

## Prueba práctica: tres aplicaciones de móvil para hacer deporte

Endomondo es la más social, mientras que Runtastic soporta un mayor número de actividades deportivas y Runkeeper es apropiada para usuarios noveles

Gracias a elementos como el reloj o el GPS, un smartphone se puede convertir en el centro de gestión y control de las actividades deportivas, tanto al aire libre como en espacios interiores, y sustituir al cronómetro, al pulsómetro o cualquier otro dispositivo de muñeca específico. Hay varios programas para guardar todos los datos de las actividades deportivas realizadas, así como estadísticas completas e información sobre rutas y carreras.

EROSKI CONSUMER ha realizado una prueba práctica con tres de estos programas para conocer sus ventajas e inconvenientes. Las aplicaciones seleccionadas son:

- **Endomondo**  
(<http://www.endomondo.com/>)
- **Runkeeper**  
(<http://runkeeper.com/>)
- **Runtastic**  
(<http://www.runtastic.com/>)

**Características comunes.** Las tres disponen de funcionalidades básicas para llevar un control de los entrenamientos en tiempo real, como duración, distancia, velocidad, ritmo, calorías consumidas o frecuencia cardíaca. Para disponer de los datos relativos a la actividad cardíaca es necesario adquirir de forma adicional un pulsómetro. Cada una de estas aplicaciones cuenta con una página de Internet con tienda donde adquirir algunos de los modelos compatibles.

Todas hacen un uso intensivo del GPS, por tanto, es recomendable utilizarlas con la batería del dispositivo totalmente cargada. Ahora bien, en espacios interiores el GPS no cuenta con la cobertura necesaria para activar el servicio.

Una de las principales características de estas aplicaciones es la de proveer de estadísticas completas sobre la actividad realizada, con el objetivo de ayudar a planificar un programa de entrenamiento. Estas se muestran con kilómetros recorridos, tiempo y calorías consumidas.

Disponen además de una versión premium, con un coste que varía entre los 20 y 50 euros al año, con acceso a funcionalidades más sofisticadas, ofertas en la compra de accesorios, planes de entrenamiento personalizados o estadísticas más completas.



**Runkeeper** permite la exportación de los datos de cada actividad deportiva realizada mediante el formato GPX y también en KML, formato utilizado por la aplicación de mapas Google Earth. Los datos también se pueden importar a la plataforma de forma manual o mediante la subida de un fichero en formato GPX o TCX generado por cualquier otro dispositivo. También dispone de una opción para aceptar los datos de algunos dispositivos del fabricante Garmin.

Runkeeper es el único servicio analizado en esta prueba de uso, cuya aplicación para móvil es gratuita, aunque no ocurre lo mismo con el acceso a la web desde el ordenador, que tiene una versión de pago llamada Elite y otra gratuita más básica. Cuenta con un entorno gráfico muy sencillo, con las opciones principales de comenzar una nueva actividad o consultar las anteriores. Además, se puede activar la pausa automática, la conexión con pulsómetros compatibles o el apartado de audio, donde configurar los datos que la aplicación comunicará durante la práctica deportiva. También permite que amigos y contactos puedan seguir la evolución de una persona desde la página web de Runkeeper. Sin embargo, esta opción solo está disponible para miembros Elite.

La página web de Runkeeper tiene un entorno gráfico sencillo y orientado a proveer de información histórica de las actividades deportivas realizadas, así como las últimas actualizaciones en la plataforma realizadas por los contactos. También incluye la opción de conocer rutas realizadas por otros usuarios o carreras populares en todo el mundo.



**Endomondo.** Cuenta con dos versiones, una gratuita y otra de pago. La primera tiene funciones básicas como grabar actividades deportivas al aire libre con lectura de datos de duración, velocidad y calorías en tiempo real, junto con el feedback de estos datos por audio a cada kilómetro recorrido. Otra función interesante de esta versión es "Pep": charlas en tiempo real que permiten a los usuarios escribir un mensaje en la página web de Endomondo y que sea leído por el sistema de audio durante la práctica deportiva.

Por su parte, la versión Pro dispone de gráficos completos con tiempos por vuelta, frecuencia cardíaca, altitud y velocidades. Además, cuenta con diferentes tipos de objetivos por distancia para competir con uno mismo respecto a una actividad anterior. También incluye un modo de bajo consumo de energía para permitir que el teléfono optimice la batería.

La página web de Endomondo es una de las más completas, con un entorno gráfico orientado a permitir la comunicación y el contacto entre miembros de la plataforma. Es posible crear grupos de usuarios, privados o abiertos, donde competir además de inscribirse en carreras concretas, pruebas deportivas, desafíos y rutas en todo el mundo. Cada práctica deportiva se presenta con la ruta sobre un mapa, datos y estadísticas de la actividad. Endomondo cuenta con una versión de pago, denominada Lounge, con un coste de 39 dólares al año que ofrece descuentos en la compra de material deportivo. La aplicación permite exportar los datos de cada actividad deportiva grabada desde esta plataforma en formatos TCX y GPX; también cuenta con una opción para subir los ficheros generados por algunos modelos del fabricante Garmin.



**Runtastic.** Esta aplicación dispone de una versión gratuita que combina algunas características comunes, registro de los entrenamientos en tiempo real, con mapas, gráficos y métricas. La versión de pago incluye retroalimentación por voz durante el entrenamiento, seguimiento en tiempo real por parte los contactos del usuario, ritmo cardíaco mediante un pulsómetro compatible o tabla por lapsos determinados.

Es una de las más completas entre las analizadas, está orientada a la práctica deportiva en general y cuenta con una serie de aplicaciones específicas para actividades concretas como un podómetro, bicicleta de montaña o deportes de invierno.

Respecto a la versión web, su objetivo principal es guardar y mostrar información sobre los entrenamientos realizados por los usuarios. Dispone de una versión denominada Gold, con un coste de 49,90 euros al año, con un mayor número de funcionalidades: acceso a análisis de rendimiento libre de anuncios, comparación con otras prácticas de contactos o descuentos en compras. Esta plataforma ofrece además planes de entrenamiento de pago desarrollados por expertos y orientados a usuarios que deseen mejorar sus metas al correr, perder peso o hacer ejercicio.

La exportación de datos en formato GPX y KML para Google Earth está limitada cada 24 horas a los miembros básicos de la plataforma web. La única forma disponible para subir datos de actividades deportivas realizadas desde otros dispositivos o aplicaciones es hacerlo de forma manual.//

### El mejor para...

- Estadísticas completas gratuitas: **Endomondo y Runtastic**
- Aplicación para smartphone más completa: **Runtastic**
- Versión web básica más completa: **Endomondo**
- Funcionalidades sociales: **Endomondo**
- Deportistas ocasionales: **Runkeeper**
- Exportar e importar datos de la actividad deportiva: **Endomondo**
- Número de deportes soportados: **Runtastic**
- Seguir entrenamiento en tiempo real: **Endomondo y Runtastic**