

EFFECTO DE LA UTILIZACIÓN DE PULSERAS INTELIGENTES PARA EL INCREMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE UN ENTORNO RURAL: ESTUDIO PILOTO

Los niveles de actividad física (AF) cada vez son más bajos. Las recomendaciones de 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa (AFMV) y entre 10.000 y 16.000 pasos al día para niños y adolescentes, solo son cumplidas por grupos minoritarios. Los programas de intervención utilizando dispositivos inteligentes son una buena opción para el incremento de la AF.

En este estudio evaluamos el efecto de la utilización de pulseras inteligentes para el incremento de AF en una muestra de un entorno rural. Se seleccionaron un total de 8 escolares de tercero de la E.S.O. ($14,5 \pm 0,50$ años). El estudio se llevó a cabo en dos partes:

Semana de
control

S1

Semana de
rutina normal
(registro de
niveles de AF
habituales)

Semana de
intervención

S2

Se dieron pautas
para el incremento
de los niveles de AF
respecto a los
valores de S1.

Los resultados obtenidos aquí deben servir para incentivar cada vez más la creación de programas de intervención dentro del entorno escolar que ayuden a mejorar los niveles de AF. Estos programas a su vez, pueden utilizarse para crear hábitos de vida saludable y conseguir que las mejoras en dichos niveles se prolonguen a lo largo del tiempo. Además, se pueden combinar dichos programas con otras variables como el uso de páginas web donde mostrar sus logros, creación de o proyectos para explicar al resto de la comunidad educativa los beneficios que tienen estos nuevos hábitos saludables.

RESULTADOS

Existe evidencia de que las pulseras de AF pueden influir de manera positiva en los niveles de AF además de resultar un instrumento motivante para el alumnado. Gracias a la creación de estas intervenciones, los adolescentes pueden llegar al cumplimiento diario recomendado de minutos de AFMV y de pasos.

En la semana 2 se observaron mejoras significativas en los niveles de AF de los escolares:

- ▲ Volumen diario de minutos de AFMV, exceptuando el día sábado.
- ▲ Volumen de pasos diarios en los días: lunes ($p < 0.05$), martes y jueves ($p < 0.01$)
- ▲ N° pasos y de minutos de AFMV en el total de la semana (L-D)
- ▲ N° pasos y de minutos de AFMV entre semana (L-V)

Los responsables de los centros escolares, tras realizar una revisión de la bibliografía existente sobre este tipo de intervenciones y los beneficios derivados de las mismas, podrán capacitar al centro de dispositivos inteligentes, crear protocolos y programas de intervención enfocados al aumento de la AF, para que el profesorado pudiera llevarlo a cabo en el aula. De este modo, se ayudaría a la creación de programas de vida activa, de desplazamientos activos, lecciones

Edita:



Universidad de Jaén



Entidad responsable:



Patrocinador:



Consejo Superior de Deportes



Díaz-Quesada, G., Puga-González, E., & Muñoz-Galiano, I. M. (2021). Efecto de la utilización de pulseras inteligentes para el incremento de la actividad física en adolescentes de un entorno rural: Estudio Piloto. *JUMP*, (3), 10-16. <https://doi.org/10.17561/jump.n3.2>

