

## Fitbit, una app para medir la actividad física diaria

### Fitbit app: tracking all day physical activity

Carlos Fernández García,<sup>I</sup> Mario Rene Vaca García,<sup>II</sup> Beatriz Sánchez Córdova<sup>III</sup>

<sup>I</sup> Universidad Internacional SEK. Ecuador.

<sup>II</sup> Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.

<sup>III</sup> Centro de Investigaciones del Deporte Cubano. Cuba.

---

#### RESUMEN

Fitbit es conocida básicamente por su capacidad de seguimiento de actividades, y la App es una herramienta adicional para ello. La App puede contar los pasos, las calorías quemadas, y junto con otros productos Fitbit puede incluso grabar otras informaciones útiles como la presión sanguínea, los niveles de glucosa o los patrones de sueño. El objetivo del artículo de opinión es realizar una revisión de Fitbit, una app de la categoría de deportes y salud, que puede tener aplicaciones clínicas importantes.

**Palabras clave:** FITBIT; App; Actividad Física; Salud.

---

#### ABSTRACT

Fitbit is basically known for its ability to track activities, and the App is an additional tool for this. The App can count the steps, the calories burned, and along with other products Fitbit can even record other useful information such as blood pressure, glucose levels or sleep patterns. The objective of the opinion article is to carry out a review of Fitbit, an app in the sports and health category, which may have important clinical applications.

**Keywords:** Fitbit App; Physical Activity; Health.

## INTRODUCCIÓN

### Nombre de la aplicación para móviles

Fitbit.

### Categoría

Salud y fitness.

### Plataformas

Android, iOS y Windows Phone.

### Coste

Gratuito; 49,99 \$ para la versión *Premium*.

### Descripción de la app

Fitbit es conocida básicamente por su capacidad de seguimiento de actividades, y la App es una herramienta adicional para ello (Fig.). La App puede contar los pasos, las calorías quemadas, y junto con otros productos Fitbit puede incluso grabar otras informaciones útiles como la presión sanguínea, los niveles de glucosa o los patrones de sueño. El usuario puede elegir la actividad (correr, andar, marchar, etc.), y una vez comenzada, también tiene la posibilidad de escuchar la distancia recorrida, el tiempo y el ritmo, etc. La comida y bebida ingeridas también se pueden registrar, de forma que el usuario pueda controlar mejor el peso. Hay un escáner para códigos de barras que puede ser muy útil a la hora de hacer la compra para conocer las calorías de cada producto. La App también permite la posibilidad de trazar las rutas para correr mediante el GPS. La versión *Premium* ofrece un análisis más profundo de las ingestas de comida, actividades y registros de sueño. Incluye, asimismo, un Plan de entrenamiento que fija un objetivo para 12 semanas referente al peso, y que permite, a su vez, la fijación de otros objetivos más específicos e incluso la comparación con cualquier otro usuario de la base de datos de Fitbit.

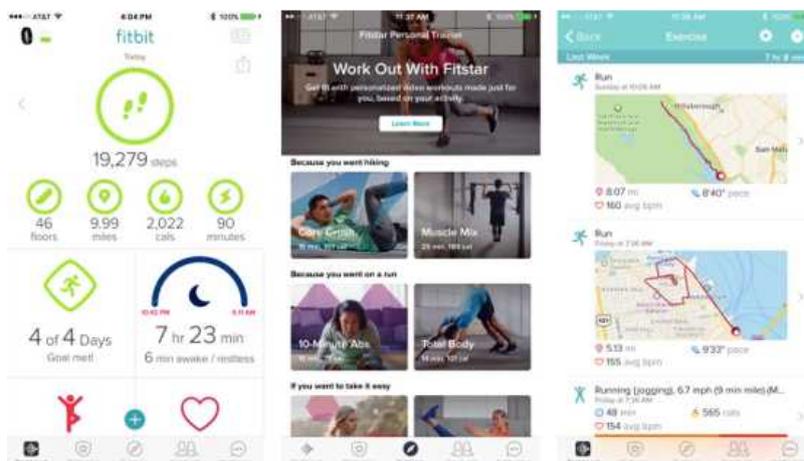


Fig. Ventanas de la App Fitbit.

## Uso clínico

El uso de Fitbit, al igual que el de otros monitores de actividad física, es una buena forma de aumentar los niveles habituales de actividad física.<sup>1,2</sup> Los programas de actividad física entregados vía internet han demostrado ser efectivos para producir mejoras físicas.<sup>3</sup> Con el aumento del sedentarismo y las enfermedades crónicas, se necesitan nuevas formas de ofrecer programas de actividad física a un amplio número de personas y a un coste reducido. Esta app podría ser útil para desarrollar políticas gubernamentales u otras intervenciones en amplios grupos de población a un coste mínimo.<sup>3</sup> Uno de los problemas que tienen algunas personas a la hora de empezar a entrenar, en especial aquellos que no están acostumbrados e intentan empezar con programas extraídos de Internet, es que los encuentran aburridos, molestos o que interfieren con sus rutinas diarias. La app Fitbit app no tiene esos problemas, y los usuarios encuentran fácil de recordar su uso; por tanto, podría ser útil para personas mayores o con problemas de memoria.<sup>4</sup> Por último, esta app puede ser una gran motivadora para personas que no tienen la oportunidad de contar con un entrenador o para aquellas que necesitan estar en contacto con alguien mientras entrenan, puesto que ofrece la posibilidad de encontrar usuarios similares y compartir estadísticas e incluso competir con ellos. Sin embargo, la app no proporciona información en cuanto a la carga de entrenamiento. Por tanto, sin la vigilancia necesaria, el usuario puede caer en la tentación de poner demasiada carga de entrenamiento, aumentando así el riesgo de lesión.

## Ventajas

- Puede enlazarse a un gran número de otras aplicaciones para móvil relacionadas con la carrera, consumo de calorías o incluso juegos de competición.
- Posibilidad de compartir estadísticas o retos con otros usuarios.
- Fácil navegación.

## Inconvenientes

- Alto consumo de batería si el GPS está conectado.
- La versión *Premium* es muy cara en relación con los extras que ofrece.

## Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Heath GW, Parra DC, Sarmiento OL, Andersen LB, Owen N, Goenka S, et al. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *The Lancet*. 2012; 380(9838):272-81.
2. Sagarra-Romero L, Peña MR, Antón AM, Morales SC. *ithlete Heart Rate Variability app: knowing when to train*. *Br J Sports Med*; 2017.

3. Davies CA, Vandelanotte C, Caperchione CM, Spence JC, Mummery WK. Meta-analysis of internet-delivered interventions to increase physical activity levels. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012;9(1):52.
4. Tully MA, McBride C, Heron L, Hunter RF. The validation of Fiband Zip™ physical activity monitor as a measure of free-living physical activity. *BMC Res Notes*. 2014;7(952):1756-0500.

*Carlos Fernández García*. Universidad Internacional SEK. Ecuador.  
Correo electrónico: carlos.fernandez@uisek.edu.ec