

Uso del dispositivo

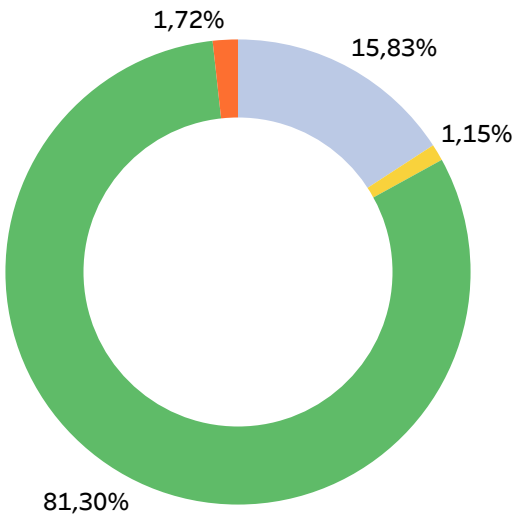
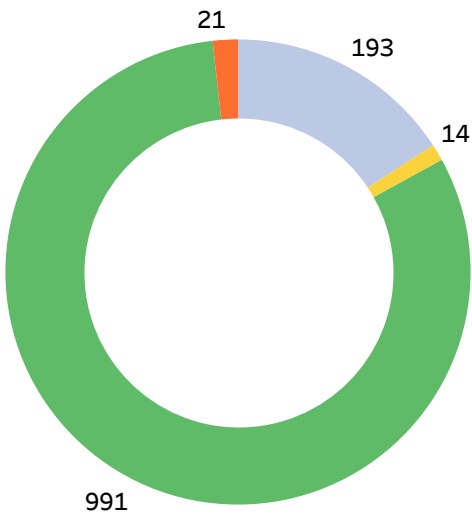
En el estudio se registró información de 33 usuarios del dispositivo de control de actividad física de Fitbit Fitness Tracker, durante 31 días.



· El estudio duro en total 31 días. De los cuales en promedio los usuarios usan el dispositivo 28 días, el 92%.

· En cuanto a los datos de sueño, solo 24 de los 33 usuarios registraron información, y lo hicieron en promedio durante 17 días.

En promedio pasan 991 minutos realizando actividades sedentarias, 193 minutos actividades de intensidad baja, 21 minutos actividades de intensidad alta y 14 minutos actividades de intensidad moderada.



Activity Intensity, Nombres de medidas

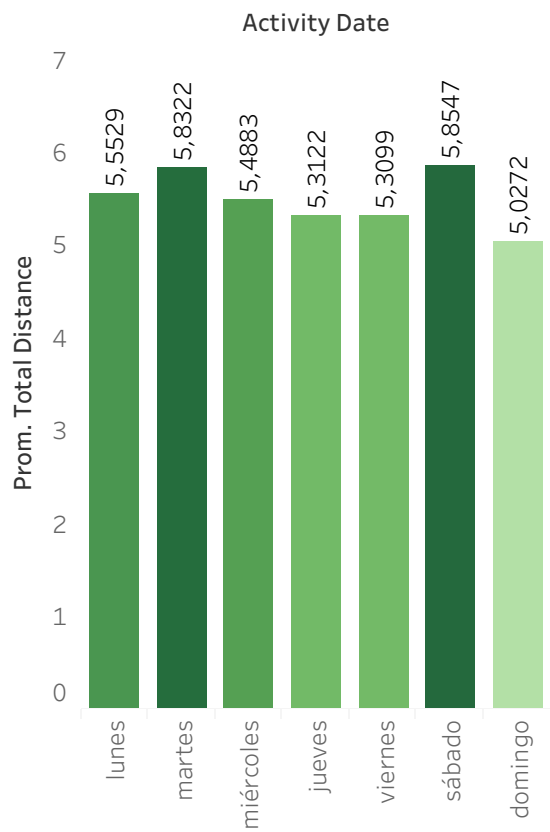
- LightlyActiveMinutes, 0
- ModeratelyActiveMinutes, 0
- SedentaryMinutes, 0
- VeryActiveMinutes, 0

Actividad de los usuarios

Teniendo en cuenta la distancia recorrida y la cantidad de pasos, entre las actividades de distintas intensidad, los días mas activos son martes y sábado.

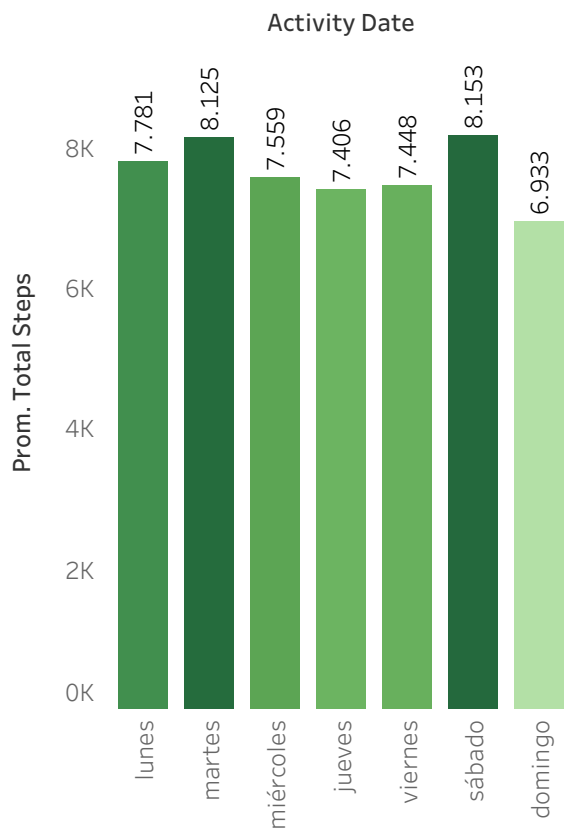


Avg total distance



5,49 kg
Average distance per day

Avg total steps



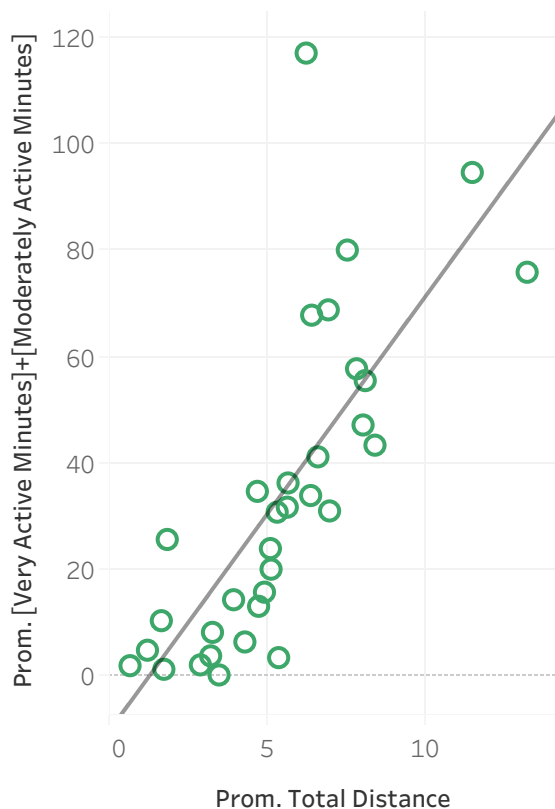
7638
Avg steps per day

Usuarios mas activos

Correlaciones encontradas entre las distancias promedios diarias realizadas y los minutos promedios gastados en actividades de alta y moderada intensidad. y la cantidad promedio de pasos diarios y también los minutos promedios gastados en ejercitación de alta y moderada intensidad.

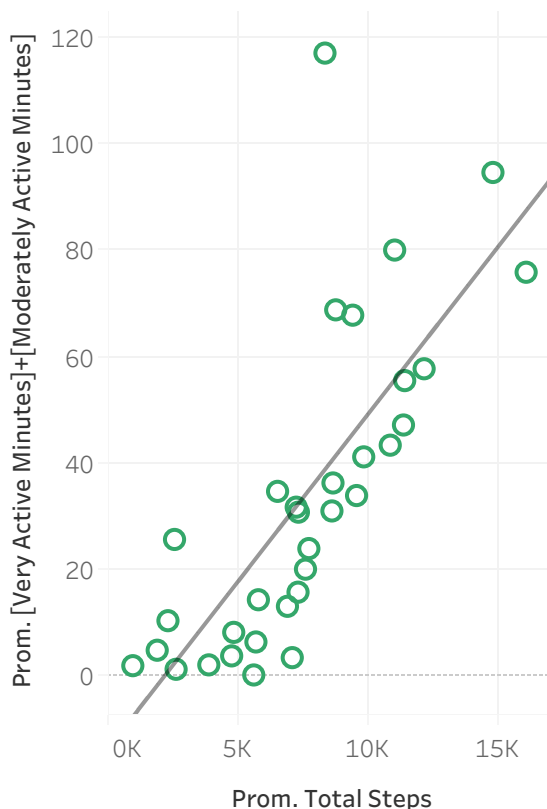
Los usuarios más activos en cuanto a distancias diarias recorridas y pasos diarios dados, también son los más activos en cuanto a la intensidad de los ejercicios.

- A mayor distancia promedio diaria recorrida, más minutos realizando actividades de alta y moderada intensidad.



Coeficiente de correlación R:
0,75

- A mayor cantidad promedio de pasos diarios realizados, más minutos realizando actividades de alta y moderada intensidad.

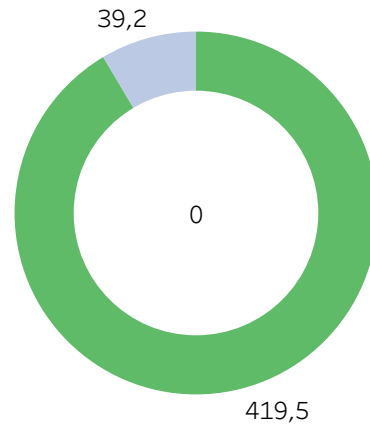


Coeficiente de correlación R:
0,70

Actividad de sueño

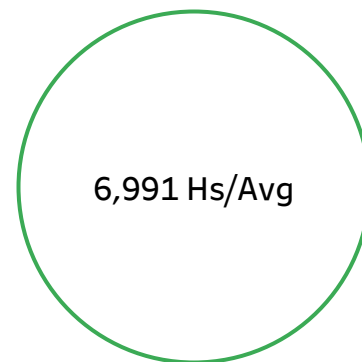
Distribucion del sueño:

- En promedio los usuarios pasan 712 minutos realizando actividades sedentarias. De los cuales 460 están en la cama y de estos, 420 durmiendo. El tiempo en la cama representa el 64% de la actividad sedentaria. El tiempo durmiendo representa el 58%.



Horas promedio de sueño:

- En promedio, los usuarios que registraron información, duermen más de las 7 horas diarias recomendadas.



Calidad del sueño:

- Si hacemos un desglose de los, descubrimos que el 50% de las personas duermen más de 7 horas, 37,5% duerme entre 4 y 7 horas y 12,5% menos de 4.

