

# La actividad física aeróbica durante el confinamiento domiciliario por COVID-19 en Madrid

## Objetivos

Examinar el cumplimiento de las recomendaciones de la actividad física (en adelante AF) aeróbica antes y durante el confinamiento en función de las variables sociodemográficas examinadas.

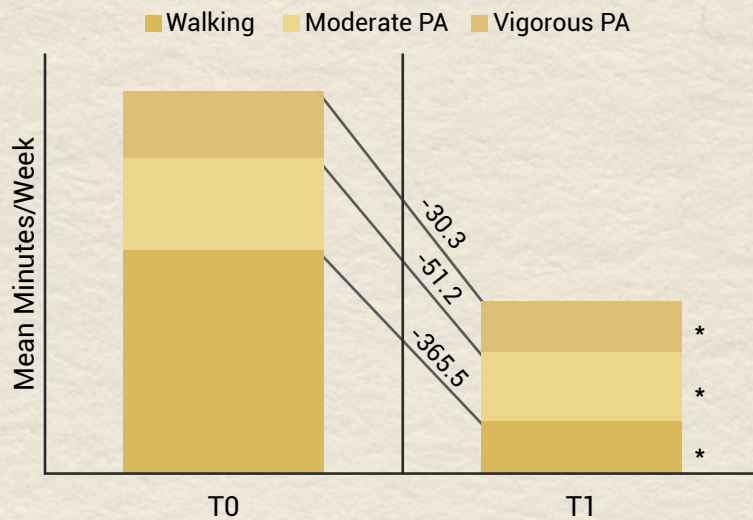
Examinar las diferencias entre la AF aeróbica practicada antes y durante el periodo de confinamiento.

Comunidad de Madrid.  
Barrio Sol de Madrid.

N= 143 sujetos  
(20 a 34 años)  
76 hombres y 67 mujeres



Descenso de la practica de AF y cumplimiento de las recomendaciones producto de la pandemia.



Durante el confinamiento, el género se asoció a la cantidad de AF realizada. ( $\beta = 0,42$ , IC 95% [0,17 a 0,99];  $p=0,049$ ).

La AF practicada antes del confinamiento, fue significativa en función del nivel educativo y del lugar de práctica ( $x^2(1) = 4,18$ ;  $p=0,04$ ;  $x^2(3) = 52,76$ ;  $p<0,001$ , respectivamente).

Por un lado, las personas físicamente activas antes del confinamiento mantuvieron los niveles de AF ( $\beta =0,23$ , IC 95% [0,10 a 0,51];  $p<0,001$ ).

Las barreras de acceso a la práctica fueron diferentes en función del número de personas convivientes y del lugar de práctica durante el confinamiento. ( $x^2(104) = 161,84$ ;  $p<0,001$ ;  $x^2(24) = 40,32$ ;  $p=0,02$ , respectivamente).

La percepción subjetiva sobre la práctica de actividad física y el tipo de actividad practicada durante el confinamiento se asociaron a mayores niveles de AF practicada durante el periodo de confinamiento. ( $\beta =3,61$ , IC 95% [2,03 a 6,44];  $p<0,001$  y  $\beta = 0,49$ , IC 95% [0,35 a 0,70];  $p<0,001$ , respectivamente).

## Aplicaciones Prácticas

Este estudio facilitará la creación de protocolos de intervención de AF en situaciones de emergencia, y la adaptación de los diferentes tipos de actividades a los recursos, entornos y materiales disponibles en cada situación individual, de modo que, sea más sencillo cumplir las recomendaciones semanales de AF de la OMS.

Dar visibilidad a desigualdades todavía instauradas en la AF y el deporte ayudará a instituciones deportivas a introducir a los colectivos minoritarios como público objetivo creando una oferta más enfocada hacia la inclusión.

Confirmar la asociación entre el nivel de estudios y la posibilidad de ser físicamente activo, facilitará a entidades educativas el establecimiento de programas de AF en personas con un nivel educativo bajo, abriendo nuevos caminos y oportunidades deportivas a estos individuos, y dándoles a conocer hábitos de vida saludables.

