

El confinamiento impactó negativamente sobre la actividad física, la calidad del sueño, el peso y el bienestar

- Las personas que eran físicamente activas antes del confinamiento fueron las más afectadas mientras que las físicamente inactivas aumentaron el riesgo de sufrir desórdenes alimentarios.
- Así se desprende de una investigación llevada a cabo por Óscar Martínez de Quel, David Suárez-Iglesias, Marcos López-Flores y Carlos Ayán y publicada en la revista [*Appetite*](#), del grupo Elsevier.
- Ante posibles nuevos confinamientos, los autores consideran de vital importancia mantener o disminuir lo menos posible los niveles de actividad física.

Madrid, 11 noviembre de 2020.- Un equipo de investigadores de 4 universidades españolas: la Universidad Complutense, la Universidad de León, la Universidad Isabel I y la Universidad de Vigo han llevado a cabo un estudio cuyo objetivo era proporcionar información sobre el impacto del confinamiento obligatorio en la actividad física, el riesgo de desórdenes alimenticios, la calidad del sueño y el bienestar en una muestra española.

Para ello, los investigadores realizaron una encuesta digital a un grupo de adultos españoles, sobre todo estudiantes universitarios (74%) y mayoritariamente activos antes del confinamiento (86%). Completaron un cuestionario en la primera semana del estado de alarma (marzo), donde se les preguntaba por sus hábitos en el mes anterior al confinamiento. Posteriormente, tras 48 días de confinamiento domiciliario, volvieron a contestar a la misma encuesta indicando sus hábitos durante la cuarentena, con el objetivo de conocer su nivel de actividad física (Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire), riesgo de desórdenes alimentarios (Eating Attitude Test-26), problemas de sueño (Pittsburgh Sleep Quality Index), peso y bienestar general percibido.

Los resultados mostraron en general una disminución de la actividad física, una ganancia de peso corporal y un empeoramiento de la calidad del sueño y del bienestar percibido. Así, aumentó significativamente el porcentaje de personas inactivas (del 13,8 al 26,6%) y con problemas de sueño (del 63,4 al 75,2%). Un segundo análisis, permitió conocer que aquellas personas que antes del confinamiento eran físicamente activas sufrieron una mayor disminución de la calidad del sueño, la actividad física y el bienestar. Sin embargo, el riesgo de sufrir desórdenes alimentarios aumentó en mayor medida en las personas físicamente inactivas.

Gabinete de Comunicación

Avenida de Séneca, 2. 28040 Madrid

Teléfono: 91 394 36 06/+34 609 631 142

gprensa@uclm.es www.uclm.es



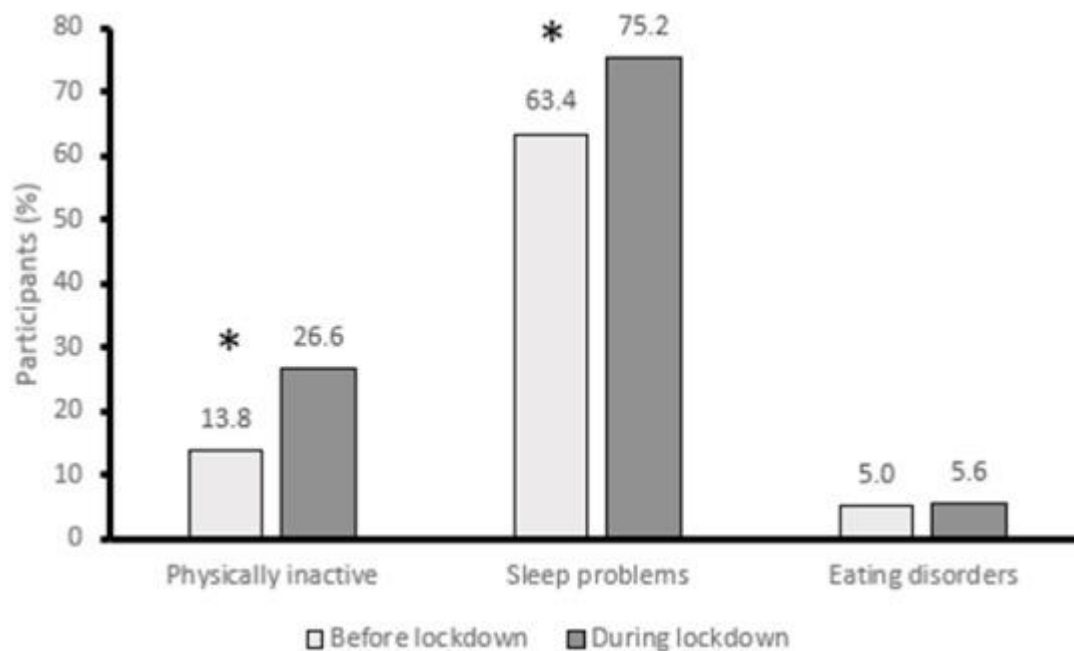


Fig. 1. Proporción de participantes que se consideraron físicamente inactivos, presentan problemas de sueño o tienen trastornos alimentarios antes y durante el confinamiento.

Los datos de este y otros estudios deberían ser tenidos en cuenta **de cara a los posibles confinamientos domiciliarios de las próximas semanas y meses**, mientras dure la pandemia del Covid-19. Tanto las instituciones como la ciudadanía debemos tener presentes las consecuencias del confinamiento sobre la salud física y mental, siendo **de vital importancia mantener o disminuir lo menos posible los niveles de actividad física**.

Autores:

Martínez de Quel, Ó., Suárez-Iglesias, D., López-Flores, M. y Ayán, C. (2020) Physical Activity, Dietary Habits and Quality of Sleep Before and During COVID-19 Lockdown: A Longitudinal Study. *Appetite*
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105019>

Gabinete de Comunicación

Avenida de Séneca, 2. 28040 Madrid
 Teléfono: 91 394 36 06/+34 609 631 142
gprensa@ucm.es www.ucm.es

