

aktive - Blog

<https://www.aktive.cloud/>

Aplicaciones móviles para prescribir ejercicio físico en adultos mayores frágiles: Revisión de las herramientas disponibles en tiendas de aplicaciones.



El envejecimiento de la población mundial ha provocado la aparición de nuevos desafíos que deben superarse para mejorar la salud de los adultos mayores y reducir la incidencia de patologías. Para ello, la OMS define las recomendaciones de ejercicio actualmente como un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad física moderada o 75 minutos a la semana de actividad física vigorosa, además de realizar entrenamiento de fuerza 2 veces a la semana y entrenar equilibrio y flexibilidad 3 veces a la semana.

La pandemia por el COVID-19 y la correspondiente cuarentena provocó que los niveles de actividad física, especialmente en adultos mayores, lo que hizo que aumentaran las intervenciones de salud electrónicas para promover el envejecimiento saludable y prevenir la dependencia y la discapacidad. Esto hizo que la popularidad de los servicios de salud electrónicos y las aplicaciones centradas en ejercicio físico y salud creciese.

En la publicación de Soto-Bagaria et al se llevó a cabo una revisión de artículos científicos para evaluar la efectividad de aplicaciones móviles diseñadas para mejorar el rendimiento en cuanto a ejercicio físico y aumentar el movimiento de los usuarios, estando estas aplicaciones centradas en adultos mayores.

Para conocer la adaptabilidad de estas aplicaciones hacia el público al que van dirigidas, se tuvieron en cuenta las siguientes características: educación, automonitorización, establecimiento de objetivos, feedback, ludificación, adaptación/progresión e interfaz fácil de entender. Los resultados obtenidos por Soto-Bagaria et al llegaron a la conclusión de que solo una de las aplicaciones analizadas cumplía los requisitos de adaptabilidad hacia el público al que van dirigidas. Estos resultados pueden ayudar a los gestores deportivos de la siguiente forma:

- Conocer las características que necesitan cumplir las aplicaciones para adaptarse a los adultos mayores. Un servicio electrónico de salud diseñado de forma adecuada puede atraer a una gran cantidad de clientes.
- El público de los adultos mayores se encuentra sin explotar.
- Las aplicaciones que se encuentran en el mercado no cumplen los requisitos necesarios para dirigirse a adultos mayores.
- La popularidad de los servicios de salud electrónicos sigue creciendo.

Soto-Bagaria, L., Eis, S., Pérez, L. M., Villa-García, L., de Solà-Morales, O., Carrion, C., ... & Inzitari, M. (2023). Mobile applications to prescribe physical exercise in frail older adults: review of the available tools in app stores. Age and ageing, 52(12), afad227.

Sobre nosotros:

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

Link to Original article: <https://www.aktive.cloud//w/aktive/96308/blog?elem=318956>