

I trackers indossabili come intervento per aumentare l'attività fisica

Data di inserimento	02/02/2021
Anno	2019
Domanda di ricerca	I trackers indossabili possono favorire l'aumento dell'attività fisica?
Quello che conta	<p>Selezionati 26 studi che includono 3646 lavoratori (età tra i 17.9-79.5 anni). I trackers di attività fisica indossabili sono dispositivi in grado di fornire ai consumatori un monitoraggio oggettivo dei propri livelli di attività fisica (contapassi, dispendio energetico, frequenza cardiaca, monitoraggio di attività fisiche specifiche ecc.). Inoltre, combinati con l'uso di App per smartphone e computer possono assistere gli utenti in modo personalizzato fornendo feedback specifici personalizzati, strumenti motivazionali e per la gestione della salute.</p> <p>Passi/die: Esistono prove di qualità bassa che l'utilizzo dei trackers comporti un aumento significativo del numero di passi rispetto al non utilizzo (11 studi; SMD 0,23; 95% IC 0,15-0,32; $p < 0,001$; circa 627 passi in più al giorno, 95% IC 417-862 passi).</p> <p>Attività fisica moderata e vigorosa: Esistono prove di qualità molto bassa che l'utilizzo dei trackers porti ad un aumento significativo di attività fisica moderata/ vigorosa in termini di minuti rispetto al non utilizzo (15 studi; SMD 0,28; 95% IC 0,14-0,41; $p < 0,001$; circa 75 min/die, 95%IC 42-109 min.).</p> <p>Dall'analisi per sottogruppi è emerso come il solo trackers comporti un aumento non significativo di minuti spesi in attività fisica moderata e vigorosa, se confrontato con un intervento multiforme (trackers + prescrizione di attività fisica o intervento comportamentale di gruppo ecc.). Invece, gli interventi multiforme rispetto a nessun intervento o minimo (materiale informativo, usual care) hanno comportato un aumento significativo di minuti spesi in attività fisica moderata/vigorosa (SMD 0,33; 95% IC 0,16 to 0,51; $P < .001$; circa 92 min/die, 95%IC 45-142 min.).</p> <p>Dispendio energetico (kcal/sett): Esistono prove di qualità bassa che l'utilizzo dei trackers favorisca un aumento significativo del dispendio energetico rispetto al non utilizzo (5 studi; SMD 0,32; IC 95% da 0,05 a 0,58; $p = 0,02$; circa 300 kcal/settimana, 95%IC 32-579 kcal).</p> <p>Comportamento sedentario (minuti al giorno di inattività fisica): Esistono prove di qualità molto bassa che l'utilizzo di trackers rispetto al non utilizzo determinino una riduzione non significativa del comportamento sedentario (7 studi; SMD -0,21; 95% CI -0,46-0,03; $p = 0,09$; riduzione di circa 37 min, 95%IC da -81 a 5 min). In un'analisi per sottogruppi su studi che confrontavano interventi multiforme (trackers + mail, informazioni, supporto di gruppo) con nessun intervento o minimo, è emersa una diminuzione non significativa dei comportamenti sedentari (SMD -0,08; 95% CI da -0,23 a 0,07; $P = 0,28$, riduzione di circa 13 min, 95% IC da -39 a 12 min).</p>
Caveat	La qualità degli studi è bassa-molto bassa. L'eterogeneità dei disegni di studi rende spesso difficile il confronto, così come i differenti tipi di interventi rendono difficile il confronto dei risultati.
Contesto	I benefici derivati dall'attività fisica sono noti e inconfutabili. Tuttavia, ancora un gran parte della popolazione nei paesi industrializzati risulta sedentaria ed esposta, perciò, al rischio di sviluppare malattie croniche. Tradizionali interventi di promozione dell'attività fisica, come il counselling e l'educazione di gruppo, si sono dimostrati efficaci ma l'effetto tende a diminuire nel tempo. Vista la grande diffusione di strumenti elettronici nei paesi industrializzati si potrebbe considerare un intervento basato sui trackers indossabili e personalizzabili come strumento alternativo di monitoraggio e promozione dell'attività fisica.
Implicazioni per la pratica	I trackers per il monitoraggio dell'attività fisica da soli o in combinazione con altri interventi hanno dimostrato del potenziale per aumentare la partecipazione all'attività fisica. Sebbene i risultati non fossero significativi in tutti gli studi, gli interventi a breve termine che utilizzavano un tracker hanno generalmente portato a una maggiore partecipazione all'attività fisica. Gli interventi di promozione dell'attività fisica mostrano generalmente un'efficacia a breve termine, con il contatto continuo da parte degli operatori sanitari che aumenta l'aderenza a lungo termine. I trackers potrebbero essere considerati come intervento efficace complementare, per aiutare gli operatori sanitari a fornire monitoraggio e supporto continui ai pazienti con un dispendio minimo di risorse. Sarebbero utili ulteriori ricerche per determinare l'effetto dei trackers indipendentemente da altri interventi di attività fisica tradizionali, così come le indagini sull'efficacia in termini di costi di tali interventi.
Giudizio di qualità revisione	Alta (10/10 Health evidence)
Riferimento bibliografico revisione	Brickwood KJ, Watson G, O'Brien J, & Williams AD. Consumer-based wearable activity trackers increase physical activity participation: Systematic review and meta-analysis. Health Evidence, 2019. JMIR: Journal of Medical Internet Research mHealth and uHealth, 7(4), e11819. DOI: 10.2196/11819 https://www.healthevidence.org/view-article.aspx?a=consumer-based-wearable-activity-trackers-increase-physical-activity-37558
Parole chiave	- sedentarietà - interventi digitali/virtuali - allenamento - attività fisica -
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.