

Actividad física en la **población universitaria** durante el confinamiento por **COVID-19**:

Determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida

Coordinadores: Jon Irazusta Astiazaran (UPV/EHU)
Ignacio Ara Royo (UCLM)



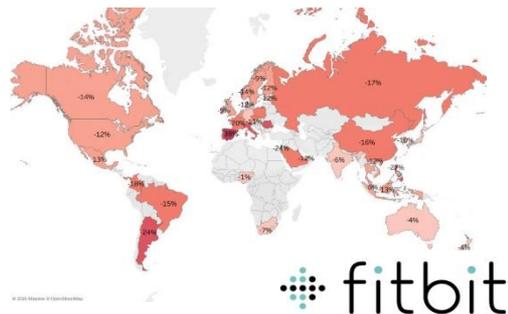
Introducción: COVID19 y confinamiento



ESTADO DE ALARMA



Dificultad de realizar actividad física fuera del hogar.
Hábitos sedentarios.



ACTIVIDAD FÍSICA

Impacto sobre la **salud física y mental**

Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19:
Determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida

Introducción: COVID19 y Universidad

ETAPA UNIVERSITARIA

- Transición entre la adolescencia y la edad adulta
- Importancia para el futuro socioeconómico
- Más de 1.500.000 personas
- **COVID 19: Cambios en la docencia e incertidumbre**

Objetivos

- Describir la **actividad física** y el **sedentarismo** de la población universitaria **antes y durante el confinamiento**
- Comparar las **diferencias** en la actividad física y el sedentarismo **entre mujeres y hombres** en ambos periodos
- Conocer las **motivaciones, condicionantes y herramientas** para realizar actividad física durante el confinamiento

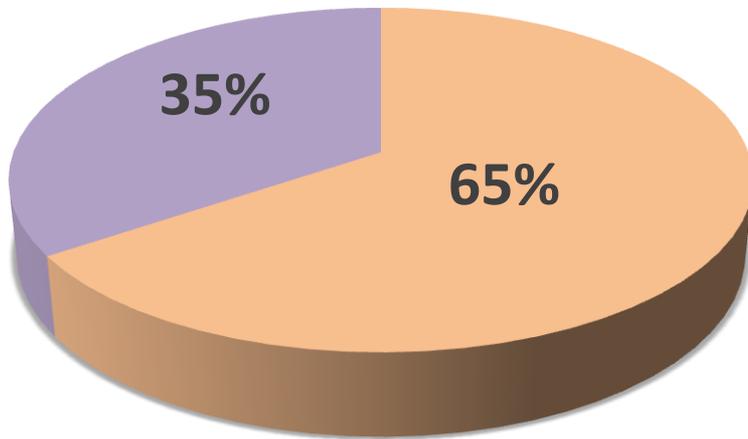
Metodología: cuestionario *on line*

- Características sociodemográficas
- Actividad física
- Ocupación sedentaria
- Motivos y condicionantes
- Recursos empleados

- *Comités de Ética de la UPV/EHU y la UPM*
- *Declaración del Helsinki*
- *Ley de Protección de Datos*
- *Ley Orgánica Protección de Datos y Garantías de los Derechos Digitales*



Resultados: Los participantes

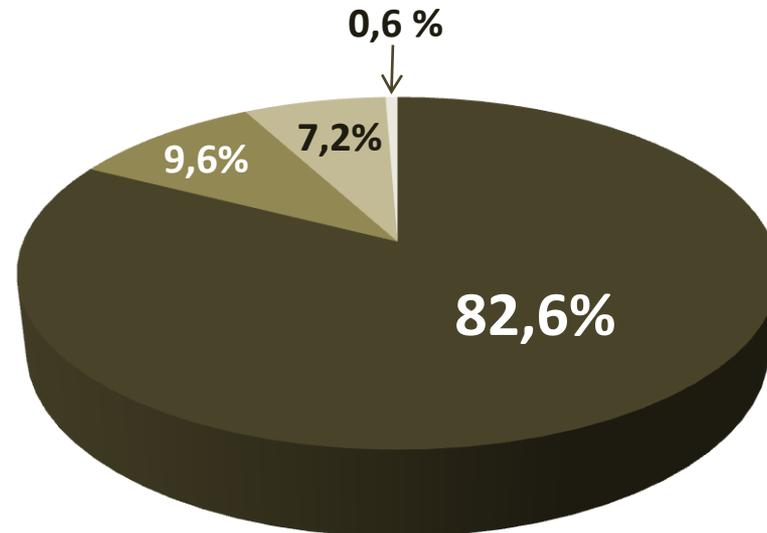


TOTAL: 13.754

4.728 Hombres

8.960 Mujeres

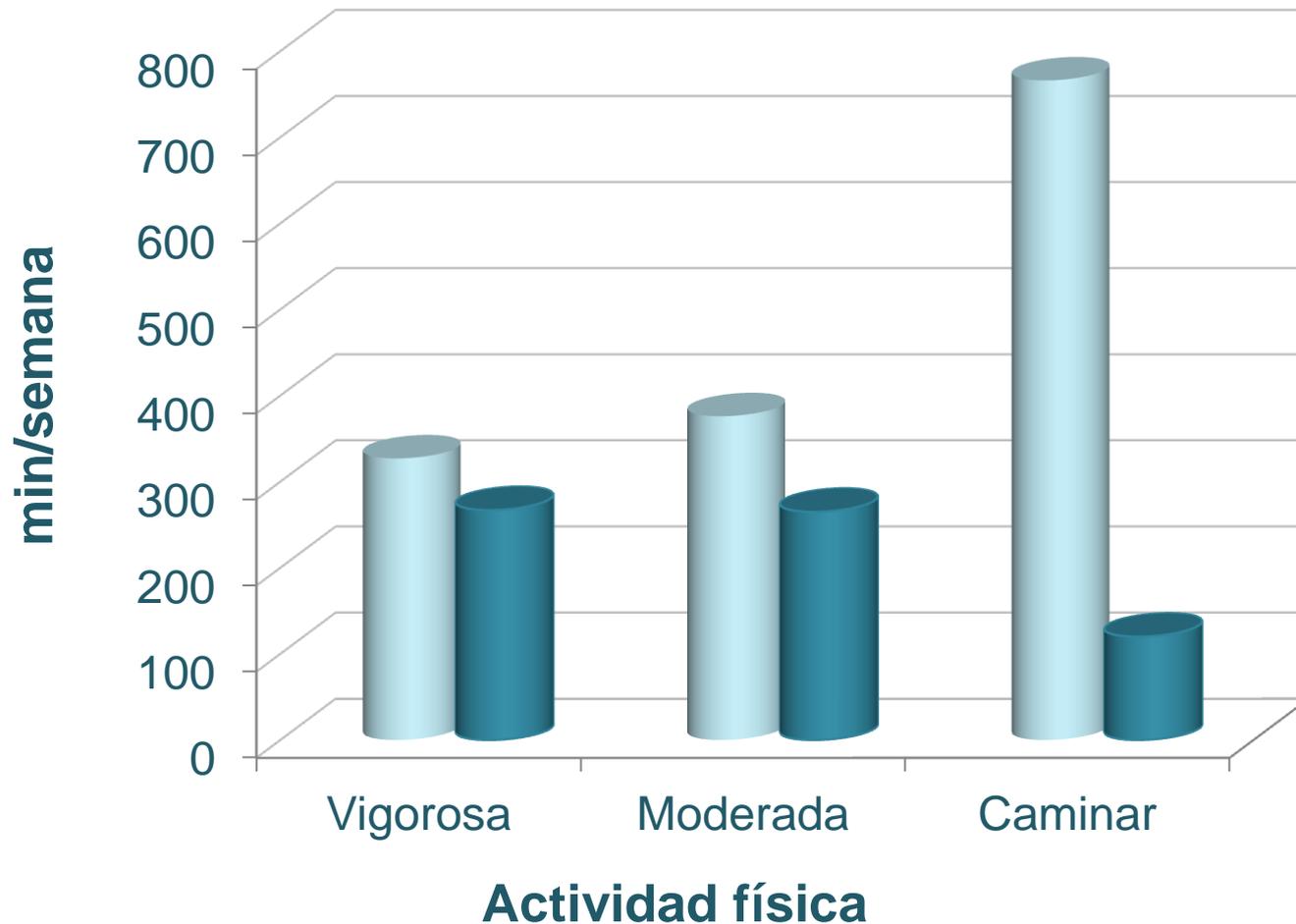
Edad:
22,8 ± 5,3 años



Actividades físicas según su intensidad

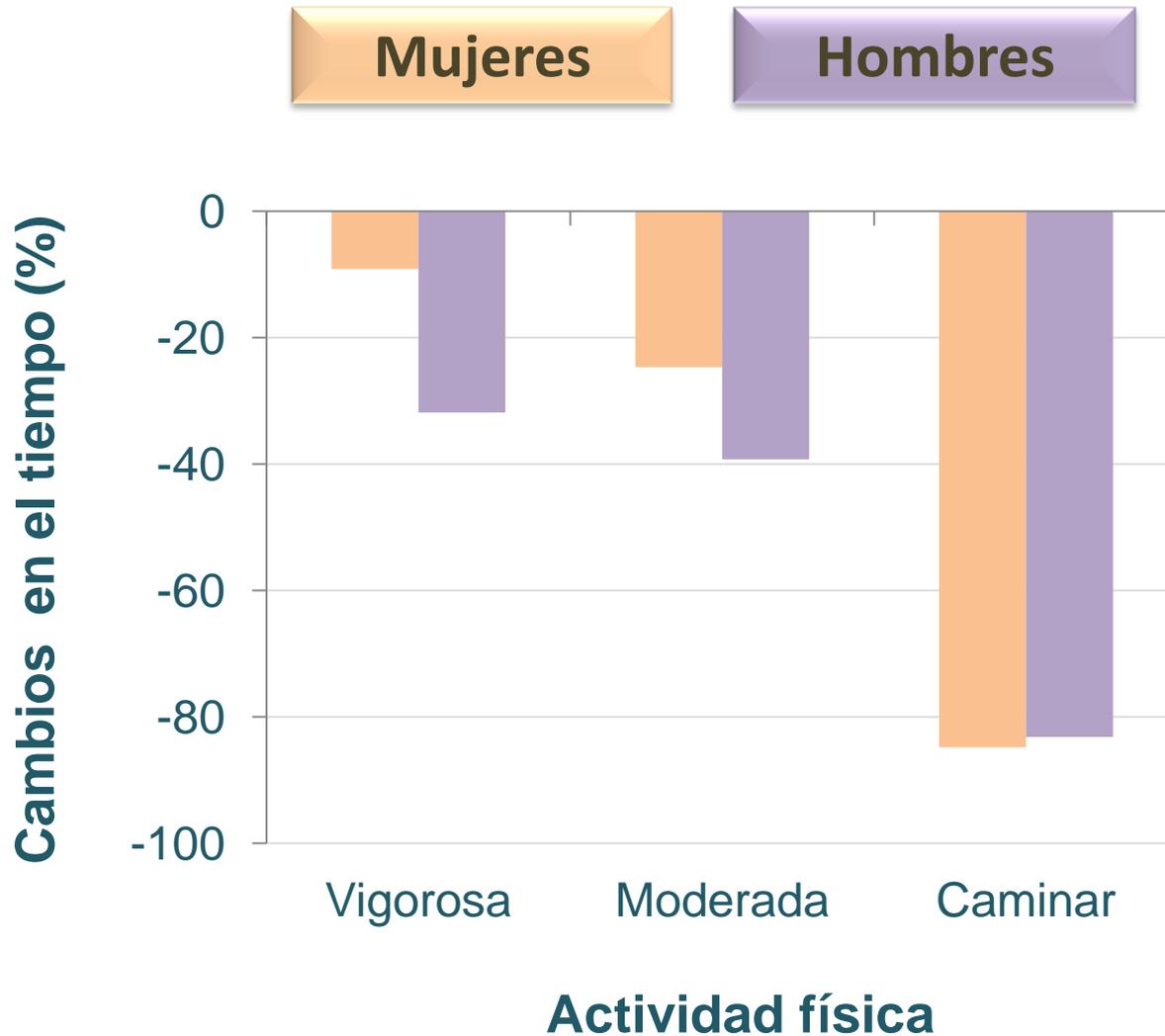
Antes del confinamiento

Durante el confinamiento



Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19:
Determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida

Cambio en actividades físicas según su intensidad

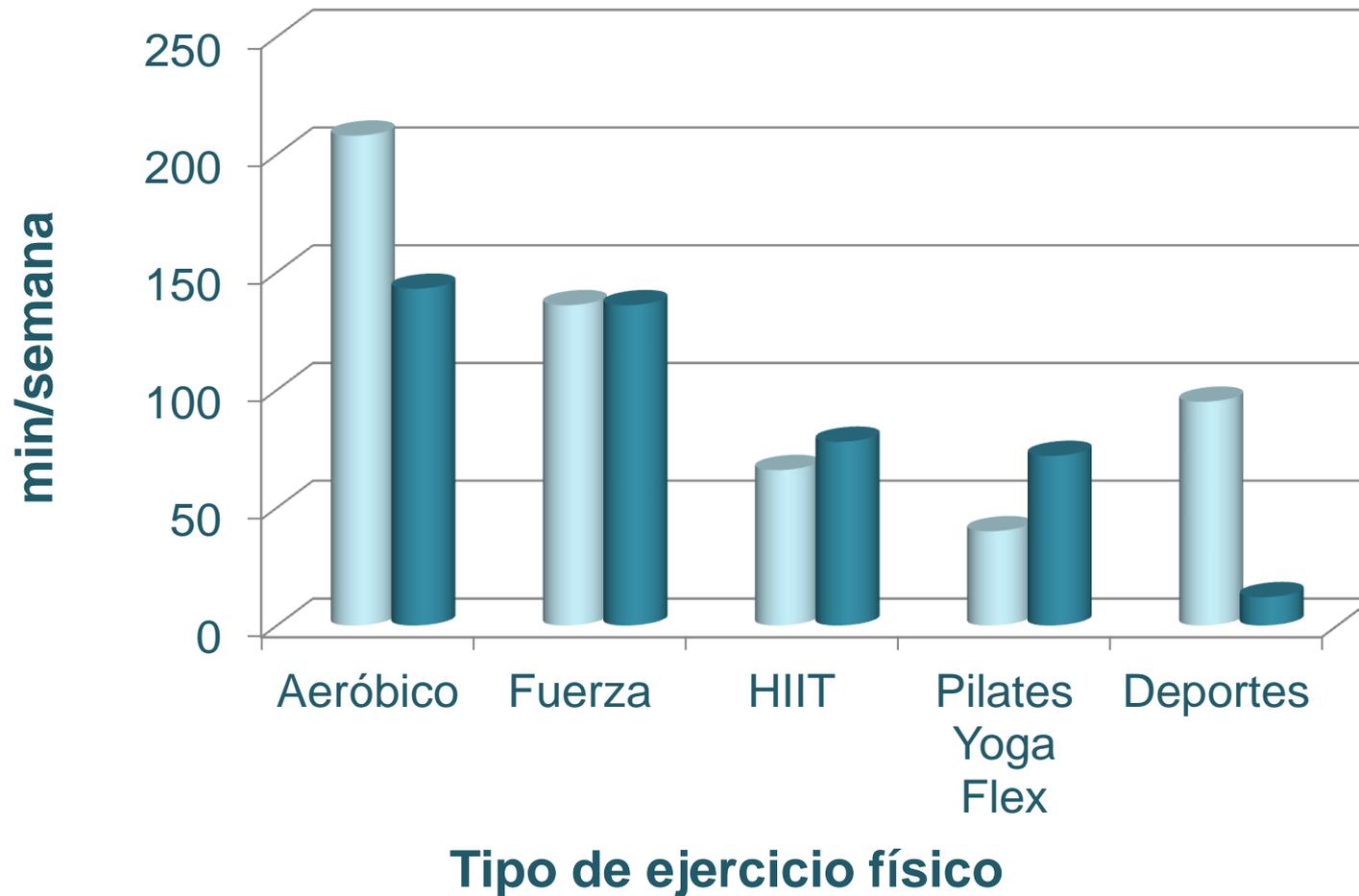


Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19:
Determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida

Diferentes tipos de ejercicio físico

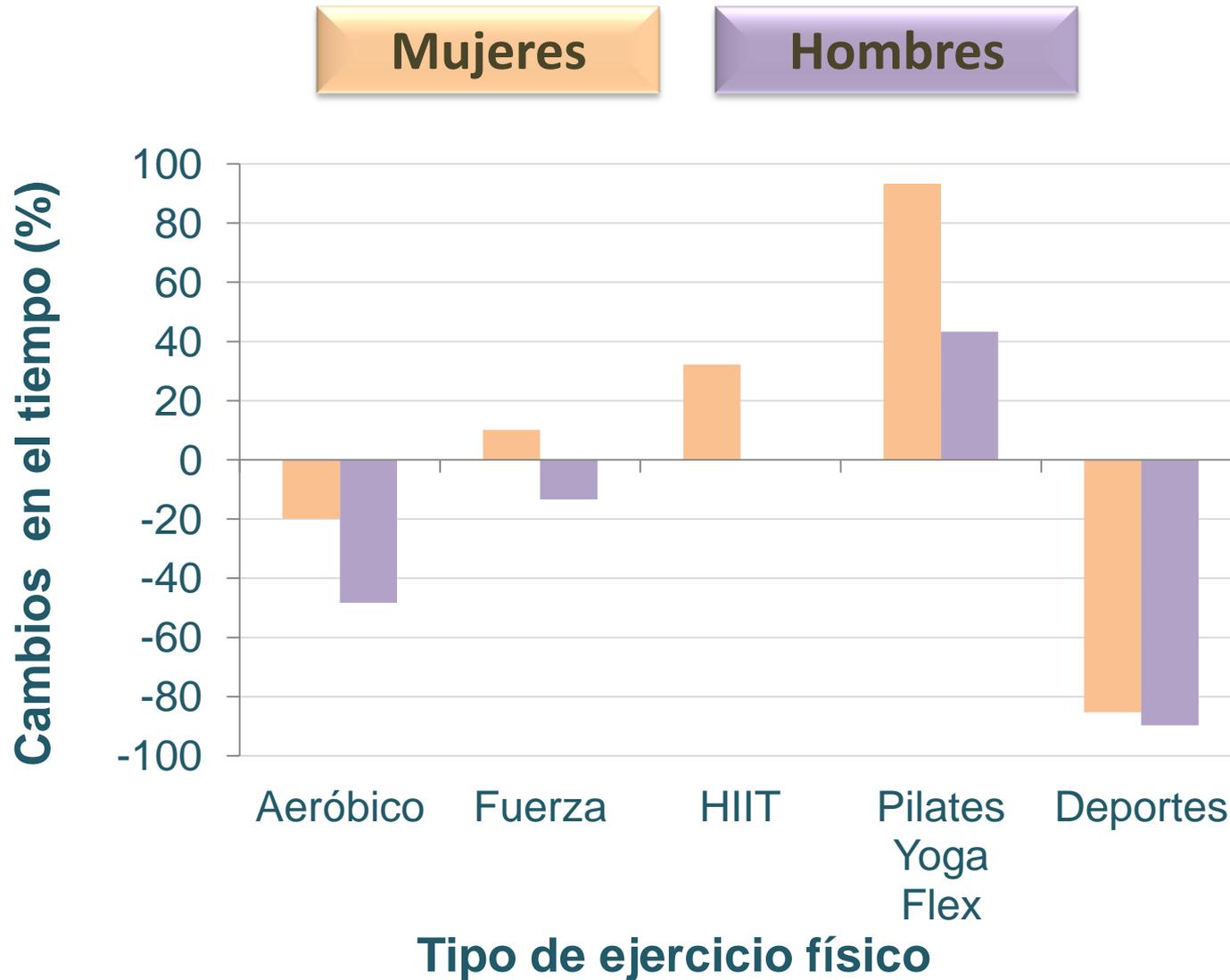
Antes del confinamiento

Durante el confinamiento



Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19:
Determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida

Cambio en los diferentes tipos de ejercicio físico



Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19:
Determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida

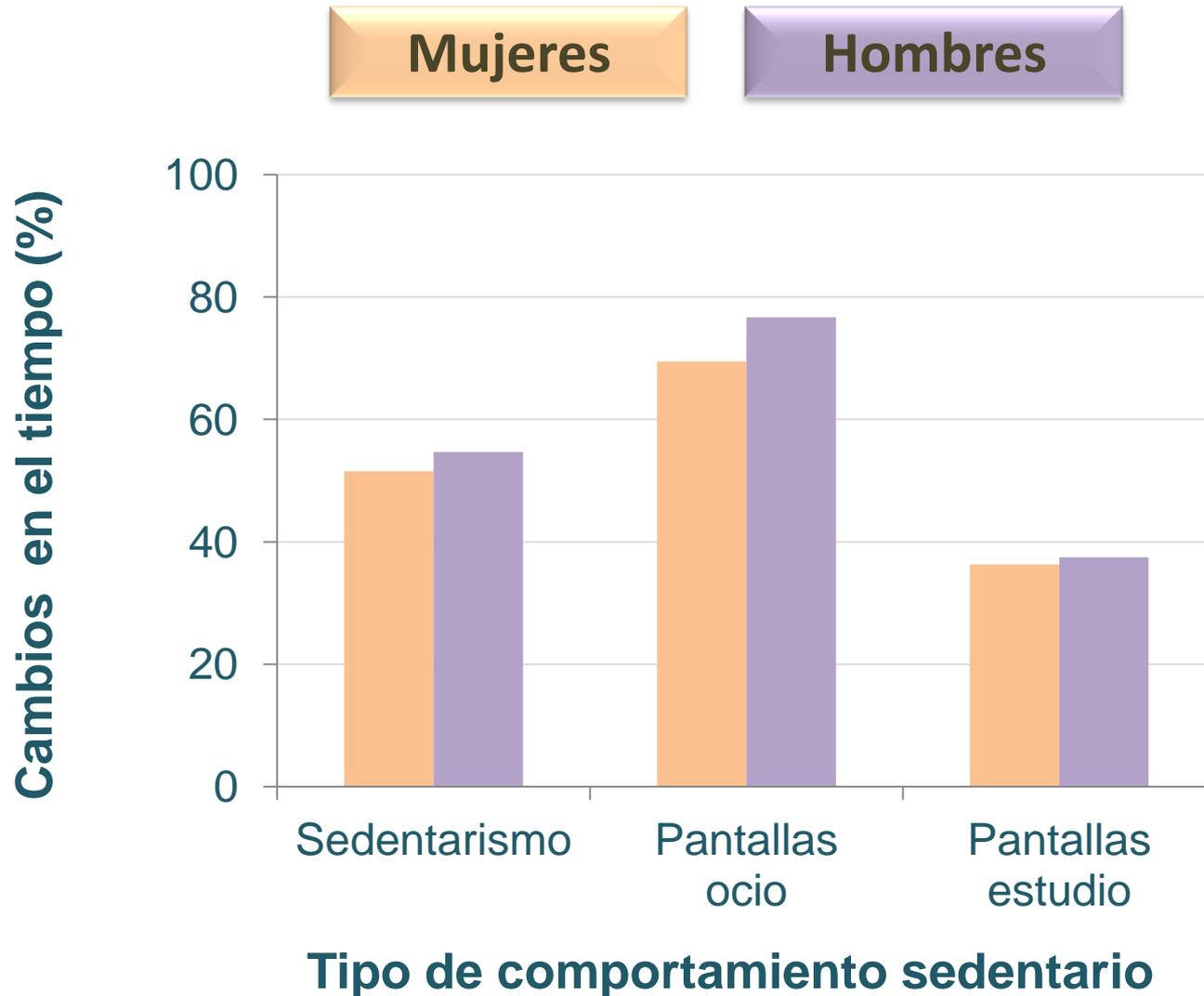
Comportamientos sedentarios

Antes del confinamiento

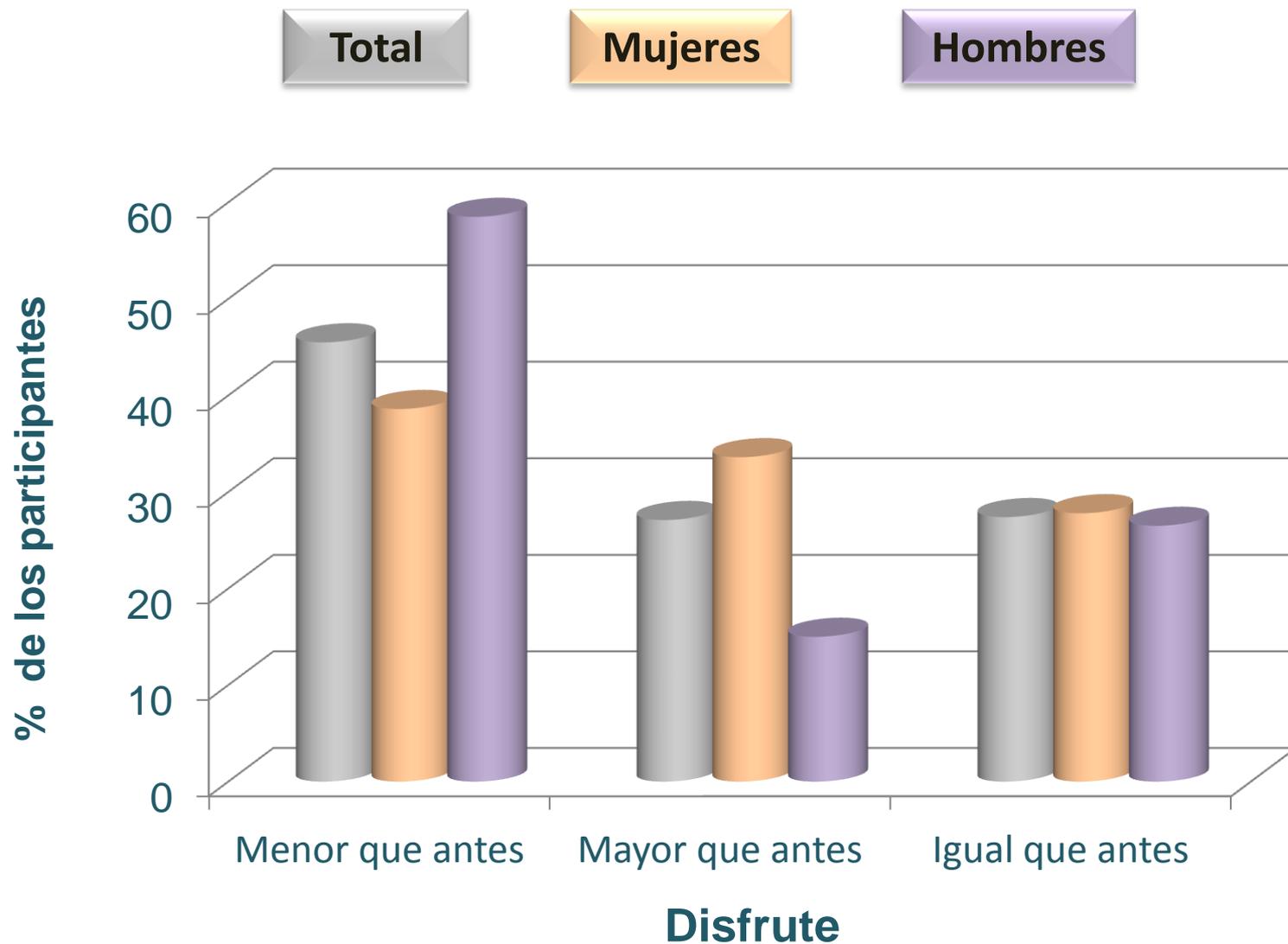
Durante el confinamiento



Cambios en comportamientos sedentarios



Disfrute de la actividad física durante el confinamiento



Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19:
Determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida

Recursos empleados para realizar ejercicio físico

Mujeres

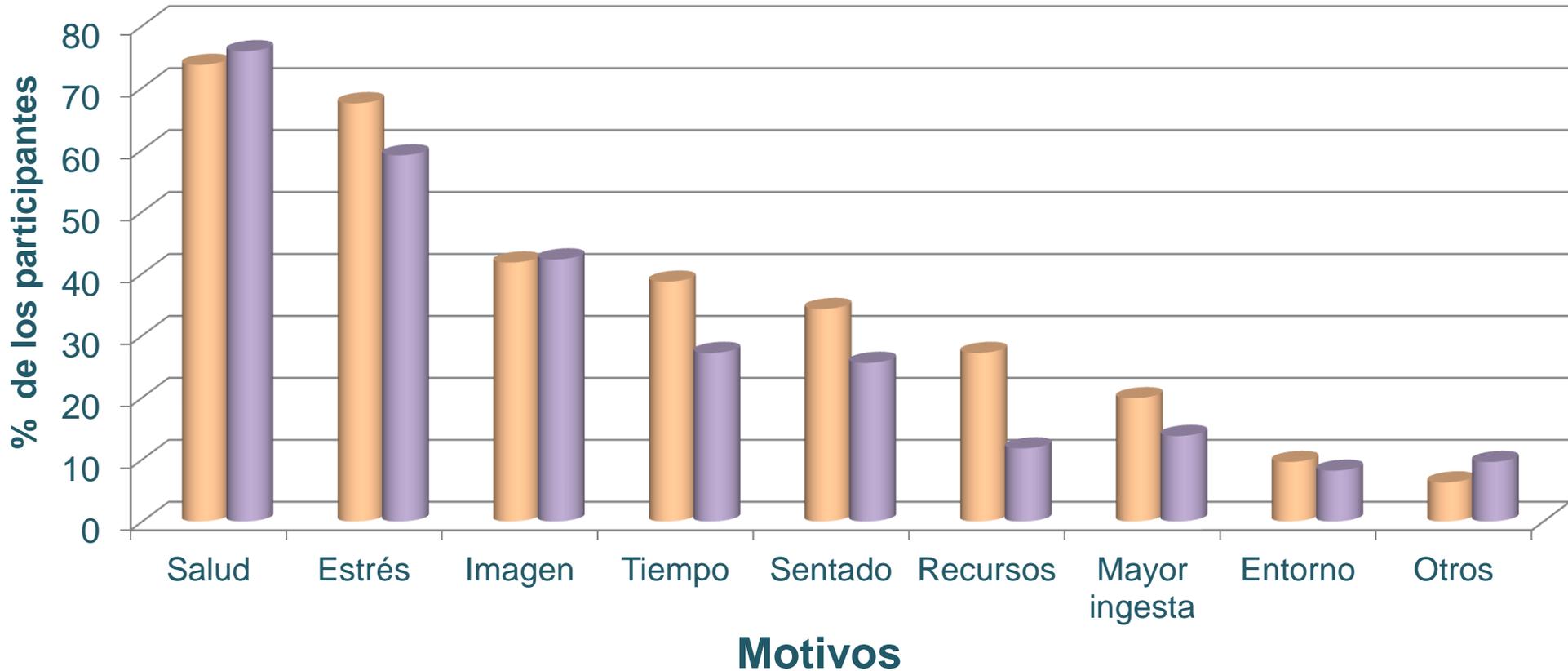
Hombres



Motivos para realizar ejercicio físico

Mujeres

Hombres

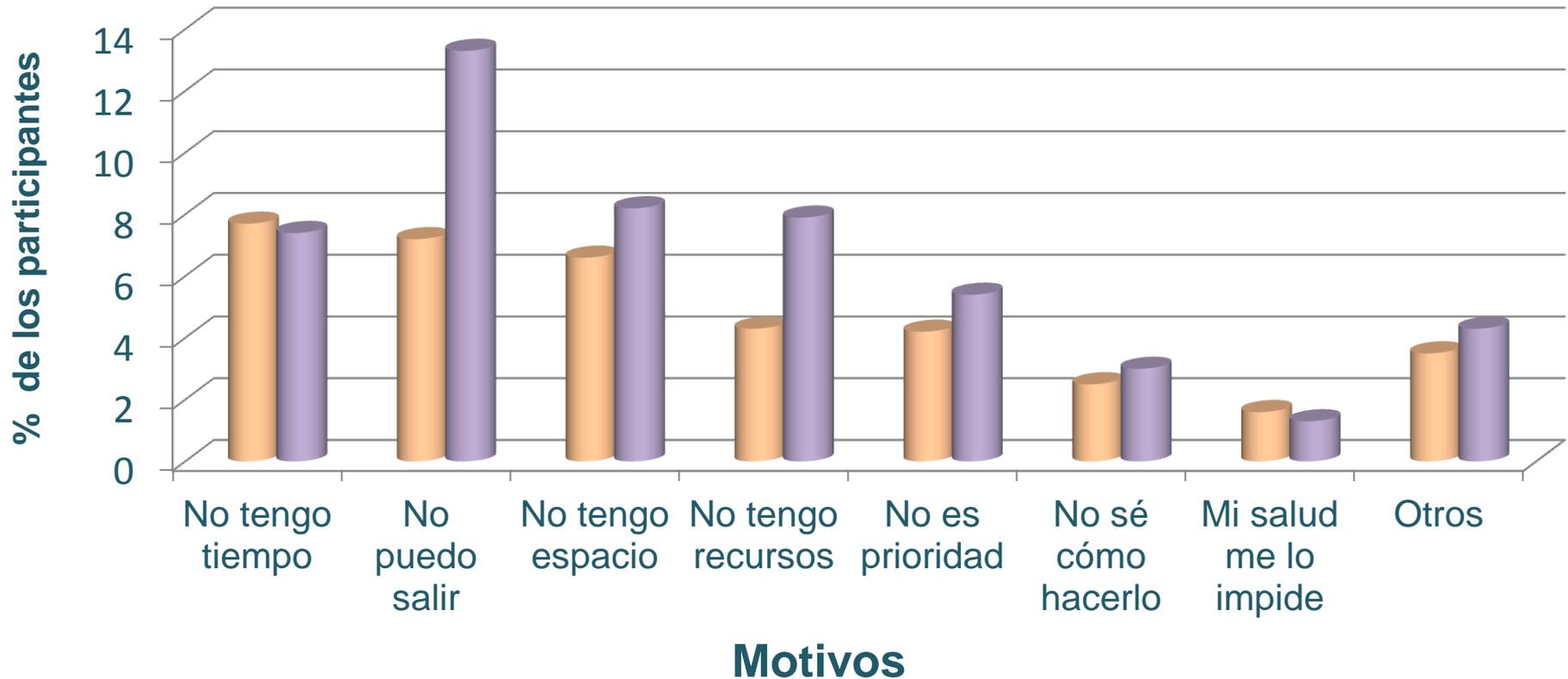


Actividad física en la población universitaria durante el confinamiento por COVID-19:
Determinantes y consecuencias sobre el estado de salud y la calidad de vida

Motivos para NO realizar ejercicio físico

Mujeres

Hombres



Conclusiones

- La actividad física a **intensidad moderada y vigorosa** se ha **reducido parcialmente**. El tiempo **caminando** se ha **reducido drásticamente**.
- Las **mujeres** universitarias mantienen la actividad física **mejor que los hombres**.
- Se produce un **gran aumento del sedentarismo** asociado al aumento del tiempo utilizando **pantallas para el ocio**.
- Las **mujeres disfrutan más** de la actividad física durante el confinamiento que los hombres.
- Para los **hombres**, el **no poder salir** al exterior es el **principal impedimento** para hacer actividad física.
- Se observa una **utilización masiva de las redes sociales** para practicar actividad física, especialmente en **las mujeres**.

Implicaciones prácticas:

- Además de la **promoción de la actividad física** durante periodos de **confinamiento** parece necesario **concienciar a la población a reducir el sedentarismo y el tiempo de pantalla** por sus posibles efectos nocivos a largo plazo.
- Las **redes sociales** han resultado fundamentales para poder **mantener la actividad física durante el confinamiento**. Por ello, nos parece relevante:
 - Asegurar la **calidad de los contenidos y adecuación** al público al que va dirigido.
 - **Promover contenidos *on line* para otros colectivos** más vulnerables y con menor utilización de redes sociales.

**EN ESTA SITUACIÓN
SIN PRECEDENTES
QUE HEMOS VIVIDO:**

**¡Gracias a todas las
personas que han participado
en este estudio por su
colaboración!**

- JOSÉ ANTONIO CASAJÚS (Presidente Red EXERNET) (GENUD) Universidad de Zaragoza.
- JON IRAZUSTA (IP Proyecto) (AgeingOn) Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea.
- IGNACIO ARA (GENUD TOLEDO) Universidad de Castilla-La Mancha.
- SUSANA AZNAR (PAFES) Universidad de Castilla La-Mancha.
- PEDRO J BENITO (LFE) Universidad Politécnica de Madrid.
- LUIS CARRASCO (BIOFANEZ-CTS972) Universidad de Sevilla.
- JOSÉ CASTRO (GALENO) Universidad de Cádiz.
- MARI CARMEN GÓMEZ-CABRERA (FreshAge) Universidad de Valencia.
- MARCELA GONZÁLEZ-GROSS (IMFINE) Universidad Politécnica de Madrid.
- DOMINGO GONZÁLEZ-LAMUÑO (Pediatria-UC) Universidad de Cantabria.
- NARCIS GUSI (AFYCAV) Universidad de Extremadura.
- DAVID JIMÉNEZ-PAVÓN (MOVE-IT) Universidad Cádiz.
- IDOIA LABAYEN (ELIKOS) Universidad Pública de Navarra
- ASIER MAÑAS (GENUD TOLEDO) Universidad de Castilla-La Mancha
- SARA MÁRQUEZ-ROS (Inflamación, estrés oxidativo y antioxidantes) Universidad de León.
- DIEGO MOLINER (LIFE) Universidad Jaime I de Castellón.
- ANA RODRIGUEZ-LARRAD/ANDER ESPIN (AgeingOn) Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea
- JONATAN RUIZ / FRANCISCO ORTEGA (PROFITH) Universidad de Granada.
- JOSÉ ANTONIO SERRANO (Rendimiento Humano, Ejercicio Físico y Salud) Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- JOSEP TUR (Research Group on Community Nutrition & Oxidative Stress) Universidad de Illes Balears.
- FRANCISCO J VERA (Grupo Biomec) Universidad de Miguel Hernández.





EXERNET

Red de ejercicio físico y salud

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID19

