

## Efectividad de los incentivos para la realización de actividad física en adultos sedentarios: protocolo de Revisión sistemática.

Puma, Gimena<sup>1</sup>; Álvarez, Jorgelina<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional de Cuyo, Facultad de Ciencias Médicas.

Correo electrónico de contacto: [jorgelina.alvarez@fcm.uncu.edu.ar](mailto:jorgelina.alvarez@fcm.uncu.edu.ar)

Recibido: 8 de setiembre de 2025 – Aceptado: 8 de octubre de 2025

**Palabras claves:** Incentivo, Ejercicio físico, Comportamiento saludable, Bienestar percibido, Determinantes sociales de la salud.

**Keywords:** Incentive, Physical exercise, Healthy behavior, Perceived well-being, Social determinants of health.

**Introducción:** El sedentarismo es una epidemia mundial con consecuencias significativas para la carga de enfermedades. La inactividad física aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), deterioro cognitivo, problemas de salud mental y sobrepeso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como «la falta de suficiente actividad física para mantener una buena salud». Se refiere a comportamientos en los que una persona dedica mucho tiempo a actividades de baja intensidad o bajo gasto energético, como estar sentada o acostada, y no realiza actividad física moderada o vigorosa(1). La investigación sobre qué intervenciones son eficaces es importante, ya que América Latina presenta la mayor desigualdad en cuanto a ENT. La recomendación para alcanzar una actividad física óptima es de 150 minutos semanales. Según un estudio reciente(2) , casi 1800 millones de adultos (el 31%) no realizan actividad física. Se estableció en el año 2018 una meta de reducción relativa del 15% en la actividad física insuficiente para 2010 y 2030, bajo la consigna “Seamos activos” (3).

Una revisión sistemática es un estudio de investigación que recopila, evalúa y sintetiza de forma estructurada y rigurosa toda la evidencia disponible sobre una pregunta específica. Este trabajo permitirá recopilar y sintetizar la evidencia sobre incentivos para la actividad física en el contexto local.

**Objetivo:** Desarrollar una revisión sistemática a fin de evaluar la efectividad de los incentivos para la realización de actividad física en adultos sedentarios.

**Metodología:** Se realizó un protocolo de revisión sistemática siguiendo las directrices de la Colaboración Cochrane(4). Se formuló una pregunta de investigación en formato PICO (Paciente, Intervención, Comparador, Resultado) y se realizó una búsqueda bibliográfica exhaustiva. Además, se definieron las intervenciones de interés, los resultados y los comparadores pertinentes. Finalmente, se redactó el protocolo o proyecto de revisión sistemática para su inscripción en bases de datos oficiales.

**Resultados:** Pregunta de investigación: “¿Cuál es la eficacia de los incentivos que incrementan la actividad física entre personas mayores de 18 años? ¿Cuál es la certeza de la evidencia acerca de la eficacia de los incentivos que incrementan la actividad física? Se desarrolló una estrategia de búsqueda para identificar estudios primarios; a ser realizada en las siguientes bases: Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados (CENTRAL), Biblioteca Cochrane, MEDLINE OvidSP; Scielo desde 5 años previos a la actualidad. Se seleccionarán Ensayos controlados aleatorizados, ensayos clínicos por conglomerados, estudios cuasi experimentales.

La pregunta P.I.C.O obtenida fue:

- Población: adultos de mayores de 18 años de edad con hábito sedentario, independientemente de su estado de salud (sano, comorbilidades asociadas, etc) con análisis de subgrupos (edad, género, nivel educativo, lugar residencia).
- Intervenciones: Incentivo para realizar actividad física organizada y supervisada en entornos laborales y/o educativos. Incentivo organizada y supervisada en comunidades barriales; incentivos económicos para la realización de actividad física.
- Comparador: sin incentivos.
- Resultados: Actividad física /Presión arterial/Niveles de estrés/ IMC/Satisfacción personal; Bienestar percibido/Incidencia de depresión/Ausentismo laboral/ Costos en atención médica/Alimentación saludable/ Consumos problemáticos.

Se inscribió el protocolo en la base de datos PROSPERO, del Centro de Revisión y Diseminación (CRD-York) y del Instituto Nacional de Salud del Reino Unido (NIHT, en inglés), número de Registro 1057949 (5).

**Discusión:** Otros autores han investigado la evidencia en este sentido, tales como: En 2015, Baker y colaboradores encontraron programas comunitarios multi estratégicos como incentivo para fomentar la actividad física. Sin embargo, los resultados no mostraron evidencia clara de un aumento en la actividad física(6). En 2020, Freak-Poli y colaboradores, realizaron una investigación sobre el uso de podómetros<sup>1</sup> en el lugar de trabajo como incentivo para promover la actividad física. Si bien los resultados fueron inciertos, se logró registrar una leve reducción del IMC(7). En 2021, Jones y colaboradores, estudiaron el impacto del apoyo al cambio conductual, incluyendo asesoramiento de cómo ser más activo como incentivo. Los resultados no mostraron evidencia clara de que estas

---

<sup>1</sup> Podómetro: dispositivo que proporciona información sobre los pasos diarios de una persona.

intervenciones mejoran la actividad física o calidad de vida(8). En 2021, Sarah E. Neil- Sztramko y colaboradores analizaron programas escolares con múltiples componentes como incentivo para promover la actividad física. Los resultados mostraron un aumento escaso o nulo en actividad física moderada a intensa, pero sí una pequeña disminución en el IMC(9).

**Conclusión:** La intervención que intentamos investigar estaría compuesta por varios componentes (actividad física organizada y supervisada, entornos laborales, barriales, etc.). Por la complejidad de la misma y las características de nuestra población, se requiere conocimiento de cómo implementar en subgrupos (niveles educativos, lugar de residencia, edad, tipo de empleo) y desarrollar evidencia para su implementación.

### Bibliografía

1. Actividad física - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2024 [citado 30 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
2. Strain T, Flaxman S, Guthold R, Semanova E, Cowan M, Riley LM, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. Lancet Glob Health. 1 de agosto de 2024;12(8):e1232-43.
3. Seamos Activos - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 30 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/campa%C3%B1as/seamos-activos>
4. Estadísticas que salvan vidas | Cochrane [Internet]. 2025 [citado 18 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.cochrane.org/>
5. PROSPERO [Internet]. [citado 18 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.crd.york.ac.uk/prosperto/>
6. Baker PR, Francis DP, Soares J, Weightman AL, Foster C. Community wide interventions for increasing physical activity - Baker, PRA - 2015 | Cochrane Library. [citado 15 de abril de 2025]; Disponible en: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD008366.pub3/full>
7. Freak-Poli RL, Cumpston M, Albarqouni L, Clemes SA, Peeters A. Workplace pedometer interventions for increasing physical activity - Freak-Poli, RLA - 2020 | Cochrane Library. [citado 15 de abril de 2025]; Disponible en: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009209.pub3/full>



8. Interventions for promoting physical activity in people with neuromuscular disease - Jones, K - 2021 | Cochrane Library [Internet]. [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013544.pub2/full>
9. Neil-Sztramko SE, Caldwell H, Dobbins M. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18 - Neil-Sztramko, SE - 2021 | Cochrane Library. [citado 15 de abril de 2025]; Disponible en: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD007651.pub3/full>