

# Reseña Covid



## **Cambios en la cantidad e intensidad de la actividad física antes y después del confinamiento debido al COVID-19**

**Autor:** Castañeda-Babarro A, Gutierrez-Santamaría B, Coca A

La inactividad física aumentó con el confinamiento decretado por algunos países debido a la pandemia de COVID-19, pero se desconocen los cambios en el estilo de vida de la población tras las medidas.

El objetivo de este estudio es evaluar cómo cambió el estilo de vida y los hábitos de actividad física (AF) de la población durante la pandemia, luego del confinamiento, e identificar los grupos que tuvieron mayores cambios.

La muestra pre-confinamiento fueron 4160, y la muestra post-confinamiento fueron 2553 adultos sanos (edad 18-65 años) residentes en España, que respondieron al cuestionario internacional de AF corto (IPAQ-S); el primero entre el 23 de marzo y el 1 de abril y el segundo en junio de 2020. El análisis de los datos se llevó a cabo teniendo en cuenta el cumplimiento de las recomendaciones generales de AF post-confinamiento, la edad y el género.

Los adultos sanos, especialmente los jóvenes, redujeron la cantidad de AFV diaria auto declarada y aumentaron la cantidad de AFM diaria y los paseos durante la pandemia de COVID-19 en España.

**Disponible en:**

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/94091>

1. Castañeda-Babarro A, Gutierrez-Santamaría B, Coca A. Cambios en la cantidad e intensidad de la actividad física antes y después del confinamiento debido al covid-19 (Changes in the amount and intensity of physical activity pre and post covid-19 confinement). Retos. 28 de septiembre de 2022;46:545-51.