

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 3 - Sesión didáctica (3.1)

Aplicaciones de salud para la actividad física



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

3

Aplicaciones de salud para la actividad física





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordin-a-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión didáctica: Contenido

1. [Introducción a la salud y la actividad física](#)
2. [Aplicaciones de salud para la actividad física](#)
3. [Integraciones en la vida real](#)
4. [Navegar por las aplicaciones de salud para la actividad física](#)
5. [Fijación de objetivos](#)
6. [Debate y evaluación](#)





Objetivos

- ✓ Dotar a los participantes de los conocimientos y habilidades necesarios para aprovechar eficazmente las aplicaciones de fitness con el fin de lograr y mantener una salud y una forma física óptimas.
- ✓ Proporcionar conocimientos sobre las 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.



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik



Competencias

- ✓ 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.
- ✓ Explora escenarios de la vida real.
- ✓ 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.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)





3.1.1

Introducción a la salud y la actividad física

Objetivos

- Adquirir conocimientos generales sobre salud y actividad física.
- Introducir la terminología fundamental relacionada con la salud y la actividad física.
- Para saber más sobre aplicaciones de actividad física



¿Qué es la salud? (1)

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 2023).



[Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik](#)



¿Qué es la salud? (2)

<https://youtu.be/8vXd0z3OnVU?si=UyID3lupE5pEizmm>



Determinantes sociales de la salud

- Los determinantes sociales de la salud (DDS) son los factores no médicos que influyen en los resultados sanitarios. Son las condiciones en las que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, y el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que configuran las condiciones de la vida cotidiana. Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas sociales, políticas sociales y sistemas políticos (Amri, 2023).

Importancia:

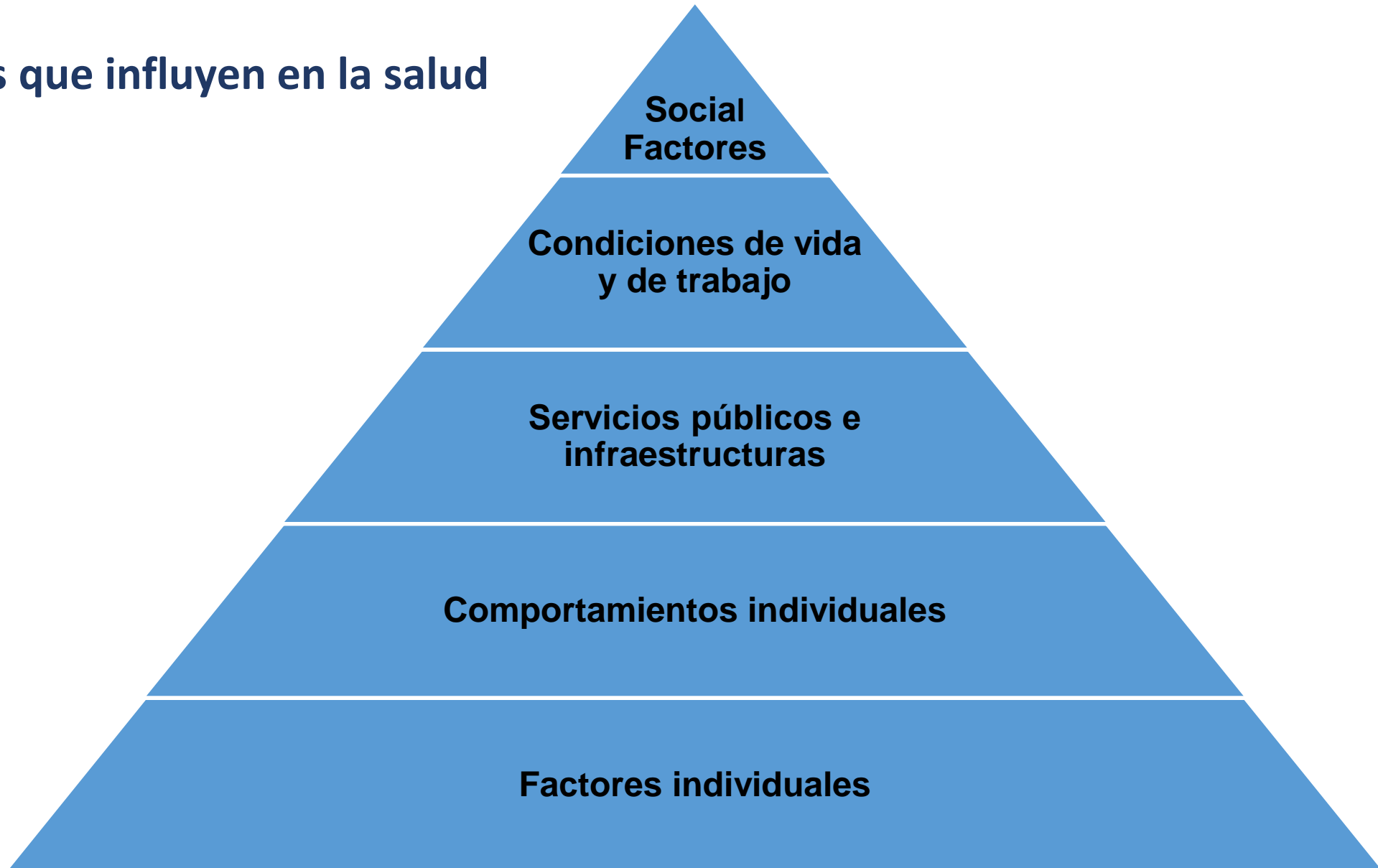
- Los DSS tienen una influencia importante en las desigualdades sanitarias, es decir, las diferencias injustas y evitables en el estado de salud que se observan dentro de los países y entre ellos. En los países de todos los niveles de renta, la salud y la enfermedad siguen un gradiente social: cuanto más baja es la posición socioeconómica, peor es la salud (OMS, 2022).



¿Cómo se determina la salud?



Factores que influyen en la salud



¿Por qué actividad física?

La actividad física es un gran factor de riesgo modificable para las enfermedades cardiovasculares y una variedad cada vez mayor de otras enfermedades crónicas, como la diabetes mellitus, el cáncer (de colon y de mama), la obesidad, la hipertensión, las enfermedades óseas y articulares (osteoporosis y artrosis) y la depresión (Ruegsegger et al. 2018).



Estadísticas de actividad física

- Sólo uno de cada tres niños de la UE realiza actividad física a diario.
- Menos del 5% de los adultos de la UE realizan 30 minutos de actividad física al día; sólo uno de cada tres adultos recibe la cantidad recomendada de actividad física a la semana.
- Sólo entre el 35% y el 44% de los adultos de 75 años o más son físicamente activos, y entre el 28% y el 34% de los adultos de 65 a 74 años son físicamente activos en la UE.
- Más del 80 % de los adultos de la UE no cumplen las directrices tanto para actividades aeróbicas como de fortalecimiento muscular, y más del 80 % de los adolescentes de la UE no realizan suficiente actividad física aeróbica para cumplir las directrices para jóvenes (OMS, 2019)



Beneficios de la actividad física

Beneficios

Sueño - Mejora la calidad del sueño

Menos ansiedad - Reduce los sentimientos de ansiedad

Tensión arterial - Reduce la tensión arterial

Salud cerebral: reduce el riesgo de desarrollar demencia (incluida la enfermedad de Alzheimer) y el riesgo de depresión.

Salud cardiaca: reduce el riesgo de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y diabetes de tipo 2.

Prevención del cáncer: reduce el riesgo de ocho tipos de cáncer: vejiga, mama, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago.

Peso saludable - Reduce el riesgo de aumento de peso

Fortaleza ósea - Mejora la salud de los huesos

Equilibrio y coordinación - Reduce el riesgo de caídas

Vida independiente - Ayuda a las personas a vivir más tiempo de forma independiente



El papel de la tecnología y el ejercicio

"El uso de dispositivos tecnológicos para promover la AF, como aplicaciones web/móvil y juegos, ha demostrado ser eficaz tanto en niños sanos como en aquellos con ERC. En conclusión, las nuevas tecnologías son muy prometedoras en términos de viabilidad, aceptabilidad y eficacia en la promoción de la AF." (Malizia et al. 2021)

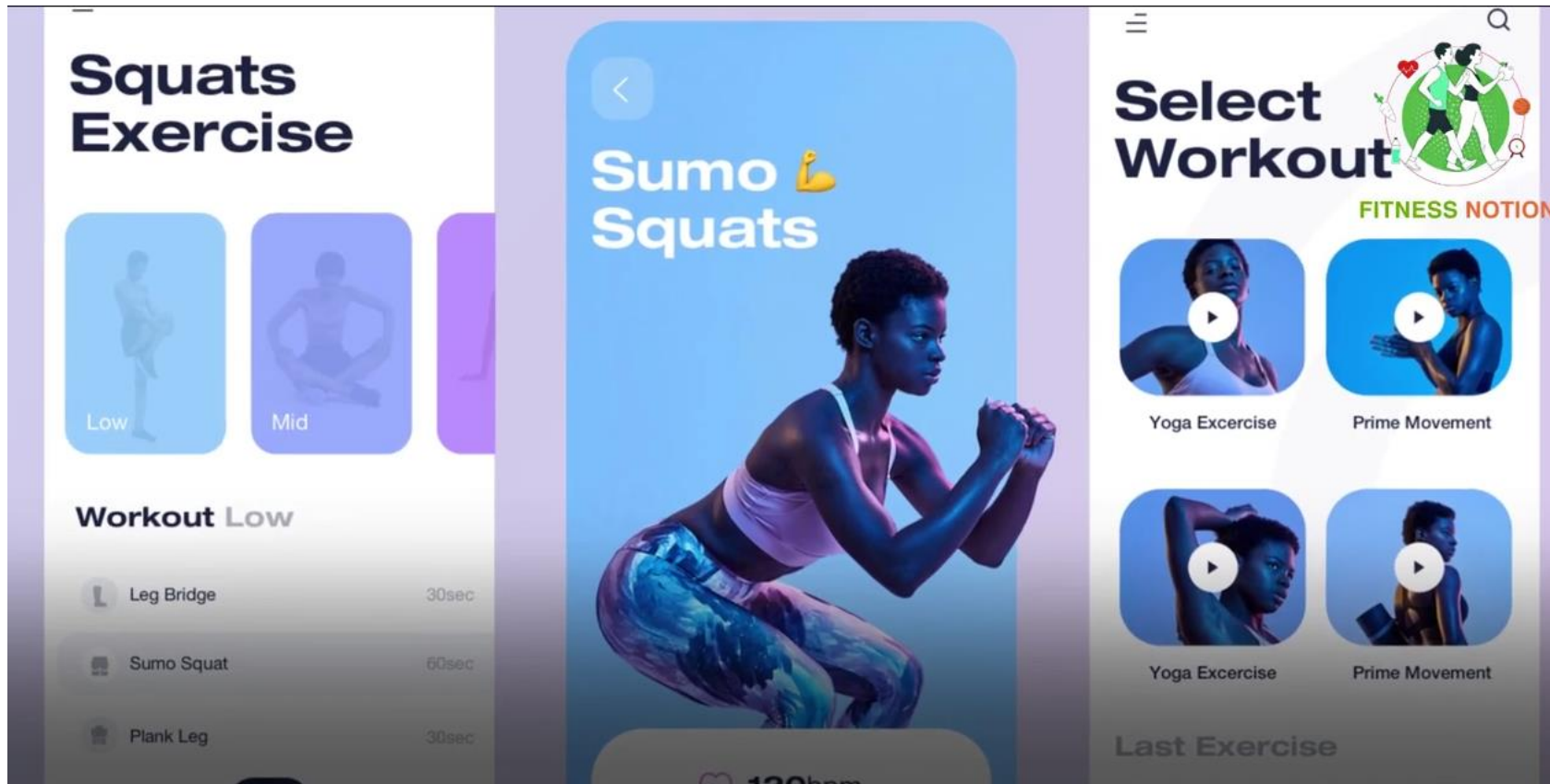


Aplicaciones de actividad física

Las aplicaciones móviles tienen como objetivo aumentar la adherencia a la actividad física, permitiendo a las personas acceder a información y orientación sanitaria en cualquier momento. Las tecnologías permiten a las personas supervisar, evaluar y dar instrucciones sobre el rendimiento de su actividad física (OMS, 2019).



Las 10 mejores aplicaciones de fitness



<https://youtu.be/XWdDL7Gv4lY?si=1YWflgx3DXoHPa1e>





3.1.2

Aplicaciones de salud para la actividad física

Objetivos

- Proporcionar una visión general informativa de las distintas categorías y funcionalidades de las aplicaciones sanitarias diseñadas para promover la actividad física.
- Ayudar al público a comprender la amplia gama de aplicaciones disponibles para contribuir a sus objetivos de bienestar y forma física.



Actividad

Piensa en algunas aplicaciones de actividad física que conozcas (5 minutos)



Tipos de aplicaciones (1)

- **Aplicaciones de ejercicio:** Estas aplicaciones ofrecen una gran variedad de rutinas de entrenamiento, incluyendo ejercicios de fuerza, cardio, yoga y mucho más. Suelen incluir demostraciones en vídeo y funciones de seguimiento del progreso.
- **Aplicaciones de seguimiento de la actividad:** Los rastreadores de actividad, como Fitbit, Garmin y Apple Health, controlan los pasos diarios, la distancia, las calorías quemadas y los patrones de sueño. Pueden sincronizarse con dispositivos portátiles para obtener datos en tiempo real.
- **Aplicaciones para correr y montar en bicicleta:** Diseñadas para los entusiastas de las actividades al aire libre, estas aplicaciones utilizan el GPS para realizar un seguimiento de las carreras, el ciclismo y otras actividades al aire libre. Registran las rutas, la velocidad y la altitud, y proporcionan un análisis detallado después del entrenamiento.
- **Aplicaciones de entrenador personal:** Algunas aplicaciones ofrecen planes de entrenamiento personalizados. Adaptan los entrenamientos en función de los objetivos y el progreso del usuario, por lo que son muy personalizados.
- **Aplicaciones de meditación:** Centradas en la flexibilidad, la relajación y el bienestar mental, estas aplicaciones guían a los usuarios a través de sesiones de yoga y prácticas de meditación.



Tipos de aplicaciones (2)

- **Aplicaciones de evaluación y control de la salud:** Estas aplicaciones ayudan a los usuarios a evaluar sus niveles generales de salud y forma física midiendo parámetros como la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la composición corporal.
- **Aplicaciones comunitarias y sociales de fitness:** Estas aplicaciones conectan a los usuarios con una comunidad de personas afines. Los usuarios pueden compartir sus progresos, competir en retos y ofrecer apoyo y motivación a los demás.
- **Aplicaciones de fisioterapia y rehabilitación:** Dirigidas a personas que se recuperan de lesiones o están en rehabilitación, estas aplicaciones ofrecen ejercicios y orientación para ayudar a la recuperación.
- **Aplicaciones complementarias de los dispositivos wearables:** Muchos wearables de fitness tienen aplicaciones complementarias que se sincronizan con el dispositivo para proporcionar una visión completa de la actividad física, el sueño y la salud en general.
- **Aplicaciones de fitness gamificadas:** Estas aplicaciones incorporan elementos de gamificación para hacer el ejercicio más atractivo y agradable. Los usuarios obtienen recompensas, superan retos y compiten con otros usuarios.



Alinear las aplicaciones de fitness con las prácticas de actividad física

- **Correr:** [MapMyRun](#), [STRAVA](#)
- **Entrenamiento de fuerza:** [Stronglifts5x5](#), [Fitbot](#)
- **Actividades al aire libre y senderismo:** [Komoot](#), [AllTrails](#)
- **Fitness general y seguimiento de la actividad:** [MyFitnessPal](#), [Comunidad FitBit](#)
- **Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT):** [Freeletics](#)
- **Yoga y atención plena:** [Headspace](#)
- **Entrenamientos corporales y rápidos:** [NTC Nike](#)



Comparar y contrastar las características y funcionalidades de distintos tipos de aplicaciones.

Aplicaciones de entrenamiento y ejercicio frente a aplicaciones de entrenador personal:

- **Aplicaciones de entrenamiento y ejercicio:**
 - Ofrecer una amplia variedad de rutinas de entrenamiento prediseñadas.
 - Puede no ofrecer recomendaciones personalizadas.
 - Adecuado para personas que prefieren la flexibilidad en sus opciones de entrenamiento.
 - Ejemplos: Nike Training Club, 7 Minute Workout.
- **Aplicaciones para entrenadores personales:**
 - Ofrecer planes de fitness personalizados basados en los objetivos individuales, el nivel de forma física y el progreso.
 - Ajusta los entrenamientos a medida que los usuarios mejoran, garantizando un desafío continuo.
 - Ideal para usuarios que buscan orientación personalizada y responsabilidad.
 - Ejemplos: Fitbod, Freeletics.





3.1.3

Integraciones en la vida real

Objetivos

- Ofrecer ideas y ejemplos de cómo las aplicaciones de actividad física pueden integrarse perfectamente en la vida cotidiana.
- Acortar la distancia entre la teoría y la práctica, dotando a los participantes de los conocimientos y la motivación necesarios para incorporar eficazmente estas aplicaciones a sus rutinas diarias.



Seguimiento de pasos, distancia y calorías

¿Cómo ayudan las aplicaciones de seguimiento de la actividad a controlar la actividad física diaria?

- Las aplicaciones de seguimiento de la actividad utilizan sensores integrados, como acelerómetros y GPS, para registrar el número de pasos dados.
- También calculan la distancia recorrida durante paseos, carreras u otras actividades.
- El seguimiento calórico calcula las calorías quemadas en función del tipo de actividad y su duración.



Establezca objetivos y controle los progresos

- Los usuarios pueden establecer objetivos de fitness personalizados, ya sea un recuento de pasos diarios, un objetivo de kilometraje semanal o un objetivo de quema de calorías.
- La aplicación realiza un seguimiento de los progresos en tiempo real, lo que ayuda a los usuarios a mantenerse motivados mientras trabajan para alcanzar sus objetivos.
- Las representaciones visuales del progreso, como gráficos y tablas, ofrecen una visión clara de los logros.



Sincronización con dispositivos portátiles

- Muchas aplicaciones de seguimiento de la actividad se sincronizan a la perfección con dispositivos portátiles como pulseras de fitness, relojes inteligentes y pulsómetros.
- Esta integración garantiza que los datos recogidos por los wearables, como la frecuencia cardíaca, los patrones de sueño y los niveles de actividad, se transfieran automáticamente a la aplicación.
- Los usuarios pueden acceder a información exhaustiva y tendencias sobre su salud y forma física, todo en un mismo lugar.





3.1.4

Navegación por las aplicaciones de salud para la actividad física

Objetivos

- Ayudar a los participantes a comprender, utilizar y aprovechar al máximo las aplicaciones de salud y forma física.
- Mejorar los niveles de actividad física y la salud general de los participantes.





3.1.5

Fijación de objetivos

Objetivos

- Conocer la importancia de fijar objetivos.
- Familiarizarse con la técnica de los objetivos SMART.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Fijación de objetivos: ¿Por qué es necesario?

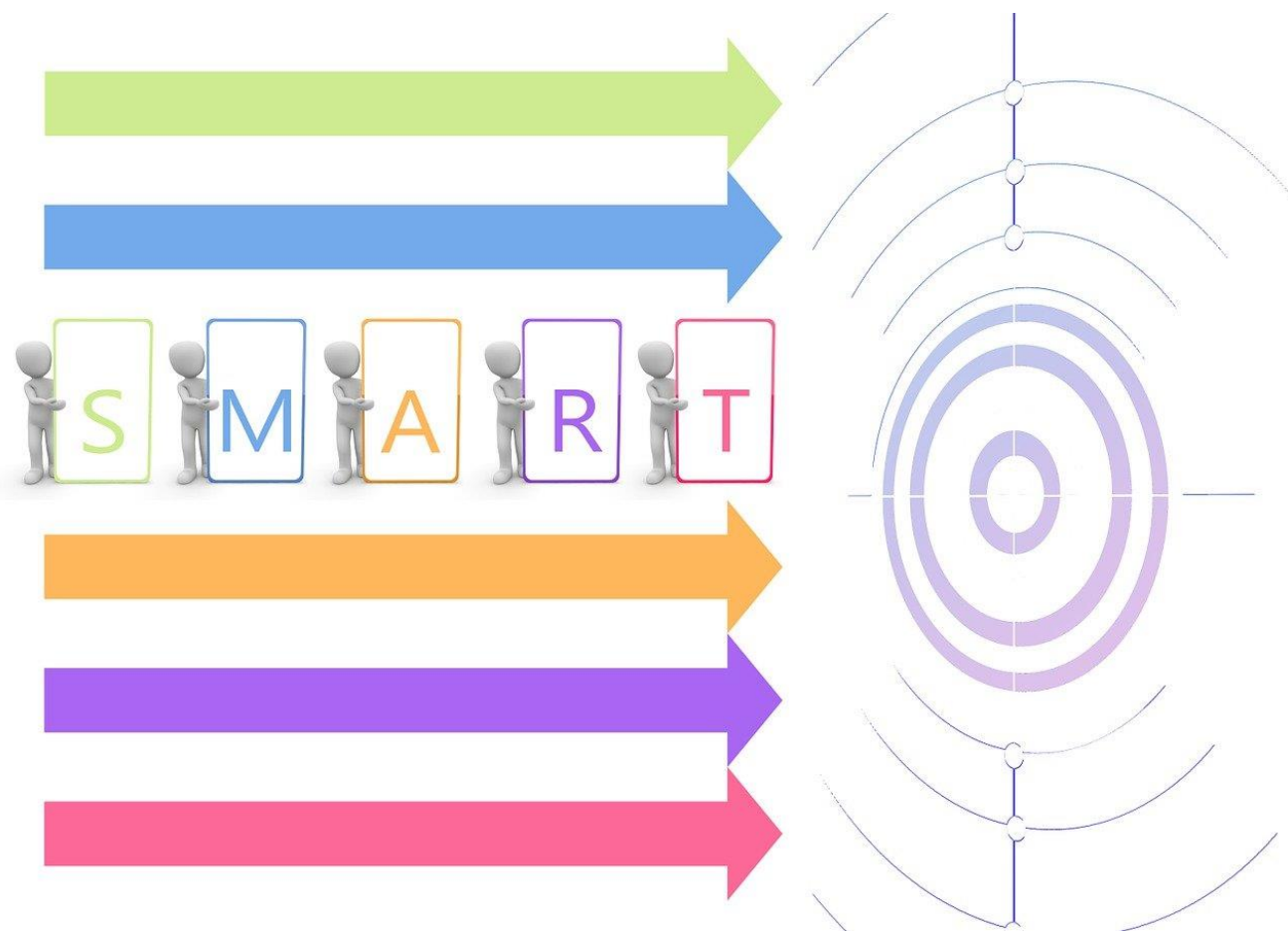
- El establecimiento de objetivos es una intervención clave para quienes desean realizar cambios de comportamiento, como cambios en los hábitos alimentarios.
- Visualizar lo que tenemos que hacer para alcanzar nuestros objetivos puede aumentar las probabilidades de que **realmente los** consigamos.
- Los objetivos son una forma de motivación; proporcionan una dirección y una sensación de realización personal, y también ayudan a seguir los progresos.

La forma más habitual de fijar objetivos hoy en día

➤ El **acrónimo SMART** puede servir de guía en el proceso de fijación de objetivos.

Pero... ¿qué significa SMART?

Técnica: fijación de objetivos "SMART



- Específico
- Medible
- Alcanzable
- Realistas
- De duración determinada



Fijación de objetivos "SMART": Explicado (1)

- **Específico.** Especifique al máximo sus objetivos.

Ejemplo: Si quieres mejorar tu salud, especifica qué es exactamente lo que quieres cambiar, por ejemplo, ¿quieres perder peso, quieres dejar de fumar? El objetivo "Quiero comer sano" es una afirmación increíblemente amplia que no señala nada específico.

- **Medible** → **Asegúrese** de que el objetivo es medible

Por ejemplo: Si quieres hacer ejercicio, ¿durante cuántos minutos lo harás y cuántas veces a la semana? Si quieres adelgazar, ¿cuántos kilos quieres perder?

- **Alcanzable** → **Asegúrese** de que puede alcanzar razonablemente sus objetivos.

Por ejemplo: Si te comprometes a ir al gimnasio todos los días, ¿hasta qué punto es realista este objetivo teniendo en cuenta tu horario diario y semanal? ¿Cuál sería un objetivo más alcanzable? Si quieres empezar a comer más fruta, ¿es factible fijarte un objetivo de 3 frutas al día si ahora no comes ninguna?

Fijación de objetivos "SMART": Explicado (2)

- **Realista** → **Asegúrese** de que el objetivo es relevante para su situación.

Por ejemplo: ¿Por qué te fijas ese objetivo? ¿Es relevante para un cambio que quieres hacer? ¿Por qué quieres hacer ese cambio? ¿Cómo mejorará tu vida ese cambio? Por ejemplo, si quieres perder peso y te has marcado el objetivo de reducir el tiempo que pasas frente a una pantalla, ¿están relacionados y, en caso afirmativo, cómo?

- **De duración determinada** → Defina un plazo concreto para el objetivo (días, semanas, meses o una fecha definida, etc.). Se prefieren los objetivos proximales a los distales.

Ejemplo: ¿Cuándo quiere alcanzar el objetivo? Marcarse el objetivo de perder 3 kilos en el próximo mes puede resultar menos abrumador que el de perder 30 kilos en el próximo año.



3.1.6

Debate y evaluación

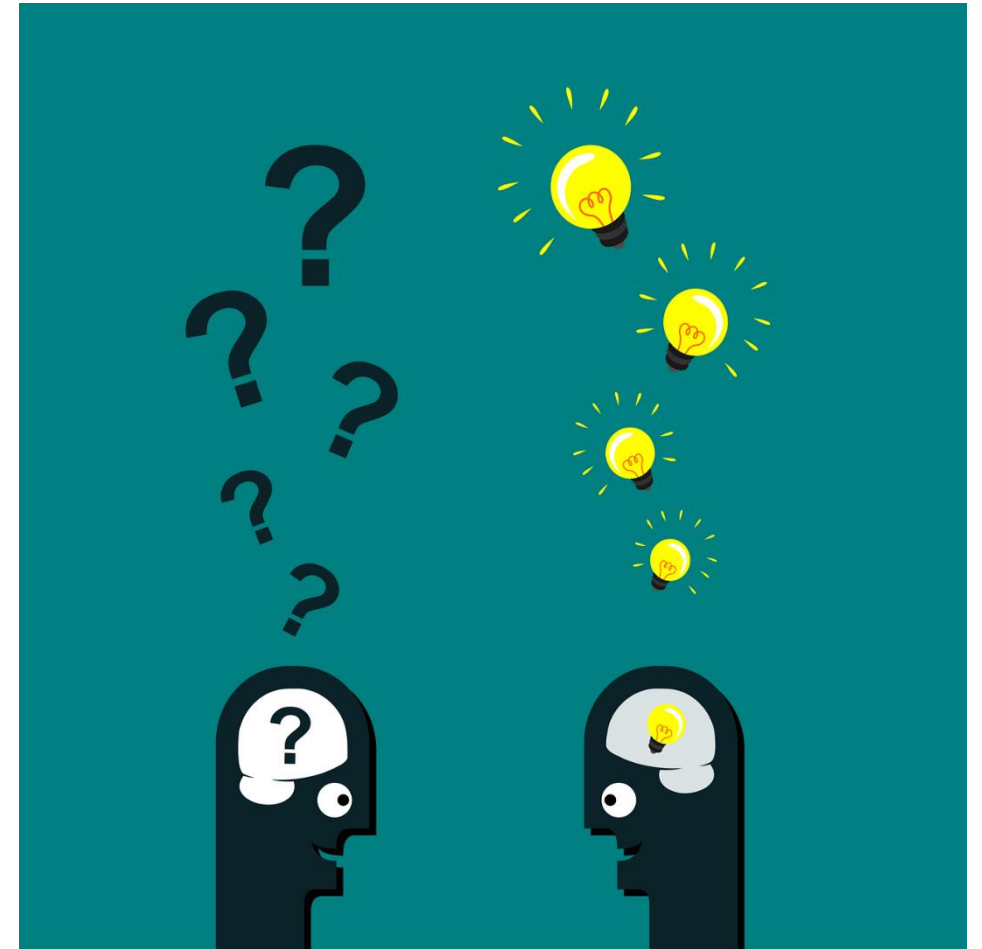
Objetivos

- Resolver y aclarar los malentendidos surgidos de toda la información teórica anterior.
- Garantizar una comprensión profunda de los contenidos del módulo.
- Evaluar el módulo.



Debate

- *¿Preguntas?*
- *¿Aclaraciones?*
- *¿Comentarios?*



Cuestionario de evaluación

El contenido del módulo fue estimulante e interesante (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

El contenido del módulo era claro, comprensible y fácil de seguir (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

El formador estaba bien preparado (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Cuestionario de evaluación

El módulo ha mejorado mis conocimientos sobre la materia (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Recomendaría este módulo a otras personas (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Estoy satisfecho con el módulo en general (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Referencias, lecturas complementarias y clausura

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Reunión de expertos de la OMS sobre los determinantes económicos y comerciales de la salud, 6-7 de mayo de 2021.
- Amri, M., Enright, T., O'Campo, P., Di Ruggiero, E., Siddiqi, A., & Bump, J. B. (2023). Promoción de la salud, determinantes sociales de la salud y salud urbana: ¿qué revela un análisis crítico del discurso de los textos de la Organización Mundial de la Salud sobre la equidad sanitaria? *BMC Global and Public Health*, 1(1), 25.#.
- Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud de la OMS y Organización Mundial de la Salud. (2008). Cerrar la brecha en una generación: equidad sanitaria mediante la acción sobre los determinantes sociales de la salud: Informe final de la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud. Organización Mundial de la Salud.
- Organización mundial de la salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud.



Referencias, lecturas complementarias y clausura

- Malizia, V., Ferrante, G., Fasola, S., Montalbano, L., Cilluffo, G., & La Grutta, S. (2021). Nuevas tecnologías para promover la actividad física en niños sanos y en niños con enfermedades respiratorias crónicas: A Narrative Review. *Sostenibilidad*, 13(21), 11661.
- Marmot, M., & Wilkinson, R. (Eds.). (2005). *Determinantes sociales de la salud*. Oup Oxford.
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Beneficios del ejercicio para la salud. *Cold Spring Harbor perspectivas en medicina*, 8(7), a029694.
- Cueto, M. (2023). La Organización Mundial de la Salud. En *Global Health Essentials* (pp. 421-424). Cham: Springer International Publishing.
- Coughlin, S. S., Whitehead, M., Sheats, J. Q., Mastromonico, J., & Smith, S. (2016). Una revisión de las aplicaciones de teléfonos inteligentes para promover la actividad física. *Revista Jacobs de medicina comunitaria*, 2(1).





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión didáctica
de este módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.