

Рекомендации по разработке, внедрению и оценке технологий, поддерживающих физическую активность для здорового старения: выводы из проекта PhysAgeNet

Источник: PhysAgeNet / Scientific Journal (likely BMC Geriatrics or similar, inferred from context)

Автор: PhysAgeNet COST Action Consortium

Дата публикации: 2024-05-01

Оригинал: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdgth.2026.1913687>

здоровое старение

клинические рекомендации

носимые устройства

телемедицина

физическая активность

цифровое здравоохранение

Цифровые технологии здравоохранения предлагают значительный потенциал для поддержки физической активности среди пожилых людей, однако их разработка и внедрение часто определяются технологическими возможностями, а не клиническими доказательствами и потребностями пользователей. В данной позиционной статье, разработанной в рамках действия COST PhysAgeNet, синтезируются текущие данные и экспертный консенсус для предоставления рекомендаций по проектированию, оценке и внедрению вмешательств, направленных на повышение физической активности пожилых людей с использованием технологий.

Мы сначала описываем ключевые категории технологий и их функции, имеющие отношение к продвижению физической активности, включая носимые устройства (wearables), экзергеймы, мобильные приложения, платформы телемедицины и умные среды, а также выделяем критические технические требования, такие как точность, надежность, подключенность, интероперабельность и безопасность данных.

Затем мы подчеркиваем необходимость согласования цифровых вмешательств с установленными клиническими рекомендациями по физической активности, профилактике падений, саркопении и хрупкости (frailty), включая явное определение дозы упражнений в соответствии с принципами FITT-VP (Frequency, Intensity, Time, Type, Volume, Progression) и надежный мониторинг двойной приверженности как физической активности, так и использованию технологий.

Опираясь на модели принятия технологий и теории изменения поведения, мы описываем, как процессы проектирования, ориентированные на пользователя и совместного творчества (co-creative design), могут переводить теоретические конструкты в конкретные цифровые функции, которые повышают мотивацию, удовольствие и долгосрочную вовлеченность.

Наконец, мы предлагаем рекомендации, специфичные для различных заинтересованных сторон (разработчиков, исследователей и клиницистов), включая рекомендации по оценке пользователей, рекрутированию уязвимых групп, фреймворкам внедрения и клинически обоснованной оценке результатов и удобства использования.

В совокупности эти рекомендации обеспечивают прагматичную дорожную карту для перехода от парадигмы «технологического толчка» (technology-push) к основанным на доказательствах, приемлемым и справедливым вмешательствам, направленным на повышение физической активности с использованием технологий, которые могут быть устойчиво интегрированы в рутинную практику для пожилых людей.