

Czy programy prowadzone w mediach społecznościowych mogą pomóc w poprawie stanu zdrowia?

P POPULACJA

11 KRAJÓW

871 378 OSÓB

18 BADAŃ

I INTERWENCJA

interaktywne programy prozdrowotne w mediach społecznościowych

C CO PORÓWNUJEMY

statyczne programy prozdrowotne w mediach społecznościowych

O O CO PYTAMY

1 Zachowania prozdrowotne: dzienna liczba kroków

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

programy interaktywne mogą nieznacznie zwiększać dzienną liczbę kroków

⊕⊕○○ GRADE low



vs programy statyczne

MD 1377 (708 do 2045)



2 Zachowania prozdrowotne: tygodniowa liczba porcji owoców i warzyw

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

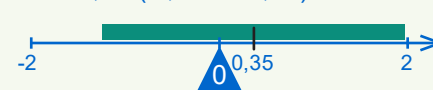
programy interaktywne mogą mieć niewielki lub żaden wpływ

⊕⊕○○ GRADE low



vs programy statyczne

MD 0,35 (-1,24 do 1,96)



3 Funkcjonowanie organizmu: masa ciała

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

programy interaktywne mogą mieć wpływ na spadek masy ciała

⊕○○○ GRADE very low



vs programy statyczne

MD -1,34 (-2,00 do -0,69)



4 Funkcjonowanie organizmu: tętno spoczynkowe

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

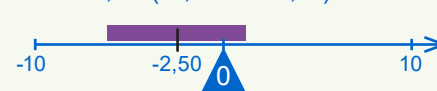
programy interaktywne mogą mieć niewielki lub żaden wpływ

⊕○○○ GRADE very low



vs programy statyczne

MD -2,50 (-6,17 do +1,17)



5 Dobrostan i jakość życia wg ankiety Hutchesson 2018

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

programy interaktywne mogą mieć wpływ na poprawę samopoczucia

⊕⊕○○ GRADE low



vs programy statyczne

SMD 0,46 (0,14 do 0,79)



6 Niepokój i depresja wg ankiety Wan 2017

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

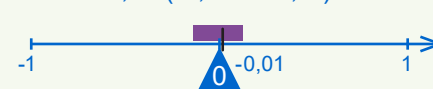
programy interaktywne mogą mieć niewielki lub żaden wpływ

⊕⊕○○ GRADE low



vs programy statyczne

SMD -0,01 (-0,14 do 0,12)



WNIOSKI

Interaktywne programami prozdrowotne w mediach społecznościowych:

- Mogą poprawić niektóre zachowania prozdrowotne, ale mogą mieć niewielki lub żaden wpływ na pozostałe.
- Mogą skutkować niewielką poprawą funkcjonowania organizmu.
- Mogą poprawiać samopoczucie.
- Mogą mieć niewielki lub żaden wpływ na stan zdrowia psychicznego.