

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

Usar app y wereables de fitness aumenta los niveles de actividad física



Según un estudio publicado por la revista “**British Journal of Sports Medicine**”, el uso de las **aplicaciones móviles de fitness y los wereables**, es decir, rastreadores de actividad como relojes inteligentes, ayudan a aumentar los niveles de actividad física.

Los investigadores recalcan que el nivel de efecto de estas herramientas es de pequeño a moderado, pero puede ser útil ofrecerlos con receta médica a pacientes motivados, dada la importancia de aumentar los niveles de actividad física en la cantidad que sea.

Es bien sabido que la inactividad física es una de las principales causas de muerte en todo el mundo, además de tener un enorme impacto económico. Por eso son tan importantes las estrategias para aumentar la actividad física, incluyendo técnicas de cambio de comportamiento, autocontrol y retroalimentación, algo que estas herramientas tecnológicas pueden incentivar.

Los autores realizaron un estudio bibliográfico con investigaciones realizadas entre enero de 2007 y enero de 2020, con personas sanas de entre 18 y 65 años, sin afecciones crónicas. Encontraron 35 estudios, en los que participó un total de 7.454 personas,

siendo 2.107 de ellas mujeres (28%). La combinación de los datos analizados mostró que este tipo de herramientas tecnológicas **augmentaron los niveles de actividad física en un promedio de 1.850 pasos.**

Algunas de estas herramientas como las aplicaciones y los programas de seguimiento que incluyen indicaciones y funciones personalizadas, fueron más efectivas. Además, se observó un mayor nivel de eficacia en las personas que disponían de componentes como establecimiento de objetivos y planificación de las tareas de entrenamiento clasificadas por dificultad.

Los investigadores, no obstante, señalan que, dado el número limitado de mujeres en el estudio, es posible que los datos no sean aplicables a ambos sexos, por lo que serían necesarios nuevos estudios más igualitarios. No obstante, indican que, desde un punto de vista clínico y de salud pública, el uso de estas herramientas parece prometedor para todas las personas.

Estos resultados son de gran importancia también para la salud pública, pues al disminuir la inactividad física, se asocia con un menor riesgo de mortalidad. En conclusión, los autores piensan que estos resultados pueden ser útiles para los médicos, quienes tienen la capacidad de prescribir estas aplicaciones y rastreadores como complemento para mejorar los hábitos de vida y, por tanto, mejorar la salud.

Fuente: **CMDSport**

Fecha de publicación: 07 de mayo de 2021

[Acceder a la noticia original >>>](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/usar-app-y-wereables-de-fitness-aumenta-los-niveles-de-actividad-fisica?elem=264060>