

# APP VS PAPEL COMO SOPORTE PARA EL USUARIO. EFECTO DE LAS TICS EN LA ADHERENCIA A UN TRATAMIENTO DE FISIOTERAPIA

Ángel Esparcia Jiménez

Licenciado en CAF y D y Graduado en Fisioterapia por la Universidad de Valencia, Fisioterapeuta en IVRE.  
E-Mail: angel.esparcia@gmail.com

Francesc Inza Pla

Ingeniero Técnico Industrial esp. Electrónica Industrial por la Universidad Politécnica de Valencia, desarrollador front-end en Tuvalum Sports. E-mail: francesc.inza@gmail.com

Sara Cortés Amador

Dra. en Fisioterapia, Profesora Asociada, departamento de Fisioterapia, Universidad de Valencia y Co-Fundadora de Fundación ACAVALL. E-Mail: sara.cortes@uv.es

Nuria Sempere Rubio

Profesora Asociada, departamento de Fisioterapia, Universidad de Valencia y fisioterapeuta en la Clínica Fisioterapia Maritim, Lirios Dueñas.  
E-Mail: nuria.sempere@uv.es

## INTRODUCCIÓN

La falta de adherencia al tratamiento es uno de los **problemas que afectan a las intervenciones en el área de la salud**. La importancia de la **presentación de la información al usuario** se ve reflejada entorno a varios factores que **condicionan la adherencia a un tratamiento**: **Información presentada, comprensión, motivación y satisfacción**. Las TICs tienen un papel importante y todavía desconocido en las posibilidades de mejora en estos factores.

En el presente trabajo **se ha diseñado y comparado una APP con una ficha de papel** como soporte de información en un tratamiento de prescripción de ejercicio físico.

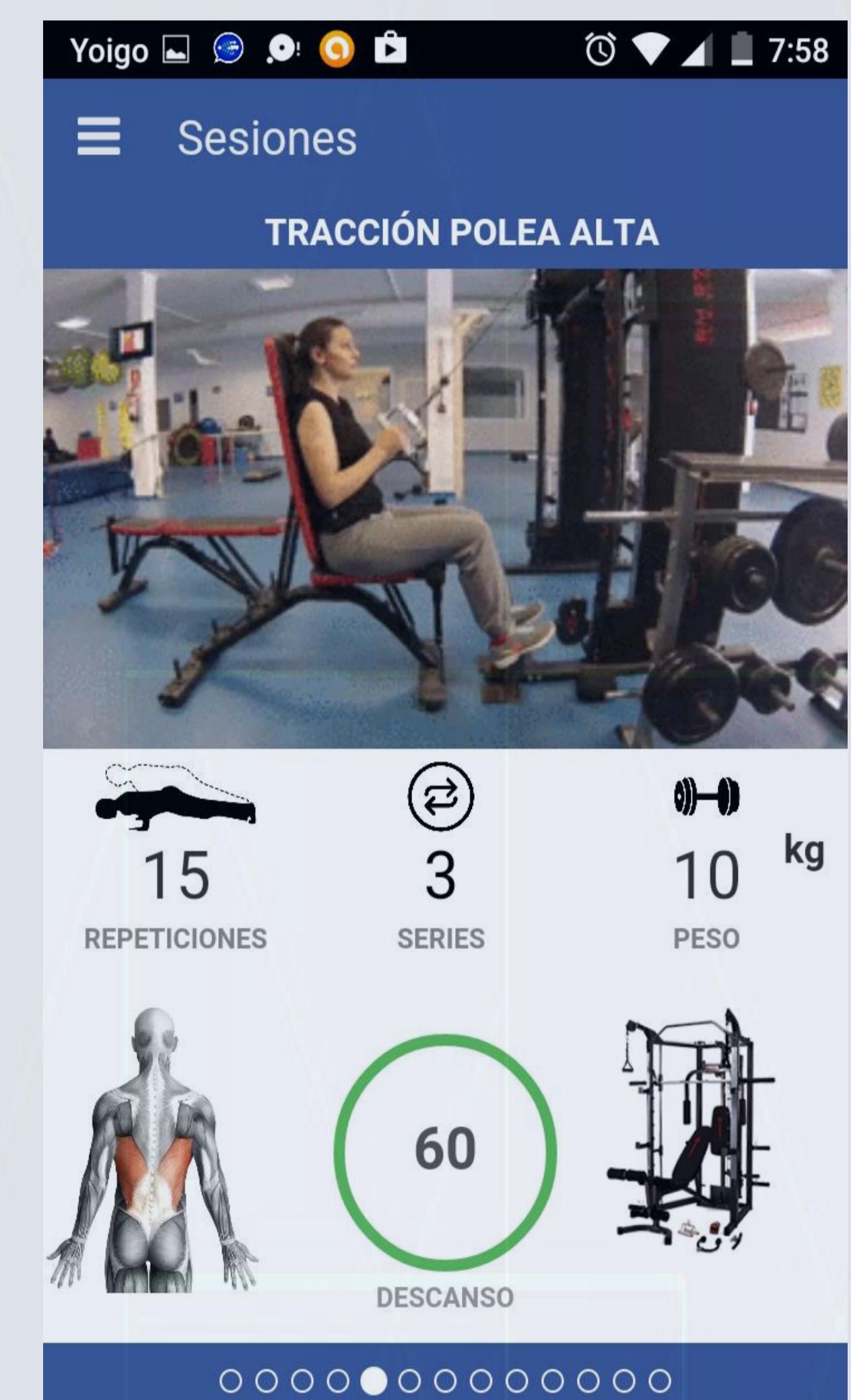
## METODOLOGÍA Y DESARROLLO

Se realizó un estudio en el que participaron **8 usuarios** que cumplían con los siguientes criterios de inclusión: tener prescrita una **rutina de ejercicio físico** en el centro Tetrasport Wellness, estar **en un proceso de rehabilitación funcional a largo plazo**, disponibilidad y voluntad personal, poseer un **Smartphone** con versión de Android posterior a 4.0 y de IOS posterior a la 7.0 y ser capaz de contestar las 30 preguntas del cuestionario.

Para la medición de las variables de estudio: **cantidad y comprensión de información, motivación y satisfacción** se elaboró un **cuestionario ad hoc de 30 ítems**, con 5 opciones de respuesta siendo 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

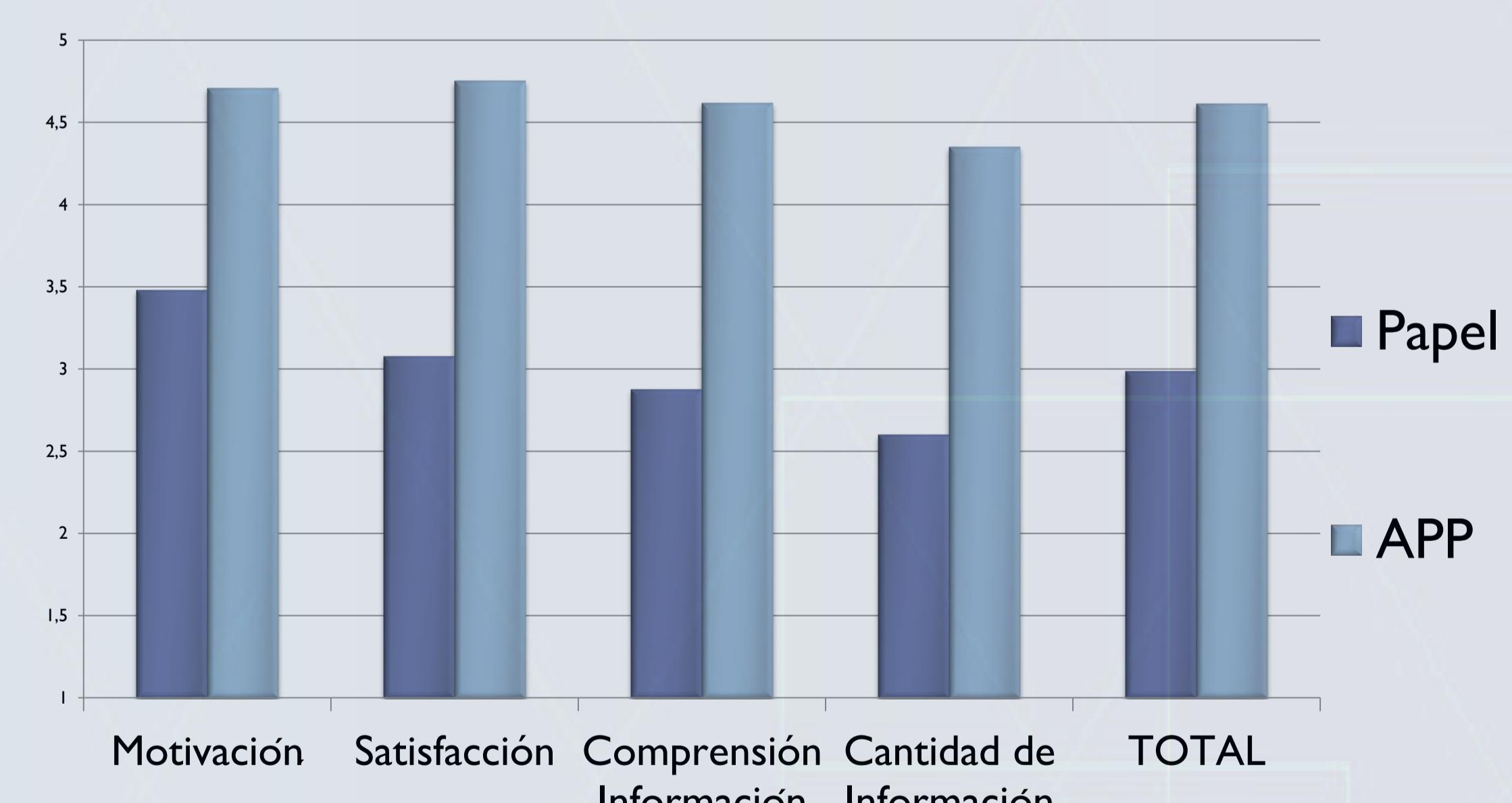
Los usuarios, durante **tres semanas**, realizaron sus **rutinas de ejercicio** teniendo como **soporte de apoyo una hoja de papel**. En ella podían visualizar un dibujo que representaba el ejercicio que debían llevar a cabo. Finalizado este periodo, el usuario **evaluaba el soporte** cumplimentando el cuestionario ad hoc. A continuación, a los mismos usuarios que habían usado el formato papel, se les enseñó el manejo de la aplicación. Una vez aprendido, cada usuario realizaba su entrenamiento teniendo como apoyo la app Effitciency. Despues de **tres semanas de utilización de la app**, como apoyo para la realización de una nueva rutina de ejercicio, el participante **cumplimentaba el cuestionario ad hoc, evaluando la aplicación**.

Se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 21.0, para el análisis de los datos. De cada variable se realizó, en primer lugar, un análisis descriptivo de las medidas de tendencia central y en segundo lugar, un análisis inferencial empleando Pruebas T para muestras relacionadas, siendo el valor de significación  $p<0.05$ .



## RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Se encontró una **mejora estadísticamente significativa**, tanto en la puntuación total de los cuestionarios como en los apartados de **cantidad de información presentada, motivación, satisfacción y comprensión de la información**. El **uso continuado durante 3 semanas** de Effitciency como soporte de información para el usuario con una prescripción de ejercicio físico como tratamiento mejoró la comprensión de la información, la cantidad de información ofrecida y la satisfacción personal frente al uso de una ficha en papel, todos ellos condicionantes de la adherencia al tratamiento.



## REFERENCIAS

- Ferro García, R., García Ríos, M. C., & Vives Montero, M. C. (2004). Un análisis de la adherencia al tratamiento en. *Fisioterapia*, 26(06), 333–339. Retrieved from <http://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-un-analisis>
- Iso-Ahola, S. E., & Clair, B. S. (2000). Toward a Theory of Exercise Motivation. *Quest*, 52(2), 131–147. <http://doi.org/10.1080/00336297.2000.9940931>
- S., W., Robert, & Daniel, G. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics.
- Tapias, L. M. (2014). Factores individuales que influyen en la adherencia al tratamiento fisioterapéutico. Una revisión del tema. (*Determining individual aspectstreatmentadherence in population with disabilities in Medellin city: a literature review*). *Revista CES Movimiento y Salud*, 2(1), 23–30. Retrieved from <http://revistas.ces.edu.co/index.php/movimientoysalud/article/view/2969>