Gac Sanit. 2025;39(S2):246

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

474 - UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO MHEALTH Y EVALUACIÓN ECOLÓGICA MOMENTÁNEA PARA ADULTOS DE PAÍSES EN DESARROLLO

R. Zapata Lamana, A. Flores Aniotz, I. Cigarroa, D. Reyes Molina, A. Robles Campos, M.A. Valencia Pacheco, A.M. Aias Díaz

Universidad Santo Tomás; Universidad Católica Silva Henríquez; Universidad de Concepción.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Si bien existe evidencia sólida y consenso de los efectos positivos del ejercicio físico en la salud de las personas, la adherencia a los programas de ejercicio presencial en la población adulta es predominantemente baja, identificándose varias barreras que dificultan su práctica. Interesantemente, crecientes investigaciones demuestran la viabilidad de los programas de ejercicio físico con el uso de Salud Móvil en modalidad de Evaluación Ecológica Momentánea, lo que contribuye a superar muchas barreras reportadas. El objetivo del estudio fue sintetizar las características metodológicas y los efectos en la salud de los programas de ejercicio físico basados en salud móvil en modalidad Evaluación Ecológica Momentánea en adultos en países en desarrollo.

Métodos: Esta revisión sistemática se realizó de acuerdo con las directrices establecidas por la declaración PRISMA en las bases de datos APA PsycArticles y CINAHL por EBSCOhost, Cochrane Library, PubMed y Web of Science para artículos publicados entre 2008 y marzo de 2024.

Resultados: Incluimos nueve ensayos controlados aleatorizados con un total de 4.394 participantes hombres y mujeres de 18 a 60 años de países en desarrollo. Las intervenciones se llevaron a cabo principalmente por mensajes de texto, con una duración de entre 20 a 80 minutos por sesión, de 3 a 5 días por semana, y la mayoría se llevaron a cabo durante 12 meses. Las intervenciones en las variables de actividad física, nutrición y evaluaciones médicas mostraron efectos significativos, y variables como la calidad de vida y las mediciones antropométricas no fueron significativas en la mayoría de los estudios.

Conclusiones/Recomendaciones: Esta revisión sistemática incluyó estudios de diferentes países en desarrollo, siendo las enfermedades más comunes la diabetes, el sobrepeso, la obesidad y la hipertensión. Todos los estudios utilizaron dispositivos móviles como tecnología, encontrando un perfil de los adultos estudiados, así como las características de los programas de ejercicio basados en salud móvil en la modalidad de Evaluación Ecológica Momentánea.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados