

**Interventi di promozione dell'attività fisica in adulti sedentari tramite l'utilizzo di App per smartphone**

Data di inserimento	02/02/2021
Anno	2019
Domanda di ricerca	Le App per smartphone sono efficaci nel determinare un aumento dell'attività fisica negli adulti?
Quello che conta	<p><b>Selezionati 9 RCT che includevano 1740 partecipanti.</b></p> <p><b>Intervento basato sull'utilizzo dell'App per smartphone vs nessun o minimo intervento:</b> Esistono prove di efficacia modesta che App per smartphone dotate di più funzioni (impostazione dell'obiettivo, visualizzazione del percorso e dei miglioramenti, consigli motivazionali, accelerometro) determinino un aumento non significativo dell'attività fisica espressa come numeri di passi al giorno rispetto a nessun intervento o interventi basati su funzioni base delle App o, sul solo accelerometro (metanalisi di 6 RCT con 1178). Dall'analisi di sensibilità dei soli studi con durata inferiore ai 3 mesi (escludendo quindi gli studi di durata pari o superiore a 3 mesi) la metanalisi suggerisce un aumento significativo dei passi giornalieri (passi /die= 2074,96; 95%IC 606,80-3543,11) tramite l'utilizzo delle App.</p> <p><b>App con programmi attività fisica+ dieta vs App con solo programmi di attività fisica:</b> Esistono prove di efficacia modesta che App per smartphone incentrate solo su programmi di attività fisica siano più efficaci rispetto ad App con programmi combinati (dieta+ attività fisica) nel determinare un incremento dei livelli di attività dei partecipanti.</p>
Caveat	<p>Gli studi che valutano questo tipo di intervento sono pochi, con campioni di piccole dimensioni e intervalli di tempo brevi. Di conseguenza, gli intervalli di confidenza per le stime della dimensione dell'effetto erano piuttosto ampi, il che potrebbe aver impedito alla meta-analisi di determinare un effetto significativo.</p> <p>Gli studi spesso differivano per la modalità dell'intervento e la popolazione target. Inoltre, l'erogazione di un intervento minimo nei controlli potrebbe aver diluito l'effetto dell'intervento; mentre nel gruppo intervento erogato tramite App per smartphone si aggiungevano altri elementi con impossibilità di isolare il solo effetto delle App.</p>
Contesto	L'inattività fisica rientra nei quattro principali fattori di rischio di mortalità e morbilità. Per un adulto di età compresa tra i 18 e i 65 anni le raccomandazioni per mantenersi in salute prevedono in media 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica vigorosa a settimana. L'attività fisica regolare riduce il rischio di malattie croniche, migliora la funzionalità fisica del soggetto e la salute mentale.
Implicazioni per la pratica	Questa meta-analisi fornisce prove modeste a supporto dell'efficacia delle App per smartphone per aumentare l'attività fisica, evidenziando un maggior effetto degli interventi a breve termine. Sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere meglio l'andamento nel tempo degli effetti dell'intervento e studiare strategie per sostenerne gli effetti a lungo termine.
Giudizio di qualità revisione	Health Evidence (10/10)
Riferimento bibliografico revisione	Romeo A, Edney S, Plotnikoff R, Curtis R, Ryan J, Sanders I, et al. Can smartphone apps increase physical activity? Systematic review and meta-analysis. Health Evidence, 2019. Journal of Medical Internet Research, 21(3), e12053. DOI: <a href="https://doi.org/10.2196/12053">10.2196/12053</a> <a href="https://www.healthevidence.org/view-article.aspx?a=smartphone-apps-increase-physical-activity-systematic-review-meta-analysis-35115">https://www.healthevidence.org/view-article.aspx?a=smartphone-apps-increase-physical-activity-systematic-review-meta-analysis-35115</a>
Parole chiave	- adulti - attività fisica - sedentarietà - interventi digitali/virtuali -
Aree di intervento	- attività fisica -
Setting	- comunitario -
Outcome	Prevenzione sedentarietà
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Marta De Vito, UPO, Università del Piemonte Orientale, Piemonte, Italia.