Gac Sanit. 2026;40(S4):475

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

540 - VALIDACIÓN DEL USO DE ACELEROMETRÍA CON EVALUACIÓN MOMENTÁNEA PARA ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO

G.J. Jabardo-Camprubí, P.B. Bonay-Bernad, R.G. Gontié, A.P. Puig-Ribera, J.C. Caro, M.S. Sitjà-Rabert, J.B. Bort-Roig

Facultad de Ciencias de la Salud de Manresa; Grupo de Investigación en Actividad Física y Deporte (GREAF); Instituto de Investigación e Innovación en Ciencias de la Vida y la Salud de la Cataluña Central (Iris-CC); Universidad de Vic-Universidad Central de Cataluña (UVIC-UCC); Escuela de Ciencias de la Salud Blanquerna, Grupo de Investigación Global Research on Wellbeing (GRoW).

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La evidencia muestra que no toda actividad física (AF) es beneficiosa, como la laboral, y que no todo sedentarismo es perjudicial, ya que sus efectos dependen del tipo y del contexto. Aunque la acelerometría cuantifica mejor la AF y el sedentarismo, no aporta información contextual. La metodología Ecological Momentary Assessment (EMA) permite captar en tiempo real el contexto emocional, social y ambiental. El objetivo fue evaluar la viabilidad, usabilidad y validez contextual de un protocolo EMA implementado a través de APP para estudiar el contexto de la AF en adultos sanos.

Métodos: Se aplicó un protocolo EMA de 9 días con 5 señales diarias semialeatorias. Cada señal incluía preguntas sobre estado emocional, energía, actividad realizada, contexto social y características del entorno. Participaron adultos de 18-65 años sin patología limitante, utilizando su teléfono móvil con la *app* SalusCoop. Se analizaron tres dimensiones: (i) viabilidad (tasa de respuesta y adherencia), (ii) usabilidad (System Usability Scale, SUS) y (iii) validez contextual mediante comparación entre EMA y acelerometría.

Resultados: Se obtuvieron 912 respuestas válidas de 1080 posibles (84,4%), indicando buena viabilidad. El SUS fue de 72,40 (27/32), reflejando buena usabilidad; los comentarios mencionaron repetitividad y franjas amplias, pero también un aumento

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

de conciencia sobre los propios hábitos. La coincidencia EMA-acelerometría fue del 66,12%. Entre las discrepancias, un 36% correspondió a episodios reportados como movimiento que la acelerometría clasificó como sedestación y un 38% como bipedestación. La concordancia en intensidad fue del 67,64%; el 81% de las discrepancias se debió a episodios reportados como AF ligera clasificados como moderados.

Conclusiones/Recomendaciones: El protocolo mostró buena viabilidad, usabilidad y una concordancia aceptable con la acelerometría. Los datos indican que 7 días y 3 señales diarias son suficientes para captar el contexto de AF y sedentarismo. Los resultados refuerzan que EMA y acelerometría deben usarse de forma complementaria: la acelerometría ofrece una estimación más precisa de los patrones, mientras que EMA aporta el contexto en que se perciben y experimentan, facilitando interpretar su posible impacto en bienestar y salud. La combinación de ambas metodologías es factible y operativamente viable.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados