

## IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

FORMACIÓN  
ONLINE



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)

### RESUMEN DE PONENCIA



23 de noviembre de 2021

### MESA 1\_Parte II

Procedimientos y metodología  
en la atención dietético-nutricional

### PONENCIA\_3



### Actualización sobre métodos para medir la actividad física: limitaciones y oportunidades

Jairo H Migueles<sup>1,2,3,\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Health, Medicine and Caring Sciences, Linköping University, Linköping, Sweden. <sup>2</sup>Department of Biosciences and Nutrition, Karolinska Institutet, Huddinge, Sweden. <sup>3</sup>PROFITH "PROmoting FITness and Health through physical activity" Research Group, Sport and Health University Research Institute (iMUDS), Department of Physical Education and Sports, Faculty of Sport Sciences, University of Granada, Granada, Spain.

\*[jairo.hidalgo.migueles@liu.se](mailto:jairo.hidalgo.migueles@liu.se)

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal capaz de incrementar el gasto energético por encima de los niveles de reposo, es decir, por encima de 1,5 equivalentes metabólicos (METs). Los beneficios de la actividad física sobre la salud de las personas a lo largo de la vida se han informado en numerosas ocasiones<sup>1-3</sup>. Tradicionalmente se han utilizado cuestionarios para cuantificar la cantidad de comportamiento sedentario y de actividad física de distintas intensidades realizadas a lo largo del día. Entre los numerosos cuestionarios que han sido validados en distintas poblaciones, el más relevante en el ámbito de la actividad física puede ser el "International Physical Activity Questionnaire" (IPAQ), utilizado por los sistemas internacionales de vigilancia de la actividad física. En los últimos años, el "Youth Activity Profile" (YAP) ha ganado relevancia para medir tanto comportamiento sedentario como

actividad física en niños y adolescentes<sup>4,5</sup>. Ambos cuestionarios, IPAQ y YAP, tienen versión traducida y adaptada al español sobre las que se ha demostrado su validez y fiabilidad. Sin embargo, tanto la validez como la fiabilidad de estos cuestionarios al aplicarse en diferentes poblaciones son cuestionables. Los acelerómetros (pulseras de actividad, sensores de movimiento) son pequeños dispositivos que se pueden llevar puestos a modo de reloj o cinturón y registran las aceleraciones producidas durante varios días (generalmente una semana). Tras un proceso de filtrado de la señal del acelerómetro, las aceleraciones son indicadoras de movimiento; se ha demostrado una relación lineal entre la intensidad de dichas aceleraciones y la intensidad de la actividad física realizada<sup>6,7</sup>. Una medición de una semana puede, en teoría, proporcionar datos representativos de los patrones de actividad física de una persona en su

