

Apps i salut, un pas endavant

#salut20comb

Fitbit

Fitbit Espanya

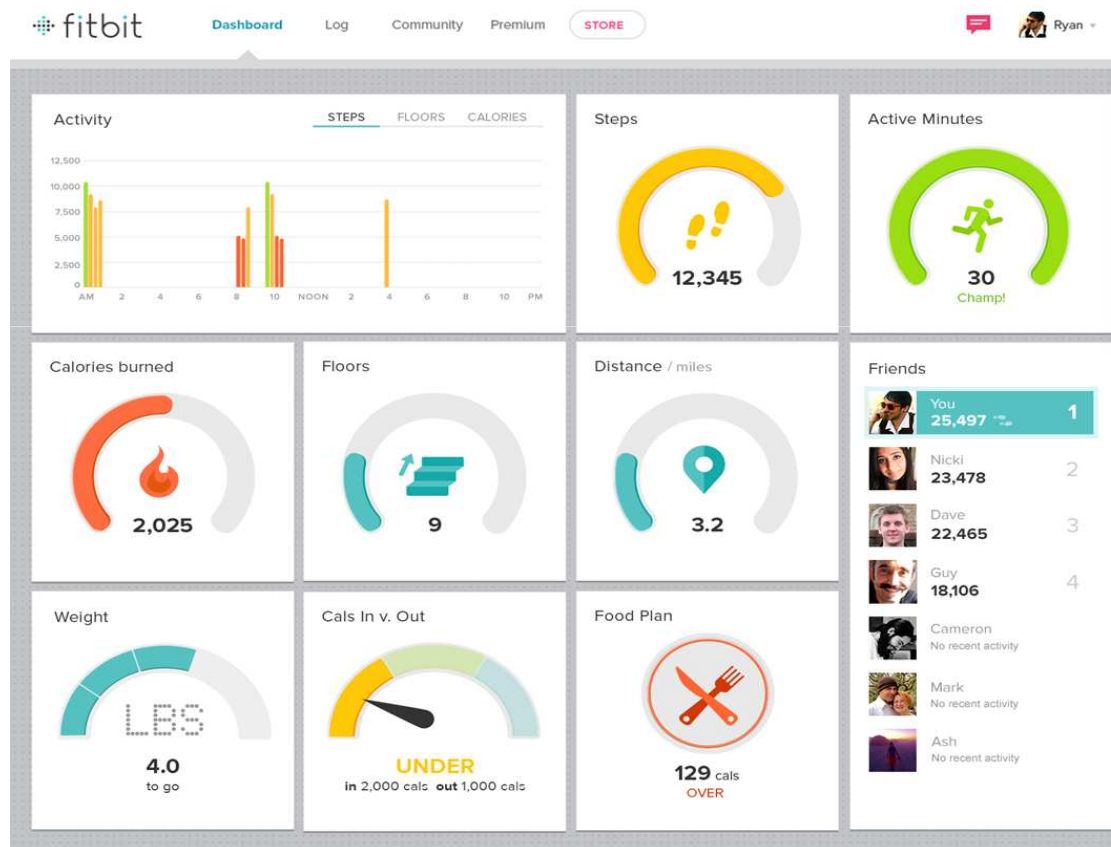
OBJECTIU DE L'EXPERIÈNCIA

Fitbit disposa de diferents models de dispositius de mesurament d'activitat que controlen passes caminades, calories gastades, distància recorreguda, número de pisos pujats i qualitat de la son. A través de la balança intel·ligent wi-fi de la marca es calcula el pes, IMC i IGC. Totes les dades recollides van a parar a l'app de Fitbit que inclou una base de dades alimentaria a on es poden introduir els aliments ingerits. També es pot introduir altres activitats físiques fetes. Amb tota la informació rebuda l'app de Fitbit permet controlar el número de calories ingerides i gastades i es una gran eina motivadora per incrementar el nivell d'activitat diària que fa l'usuari.

DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

- L'app, disponible en castellà a www.fitbit.com/es, permet controlar en qualsevol moment el nivell d'activitat i les calories ingerides i gastades i ofereix estadístiques diàries i setmanals. Aquesta informació serveix tant a l'usuari com al metge i dietista-nutricionista.
- Disposa d'eines per motivar a l'usuari a incrementar la seva activitat diària com l'enviament de missatges motivadors quan l'usuari s'acosta al seu objectiu prefixat i quan l'aconsegueix, obtenció d'insígnies per fites aconseguides, compartir les seves dades a través de xarxes socials i competir amb amics
- També és possible introduir dades sobre i els nivells de glucosa i pressió arterial , aigua veguda i generar gràfics amb aquesta informació

DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA



Panel de control de dades de l'app Fitbit

RESULTATS (beneficis-limitacions)

- Motiva a l'usuari a incrementar el seu nivell d'activitat i a millorar la seva dieta, tot això implica una millora del seu estil de vida i de la seva salut
- Permet a l'usuari quantificar les seves dades i portar un control de la seva activitat i les calories consumides i gastades
- Genera gràfics útils tant per l'usuari com pel metge o dietista-nutricionista
- L'app permet l'ús de la funció d'introducció d'aliments ingerits pel càlcul de calories ingerides sense que sigui necessari fer servir un dels mesuradors d'activitat o la balança de la marca

APLICABILITAT

- Els dispositius de mesurament sincronitzen les dades a través de Bluethoth 4,0 a determinats dispositius amb sistema iOS y Android el que permet veure les dades actualitzades automàticament i en qualsevol moment.
- Totes les dades es recullen a l'app que es pot consultar a traves de qualsevol mòbil, ordinador o tableta
- L'app és compatible amb altres apps com Myfitnesspal, Lose It!, Endomondo y Runkeeper, entre d'altres
- Tant l'app com els dispositius i la balança es poden fer servir per qualsevol persona que vulgui millorar el seu estil de vida

CONCLUSIONS

- La informació generada a través de la seva base de dades d'aliments i d'activitat en conjunció amb els dispositius de mesurament de l'activitat i la balança intel·ligent motiven a l'usuari a incrementar el seu nivell d'activitat i a millorar la seva dieta, tot això implica una millora del seu estil de vida i de la seva salut

PARAULES CLAU

- Motivació per incrementar l'activitat física
- Millora de l'estil de vida
- Càlcul de calories ingerides i gastades