

Evaluación del uso de wearables para el monitoreo de actividad física en jóvenes de Tabasco

Carlos Armando Chávez Vázquez, José Fernando López López, Sergio Quiroz Gómez, Karla del Socorro Celorio Méndez, Crystell Guadalupe Guzmán Priego



1

Introducción

El sedentarismo y la inactividad física son factores de riesgo clave para enfermedades no transmisibles en jóvenes de Tabasco. Los dispositivos wearables (relojes o pulseras inteligentes) permiten registrar indicadores de actividad física en tiempo real, ofreciendo retroalimentación inmediata que puede motivar hábitos saludables. Sin embargo, su adopción depende de la accesibilidad, alfabetización digital y percepción de utilidad. **Este estudio evalúa el impacto y aceptación de los wearables en la promoción de la actividad física juvenil y reducir el sedentarismo en Tabasco**, considerando sus beneficios y limitaciones en el contexto local.

2

Material y Método:

Tipo de estudio:

- Cuantitativo
- Observacional
- Analítico
- Transversal

Población: 758,485 jóvenes (18–29 años) de Centro, Tabasco.

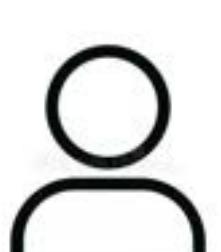


Aplicación del instrumento:

- **GPAQ (OMS)** para medir niveles de actividad física.
- **Modelo de Aceptación Tecnológica (TAM)** para evaluar percepción y utilidad del wearable.
- **eHEALS** para medir alfabetización digital en salud.

>.80 Alfa de Cronbach

Criterios:



384
Participantes



Actividad
física regular



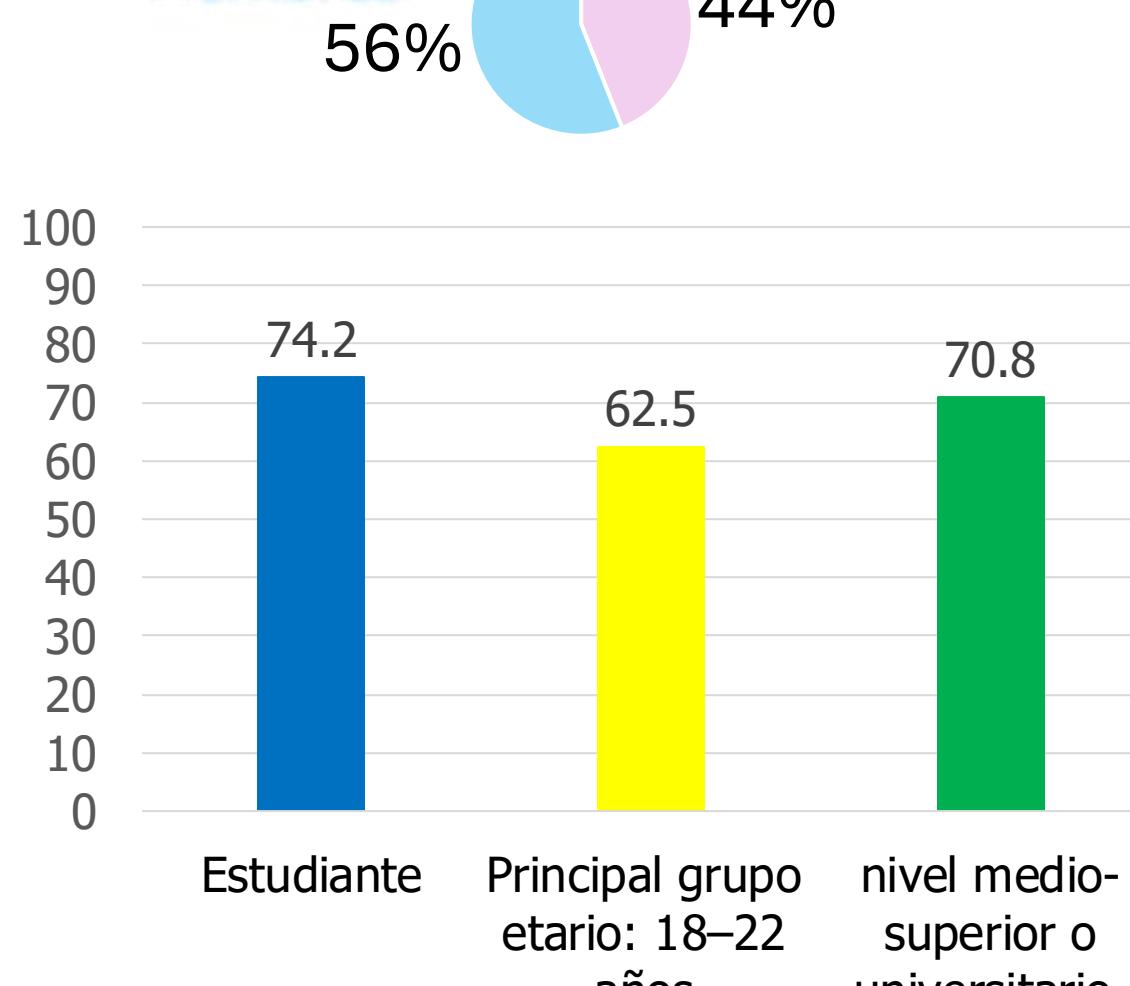
Aceptación de
participar en la
investigación

3

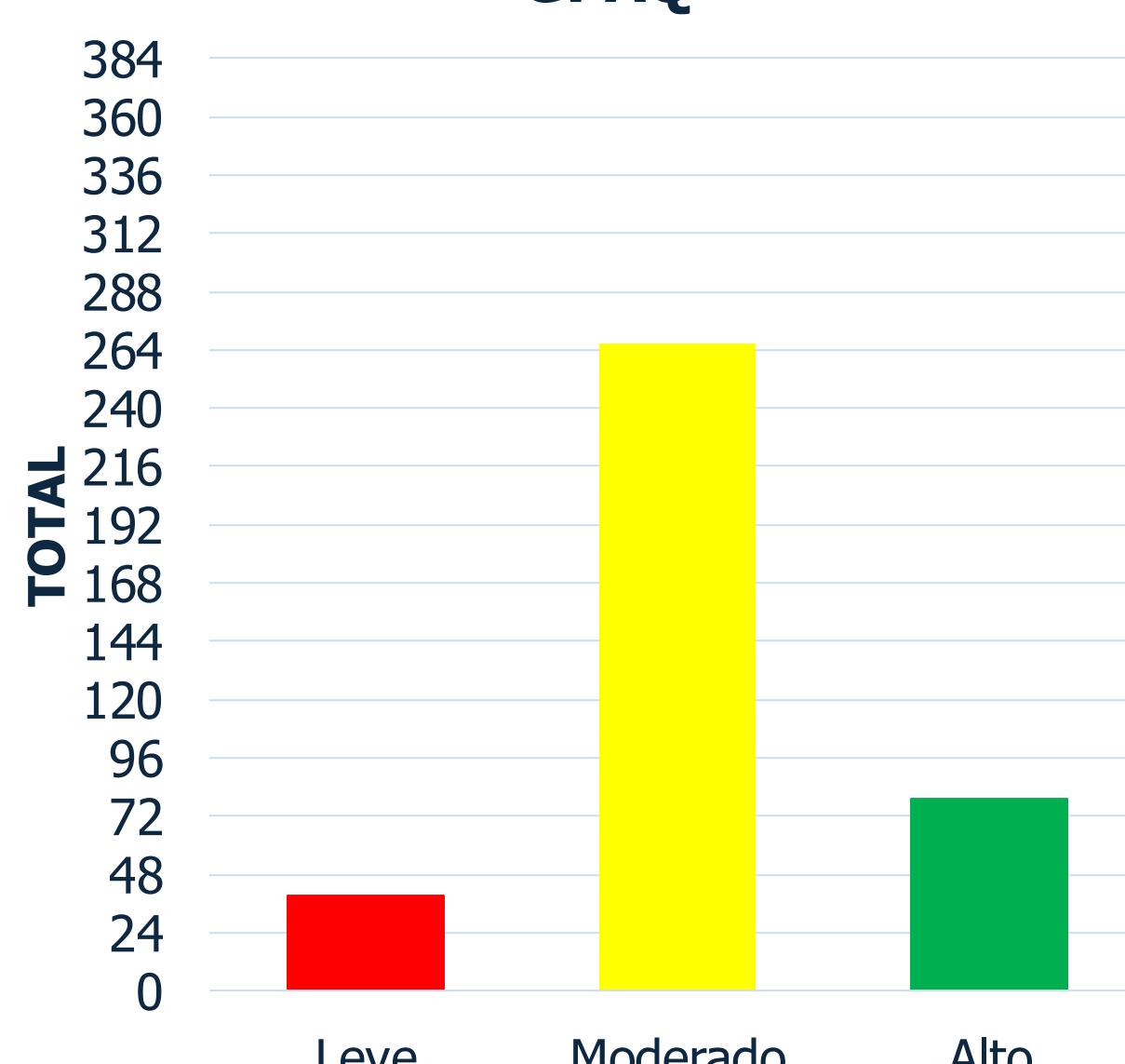
Resultados:

Sexo

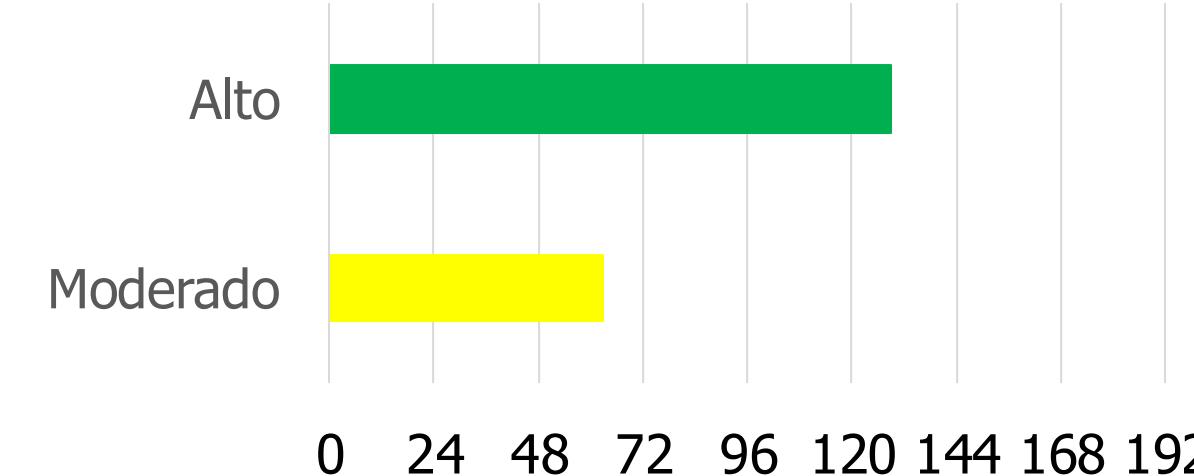
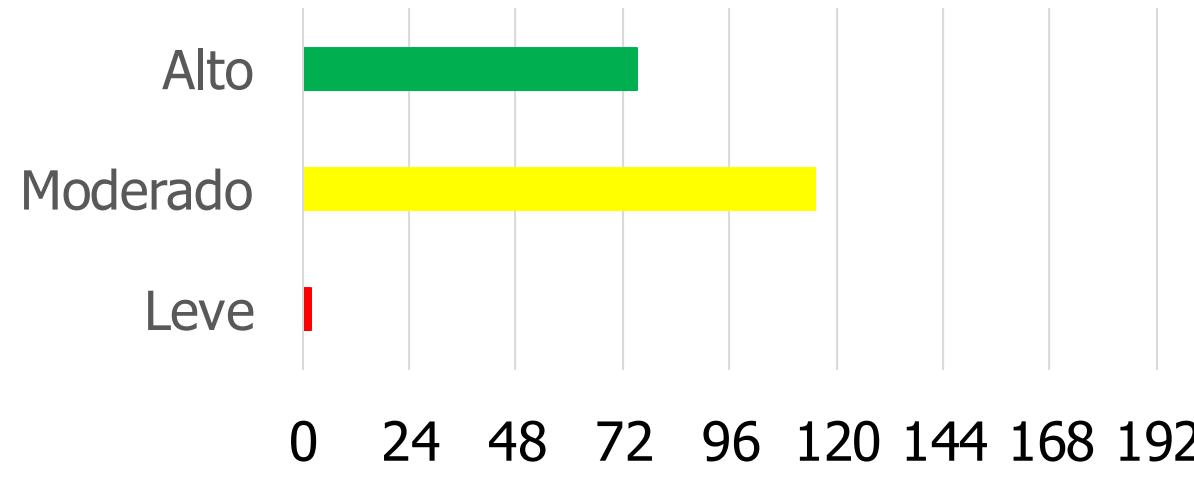
- Hombres 56%
- Mujeres 44%



GPAQ



TAM



Correlaciones:

- Nivel educativo - Uso de wearables ($p=-.118$, $p<.05$)
- EHEALS – TAM ($p=.300$, $p<.01$)
- TAM – SUMACT ($p=-.027$, $p<.05$)

4

Discusión:

Cadmus

su uso constante se asocia con un aumento del nivel de actividad física en adultos jóvenes.

Dantzig

la efectividad depende del interés sostenido y la percepción de utilidad

Mercer

la alfabetización digital influye directamente en la interpretación de los datos y en la adherencia.

Gómez

factores como el costo, la conectividad y el nivel educativo limitan la adopción masiva

5

Conclusiones:

- Los wearables representan una herramienta útil para monitorear y promover la actividad física en jóvenes tabasqueños.
- Su efectividad depende del acceso económico, la alfabetización digital y la percepción de utilidad.
- Se recomienda fortalecer la educación tecnológica, mejorar la accesibilidad económica y promover su integración en programas de salud pública para combatir el sedentarismo juvenil.

6

Bibliografía:

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Geneva; 2020.
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. MIS Quarterly, 13(3), 319–340.
- Wang, Y., Xu, D., & Li, C. (2022). Effectiveness of wearable devices on physical activity and health outcomes: A systematic review and meta-analysis. Journal of Medical Internet Research, 24(6), e35012.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2023. México: INEGI; 2024.
- López López, J. F., & Chávez Vázquez, C. A. (2024). Evaluación del uso de wearables para el monitoreo de la actividad física en jóvenes de Tabasco. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco