LAVANGUARDIA.es
https://www.lavanguardia.com/sociedad/20240209/9516576/aplicaciones-ejercicio-adaptadas-necesidades-personas-mayores-agenciaslv20240209.html
lavanguardia.com
09/02/2024

Las aplicaciones de ejercicio no están adaptadas a las necesidades de las personas mayores

- Según la investigación publicada por la revista de la Sociedad Británica de Geriatría MADRID, 09 (SERVIMEDIA) Investigadores del Parc Sanitari Pere Virgili y la Universidad Oberta de Cataluña (UOC) concluyen que la mayoría de las aplicaciones de ejercicio no responden a las necesidades de las personas mayores. Así lo han constatado en una investigación, que ha sido publicada en publicado por la revista de la Sociedad Británica de Geriatría, tras analizar quince aplicaciones para comprobar de ejercicio virtual para personas mayores. "Solamente una de ellas aplicaciones dispone de evidencia científica para el uso en personas frágiles y ninguna se adapta al estado cognitivo del usuario", destacaron los autores del estudio. Un grupo de investigadores, dirigidos por el fisioterapeuta del Parque Sanitario Pere Virgili Luis Soto conjuntamente con expertos en salud digital de la UOC, analizaron las aplicaciones móviles de ejercicio disponibles en las principales tiendas digitales para comprobar si están adaptadas a las necesidades de las personas mayores. "Con la actual evidencia científica, debemos recomendar siempre el aumento de la actividad física, la práctica de ejercicio de fuerza y potencia y, sobre todo, la disminución del comportamiento sedentario. Como profesionales debemos ser capaces de optimizar y adecuar la prescripción en cuanto a intensidad, volumen, frecuencia y progresión", explicó Soto. La novedad de este trabajo se debe a que se trata de una "revisión sistemática que aplica los métodos más rigurosos de investigación", clasificación y análisis de las aplicaciones, pero que parte de los 'marketplaces' de aplicaciones de los teléfonos móviles, y no de bases de datos y buscadores puramente científicos. "Nos proporciona informaciones sobre aplicaciones que tenemos a nuestro alcance y que probablemente son utilizadas por muchas personas de nuestro entorno", explicó el doctor Marco Inzitari, director de Atención Integrada e Investigación del Parque Sanitario Pere Virgili e investigador de los Estudios de Ciencias de la Salud y del eHealth Center de la UOC. "Creemos que las aplicaciones se podrían ajustar más a las necesidades de las personas mayores frágiles, tanto en la prescripción de ejercicio como en la facilidad para utilizarlas", agregó. Además, no existe ninguna aplicación que se adapte a la función cognitiva. De las más de 8.000 aplicaciones de ejercicio encontradas en la App Store (Apple) y en la Play Store (Google), se han analizado quince que cumplían los siguientes requisitos: tener más de 10.000 descargas, dirigirse a gente mayor, disponer de actualizaciones realizadas en los últimos tres años, estar en inglés y no ser exclusivas de ninguna disciplina específica. "Nos hemos encontrado con una baja oferta de aplicaciones para este perfil de personas, y creemos que las que existen actualmente podrían ajustarse más a las necesidades de las personas mayores frágiles, tanto en la prescripción de ejercicio como en la facilidad para utilizarlas y así empoderarlas en el proceso", detalló el investigador principal del proyecto. En el análisis tampoco se ha encontrado ninguna aplicación que se adapte al estado cognitivo del usuario. Por último, las instituciones que han participado en el estudio son el Parque Sanitario Pere Virgili, la UOC, la Fundación HiTT, Qida y la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y el Deporte de Blanquerna (Universidad Ramon Llull). (SERVIMEDIA)09-FEB-2024 12:15 (GMT +1)CAG/gja (C) SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.