

# MACRO 1 ANALISIS ACTIVIDAD GARMIN SEMANAL

Análisis de Actividad y Salud Deportiva

Menú | Fíjate | Edita | Muestra | Inserta | Formato | Dades | Eines | Extensions | Ayuda

M33

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	Semana	Sesiones	Pasos/día	Natación (m)	Ritmo Agua	Sueño Medio	FCR	Estrés	Calorías	Semana	Sesiones	Pasos/día	Calorías	Natación (m)	Ritmo Agua	Sueño Medio	FCR	Estrés
2	08 - 14 Dic	4	14,956	1,650 m	1:35 5h 15m	61	46	3,397	50	4	14,956	3,397	1,650	1,400	315	61	46	
3	15 - 21 Dic	2	10,999	1,400 m	1:30 5h 17m	61	48	3,355	51	2	10,999	3,355	1,400	1,200	317	61	48	
4	22 - 28 Dic	2	12,205	-	5h 50m	65	50	3,579	52	2	12,205	3,579	0	0	350	65	50	
5	29 Dic - 04 Ene	3	11,371	1,050 m	1:23 6h 13m	55	42	3,085	1	3	11,371	3,085	1,050	920	373	55	42	
6	05 - 11 Ene	3	14,641	3,750 m	1:34 5h 11m	57	46	3,444	2	3	14,641	3,444	3,750	1,360	311	57	46	
7	12 - 18 Ene	3	14,723	3,700 m	1:26 6h 04m	61	44	3,365	3	3	14,723	3,365	3,700	1,040	364	61	44	
8	19 - 25 Ene	3	15,827	2,150 m	1:24 5h 20m	60	47	3,811	4	3	15,827	3,811	2,150	960	320	60	47	
9	26 Ene - 01 Feb	4	15,066	2,550 m	1:45 5h 52m	62	47	3,509	5	4	15,066	3,509	2,550	1,800	352	62	47	
10	02 - 08 Feb	2	15,713	2,100 m	1:33 5h 45m	58	44	3,033	6	2	15,713	3,033	2,100	1,320	345	58	44	
11	09 - 15 Feb	3	15,474	2,675 m	1:41 6h 20m	56	43	3,120	7	3	15,474	3,120	1,640	380	56	43		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		
39																		
40																		
41																		
42																		
43																		
44																		
45																		
46																		
47																		
48																		
49																		
50																		
51																		
52																		
53																		
54																		
55																		
56																		
57																		
58																		
59																		
60																		
61																		
62																		
63																		
64																		
65																		
66																		
67																		
68																		
69																		
70																		
71																		
72																		
73																		
74																		
75																		
76																		
77																		
78																		
79																		
80																		
81																		
82																		
83																		
84																		
85																		
86																		
87																		
88																		
89																		
90																		
91																		
92																		
93																		
94																		
95																		
96																		
97																		
98																		
99																		
100																		
101																		
102																		
103																		
104																		
105																		
106																		
107																		
108																		
109																		
110																		
111																		
112																		
113																		
114																		
115																		
116																		
117																		
118																		
119																		
120																		
121																		
122																		
123																		
124																		
125																		
126																		
127					</													

```

hoja.getRange("J1:R1").setValues([cabecerasNuevas]);

// 2. LEER DATOS ORIGINALES (A-I)
var datosOriginales = hoja.getRange(2, 1, ultimaFila - 1, 9).getValues();
var datosLimpios = [];

for (var i = 0; i < datosOriginales.length; i++) {
  var fila = datosOriginales[i];

  // Procesamos manteniendo el índice original de tu tabla A-I
  var numSemana = calcularSoloNumeroSemana(fila[0]);
  var sesiones = fila[1];
  var pasos = limpiarPasos(fila[2]);
  var natacion = limpiarNatacion(fila[3]);
  var ritmo = calcularRitmoGrafica(fila[4], 40);
  var sueno = calcularSuenoEnMinutos(fila[5]);
  var fcr = limpiarSalud(fila[6]);
  var estres = limpiarSalud(fila[7]);
  var calorias = limpiarPasos(fila[8]); // La columna I es el índice 8

  // 3. PEGAMOS EN EL NUEVO ORDEN (Calorías en la 4ª posición)
  datosLimpios.push([
    numSemana,
    sesiones,
    pasos,
    calorias, // <--- Ahora los datos de calorías van aquí
    natacion,
    ritmo,
    sueno,
    fcr,
    estres
  ]);
}

// 4. PEGAR Y DAR FORMATO
var destino = hoja.getRange(2, 10, datosLimpios.length, 9);
destino.setValues(datosLimpios);
destino.setNumberFormat("#,##0");
}

```

```

/* --- FUNCIONES DE SOPORTE --- */

function copiarCalorías() {
  var spreadsheet = SpreadsheetApp.getActive();
  spreadsheet.getRange('R:R').activate();
  spreadsheet.getRange('I:I').copyTo(spreadsheet.getActiveRange(),
SpreadsheetApp.CopyPasteType.PASTE_NORMAL, false);
}

function calcularSueñoEnMinutos(texto) {
  var t = texto.toString().toLowerCase().trim();
  if (!t || t === "-" || t === "0") return 0;
  var horas = 0, mins = 0;
  var matchHoras = t.match(/(\d+)\s*h/);
  var matchMins = t.match(/(\d+)\s*m/);
  if (matchHoras) horas = parseInt(matchHoras[1]);
  if (matchMins) mins = parseInt(matchMins[1]);
  return (horas * 60) + mins;
}

function calcularRitmoGrafica(texto, multiplicador) {
  var t = texto.toString().trim();
  // Si no hay ":" o es un guion, devolvemos 0 para que no de #NUM!
  if (!t || !t.includes(":") || t === "-") return 0;

  var partes = t.split(":");
  var min = parseInt(partes[0]) || 0;
  var seg = parseInt(partes[1]) || 0;

  return ((min * 60) + seg) * multiplicador;
}

function limpiarSalud(dato) {
  if (!dato || dato === "-") return 0;
  var limpio = dato.toString().replace(/\^d/g, "");
  return limpio === "" ? 0 : parseInt(limpio);
}

```

```

function limpiarPasos(dato) {
    if (!dato) return 0;
    var limpio = dato.toString().replace(/[, \s\xA0]/g, "");
    return limpio === "" || limpio === "-" ? 0 : parseInt(limpio);
}

function limpiarNatacion(dato) {
    if (!dato) return 0;
    var limpio = dato.toString().toLowerCase().replace("m",
"").replace(/[, \s\xA0]/g, "").replace("-", "0");
    var num = parseFloat(limpio);
    return isNaN(num) ? 0 : num;
}

function calcularSoloNumeroSemana(texto) {
    if (!texto || texto === "" || texto === "-") return "";
    var meses = {'Ene': 0, 'Feb': 1, 'Mar': 2, 'Abr': 3, 'May': 4, 'Jun': 5,
'Jul': 6, 'Ago': 7, 'Sep': 8, 'Oct': 9, 'Nov': 10, 'Dic': 11};
    var partes = texto.split("-");
    var final = partes[partes.length - 1].trim();
    var subPartes = final.split(" ");
    var dia = parseInt(subPartes[0]);
    var mesN = meses[subPartes[1]];
    if (mesN === undefined) return "";

    var hoy = new Date();
    var anio = hoy.getFullYear();
    // Ajuste de año si estamos en cambio de año
    if (mesN === 11 && hoy.getMonth() < 2) anio--;
    if (mesN < 2 && hoy.getMonth() === 11) anio++;

    var fecha = new Date(anio, mesN, dia);
    var d = new Date(Date.UTC(fecha.getFullYear(), fecha.getMonth(),
fecha.getDate()));
    var dayNum = d.getUTCDate() || 7;
    d.setUTCDate(d.getUTCDate() + 4 - dayNum);
    var yearStart = new Date(Date.UTC(d.getUTCFullYear(), 0, 1));
    return Math.ceil((((d - yearStart) / 86400000) + 1) / 7);
}

```

## MACRO 2 HORAS DEDICADAS AL DIA (FORMS)

	A	B
1	resumen	puntos
2	cartomagia	0,00
3	armonica	0,00
4	guitarra	0,00
5	bot trg	0,00
6	trg	0,00
7	Fisica i Quimica	0,00
8	imaness	0,00
9	ingles	4,00 × 1,00
10	lectura	=SUM(M15:M)
11	gym	7,00
12	pitis	1,00

Below the table is a screenshot of the Microsoft Forms interface showing the responses for the survey:

Form Responses	Horas de tiempo	que dia es hoy	horas cartomagia	horas armonica	horas guitarra	horas bot trg	horas trg	horas Fisica i quimica	horas imaness	horas ingles	horas lectura	horas gym	Cuentas pŕro	Columna 15
20/01/2026 0:22:49											1	2		
20/01/2026 19:39:03											1	1	1	
27/01/2026 16:27:27											2	4	Carret moto	