

Resultados preliminares del “Estudio sobre el confinamiento en relación con la actividad física y el uso de las TIC”

García-Tascón, M.

Magaz-González, A.M.

El virus del Covid-19 en el año 2020 ha sido declarado por la OMS como un agente patógeno que ha ocasionado una de las mayores pandemias del siglo XXI. Esta situación ha provocado la mayor reclusión de la población a nivel mundial, en algunos países con restricciones menos severas que las tenidas en España, donde el 14 de marzo de 2020 se declaró el estado de Alarma. Este contexto ha supuesto el confinamiento de toda la población española y sólo se ha podido salir a la calle para cubrir las necesidades básicas. Este escenario extraordinario y único ha provocado que cambien costumbres de alimentación, de descanso, de relación personal, de práctica deportiva, entre otras, además de las situaciones laborales. Y todo ello ha generado un escenario vital de incierto que ha afectado al estado emocional de las personas.

Para conocer en qué medida se han modificado los hábitos, se ha realizado un estudio, entre varias universidades y profesores españoles, y liderado por las profesoras Marta García Tascón de la Universidad Pablo de Olavide y Ana María Magaz de la Universidad de Valladolid, junto con la Universidad de León. El objeto del estudio es conocer cómo ha afectado este hecho a la práctica de actividad física, al uso de las TIC y al estado de ánimo, descanso y calidad del sueño. Los datos se han recogido entre el 10 de abril y el 10 de mayo de 2020 coincidiendo con el período que no se podía salir a practicar AF.

La encuesta se ha estructurado en varios apartados:

- A.- Datos socio demográficos.
- B.- Práctica de actividad físico-deportiva antes y durante el confinamiento.
- C.- Uso de TIC para la práctica de actividad física antes y durante el confinamiento.
- D.- Datos sobre descanso y estado de ánimo antes y durante el confinamiento.

A).- Datos sociodemográficos

La *muestra* analizada ha sido de 1046 participantes, de ambos géneros (hombre 48,57% y mujer 51,43%) y con una edad media de 40 (+DT 13.35 años). Y donde el 81,07% cuenta con estudios superiores, el 16,63% tiene estudios secundarios, el 2,1% primarios y dos casos sin estudios.

El confinamiento ha debido ser un gran esfuerzo, puesto que más del 70% de los participantes vive en *pisos o apartamentos* y sólo el 29,7% lo hacen en *chalets independientes o viviendas adosas o pareadas*. Además el 74% de los hogares no tienen jardín y el 45% tampoco disponen de terraza (Figura 1). Estos datos incitarán a los colegios de arquitectos a replantearse los diseños de las viviendas del futuro.

Los participantes han reflejado también cómo se ha visto afectada su *situación laboral* con el confinamiento. Las personas en *paro* se duplicaron y los que estaban en situación de *ERTE* se multiplicaron por nueve.

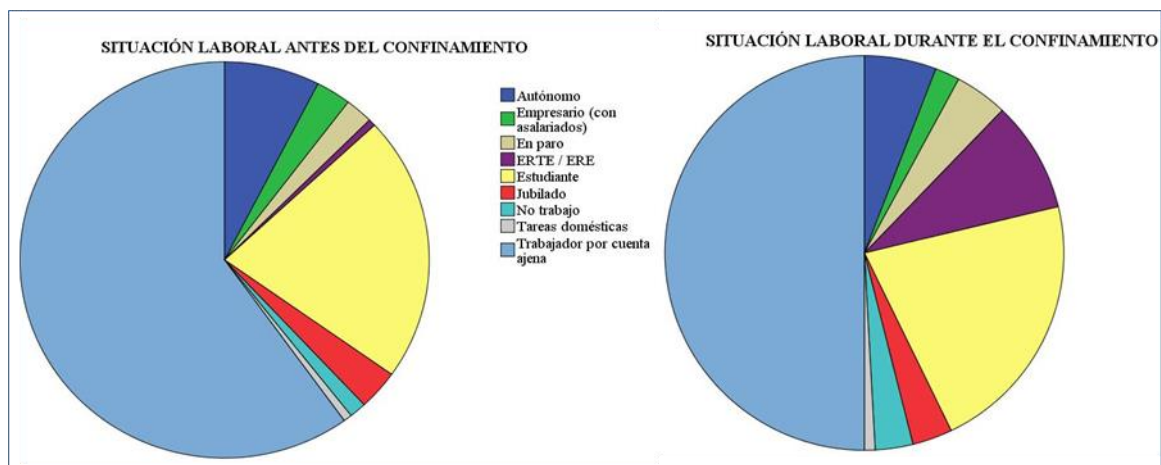


Figura 1. Situación laboral antes y durante el confinamiento

En cuanto a la *forma de trabajar* (Figura 2), el confinamiento ha puesto a prueba la capacidad tecnológica de muchas empresas y lo preparadas o no que están para realizar sus tareas de manera no presencial. Se ha pasado del 6,3 % de personas que trabajaban en casa al 52,8 %.

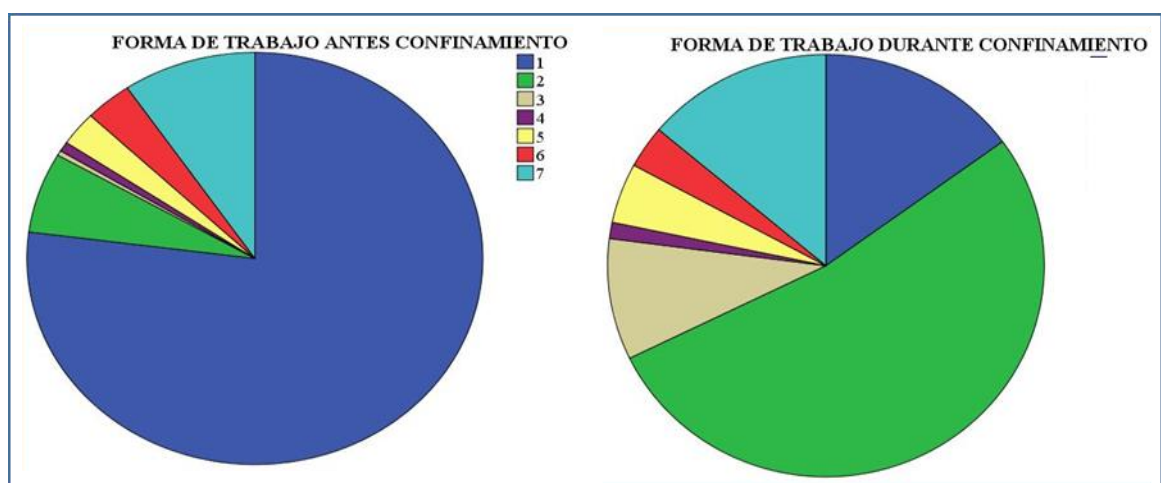


Figura 2. Forma de trabajar: 1.Fuera del domicilio. 2. En casa. 3. ERTE/ ERE. 4. Tareas domésticas. 5. En paro. 6. Jubilado. 7. No trabajo.

También el confinamiento ha generado una modificación de ciertos hábitos. En el domicilio pasamos más tiempo sentados, nos movemos menos por la vivienda y damos menos pasos de los recomendados como saludables. Tenemos más tiempo para las labores domésticas, entre ellas cocinar, la comida está más accesible y apetece comer alimentos no del todo saludables, lo que ha generado una modificación de la dieta. Ambos aspectos han podido contribuir a la modificación del peso durante el confinamiento. Si bien este no ha sido excesivo ($\pm 1,100$ kg.) a pesar de las noticias en las que se advertía que había crecido el consumo de los alimentos más energéticos como pasta, arroz, harinas, entre otros (LaMoncloa, 2020).

B).- Práctica de actividad físico-deportiva antes y durante el confinamiento

El 40% de los europeos (European Commission 2018) y el 43,8 % de los españoles (Subdirección General de Estadística y Estudios 2015) aducen falta de tiempo para no practicar AF. Dado que la situación de ERTE /ERE se ha multiplicado por 9 y

esto llevar a pensar que las personas tienen más tiempo libre, y por tanto, se entendería que la práctica de AF durante el confinamiento, debería aumentar. Sin embargo la encuesta revela otros datos. Como se observa en la Tabla 1, se ha duplicado el porcentaje de personas que no practican AF. Durante el confinamiento han aumentado los que entrenan menos de 3 horas semanales. Antes del confinamiento sobresalen los que hacen entre 3-6 horas semanales de AF, y durante el mismo no ha variado mucho este porcentaje de personas. Entre los que dedican más tiempo a la AF ha disminuido notablemente las horas de entrenamiento.

Tabla 1. Horas de práctica de AF antes / durante el confinamiento

ANTES COVID'19		DURANTE COVID'19	
Porcentaje	HORAS	Porcentaje	
23,8	< 3 horas	36,4	
7,1	> 12 h	2,0	
33,8	De 3h a 5h59'	30,9	
21,3	De 6h a 8h59'	15,7	
8,4	De 9h a 11h59'	3,5	
5,1	Ninguna	10,9	

La intensidad de la AF (Figura 3) también se ha visto afectada, pasa de actividades intensas (como levantar pesos pesados, andar rápido o en bicicleta...), a actividades suaves (caminar 10 minutos seguidos, limpiar...). Las actividades moderadas se mantienen (transportar pesos livianos, andar o montar en bicicleta a velocidad regular...).

14. INTENSIDAD de actividad física

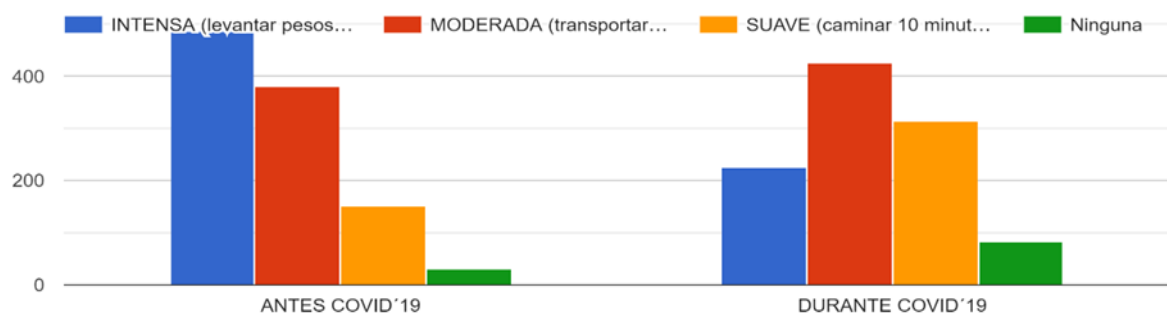


Figura 3. Grado de intensidad de práctica de Actividad física antes y durante el confinamiento

En cuanto al lugar donde realizan la práctica, los participantes pasan de realizar mayoritariamente AF al aire libre a deportes de gimnasio y gimnasias suaves (entendiendo ambas como actividades que se pueden realizar con alguna modificación también en casa). Un dato destacable es que, aunque en un porcentaje reducido, sube la utilización de los e-Sports durante el encierro, y se triplica el porcentaje de personas que señalan que lo usan mucho y bastante durante este periodo (Tabla 2).

La mayoría de las actividades se han realizado *por mi cuenta en casa o al aire libre* en la reclusión. Y aunque la práctica de AF en formato de *clases virtuales* (individual, entrenador personal u organización deportiva) ha experimentado un enorme incremento, es menor que en formato por mi cuenta, a pesar de labor de los centros deportivos y entrenadores deportivos en este acompañamiento virtual. Esto podría relacionarse con el hecho de que la gente no está aún familiarizada con los entornos virtuales para entrenar. Recordemos que la media de edad de los encuestados está en los 40 años, y esta generación no es nativa digital. Se aprecia el descenso de práctica en ciclismo. Pueden influir varios factores, como la falta de provisión de rodillos previamente en casa, encarecimiento y escasez de éstos ante la subida de demanda en período de confinamiento o no disponer de bicicletas estáticas.

Tabla 2. Tipo y formato de práctica de AF antes y durante el confinamiento

	ANTES DEL COVID19	DURANTE EL COVID 19
Tipo de AF	- Deportes al aire libre (34%) - Deportes de gimnasio (33,3%) - Ciclismo (20%) - Gimnasias Suaves (12,3%) - e-Sports (3,1%)	- Deportes de gimnasio (32,5%) - Gimnasias Suaves 27,5%) - Ciclismo (13,2%) - e-Sports (9,5%)
Formato para realizar AF	- Por mi cuenta (38,4%) - Por mi cuenta en organización deportiva (37,8%) - Clases colectivas en organización deportiva (23,2%) - Clases virtuales (individual, entrenador personal u organización deportiva) (3,3%)	- Por mi cuenta (52,5%) - Clases virtuales (individual, entrenador personal u organización deportiva) (27,9%)

C).- Uso de TIC para la práctica de actividad física antes y durante el confinamiento

En la Tabla 3 se recogen los aspectos más destacados del uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) aplicadas a la AF.

Un dato destacable respecto al *soporte* utilizado, es que aproximadamente entre el 70 y el 100% de los encuestados contestaron que *no usaban ningún soporte tecnológico* para realizar AF *antes* del confinamiento. Tan sólo un 20,1% y 12,6% manifestaron el uso de relojes inteligentes (*weareables*) y *aplicaciones deportivas* respectivamente. *Durante* el tiempo de alarma han sido las *plataformas virtuales* y las *redes sociales*, las que en algunos casos han triplicado y duplicado respectivamente su porcentaje de uso. De estas respuestas también se desprende que prácticamente ninguna *entidad deportiva* o *gimnasio* ofrecía sus servicios en *plataformas virtuales*, anteriormente a la pandemia. Aunque muchas organizaciones deportivas (gimnasios) ofrecieron sus servicios *durante* la pandemia en soporte virtual, los encuestados reflejan que hicieron más uso de las *redes sociales* y, sobre todo de *plataformas virtuales* como *YouTube* para realizar AF.

La *oferta virtual* de entidades deportivas públicas no fue muy usada durante la reclusión, un 91,5% manifestó no usarlas *nunca* durante el confinamiento, se podría suponer que bien fue porque o no ofrecían este servicio, o no lo dieron a conocer suficientemente, o no fue más atractivo que otros soportes sí empleados por los encuestados.

La *forma de visualizar* la AF *durante* el confinamiento ha sido mayoritariamente *retransmisión grabada*. Esta situación puede dar pistas a los gestores y brindar nuevas fórmulas de servicios, y no solo ofrecer clases en horarios presenciales y establecidos,

sino ofrecer otros formatos para que los usuarios tengan la posibilidad de disfrutar de la oferta deportiva grabada en los horarios que ellos prefieran.

En cuanto al uso de los *dispositivos* más utilizados (*móvil, ordenador portátil, televisión y tableta* entre otros) para acceder a la AF virtual, destacan los mismos tanto *antes* como *durante* el confinamiento, siendo remarcable su porcentaje de uso. Destaca significativamente el uso del *Smartphone*, por lo que es muy importante para las organizaciones y entidades considerar la adaptación de la oferta virtual a este dispositivo y no sólo a ordenadores o tabletas. Un dato interesante es el bajo porcentaje de uso que se hace de las *videoconsolas* (*antes 1,4%; durante 3,8% y gafas de realidad virtual* (*antes 0,7% y 1,8%*). Este valor no se puede interpretar, y puede ser objeto de otros estudios.

También es importante conocer qué *medios* ayudaron a los encuestados a acceder a la AF virtual (AFV) ya que en ellos se deben centrar las estrategias de comunicación y promoción de las organizaciones deportivas. El principal *medio* utilizado para ello es la *plataforma de Youtube* tanto *antes* como *durante* el confinamiento. Por lo que disponer de un canal propio en esta plataforma puede suponer para la entidad un medio de comunicación con sus clientes muy notorio. Le sigue *antes* del confinamiento la opción de *boca-oreja* e *Instagram, Facebook*. Mientras que *durante*, los medios *Instagram, Facebook y Whatsapp* duplican el porcentaje de su uso.

Sin duda, trabajar en listas de difusión grupal con los canales de *Instagram y Facebook o Whatsapp* sería muy adecuado para publicitar las ofertas de las organizaciones deportivas. Otra estrategia sería trabajar en la imagen de la organización para que la promoción la hagan los propios clientes a través de la opción *boca-oreja*, ya que los datos indican que esta opción, es un medio muy utilizado.

Tabla 3. Parámetros tecnológicos utilizados para realizar Actividad física antes y durante el confinamiento

	ANTES DEL COVID19	DURANTE EL COVID 19
SOPORTES utilizados para realizar AF	- Weareables (21,3%) - Aplicaciones (12,6%) - Plataformas virtuales (Youtube, etc.) (9,7%) - Redes Sociales (7,9%) - Plataformas virtuales de gimnasios o club (3,2%)	- Plataformas virtuales (Youtube, etc.) (34,1%) - Redes Sociales (19,6%) - Weareables (14,9%) - Plataformas virtuales de gimnasios o club (11,6%) -
DISPOSITIVOS para acceder al contenido virtual de AF	- Móvil (17,3%) - Ordenador Portátil (8,9%) - Tablet (4,9%) - Televisión (3,8%)	- Móvil (33,8%) - Ordenador Portátil (23,5%) - Televisión (15,1%) - Tablet (13,6%)
MEDIOS de ayuda para acceder a la AF virtual	- Plataforma Youtube (18,1%) - Boca-oreja (12,6%) - Instagram Facebook (9,2%) - Buscadores (8,7%) - Whatsapp / Telegram (7,4%)	- Plataforma de Youtube (36, 8%) - Instagram Facebook (19,9%) - Whatsapp / Telegram (18,1%) - Buscadores (15,7%) - Boca Oreja (14,5%)

D).- Datos sobre descanso y estado emocional antes y durante el confinamiento

El estudio también muestra aspectos destacados del descanso y el estado de ánimo. Se observa que los participantes señalan que la media de *horas de descanso* es de 7 horas; y aunque el encierro ha permitido dormir una hora más (8 horas), se refleja que la calidad del sueño ha empeorado y ha pasado de *buena y regular a regular, mala y muy mala* (Figura 4). Sería conveniente estudiar más en profundidad si, por ejemplo, aquéllos que realizaban más práctica de AF *durante* el confinamiento, tenían mejor calidad de sueño.

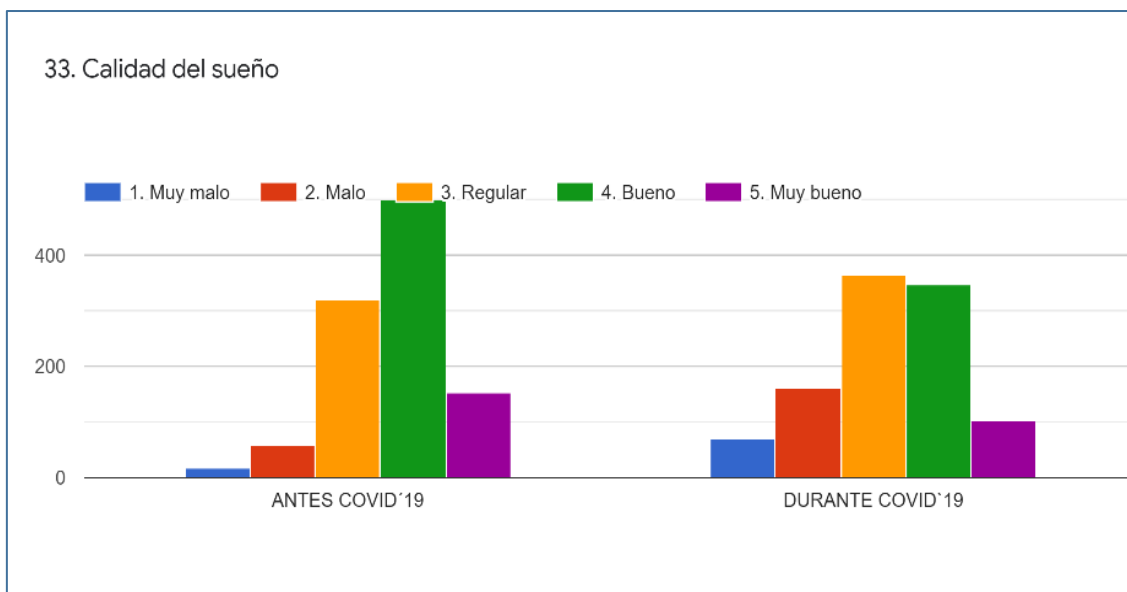


Figura 4. Calidad del sueño antes y durante el confinamiento

El estado de ánimo también se ha visto influido durante el encierro. Los participantes han pasado de sentirse *bastante alegres* (57,2%) y *bastante tranquilos* (26,2%) a *bastante preocupados* (33,6%), *poco tranquilos* (28,1%) y *bastante ansiosos* (20,2%). En la Figura 5 se aprecia de forma visual este cambio de elección. Sin duda, es una situación preocupante que debe ser analizada y estudiada por los especialistas. Por lo que, sería necesario analizar hasta qué punto la práctica de AF *durante* el confinamiento ha contribuido a mejorar el estado de ánimo.

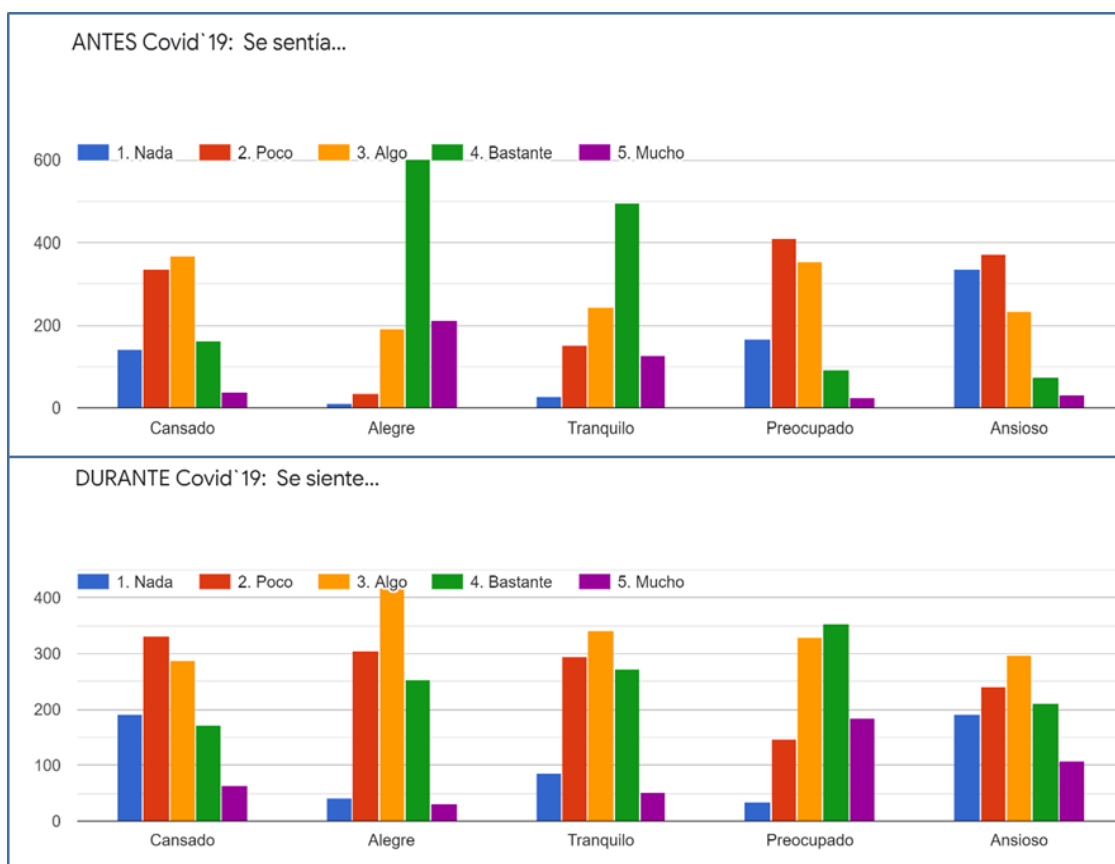


Figura 5. Estado de ánimo antes y durante el confinamiento

Finalmente, se preguntó a los encuestados si conocían la *propuesta de denominar como “Educador Físico Deportivo -EFD-”* al profesional que ha estudiado la Titulación Universitaria Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (antiguo INEF). Estos profesionales de la salud están preparados para llevar a cabo cualquier tipo de entrenamiento y supervisar la práctica de ejercicio físico saludable y seguro. El 53,5% contestó que lo *desconocía* y el 46,1% *sí conocían* de la propuesta de esta denominación. Sin duda, esta información es muy relevante para los profesionales del sector y para los colegios profesionales, no sólo para dar a conocer a la sociedad la posible denominación de este, sino lo más importante, hacer visible y reivindicar esta figura, que *durante* el tiempo de confinamiento ha sido necesaria y vital.

Por ello, el Consejo Colef (Consejo General de la Educación Física y Deportiva) en alianza con el Consejo Superior de Deportes (CSD) han lanzado un comunicado con [las recomendaciones básicas para seguir manteniendo estilos de vida activos durante el estado de alarma](#). Acción que viene a apoyar la campaña de #YoMeNuevoEnCasa o las diferentes versiones de los colegios profesionales autonómicos (Consejo Colef, 2020); como el caso del Colef-Andalucía (Colef-Andalucía, 2020), el Colef de Castilla y León entre otros, que pusieron a disposición de la ciudadanía videos tutoriales cuidadosamente seleccionados y dirigidos por profesionales en la materia, para ayudar a mantener el estado de salud de la población reduciendo el riesgo de lesiones.

Toda la información recogida es sumamente útil para poder tomar decisiones, aportar soluciones a la nueva normalidad y ser copartícipes del gran esfuerzo y gran transformación que tendremos que afrontar en adelante la ciudadanía, sobre todo relacionadas, con la convivencia de nuevas normas de comportamiento social. Sin duda, vivimos una situación inédita que genera mucha incertidumbre, y esperamos que este estudio contribuya a diseñar y organizar nuevas formas de actividad física por las organizaciones deportivas.

Bibliografía

- Colef Andalucía (20 de marzo de 2020). *El COLEF Andalucía lanza la campaña #MuéveteEnCasa para fomentar el ejercicio físico de la mano de profesionales cualificados*. Disponible en <https://www.colefandalucia.com/single-post/colef-andalucia-mueveteencasa-ejercicio-fisico-covid19>
- Colef Castilla y León (6 de abril de 2020). *COLEF Castilla y León lanza la campaña “Educadores Físicos en Casa”*. Disponible en <https://www.colefcastillayleon.es/post/colefcyl-lanza-la-campa%C3%B1a-educadores-fisicos-en-casa>
- Commission, E. (2018). *Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity*. Disponible en <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432>
- Consejo Colef (14 de abril de 2020). *#YoMeNuevoEnCasa, campaña del Consejo COLEF durante el Estado de Alarma*. Disponible en <https://www.consejo-colef.es/post/covid19-vgambau>
- LaMoncloa (19 de mayo de 2020). *Los hogares incrementan sus compras de alimentos en supermercados y tiendas tradicionales*. Disponible en <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/agricultura/Paginas/2020/190520-consumo.aspx>

Subdirección General de Estadística y Estudios. (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España, 2015*. Madrid. Disponible en http://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:398d6e55-7bc5-4b8e-b0f3-95dd49c4997f/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf