

Bibliografía - Cómo mantener los niveles saludables de actividad física utilizando las nuevas tecnologías

[¿La aceptación, el compromiso y la eficacia de las intervenciones exclusivamente móviles para la promoción de comportamientos relacionados con el peso son iguales para todos? Una revisión sistemática.](#) Obesity Reviews. Marzo, 2023.

[¿Las aplicaciones para teléfonos inteligentes y los rastreadores de actividad aumentan la actividad física en los adultos? Revisión sistemática, meta-análisis y metaregresión.](#) British Journal of Sports Medicine. Abril, 2021.

[A comparison of self self-reported and device measured sedentary behaviour in adults: a systematic review and meta-analysis.](#) International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Marzo, 2020.

[Actividad física, caídas lesivas y función física en el envejecimiento: una revisión general.](#) Medicine & Science in Sports & Exercise. Junio, 2019

[Actividad física.](#) Organización Mundial de la Salud (OMS) Junio, 2024

[Apoyo telefónico para la actividad física: resultados y lecciones aprendidas durante la pandemia de COVID-19.](#) PLoS One. Mayo, 2022.

[Aprovechar la tecnología para moverse más y sentarse menos.](#) Progress in Cardiovascular Diseases. Enero-Febrero, 2021.

[Aumento de la equidad en la promoción de la actividad física para una salud cardiovascular óptima en adultos: una declaración científica de la Asociación Americana del Corazón.](#) Circulation. Junio, 2023.

[Barriers and facilitators to physical activity for Young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature.](#) International Journal of

Behavioral Nutrition and Physical Activity. Febrero, 2023.

[Beneficios de la actividad sobre los síntomas de la menopausia. Revisión sistemática.](#) Journal of sport and health research. Consultado en mayo, 2025.

[Beneficios y perjuicios de las intervenciones de salud digital que promueven la actividad física en personas con afecciones crónicas: revisión sistemática y metanálisis.](#) Journal of Medical Internet Research. Julio, 2023.

[Can consumer wearable activity tracket-based interventions improve physical activity and cardiometabolic health in patients with chronic diseases? A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.](#) International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Mayo, 2020.

[Características de diseño asociadas con la participación en intervenciones de actividad física de salud móvil entre jóvenes: revisión sistemática de estudios cualitativos y cuantitativos.](#) JMIR Mhealth Uhealth. Marzo, 2023.

[Determinantes del uso de aplicaciones de fitness y moderación de los impactos de las funciones de las aplicaciones relacionadas con la educación, la motivación y la gamificación en las intenciones de actividad física: estudio de encuesta transversal.](#) Journal of Medical Internet Research. Julio, 2021.

[Determinantes sociodemográficos de la actividad física y el uso de aplicaciones a partir de datos de teléfonos inteligentes.](#) Social Science & Medicine. Septiembre, 2021.

[Digital Media-based Health Intervention on the promotion of Women´s physical activity: a quasi-experimental study.](#) MBC Public Health. Enero, 2018.

[Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios.](#) Organización Mundial de la Salud. Consultado en mayo, 2025.

[Efectividad de la telemedicina en la atención preventiva: un protocolo de estudio para un ensayo controlado aleatorio de un programa de teleejercicio en el que participaron personas mayores con posible sarcopenia o con riesgo de caída.](#) BMC Geriatrics. Diciembre, 2023.

[Efectividad del ejercicio a través de la telemedicina para las enfermedades](#)

[crónicas: una revisión sistemática y metanálisis de intervenciones de ejercicio realizadas a través de videoconferencia.](#) British Journal of Sports Medicine
Junio, 2022.

[Efectos de tres aplicaciones de dispositivos móviles motivacionalmente dirigidas a la actividad física inicial y el cambio de comportamiento sedentario en adultos mayores y de mediana edad: un ensayo aleatorizado.](#) PLoS One.
Junio, 2016.

[Eficacia comparativa y adherencia de las intervenciones de rehabilitación cardíaca de telemedicina para pacientes con enfermedad cardiovascular: una revisión sistemática y metanálisis en red.](#) International Journal of Nurses
Studies. Octubre, 2024.

[Ejercicio/actividad física en personas con diabetes tipo 2: una declaración de consenso del Colegio Americano de Medicina Deportiva.](#) Medicine & Science in
Sports & Exercise. Febrero, 2022.

[El uso de plataformas digitales para la actividad física de adultos y adolescentes durante la pandemia de COVID-19 \(nuestra vida en casa\): estudio de encuesta.](#) Journal of Medical Internet Research. Febrero, 2021.

[Evaluación de la actividad física y asesoramiento en entornos clínicos pediátricos.](#) Pediatrics. Marzo, 2020.

[Explotación de la gamificación móvil para fomentar la actividad física: un estudio de campo gestionado a distancia.](#) Sensores (Basilea). Febrero, 2023.

[Get the message? A scoping review of physical activity messaging.](#) International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Abril, 2020.

[Insights into Non-Exercise Physical Activity on Control of Body Mass: A Review with Practical Recommendations.](#) Journal of Functional Morphology and
Kinesiology. Abril, 2023.

[Intervenciones de ejercicio realizadas a través de la telemedicina para mejorar el funcionamiento físico de los adultos mayores con fragilidad, discapacidad cognitiva o de movilidad: una revisión sistemática y metanálisis.](#) Telemed J E

Health. Abril, 2024.

[Intervenciones de telesalud para la actividad física y la participación en el ejercicio en mujeres posparto: una revisión sistemática cuantitativa.](#) Preventive Medicine. Febrero, 2023.

[Intervenciones digitales en la gestión de un estilo de vida saludable: revisión sistemática.](#) Journal of Medical Internet Research. Consultado en mayo, 2025.

[La importancia de los factores activadores en las intervenciones de actividad física para adultos mayores utilizando tecnologías de la información y la comunicación: revisión sistemática.](#) JMIR mHealth and uHealth. Octubre, 2023.

[Las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses.](#) JAMA. Noviembre, 2018.

[Let's \(Tik\) Talk About Fitness Trends.](#) Frontiers in Public Health. Julio, 2022.

[Mejora de los cambios de comportamiento: una revisión narrativa sobre la eficacia de una intervención multifactorial basada en APP que integra la actividad física.](#) International Journal of Environmental Research and Public Health. Febrero, 2024.

[Mobile applications to prescribe physical exercise in frail older adults: review of the available tools in app stores.](#) Age Ageing. Diciembre, 2023.

[Prevalencia de suficiente actividad física entre la población adulta general y subpoblaciones con afecciones crónicas o discapacidad en los EE. UU.](#) European Journal Salud Pública. Octubre, 2023.

[Programas de ejercicio o actividad física apoyados por telesalud para la osteoartritis de rodilla: revisión sistemática y metanálisis.](#) Journal of Medical Internet Research. Agosto, 2024.

[Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa.](#) Retos. Consultado en mayo, 2025.

[Seis mensajes clave para combatir el sedentarismo.](#) Espacio de Salud y Bienestar. SegurCaixa Adeslas. Febrero, 2021.

[Tu motivador personal está contigo: una revisión sistemática de las aplicaciones de teléfonos móviles destinadas a aumentar la actividad física.](#) Sports Medicine. Septiembre, 2019.

[Un estudio de grupo focal entre adultos inactivos sobre las percepciones de una aplicación de actividad física basada en la teoría.](#) Frontiers in Public Health. Junio, 2021.

[Using computer, mobile and wearable technology enhanced interventions to reduce sedentary behaviour: a systematic review and meta-analysis.](#) International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Agosto, 2017.

[Utilización de la telesalud para apoyar el ejercicio y la actividad física en personas con enfermedad de Parkinson: una evaluación de programas utilizando métodos mixtos.](#) BMC Health Services Research. Marzo, 2023.