



Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

421/83 - USO DE PODÓMETROS EN LA POBLACIÓN GENERAL

I. Moreno Hernández¹, A. Blázquez Segura², E. Aguilar Leon³, P. Toran Montserrat⁴, J. Manresa Dominguez⁵, A. de los Heros Ponce⁶

¹Metge de Família. Centre de Salut Vilassar de dalt. Cabrils. Barcelona. ²Infermera. Centre de Salut Vilassar de Mar. Cabrera de mar. Barcelona. ³, ⁴Metge de Família. Unitat de suport a la recerca metropolitana nord.

⁵Infermer. Tècnic de recerca Unitat de suport a la recerca metropolitana nord. ⁶Metge de Família. Centre de Salut Vilassar de Mar. Cabrera de mar. Barcelona.

Resumen

Introducció/Introducción: Los estilos de vida sedentarios se relacionan con una mayor mortalidad y una menor calidad de vida. En la población general, un número creciente de individuos utilizan dispositivos electrónicos. Las nuevas tecnologías pueden aprovecharse para promover la actividad física de la población.

Objectius/Objetivos: Conocer la prevalencia de uso de podómetros o aplicaciones que monitorizan la actividad física y el perfil del usuario que las utiliza y la prevalencia de sedentarismo/ejercicio.

Disseny/Diseño: Estudio observacional descriptivo de asociación cruzada de una muestra de población general.

Cronograma: Contacto telefónico: invitación a participar/citación presencial. Visita basal presencial. Obtención de consentimiento informado. Identificación motivación (Prochaska-Diclemente). Identificación de barreras y dificultades. Consejo motivacional breve. Comprobación del podómetro. Recogida de variables.

Emplaçament/Emplazamiento: Población general adulta de 18 a 75 años de edad de dos poblaciones: urbana y rural.

Material i mètodes/Material y métodos: Una muestra aleatoria de 481 individuos para cada población es suficiente para estimar, con una confianza del 95% y una precisión de ± 5 unidades porcentuales, un porcentaje poblacional que previsiblemente será de alrededor del 50%. Criterios de Inclusión: Usuarios mayores de 18 y hasta 75 años de edad que sean capaces de responder a una encuesta, mantener conversación y aceptar participar. Obtención de una muestra de forma aleatoria a partir del listado de usuarios asignados a los centros de salud obtenida a través del sistema informático de atención primaria (SIAP). Asignación aleatoria en el listado diario de los seleccionados para informarlos y autorización de contacto telefónico para primer cribado y comprobación de los criterios de inclusión/exclusión. Visita presencial para consentimiento y obtención de variables del estudio: Características socio demográficas, socioculturales, práctica de ejercicio físico a través del test de VREM, conocimientos sobre pasos diarios, antecedentes médicos,

malestar psicológico (cuestionario WEMWBS), características del podómetro usado, calidad de vida, cuestionario IPAQ sobre actividad física. Se utilizará la prueba de χ^2 de Pearson, y en las comparaciones de variables cuantitativas la t de Student o la U de Mann Whitney, en función de las condiciones de aplicación.

Aplicabilitat/Aplicabilidad: Pretendemos investigar sobre cuál es el mejor modo de usar los podómetros o aplicaciones inteligentes para promover estrategias que fomenten la actividad física, y comprobar si existen diferencias en cuanto a las variables estudiadas entre los pacientes sedentarios y no sedentarios.

Resultats esperats/Resultados esperados: Nivel alto de sedentarismo y poco conocimiento de los podómetros.

Aspectes ètic-legals/Aspectos éticos-legales: Consentimiento informado por los pacientes y aprobación del proyecto por el Comité Ético de Investigaciones Clínicas.

Bibliografia/Bibliografía

Blunt W, Gill DP, Riggins B, Brown JB, Petrella RJ. Process evaluation of the HealthSteps™ lifestyle prescription program. *Transl Behav Med* [Internet]. 2018 [citado 10 Feb 2018]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29474685>

Rey-López JP. Comment on: "Health Benefits of Light-Intensity Physical Activity: A Systematic Review of Accelerometer Data of the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)". *Sports Med*. 2018;48(3):747-8.

Organización Mundial de la Salud. Actividad física. OMS [Internet]. 2017 [citado 11 Feb 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Paraules clau/Palabras clave: Podómetro. Aplicaciones móviles, Podómetro inteligente. Actividad física.