

Google Fit. Monitorizando tu actividad física en Android

Dr. Víctor Julio Quesada Varela¹

MÉDICO DE FAMILIA. EOXI VIGO. COORDINADOR DEL GRUPO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS DE AGAMFEC.
 (@victorjqv) (<http://victorjqv.com.es>)

Cad Aten Primaria
 Año 2015
 Volume 21
 Páx. 59

Google no quiere quedarse atrás en el campo de la monitorización del ejercicio físico y la salud, por ello desde finales de 2014 tenemos Google Fit, plataforma para que los desarrolladores puedan acceder y sacar provecho de los datos de aplicaciones y sensores, en Android.

Google Fit
 on phone, tablet, web & Wear



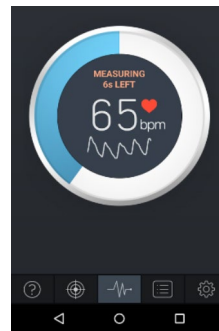
Google Fit es una aplicación en la que prima la sencillez y facilidad de uso. Permite llevar un registro de la actividad diaria. Para ello utiliza la información que recibe de los sensores que vienen de fábrica en cualquier teléfono Android, que le permiten detectar automáticamente si estamos caminando, paseando en bicicleta o corriendo. Si bien se puede aumentar la exactitud y fiabilidad de los datos con sensores externos, wearables o con tu reloj Android Wear.



Google Fit puede estimar la distancia recorrida y las calorías quemadas a lo largo del día. Siempre y cuando rellenemos los datos de nuestro perfil con nuestro sexo, talla y peso.

Por el momento los pasos de Google en este ámbito parecen más centrados en el ámbito personal que en el profesional, con un Google Fit, centrado en ser un mero entrenador personal mientras que Apple ha entrado de lleno en los dispositivos de control médico.

Hay muchas aplicaciones integradas con Google Fit, por ejemplo:



InstantHeartRate, aplicación que te permite monitorizar el ritmo cardíaco en cualquier smartphone sin necesidad de ningún aparato externo. Tan solo has de colocar la punta del dedo índice sobre la cámara del teléfono y en unos segundos calcula tu ritmo cardíaco.

Utiliza la cámara para identificar los cambios de color en la punta de los dedos vinculados al pulso. Mostrando una gráfica de los latidos en tiempo real.

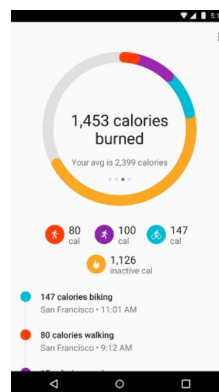
Funciona mejor en los dispositivos con flash. Si no lo tiene necesita una buena iluminación.

Entrenadores personales, como **VimoFito Fitness Buddy: 1700 Exercises**.

Dietistas personales, como **FatSecret, Noom Coach o Lifesum**. Que nos permiten calcular las calorías que consumimos y asesorarnos en la alimentación.

Registrar nuestra actividad física: **Runtastic, RunKeeper, Strava, iMapMyRUN, iMapMyRIDE, Polar Beat, Endomondo, Adidas Train and Runo Nike+ Running**.

Y muchas más...



Con Google Fit y las aplicaciones integradas podrás convertir tu teléfono móvil en un completo entrenador personal, animándote a mantenerte activo. Te ayudará a perder peso, tonificar tus músculos, aumentar tu fuerza y ganar flexibilidad.

Es compatible con todos los dispositivos Android Wear.

Puedes acceder a Google Fit solo a través de tu móvil, sino también desde la página web <http://www.google.com/fit> y desde tu tablet.

Fotos: google, google play