diferentes apps de ejercicio y comparar las características y funcionalidades de diferentes tipos de apps. Para más información, consulte aquí abajo:</p> <p>Actividad 1: Preguntas y respuestas (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física? • ¿Por qué cree que son importantes las aplicaciones de actividad física? • ¿Por qué alguien debería utilizar o no una aplicación de actividad física? <p>Actividad 2: Ejercicio Apps Navegación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Busca una aplicación de fitness que quieras descargar (5 minutos) • Escriba 3 ventajas y 3 desventajas de la aplicación (5 minutos) • Piense cómo podría utilizar esta aplicación y con qué fin (5-10 minutos) <p>Actividad 3: Comparación de aplicaciones de ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Compara las características y funcionalidades de diferentes tipos de aplicaciones: Elige diferentes tipos de aplicaciones y compáralas con otros tipos. A continuación, relaciona cada aplicación con los objetivos de fitness que consideres más adecuados para ella. <p>Recursos: PPT</p>
<p>3.2.2. Planificación de acciones y fijación de objetivos</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador presentará a los participantes la idea de los objetivos SMART y, a continuación, deberán establecer su propio objetivo SMART relacionado con la actividad física. Esta sesión incluye lo siguiente:</p>



Paso y duración	Contenido
	<ul style="list-style-type: none">▪ Introducción a los objetivos SMART▪ Importancia de fijar objetivos▪ Establecer y aplicar objetivos utilizando la plantilla SMART. <p>Recursos: PPT</p>



2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea

Paso y duración	Contenido
<p>3.3.</p> <p>Autoevaluación</p> <p>1:30 horas</p>	<p>El formador pedirá a los alumnos que realicen diferentes preguntas relacionadas con la aplicación de actividad física basándose en las sesiones didácticas mencionadas.</p> <p>Preguntas:</p> <p>¿Cuál es la principal ventaja de utilizar aplicaciones de fitness?</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Socializar con los amigos. B. Seguimiento y mejora de la salud y la forma física. C. Jugar a videojuegos. D. Medición del recuento nutricional. <p>¿Cuál de las siguientes NO es una característica común de las aplicaciones de fitness?</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Fijación de objetivos B. Seguimiento del progreso C. Recuento de calorías D. Transmisión de vídeo <p>¿A qué se refiere el término "integración de dispositivos portátiles" en las aplicaciones de fitness?</p> <ul style="list-style-type: none"> A. La posibilidad de encargar ropa de entrenamiento en línea B. Sincronización con relojes inteligentes y pulseras de fitness C. Compartir los logros deportivos en las redes sociales D. Utilizar la realidad virtual para hacer ejercicio <p>¿Cómo pueden ayudar las aplicaciones de fitness a gestionar el tiempo?</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Enviando citas inspiradoras a diario B. Recetas de comidas sanas



- C. Al ayudar a los usuarios a programar y priorizar la actividad física
- D. Recomendando los mejores programas de televisión

¿Cuál de las siguientes es una razón legítima para cambiar de una aplicación de fitness a otra?

- A. La aplicación favorita de tu amigo es diferente
- B. La aplicación tiene demasiadas funciones
- C. La nueva aplicación se ajusta mejor a tus objetivos y preferencias
- D. Ya no quieres hacer ejercicio

Verdadero o falso:

Las aplicaciones de salud pueden hacer un seguimiento de tus pasos diarios y proporcionar información sobre tus niveles de actividad física.

- Verdadero o falso

Las aplicaciones de salud pueden ofrecerte planes de entrenamiento personalizados en función de tus objetivos y tu forma física actual.

- Verdadero o falso

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

- Verdadero o falso

El ejercicio cardiovascular es la única forma de quemar grasa eficazmente

- Verdadero o falso

Los días de descanso son tan importantes como los de entrenamiento para progresar

- Verdadero o falso

El dolor muscular después de un entrenamiento significa que te has lesionado.



- Verdadero o falso

Levantar pesos pesados es la única forma de ganar músculo

- Verdadero o falso

El entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT) es más eficaz para la pérdida de grasa que el cardio constante.

- Verdadero o falso

La práctica regular de actividad física puede mejorar la salud mental y la función cognitiva.

- Verdadero o falso

Coinciden con lo siguiente:

A. HIIT (Entrenamiento por intervalos de alta intensidad), B. Triatlón, C. Pilates, D. CrossFit

A. Una forma de ejercicio que se centra en el fortalecimiento de los músculos centrales del cuerpo a través de movimientos precisos y respiración controlada, B. Un régimen de fitness que incorpora varios movimientos funcionales realizados a alta intensidad, a menudo en un entorno de grupo, C. Una combinación de ejercicios cardiovasculares y de fuerza realizados a alta intensidad con intervalos cortos de descanso, D. Un deporte de resistencia multidisciplinar que incluye natación, ciclismo y carrera, por lo general completado secuencialmente en un solo evento.



2.4 Sesión de clausura

Paso y duración	Contenido
<p>3.4.1</p> <p>Debate y evaluación</p> <p>1 hora</p>	<p>Esta sesión incluye un debate de síntesis basado en las principales lecciones aprendidas para el uso de aplicaciones de salud física. A continuación, encontrará un ejemplo de preguntas que podrían guiar la sesión de clausura.</p> <p>Debate sobre aplicaciones de fitness y salud con los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Utiliza aplicaciones de fitness?• ¿Cuáles son las ventajas de utilizar aplicaciones de fitness?• ¿Cómo elegir la aplicación adecuada?• ¿Preocupa la privacidad de los usuarios de aplicaciones de fitness y cómo pueden proteger sus datos?• ¿Cómo influyen las funciones sociales (p. ej., retos, compartir entrenamientos) en la motivación y el compromiso con las aplicaciones de fitness?• ¿Cuáles son los retos que plantea el uso de aplicaciones de fitness y cómo se pueden mitigar?• ¿Cuáles cree que serán las tendencias futuras en el desarrollo y las funciones de las aplicaciones de fitness?



3 Bibliografía

- Amri, M., Enright, T., O'Campo, P., Di Ruggiero, E., Siddiqi, A., & Bump, J. B. (2023). Health promotion, the social determinants of health, and urban health: what does a critical discourse analysis of World Health Organization texts reveal about health equity?. *BMC Global and Public Health*, 1(1), 25.#
- Coughlin, S. S., Whitehead, M., Sheats, J. Q., Mastromonico, J., & Smith, S. (2016). A review of smartphone applications for promoting physical activity. *Jacobs journal of community medicine*, 2(1).
- Cueto, M. (2023). The World Health Organization. In *Global Health Essentials* (pp. 421-424). Cham: Springer International Publishing.
- Malizia, V., Ferrante, G., Fasola, S., Montalbano, L., Cilluffo, G., & La Grutta, S. (2021). New Technologies for Promoting Physical Activity in Healthy Children and in Children with Chronic Respiratory Diseases: A Narrative Review. *Sustainability*, 13(21), 11661.
- Marmot, M., & Wilkinson, R. (Eds.). (2005). *Social determinants of health*. Oup Oxford.
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
- WHO Commission on Social Determinants of Health, & World Health Organization. (2008). *Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health: Commission on Social Determinants of Health final report*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *WHO expert meeting on the economic and commercial determinants of health, 6-7 May 2021*.



4 Apéndice - Aplicaciones

Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
MAPMYFITNESS	Under Armour	EE.UU.	Gratis	Enlace Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyfitness.android2&hl=en&gl=US&pli=1	Personas que desean hacer ejercicio	Controla fácilmente tus entrenamientos, establece planes de entrenamiento y descubre nuevas rutinas para superar tus objetivos.
STRAVA	STRAVA	EE.UU.	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&hl=en&gl=US	Personas que desean hacer ejercicio	Strava te permite hacer un seguimiento de tus carreras y salidas en bici con GPS, unirse a Desafíos, compartir fotos de tus actividades y seguir a tus amigos.
FitBot	Matcha Solution LLC	EE.UU.	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ramonmorcillo.fitbot01&hl=en&gl=US	Personas que desean hacer ejercicio	Fitbot es una aplicación basada en un asistente que te ayuda a llevar una vida sana y a estar en forma realizando actividades físicas y llevando un registro de las mismas. También te permite registrar todas esas actividades en un diario y ver tu progreso personal.
Komoot	Komoot GmbH	Alemania y Austria	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=de.komoot.android&hl=en&gl=US	Personas que desean hacer ejercicio al aire libre	Komoot es una aplicación móvil de navegación y planificación de rutas.



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
Todos los senderos	Todos los senderos LCC	EE.UU.	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en&gl=US	Personas que desean hacer ejercicio al aire libre	AllTrails ofrece algo más que una aplicación para correr o un monitor de actividad física. Se basa en la idea de que el exterior no es un lugar que hay que buscar, sino que forma parte de todos nosotros.
MyFitnessPal	MyFitnessPal Inc.	EE.UU.	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&hl=en&gl=US	Personas que desean medir su ingesta nutricional y su rendimiento deportivo	MyFitnessPal es una aplicación de salud y nutrición que te ayuda a conocer tus hábitos alimentarios, controlar tu dieta, tomar decisiones más inteligentes y conquistar tus objetivos de forma física.
Freeletics	Freeletics	Alemania	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.freeletics.lite&hl=en&gl=US	Personas que desean hacer ejercicio	Esta aplicación te permite entrenar en cualquier momento y lugar con el mejor entrenador personal digital, sin necesidad de ir al gimnasio.
Espacio para la cabeza	Espacio para la cabeza	REINO UNIDO	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=en&gl=US	Personas que desean practicar mindfulness	Esta aplicación le ayuda a controlar la ansiedad diaria, mejorar la salud mental y el bienestar, y ser amable con su mente con Headspace. Headspace es mindfulness y meditación diaria, para que puedas hacer de la atención plena un hábito diario.



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
Aplicación NTC Fitness	Nike		Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&hl=en&gl=US	Personas que desean hacer ejercicio	Esta aplicación ofrece consejos de bienestar, ejercicios en casa, herramientas de fitness y meditaciones guiadas, entrenamientos de fitness y recetas saludables.