



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL MEDICINA HUMANA

“ USO DE LA APLICACIÓN MOBILE HEALTH EN MENSAJES
MOTIVACIONALES PARA MEJORAR ACTIVIDAD FÍSICA EN
PACIENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD”

PROYECTO DE TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE
MAGISTER EN ALTA GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

Presentado por:

JHON JAMES CRUZADO NUÑEZ

Asesores:

Asesor: Paul Fernando Cuellar Villanueva

Coinvestigador : Pedro Jesús Mendoza Arana

Lima -Perú

2020

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 8 de julio de 2020.

Los integrantes del jurado de tesis:

Presidente: Mg. Eddy Roberto Segura Paucar
Integrante: Dra. Leda Yamilée Hurtado Roca
Integrante: Mg. Miluska Lisbeth Bromley Cueva

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“USO DE LA APLICACIÓN MOBILE HEALTH EN MENSAJES MOTIVACIONALES PARA MEJORAR ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD”

Presentada por el estudiante:

Jhon James Cruzado Nuñez
DNI : 42723736

Para optar por el grado de **MAGISTER EN ALTA GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD**


Asesorado por:

ASESOR: Mg. Paul Fernando Cuellar Villanueva

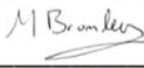
Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante en la sustentación, concluyen de manera unánime (x) por mayoría simple () calificar a:

Tesisista: Jhon James Cruzado Nuñez			Nota (en letras): 13 (trece)
Aprobado (x)	Aprobado - Muy buena ()	Aprobado-Sobresaliente()	Desaprobado ()

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



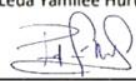
Presidente del Jurado
Mg. Eddy Roberto Segura Paucar



Miembro del Jurado
Mg. Miluska Lisbeth Bromley Cueva



Miembro del jurado
Dra. Leda Yamilée Hurtado Roca



Asesor
Mg. Paul Fernando Cuellar Villanueva


RESOLUCIÓN DIRECTORAL ACADÉMICA DE CARRERA No. 290 - DACMH-DAFCS-U. CIENTIFICA-2020

Lima, 09 de julio del 2020

VISTO:

La solicitud presentada por el Sr. Jhon James Cruzado Nuñez, con fecha 08 de julio del 2020, con el fin de modificar el título de la Tesis: "**USO DE LA APLICACIÓN MOBILE HEALTH EN MENSAJES MOTIVACIONALES PARA MEJORAR ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD**".

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo a lo dispuesto en las Normas y Procedimientos de los Trabajos de Investigación para la Obtención de Títulos Profesionales y Grados Académicos, se admite el cambio del título de la tesis dados motivos que justifican el cambio. Que, de acuerdo a la normativa vigente de la Universidad Científica del Sur, en uso de las atribuciones conferidas al Director Académico de Carrera.

SE RESUELVE:

ART. 1° Aprobar el cambio del título de la tesis titulada: "**USO DE LA APLICACIÓN MOBILE HEALTH EN MENSAJES MOTIVACIONALES PARA MEJORAR ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD**", por "**USO DE LA APLICACIÓN MOBILE HEALTH EN MENSAJES MOTIVACIONALES PARA MEJORAR ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD**"

Regístrese, comuníquese y archívese.



M.C. VÍCTOR VALLEJO SANDOVAL
 Director Académico (e)
 Carrera de Medicina Humana

c.c. Archivo

RESUMEN

Objetivos: Determinar si el uso de Mobile health, mediante una aplicación móvil APPS (Podómetro), y envío de mensajes motivacionales a través del Smartphone, contribuyen a la reducción de peso de vida en pacientes con sobrepeso y obesidad.

Métodos: Estudio de diseño cuasi experimental pre-post con grupo control, en el cual se evaluaron 80 pacientes con sobrepeso y obesidad. Se emplearon dos escalas para valorar actividad física: El Stanford 7-day Physical Activity Recall Scale (PAR) y el Barriers to Being Active Quiz (BBAQ). Los pacientes emplearon en sus Smartphone la aplicación móvil PODOMETRO- ITO Technologies Inc. Se dividieron aleatoriamente en dos grupos de 40 pacientes. El grupo de intervención recibió mensajes de motivación del investigador en un grupo WhatsApp llamado (PODOMETRO MOTIVACION). Ambos grupos notificaron de sus avances de su PODOMETRO cada semana durante una intervención de tres semanas.

Resultados: Al comparar los Grupos de Intervención y Control, se observó un incremento significativo del número de pasos, de 3612 pasos a 5589 pasos. Este incremento en la actividad física, se reflejó en una disminución del peso entre la medición basal y la medición final, de - 1.4732 Kg para el grupo de intervención y de -0.5821 Kg para el grupo control ($p=0.00296$). A su vez, esta reducción en el peso llevó a reducción en el Índice de Masa Corporal, de -0.5661 para el grupo de intervención y de -0.2183 para el grupo control ($p=0.0013$).

Conclusión: El uso de Mobile health (Podómetro), y envío de mensajes motivacionales a través del smartphone contribuyen a reducir el peso en pacientes con sobrepeso y obesidad.

Palabras Clave: Obesidad; Sobrepeso; Estilo de Vida; Teléfono Inteligente; Motivación.

ABSTRACT

Objectives: To show if Mobile health, through the use of an smartphone app (Podometer), plus motivational messages, contribute to improve weight in patients with overweight and obesity.

Methods: 80 patients were evaluated with diagnosis of overweight and obesity. Two scales were used to assess their physical activity during their daily life: the Stanford 7-day Physical Activity Recall Scale (PAR) and the Barriers to Being Active Quiz (BBAQ) to assess lifestyles. They used a mobile application from their PODOMETRO- ITO Technologies Inc. They were randomly allocated to two groups each of 40 patients, where the intervention group received motivational messages. Both groups reported their progress of their PODOMETRO each week during a three-week intervention

Results: When comparing the Intervention and Control Groups, a significant increase in the number of steps was observed, from 3612 steps to 5589 steps ($p < 0.0001$). This increase in physical activity was reflected in a decrease in weight between the baseline measurement and the final measurement, of - 1.4732 Kg for the intervention group and -0.5821 Kg for the control group ($p = 0.00296$). In turn, this reduction in weight led to a reduction in the Body Mass Index of -0.5661 for the intervention group and -0.2183 for the control group ($p = 0.0013$).

Conclusion: It is shown that the use of Mobile health, through a mobile application APPS (Pedometer), and motivational messages through these contribute to improve the weight of overweight and obese patients.

Keywords: Overweight; Obesity; lifestyles; Smartphone; motivation