

# Aplikacje na smartfony skierowane do osób z nadwagą lub otyłością

## P POPULACJA

**2703**  
OSÓB z nadwagą  
lub otyłością

**8**  
KRAJÓW  
**18**  
BADAŃ

## I INTERWENCJA

aplikacja na smartfona  
(czasem z konsultacjami 1:1)



## C CO PORÓWNUJEMY

- brak interwencji
- lista kolejkowa
- standardowa opieka
- interwencja minimalna

## O CO PYTAMY

**1** Czas aktywności fizycznej  
o umiarkowanym lub dużym natężeniu  
[min./tydzień]

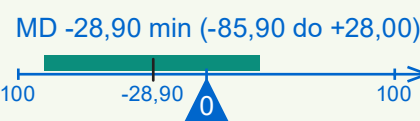
POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

aplikacja na smartfona  
brak różnic

⊕⊕⊕⊖ GRADE moderate



vs grupa kontrolna



**2** Aktywność fizyczna w czasie wolnym  
[kcal/tydzień]  
(obserwacja: 24 miesiące)

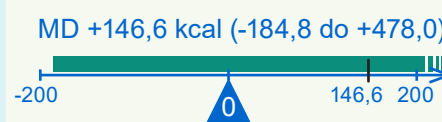
POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

aplikacja na smartfona  
brak różnic

⊕⊕⊕⊖ GRADE moderate



vs grupa kontrolna



**3** Całkowity czas aktywności  
[min./tydzień]  
(obserwacja: 12 miesięcy)

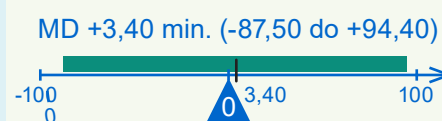
POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

aplikacja na smartfona  
brak różnic

⊕⊕⊕⊖ GRADE moderate



vs grupa kontrolna



**4** BMI  
(obserwacja: 12 miesięcy)

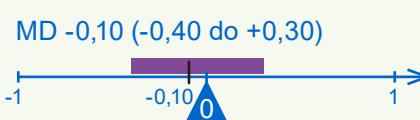
NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

aplikacja na smartfona  
brak różnic

⊕⊕⊕⊖ GRADE moderate



vs grupa kontrolna



**5** Przyrost masy ciała  
(obserwacja: 2 lata)

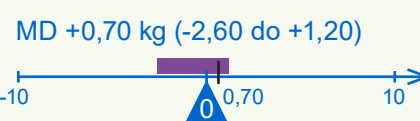
NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞

aplikacja na smartfona  
brak różnic

⊕⊕⊕⊖ GRADE moderate



vs grupa kontrolna



**6** Jakość życia związana ze zdrowiem  
wg ankiety WHOQOL-BREF 0-100  
(obserwacja: 12 miesięcy)

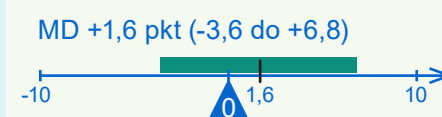
POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

aplikacja na smartfona  
brak różnic

⊕⊕⊕⊖ GRADE moderate



vs grupa kontrolna



## WNIOSKI

Odnalezione dowody naukowe są niewystarczające, aby wykazać, że aplikacje na smartfony pomagają nastolatkom i dorosłym z nadwagą lub otyłością. Różnice między aplikacjami na smartfony a niestosowaniem żadnych działań były niewielkie i mogły nie mieć istotnego wpływu na codzienne życie. Nie ma zbyt wielu informacji na temat nastolatków. Nie wiadomo jak dobrze aplikacje na smartfony działają w różnych krajach lub u osób, które mają mniej pieniędzy lub pochodzą z różnych środowisk.