

RESUMEN EJECUTIVO

Título del Proyecto:

“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”



RED DE INVESTIGACIÓN EXERNET



CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID19



Coordinadores del Informe:

Dr. Jon Irazusta Astiazarán (Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea)

Dr. Ignacio Ara Royo (Universidad de Castilla-La Mancha)



RED DE INVESTIGACIÓN EXERNET



CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

ÍNDICE

0. Información General del Proyecto

1. Introducción

2. Principales Resultados (Muestra total y segmentada por género)

3. Conclusiones Generales

4. Referencias

5. Listado de Investigadores que han participado en el Proyecto



RED DE INVESTIGACIÓN EXERNET



0. INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

El presente documento es un resumen ejecutivo del proyecto de investigación titulado: "*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*" que ha sido desarrollado en el marco de la Red de Investigación EXERNET en Ejercicio Físico y Salud (<https://redexernet.com/>) financiada por el Consejo Superior de Deportes (CSD) en sus convocatorias 2019 y 2020 (09/UPB/19 y 45/UPB/20)

El proyecto, que ha sido desarrollado por investigadores de 16 Universidades que forman a su vez parte de la Red EXERNET y han sido coordinados por el Dr. Jon Irazusta Astiazaran, Catedrático del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina y Enfermería de la UPV/EHU tiene como objetivo principal conocer la forma en que el alumnado universitario ha adaptado sus hábitos de actividad física y salud a la situación de confinamiento generada por el COVID-19, así como los condicionantes y las consecuencias de los mismos.

En el estudio han participado 13.754 estudiantes universitarios, que a través de un cuestionario on-line de 40 ítems diseñado para este fin, contestaron preguntas relacionadas con las características sociodemográficas, la actividad física, la ocupación sedentaria, sus estilos de vida y salud. El cuestionario estuvo disponible desde el día 16 de abril de 2020 hasta el día 2 de mayo de 2020 (día previo a la posibilidad de hacer actividad física por parte de la población adulta).

El estudio, contó con el visto bueno del Comité de Ética de la Universidad del País Vasco y cumplió con las directrices de la declaración del Helsinki y la Ley de Protección de Datos (Reglamento General de Protección de datos (UE) 2016/679 y Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos y Garantías de los Derechos Digitales) incluyó preguntas que hacían referencia a los hábitos de vida antes y durante el confinamiento que fue decretado por el estado de alarma. Este resumen ejecutivo incluye un extracto de los principales resultados obtenidos en este grupo de población, con el fin de que los participantes y, en general, la sociedad pueda disponer de una primera aproximación y una descripción lo más real posible a la situación que se ha producido. De forma simultánea se están produciendo los documentos que serán en breve enviados a diferentes revistas científicas de impacto para su publicación tras la revisión por pares.

El estudio incluye una segunda fase de recogida de información entre aquellos participantes que de forma voluntaria manifestaron su deseo de participar en una fase posterior del seguimiento, una vez terminado el confinamiento, que se realizará próximamente.

Los investigadores del estudio desean agradecer a todos/as los/as participantes por su colaboración, dada la situación sin precedentes que se ha vivido. Los resultados de este estudio, además de ser de gran valor científico, pueden ser de utilidad en el futuro para diseñar estrategias y políticas para revertir los efectos de este confinamiento una vez que éste finalice completamente. Asimismo, permitirán diseñar planes para aumentar la actividad física de los estudiantes universitarios en situaciones similares que se puedan producir en el futuro.

1. INTRODUCCIÓN

La pandemia causada por el brote de la enfermedad por coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ha provocado que se adopten medidas extraordinarias para evitar la propagación de la enfermedad. Entre todas ellas, de especial relevancia ha sido el confinamiento de la población en sus domicilios (también conocido como cuarentena). A pesar de que un período de cuarentena es la mejor opción para detener las infecciones biológicas de propagación rápida, éste puede tener efectos colaterales sobre otras dimensiones de la salud. Iniciar un estado de confinamiento repentino implica un cambio radical en el estilo de vida de la población. Por lo tanto, es de esperar, por ejemplo, que de forma provisional los ciudadanos reasignen su tiempo de actividad o ejercicio físicos a comportamientos inactivos, sedentarios y probablemente poco saludables. Existen indicios que apuntan que durante esta pandemia se está produciendo un descenso alarmante en la actividad física en casi todos los países del mundo, siendo España el país con una mayor reducción de pasos durante el inicio de este período, según datos aportados por la empresa Polar (2020).

La fase de transición entre la adolescencia y la edad adulta es crucial para establecer hábitos que se puedan mantener a lo largo de la vida. La etapa universitaria habitualmente coincide con esta fase. En España, más de un millón y medio de personas cursan estudios universitarios. En concreto, en la franja de edad entre 18 y 24 años, el 33% de la población está matriculada en la universidad. Es evidente que la situación de confinamiento y las posteriores fases de desescalada están afectando a la cotidianidad de la vida de los estudiantes. A las restricciones de la movilidad, se suman los cambios en la docencia impartida y la incertidumbre en el proceso de evaluación, lo que puede estar generando un aumento de la carga de trabajo asociada a los estudios y en consecuencia una salud física y mental deteriorada. Por otro lado, debido a la imposibilidad de realizar actividad física o ejercicio físico fuera del hogar se pueden estar estableciendo o acrecentando hábitos sedentarios (TV, videojuegos, redes sociales, etc.) que podrían mantenerse una vez acabado este período.

El papel que ejercen la actividad física y el ejercicio físico sobre la salud es innegable. El ejercicio físico es fundamental no solo para el mantenimiento de ésta, sino en la prevención y el tratamiento de diversas patologías crónicas cardiorrespiratorias, metabólicas, autoinmunes, cognitivas y síndromes relacionados con el propio proceso de envejecimiento. Se ha observado como, por ejemplo, una baja capacidad aeróbica y una mayor debilidad muscular en la adolescencia está asociada con mayor probabilidad de tener discapacidad 30 años después. La actividad física o el ejercicio físico entre el alumnado universitario, más allá de su importancia por contribuir a establecer hábitos saludables para un futuro, se relaciona también con parámetros de salud favorecidos en el presente. En concreto, la evidencia científica indica que mayores niveles de actividad física o condición física en esta población se relacionan con menores riesgos de sufrir patologías cardiometabólicas, una mejor composición corporal, así como un rendimiento académico incrementado y una salud mental adecuada.

Gran parte de los jóvenes realizan gran parte de su actividad física ligada a competiciones deportivas, en polideportivos y gimnasios o por su cuenta al aire libre. Estas actividades que durante el confinamiento se vieron prohibidas, podrían haber conllevado un mayor descenso de la actividad física que el debido únicamente a la restricción de la movilidad. Sin embargo, existen alternativas tales como aplicaciones móviles, redes sociales, videojuegos, etc. que también podrían haber facilitado la realización del ejercicio físico en el domicilio. Resulta por ello esencial conocer los hábitos de actividad física y ejercicio físico ligados al confinamiento por COVID-19 en la población universitaria, que permita diseñar estrategias tanto para el periodo posterior al confinamiento como para situaciones similares que puedan ocurrir en el futuro.

Algunos trabajos ya publicados han mostrado diferencias entre hombres y mujeres en la intensidad de la respuesta al confinamiento, o a situaciones de cuarentena que se han dado previamente, en relación con la sintomatología psicológica. Además, los patrones de actividad física no son iguales en hombres y mujeres de una misma edad: Por ello, los cambios en los estilos de vida, y en particular en la actividad física durante el confinamiento, podrían ser diferentes entre en mujeres y hombres. Ello implicaría que las estrategias a utilizar para promocionar la actividad física en situaciones de confinamiento y tras ellas deberían tener en cuenta la variable género.

Por lo tanto, los objetivos del presente estudio fueron los siguientes:

- Conocer las características principales de la actividad física y el sedentarismo realizada durante el periodo de confinamiento.
- Comparar la actividad física y el sedentarismo realizados antes y durante el periodo de confinamiento, así como establecer las motivaciones.
- Determinar cuáles son los condicionantes sociales y de género de la realización de actividad física durante la situación de confinamiento.

2. PRINCIPALES RESULTADOS

¿Cuáles fueron las principales características de los encuestados?

En el estudio participaron un total de 13.754 personas, de las cuales, 8.960 fueron mujeres (65%) y 4.728 hombres (34%) con una edad media de $22,8 \pm 5,3$ años. El 82% de la muestra fueron estudiantes de Grado, mientras que un 10% fueron estudiantes de Máster y un 7% estudiantes de Doctorado.

Tabla 1. Características descriptivas de la muestra.

	Total (n=13.754)	Mujeres (n=8.960)	Hombres (n=4.728)
Edad (años), media (DE) *	22,8 (5,3)	22,6 (4,9)	23,2 (5,8)
Índice Masa Corporal (kg/m ²), media (DE) *	22,6 (3,3)	22,0 (3,3)	23,5 (3,1)
Grado académico, n (%) *			
Grado	11360 (82,6)	7484 (83,5)	3819 (80,8)
Master	1322 (9,6)	803 (9,0)	513 (10,9)
Doctorado	995 (7,2)	613 (6,8)	379 (8,0)
Otros	76 (0,6)	59 (0,7)	17 (0,4)
Rama de conocimiento, n (%) *			
Artes y Humanidades	1315 (9,6)	1055 (11,9)	243 (5,2)
Ingeniería y Arquitectura	3238 (23,8)	1334 (15,1)	1890 (40,2)
Ciencias Experimentales	1346 (9,9)	851 (9,6)	489 (10,4)
Ciencias de la Salud	3612 (26,5)	2869 (32,4)	730 (15,5)
Ciencias Sociales y Jurídicas	3303 (24,2)	2441 (27,6)	847 (18,0)
Ciencias de la Actividad Física y Deporte	815 (6,0)	310 (3,5)	505 (10,7)
Convivencia en casa, n (%) *			
Padres	3663 (26,7)	2366 (26,4)	1277 (27,0)
Padres y hermanos/as	6348 (46,2)	4141 (46,3)	2180 (46,1)
Pareja	935 (6,8)	692 (7,7)	235 (5,0)
Compañeros/as	1501 (10,9)	957 (10,7)	537 (11,4)
Solo/a	458 (3,3)	261 (2,9)	196 (4,1)
Otros	836 (6,1)	534 (6,0)	299 (6,3)
Tamaño unidad de convivencia, n (%) *			
1 persona	429 (3,1)	229 (2,6)	197 (4,2)
2 personas	1904 (13,9)	1331 (14,9)	562 (11,9)
3 personas	3878 (28,3)	2513 (28,1)	1346 (28,6)
4 personas	5557 (40,6)	3631 (40,6)	1904 (40,5)
≥ 5 personas	1935 (14,1)	1229 (13,8)	696 (14,8)
Información relacionada COVID-19, n (%)			
Síntomas auto reportados	846 (6,2)	535 (6,0)	302 (6,4)
Diagnosticado por profesional de la salud	95 (0,7)	61 (0,7)	32 (0,7)
Convivencia en casa con un afectado/a	427 (3,1)	264 (2,9)	161 (3,4)

* Diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,05$ en pruebas T de Student o χ^2 de Pearson) entre mujeres y hombres.

¿Cuánto tiempo a la semana realizaron actividades físicas antes y durante el confinamiento?

Se observa cómo, en general, analizando el grupo completo, tanto la cantidad de actividad física vigorosa (-18%) como la actividad física moderada (-30%) sufre un importante descenso, que sin embargo está lejana de la drástica caída que se produce en el tiempo caminando (-84%).

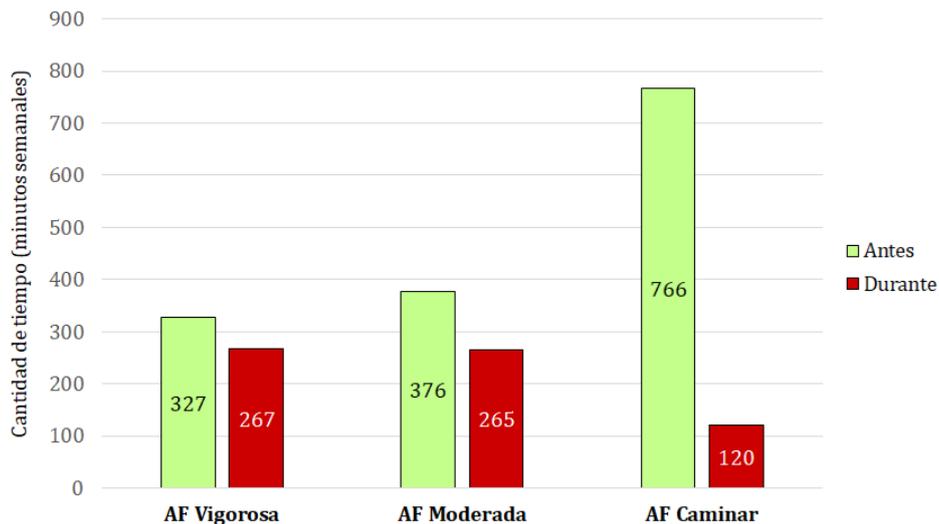


Figura 1. Cambios antes y durante el confinamiento en el tiempo destinado a la realización de actividades físicas de diferentes intensidades. Muestra completa.

Cuando se analizan los resultados por género, se observa como los hombres respecto a las mujeres tienen un mayor descenso tanto en la actividad física vigorosa (32% vs. 9%) como en la moderada (39% vs. 25%), siendo similar en ambos géneros la caída en la actividad física relativa a caminar (83% vs. 85%).

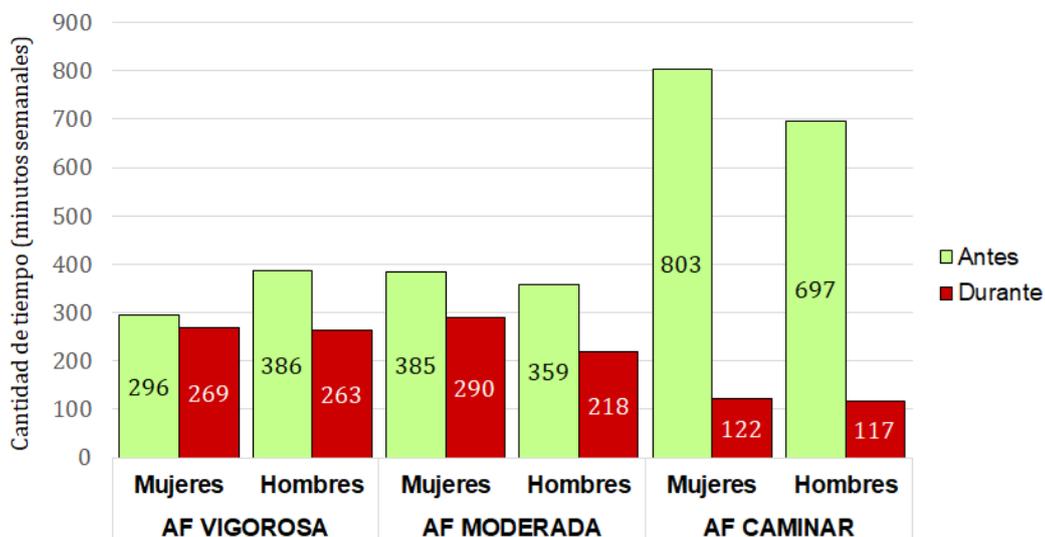


Figura 2. Cambios antes y durante el confinamiento en los tiempos empleados a realizar diferentes actividades físicas. Comparación entre mujeres y hombres.

¿Qué modalidades de ejercicio físico realizaron antes y durante el confinamiento?

De forma global, se observó como en el grupo completo hay un importante descenso en el porcentaje de universitarios que practica deportes (del 37% al 6%) y un descenso algo menor en los porcentajes de personas que practican actividades aeróbicas (del 80% al 71%). De forma paralela se produce un aumento en el porcentaje de universitarios que practican actividades de fuerza (del 64% al 71%), entrenamiento interválico de alta intensidad, conocido como HIIT (del 41% al 51%) y actividades de Pilates/Yoga/flexibilidad (del 31% al 50%), reflejando el cambio de conductas como consecuencia del confinamiento.

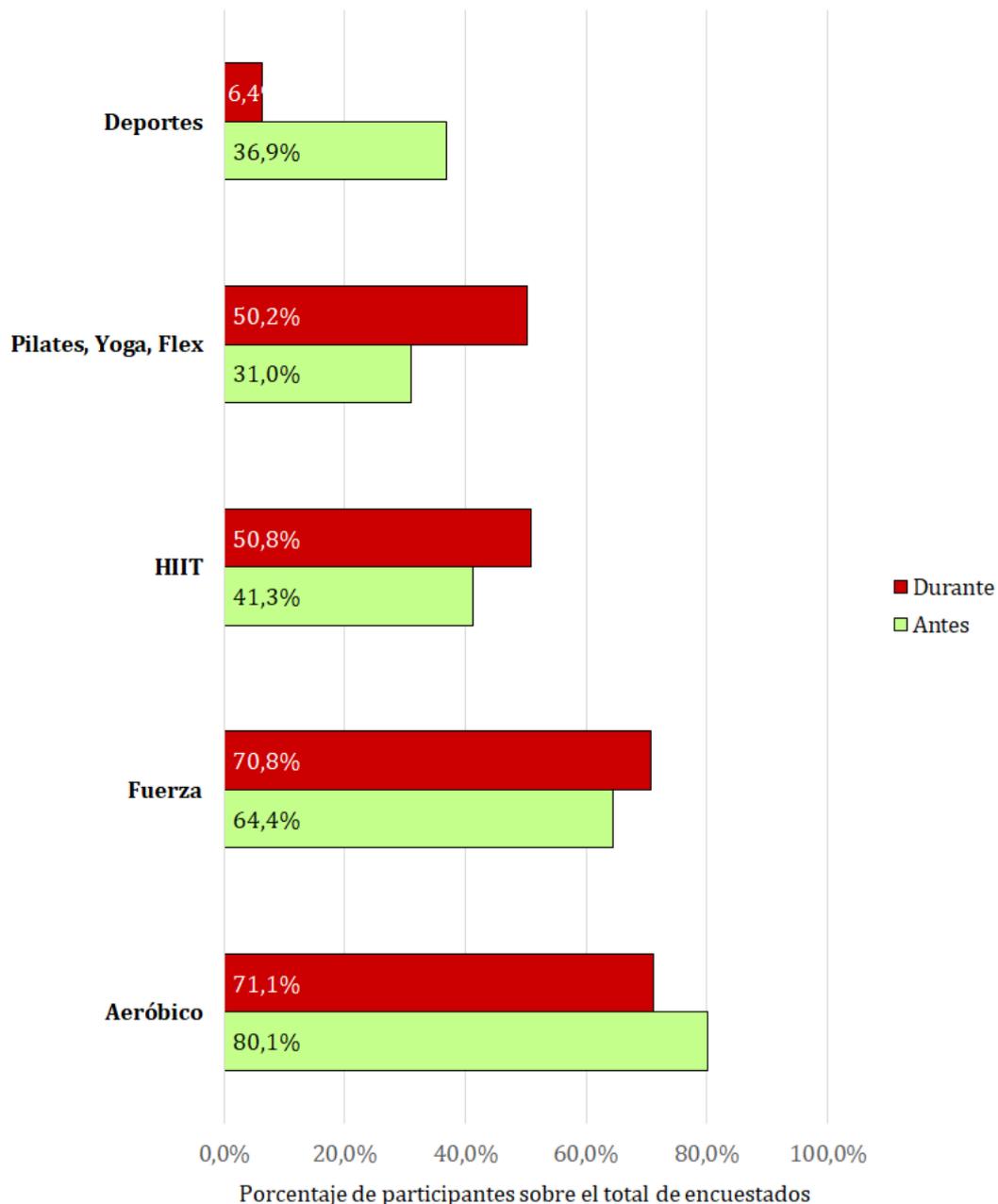


Figura 3. Porcentaje de participantes que realizan ejercicio categorizados por modalidad. Muestra completa.

Cuando estos datos se analizan en función del género, se observa como las mujeres reducen su práctica deportiva drásticamente (del 28% al 6%) y ligeramente la actividad física aeróbica (del 79% al 76%), aumentando, por otro lado, su práctica de fuerza (del 59% al 69%), HIIT (del 40% al 53%) y pilates/yoga/flexibilidad (del 34% al 59%). En cuanto a los hombres, descienden muy significativamente su práctica deportiva (del 54,5% al 7,5%) y la actividad física aeróbica (del 83% al 61%), mientras que mantienen las actividades destinadas a la fuerza muscular (75%), e incrementan ligeramente el HIIT (del 44% al 47%) y la práctica de Pilates/yoga/flexibilidad (del 26% al 34%).

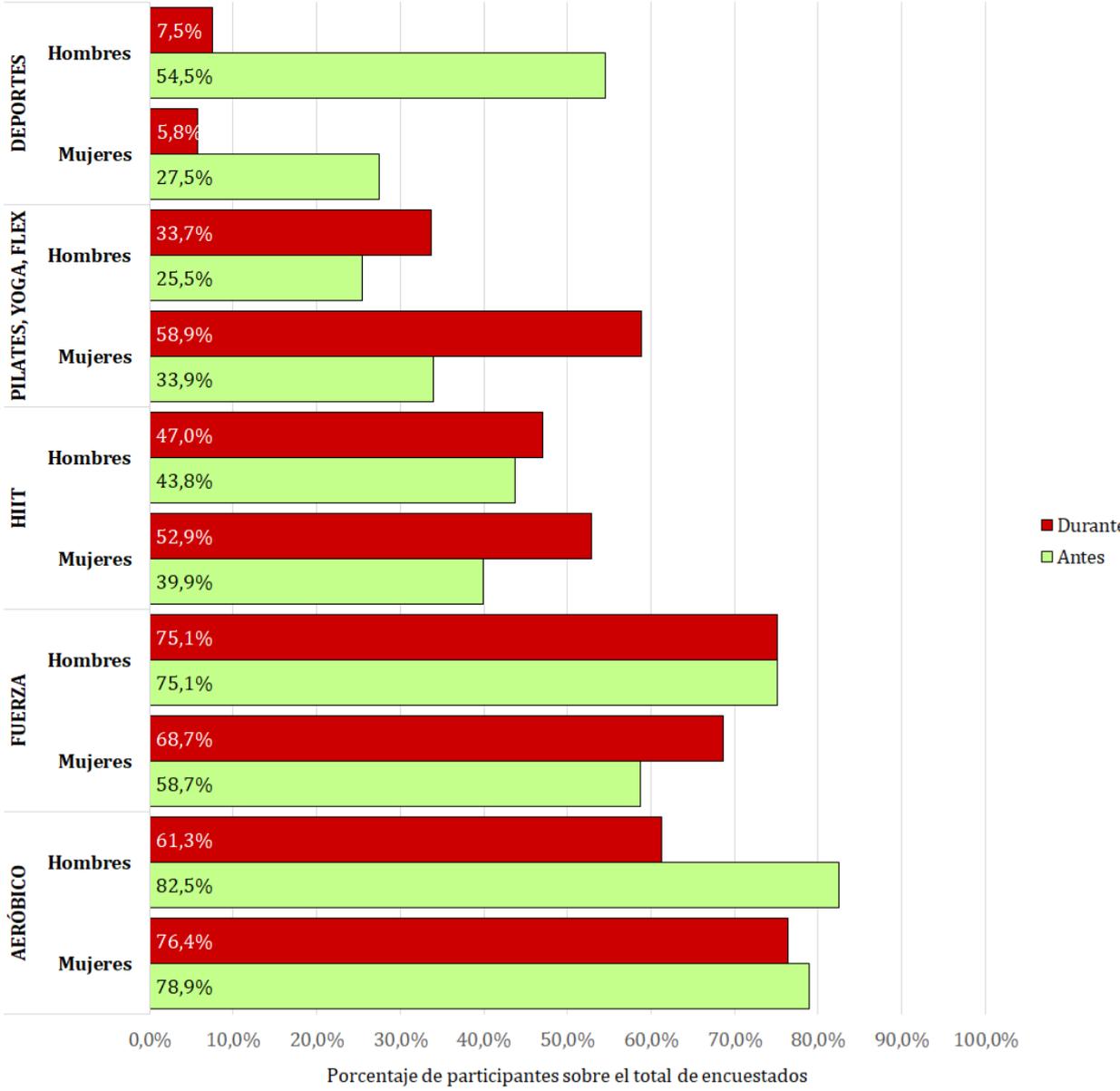


Figura 4. Porcentaje de participantes que realizan ejercicio categorizados por modalidad. Comparación entre mujeres y hombres.

¿Cuánto tiempo a la semana emplearon en los diferentes tipos de ejercicio físico antes y durante el confinamiento?

En el grupo completo se observa como la práctica de deportes (-87%) junto con las actividades aeróbicas (-31%) sufren importantes reducciones. Sin embargo, la práctica de actividades físicas de fuerza se mantiene (-1%), mientras que la práctica de programas de ejercicio interválico de alta intensidad (HIIT) incrementa un 18% y las de actividades de Pilates/Yoga/flexibilidad aumentan en un 80%.

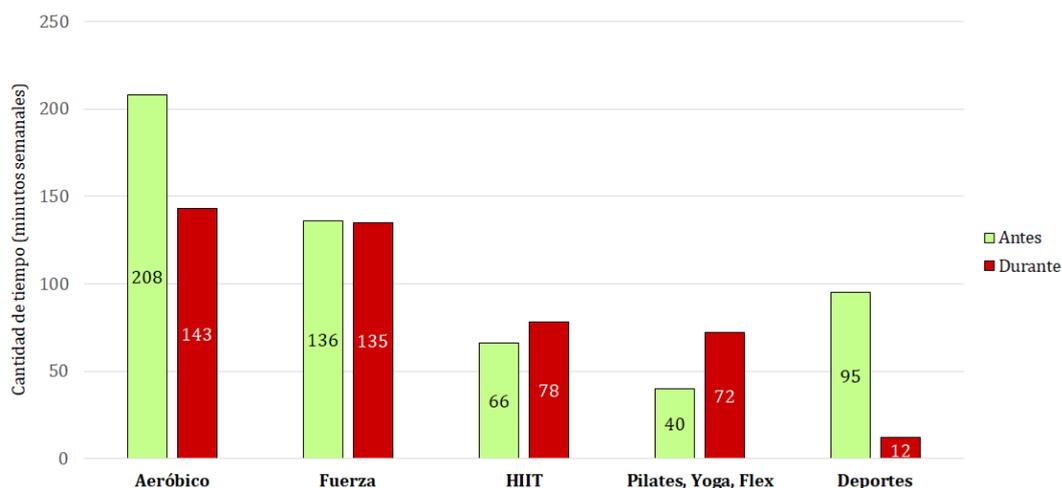


Figura 5. Cambios antes y durante el confinamiento en los tiempos empleados a diferentes tipos de ejercicio. Muestra completa.

Cuando los datos se analizan en función del género, se observa claramente como las mujeres reducen su actividad física aeróbica y deportiva (20% y 85%, respectivamente) pero aumentan las de fuerza (10%), las del HIIT (32%) y las de pilates/yoga/flexibilidad (93%). Los hombres en su caso, a la reducción de la actividad aeróbica y deportiva (48% y 90%, respectivamente) se suma también una caída en las actividades de fuerza (13%), mientras que mantienen el tiempo dedicado a HIIT (0%) y aumentan significativamente la práctica de Pilates/Yoga/flexibilidad (43%).

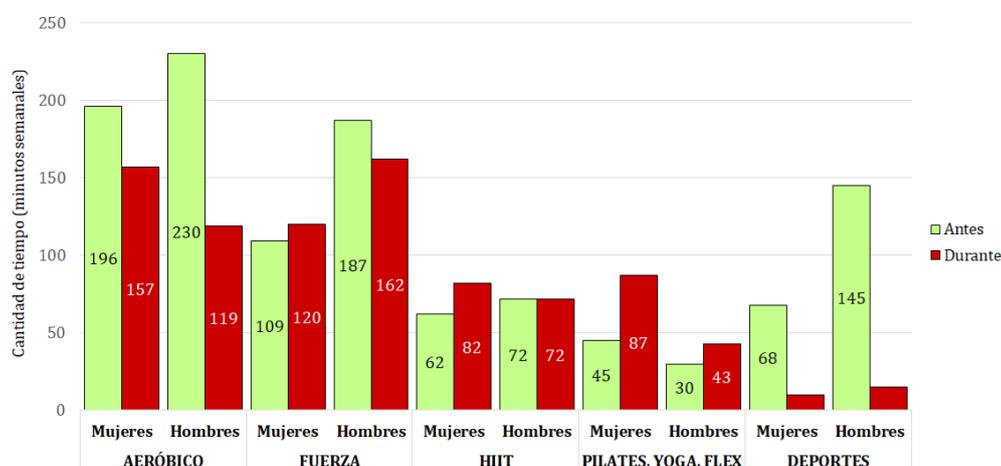


Figura 6. Cambios antes y durante el confinamiento en los tiempos empleados a diferentes tipos de ejercicio. Comparación entre mujeres y hombres.

¿Cómo afectó la situación de confinamiento al disfrute del ejercicio físico?

Se observa como en el grupo completo casi la mitad de los encuestados disfrutaron menos del ejercicio físico que antes del confinamiento. Sin embargo, algo más de un cuarto de la población de estudio afirmaron disfrutar del ejercicio físico más que antes de la cuarentena.

Cuando se analizan los resultados en función del género, se observó que casi el 60% de los hombres disfrutaron del ejercicio físico menos que antes, mientras que ese porcentaje entre las mujeres fue de casi un 40% (20 puntos porcentuales de diferencia). De forma similar, las mujeres aumentaron el disfrute del ejercicio físico con respecto a antes del confinamiento mucho más que los hombres (34% vs. 15%). El porcentaje de personas que afirma mantener el grado de disfrute del ejercicio físico con respecto a antes de la cuarentena es muy similar entre hombres y mujeres (27% vs. 28%).

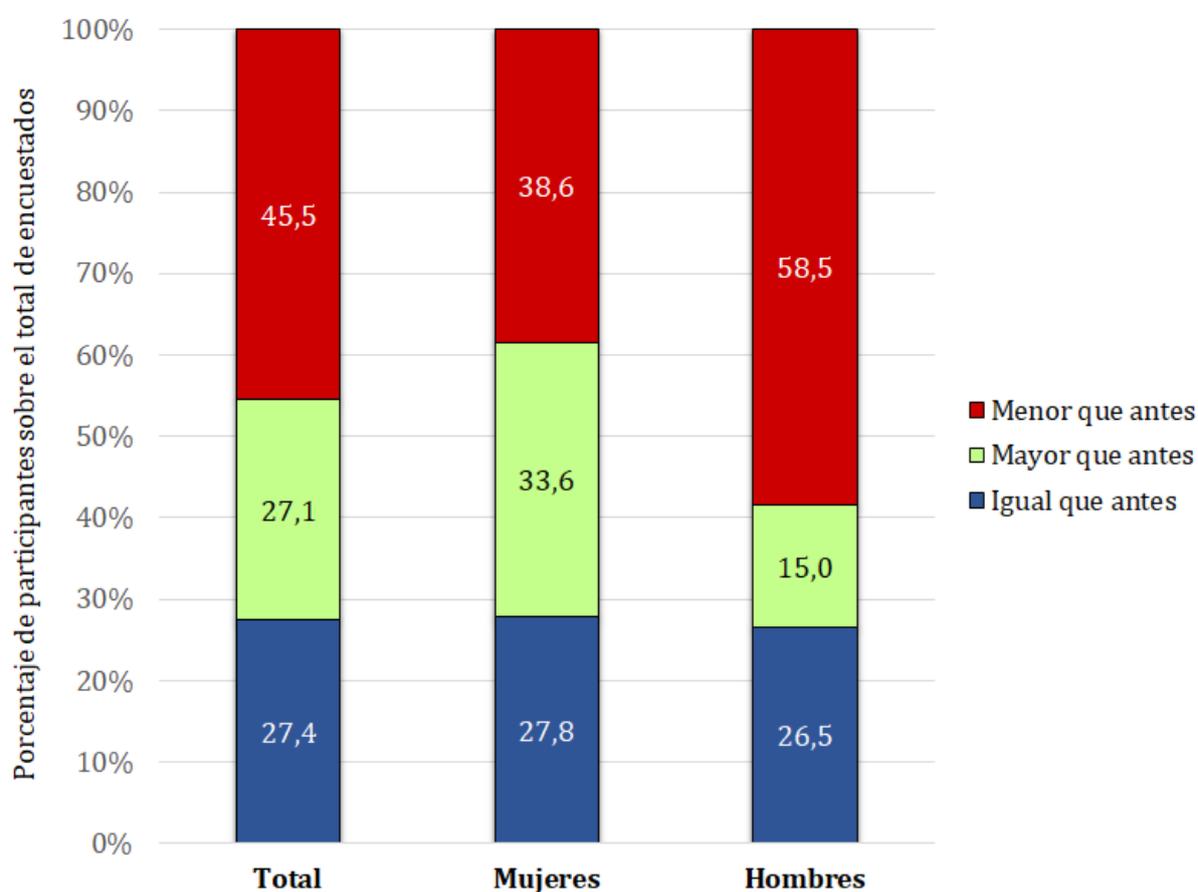


Figura 7. Grado de afectación de la situación de confinamiento al disfrute del ejercicio físico. Muestra completa y comparación entre mujeres y hombres.

¿Qué recursos utilizaron para realizar ejercicio físico durante el confinamiento?

Se observa cómo el 77% de las mujeres indicó utilizar las redes sociales (26,6 puntos porcentuales de diferencia respecto a los hombres). En segundo y tercer lugar se encuentran el material para llevar a cabo ejercicios de fuerza (49 vs. 59% en mujeres y hombres respectivamente) y ejercicios aeróbicos (26 vs. 27% respectivamente). En cuarto lugar, las Apps alcanzan un 21% en mujeres y un 18% en hombres.

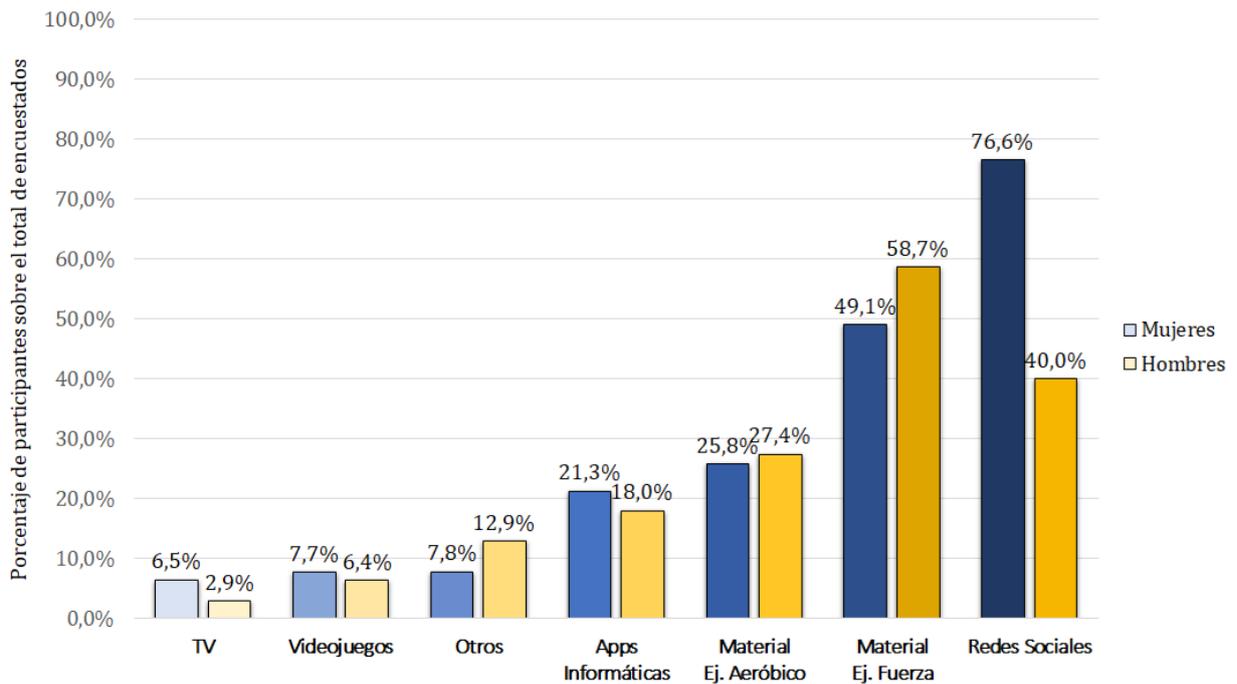


Figura 8. Recursos utilizados para la realización del ejercicio durante el confinamiento. Comparación entre mujeres y hombres.

¿Cuáles fueron los principales motivos de la realización de ejercicio físico durante el confinamiento?

Cuando se analizaron los resultados de esta pregunta en función del género, se observó que en ambos casos la salud ocupa el primer lugar (74 vs. 76% en mujeres y hombres respectivamente) mientras que en el caso de la reducción del estrés el porcentaje es superior en la mujer (68 vs. 59%).

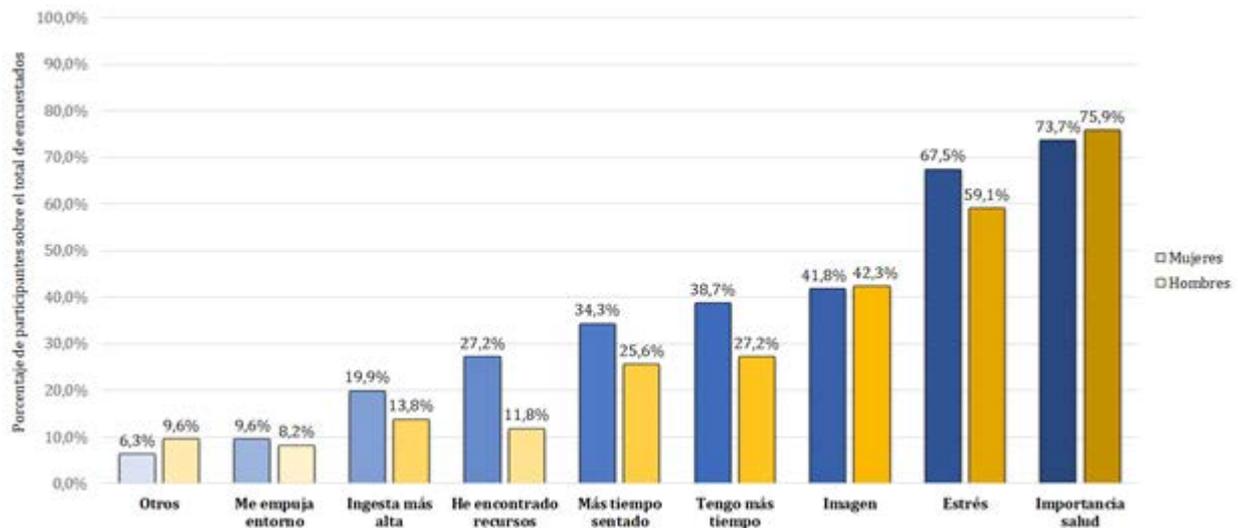


Figura 9. Principales motivos de la realización de ejercicio durante el confinamiento. Comparación entre mujeres y hombres.

¿Cuáles fueron los principales motivos de la no realización de ejercicio físico durante el confinamiento?

Cuando se analizan los resultados de la pregunta relativa a las barreras, se observa como en el caso de los hombres la principal causa es “no poder salir” (13% vs. 7% en hombres y mujeres, respectivamente) seguido de “no tengo espacio” (8% vs. 7%) y “no tengo recursos” (8% vs. 4%). En cambio, en la mujer, la principal barrera es “no tengo tiempo” (8% vs. 7%), seguida de “no puedo salir” y “no tengo espacio”.

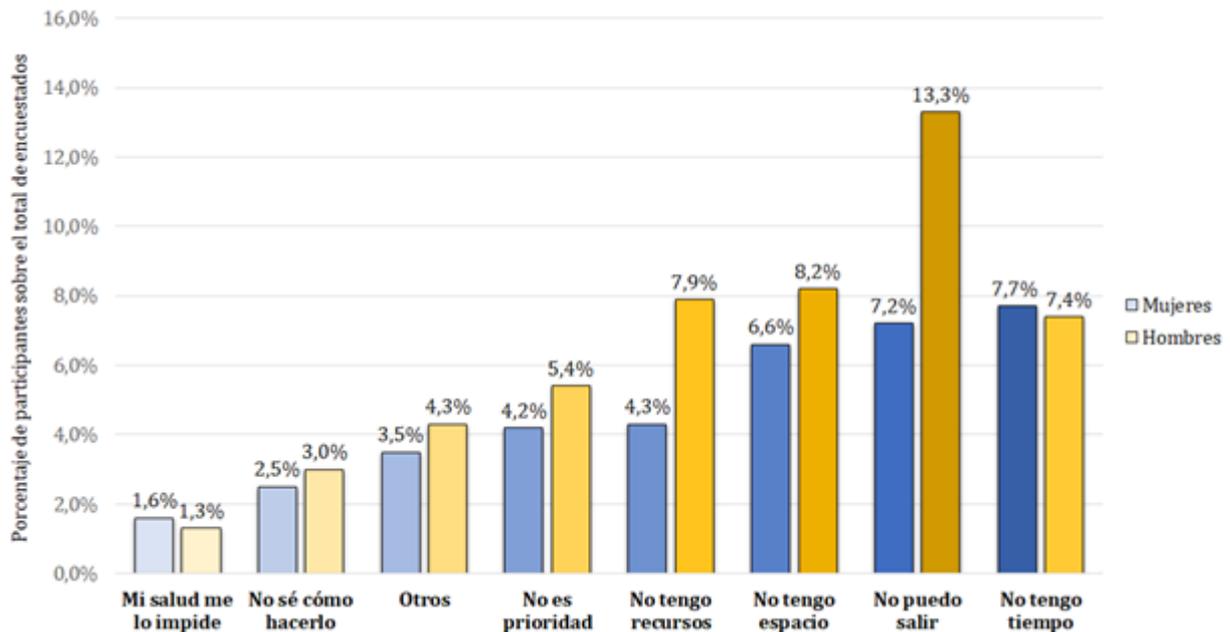


Figura 10. Principales motivos de la realización de ejercicio durante el confinamiento. Comparación entre mujeres y hombres.

¿Cuánto tiempo a la semana emplearon en comportamientos sedentarios antes y durante del confinamiento?

En el grupo completo, se observa como el tiempo de sedentarismo aumentó de forma drástica (+53% respecto a antes del confinamiento) lo que puede en parte ser explicado como consecuencia del aumento del tiempo dedicado a las pantallas con finalidad de ocio (+72% respecto al tiempo antes del confinamiento) y del tiempo dedicado a las pantallas con finalidad de estudio (+37% respecto al tiempo antes del confinamiento).

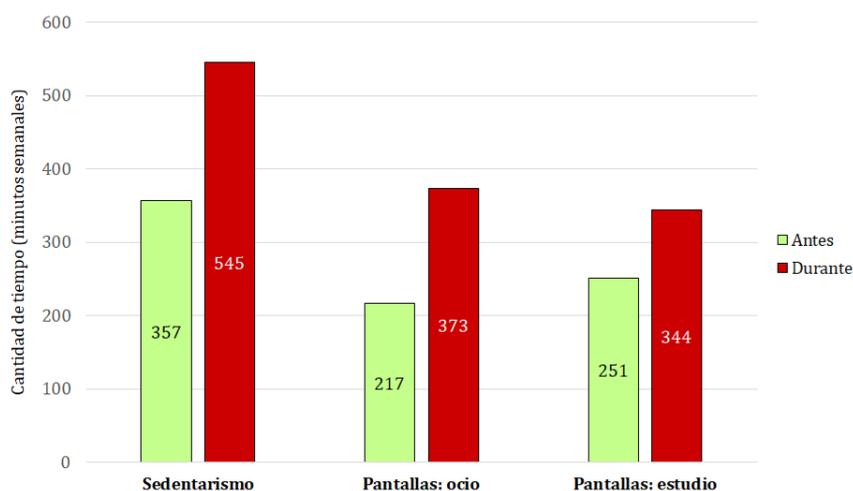


Figura 11. Cambios antes y durante el confinamiento en los tiempos empleados a diferentes comportamientos sedentarios. Muestra completa.

Cuando se analizaron los resultados en función del género, se observaron cifras similares para el incremento en el tiempo total de sedentarismo (52% vs. 55% en hombres y mujeres, respectivamente) y en el uso de las pantallas para el estudio (36% vs. 37%, respectivamente), mientras que en tiempo dedicado a las pantallas de ocio los hombres aumentaron 8 puntos porcentuales más que las mujeres (77% vs. 69%).

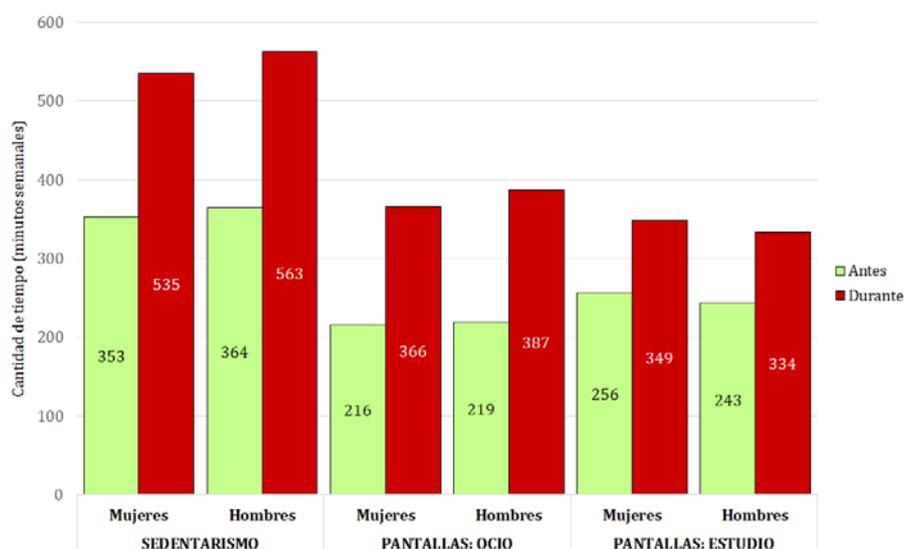


Figura 12. Cambios antes y durante el confinamiento en los tiempos empleados a diferentes comportamientos sedentarios. Comparación entre mujeres y hombres.

¿Qué porcentaje de participantes cumplieron con las recomendaciones mínimas de actividad física antes y durante el confinamiento?

Respecto al cumplimiento de las recomendaciones mundiales de Actividad Física de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que indican que se debe realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada-vigorosa y dos días de fuerza se observa como en el grupo completo se ha logrado aumentar en casi 3 puntos porcentuales el número de jóvenes universitarios que alcanza las recomendaciones. A pesar de que existe una ligera bajada en el cumplimiento de la primera condición, cantidad de tiempo de actividad física moderada-vigorosa (-0,4%), la segunda condición (fuerza) se ha visto incrementada en un 4,7%. El resultado de ambos provoca el incremento final en el porcentaje de jóvenes universitarios que alcanzan las recomendaciones de actividad física para la salud.

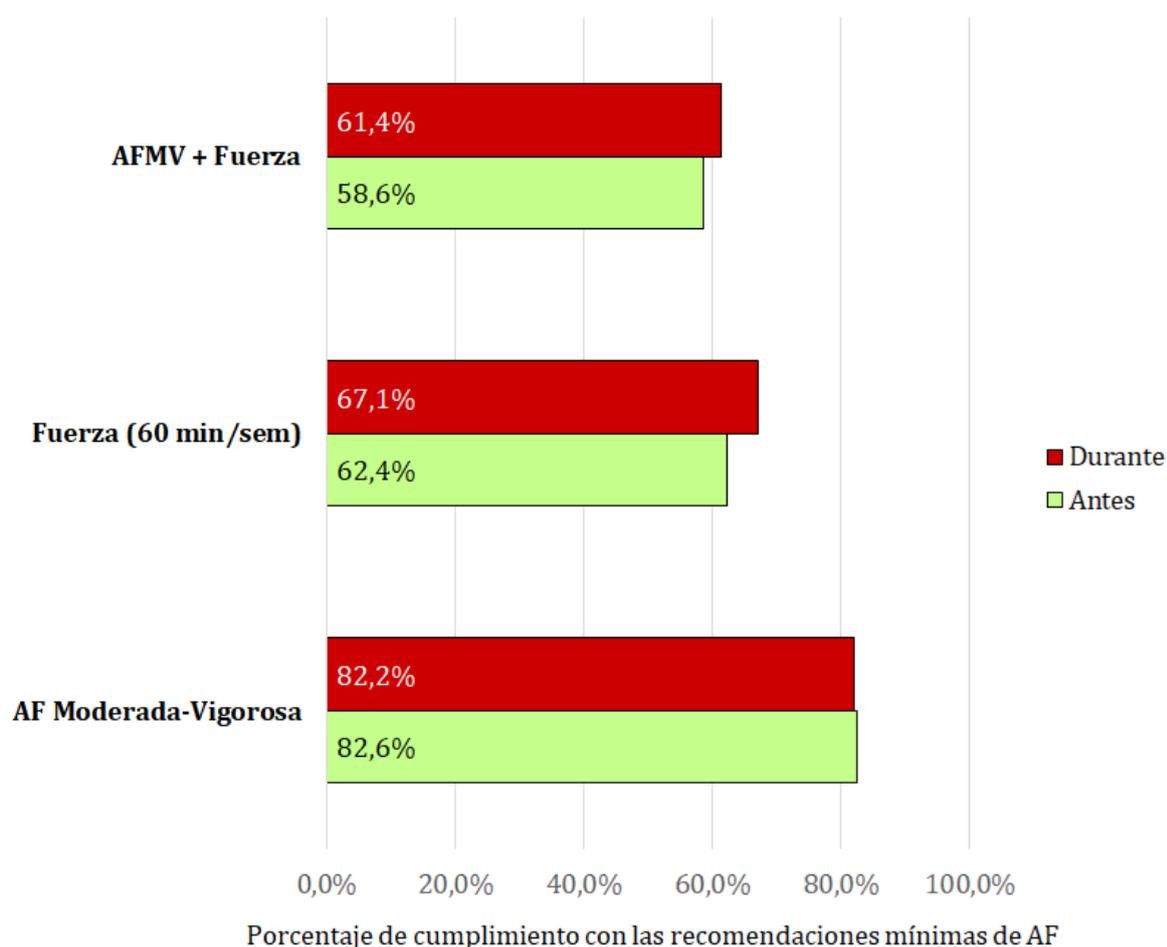


Figura 13. Porcentaje de participantes que cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física. Muestra completa.

Cuando se analizan los resultados en función del género, se observa como son las mujeres las que han aumentado en casi 7 puntos porcentuales el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS (doble condición AFMV + Fuerza), mientras que los hombres por su parte reducen su porcentaje de cumplimiento en un -4,5%. En el caso de las mujeres, la explicación a este importante aumento se debe principalmente al porcentaje de estas que ahora cumplen con las recomendaciones de fuerza (+8%), junto con el leve aumento de los niveles de actividad física moderada o vigorosa (+3,2%). Al contrario, en el caso de los hombres, ese descenso viene explicado por un lado por el importante descenso en los niveles de actividad física moderada-vigorosa (-7,3 puntos porcentuales) junto con el ligero descenso en los de fuerza (-1,4 puntos porcentuales)

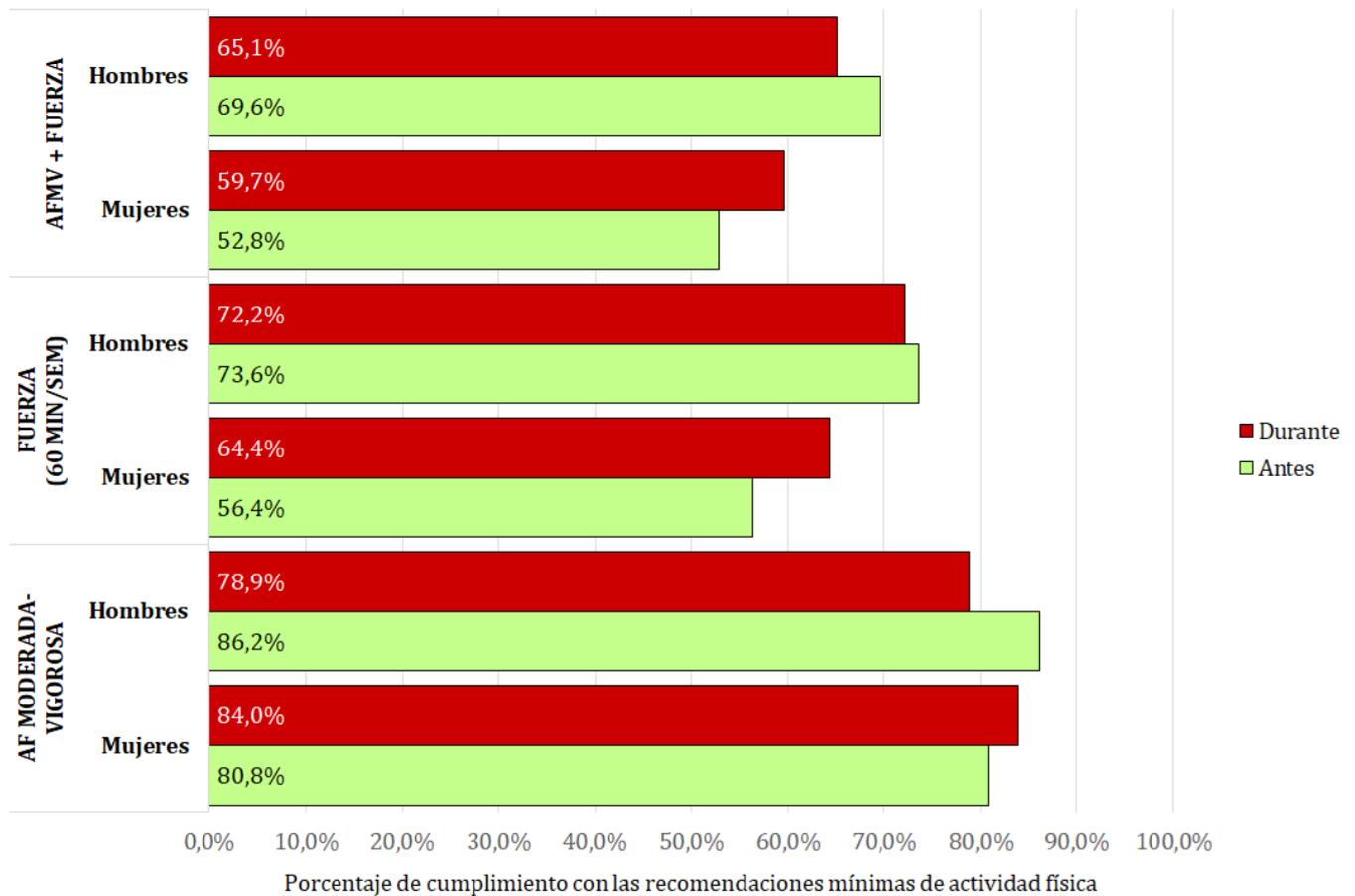


Figura 14. Porcentaje de participantes que cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física. Comparación entre mujeres y hombres.

3. CONCLUSIONES GENERALES

- En general, a pesar de que el descenso de los niveles de actividad física como consecuencia del confinamiento ha sido muy notable en relación con la práctica deportiva y a la actividad física caminando, la actividad física realizada en el domicilio a intensidad moderada y vigorosa solo se ha reducido parcialmente como consecuencia de los cambios llevados a cabo en los hábitos de actividad física de los jóvenes universitarios, compensándolo con un aumento de otro tipo de actividades como las actividades de fuerza, de ejercicio interválico de alta intensidad HIIT y/o de Pilates/yoga.
- De hecho, el porcentaje de adultos que han conseguido alcanzar el cumplimiento de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud de actividad física para la salud (cantidad semanal de actividad física aeróbica moderada/vigorosa en combinación con trabajo de fuerza) ha disminuido ligeramente en los hombres (de un 70% a un 65%) mientras que en las mujeres ha logrado incluso aumentarse (de un 53% a un 60%).
- En este sentido, las mujeres universitarias mantienen la actividad física mejor que los hombres en prácticamente todas las modalidades de ejercicio físico. Incluso en algunos tipos aumentan la intensidad respecto al periodo previo.
- Además, las mujeres manifiestan disfrutar de la práctica de actividad física durante el confinamiento igual e incluso más que con anterioridad, mientras que en los hombres, la mayoría indica disfrutar menos, en parte aduciendo el no poder salir al exterior para hacer ejercicio.
- Se observa una utilización muy importante de las redes sociales con el fin de poder llevar a cabo nuevas prácticas de actividad física, que en parte puede servir para atenuar el previsible descenso de los niveles de actividad física. Este hecho, ocurre en ambos sexos, pero especialmente en las mujeres (77% vs. 40 %).
- Se produce un importante aumento del tiempo total de sedentarismo en ambos géneros (+53%), asociado en parte al aumento del tiempo de pantalla, especialmente cuando es relativo al tiempo de ocio (+72%), pero también en relación con el estudio (+37%).

Conclusión final:

Los/as jóvenes universitarios/as españoles/as parecen haber logrado frenar la previsible reducción del tiempo dedicado a sus actividades físico-deportivas durante el confinamiento, probablemente a través del cambio en sus prácticas habituales por otras nuevas (trabajo de fuerza, HIIT, Pilates, Yoga...), principalmente gracias al uso de las redes sociales y a la concienciación de este colectivo acerca de la asociación de la actividad física con la salud y la reducción del nivel de estrés. Sin embargo, no ha ocurrido lo mismo con el aumento del tiempo total de sedentarismo durante el confinamiento, el cual ha sufrido un drástico aumento. Esto puede estar explicado en parte a través del aumento del tiempo frente a pantallas, fundamentalmente con finalidad de ocio, pero también de estudio.

Las mujeres parecen haber logrado frenar mejor la reducción de los niveles de actividad física frente a los hombres. En éstos, el descenso en la actividad física vigorosa y moderada ha sido más acusado, al mismo tiempo que las mujeres han conseguido adaptarse mejor a las nuevas circunstancias, logrando alcanzar un mayor disfrute. Probablemente esto se deba a la ayuda que han supuesto las redes sociales y Apps. En cualquier caso, ambos sexos han aumentado significativamente su grado de sedentarismo.

4. REFERENCIAS

-Fitbit (2020). The Impact Of Coronavirus On Global Activity.

<https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>

-Organización Mundial para la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

5. LISTADO DE INVESTIGADORES PARTICIPANTES EN EL PROYECTO

NOMBRE / GRUPO DE INVESTIGACION / UNIVERSIDAD

- JOSÉ ANTONIO CASAJÚS (Presidente Red EXERNET y Exercise is Medicine Spain) (GENUD) Universidad de Zaragoza.
- JON IRAZUSTA (IP Proyecto) (AgingON) 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.



ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID19

