

## 333/26 - EFECTIVIDAD A CORTO PLAZO DEL USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TICS) PARA LA DISMINUCIÓN DEL SEDENTARISMO

P. Martínez Pérez<sup>1</sup>, E. de Dios Rodríguez<sup>2</sup>, M. del Río García<sup>1</sup>, J. Delgado Redondo<sup>3</sup>, T. Maia Nery<sup>4</sup>, L. García Ortiz<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Centro de Salud la Alamedilla. Salamanca. <sup>2</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. <sup>3</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca. <sup>4</sup>Médico Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Casto Prieto. Salamanca. <sup>5</sup>Médico de Familia. Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca.

### Resumen

**Objetivos:** Evaluar el efecto a los 3 meses de añadir una aplicación para Smartphone, a un consejo estandarizado, para disminuir el sedentarismo.

**Metodología:** Ensayo clínico aleatorizado, controlado, multicéntrico. Participaron seis centros de atención primaria de España. Muestra de 833 sujetos, 415 en asesoramiento + grupo de APP (APPG) y 418 en grupo de asesoramiento (CG), con una edad media de 51,44 y 52,33 años, respectivamente, en el que las mujeres representaban el 60% y 64% de la muestra, respectivamente. Intervención: Asesoramiento sobre actividad física y disminución de sedentarismo en ambos grupos. El APPG, además, recibió capacitación sobre el uso de una aplicación de teléfono inteligente diseñada para promover la actividad física durante un período de tres meses. Medición: El sedentarismo se evaluó mediante el Cuestionario Marshall, que evalúa las horas que el individuo está sentado, en su trabajo, en los desplazamientos y en el hogar, durante la semana y el fin de semana. La actividad física se midió con el cuestionario 7 day PAR.

**Resultados:** En la Evaluación basal eran activos 114 (27.5%) en el APPG y 118 (28.2%) en el CG ( $p = 0.807$ ). El total de horas sentadas a la semana fue  $42.2 \pm 17.8$  en el IG  $41.4 \pm 17.9$  en el CG ( $p = 0.506$ ). No se encontró descenso significativo del sedentarismo a los tres meses en el tiempo sentado en el desplazamiento, ni sentado en el trabajo a la semana, respecto a la evaluación basal, ni tampoco entre el grupo intervención y control. Pero si hubo un descenso significativo a los tres meses del tiempo viendo la televisión en el APPG -1.18 (95% IC -2.21 a -0.14);  $p = 0.026$ , pero no en el CG -0,36 (IC95%: -1,35 a 0,62);  $p = 0,466$ .

**Conclusiones:** Respecto al tiempo de sedentarismo, solo en el grupo de intervención se encuentra un descenso del tiempo viendo la televisión (-1,18 horas: -2,21 a -0,14), sin diferencias en el grupo control, ni al comparar los cambios entre ambos grupos.

**Palabras clave:** Sedentarismo, tecnología información y comunicación.