

INVESTIGACIÓN

Un estudio de la Universidad de León analiza el nivel de estrés y estado físico del confinamiento

350 personas voluntarias participan en el estudio que - tras autoevaluarse con pruebas físicas en abril y las previstas para mayo- muestra que el 4% no realiza ninguna actividad física, hay cambios en la condición física, y sólo el 11% considera que la calidad del sueño es excelente en este periodo.



Grupo Valfis de investigación de la Universidad de León

ileon.com | 06/05/2020 - 20:37h.

El Grupo de Investigación en Valoración de la Condición Física en relación con la Salud, el Entrenamiento y el Rendimiento Deportivo y la Nutrición (Valfis), del Departamento de Educación Física y Deportiva y adscrito al Instituto de

Biomedicina (Ibiomeda) de la Universidad de León (ULE), está inmerso en un estudio desde finales del mes de marzo (pocos días después de ser decretado el Estado de alarma por el Gobierno Central) sobre 'Valoración de la condición física y Actividad física en el periodo de confinamiento'.

El estudio, puesto en marcha en el marco de TFG, TFM y posible Tesis Doctoral, trata de evaluar cómo el estado de confinamiento puede influir en la evolución del nivel de condición física y su relación con la salud, en personas sanas y no afectadas o convalecientes de sintomatología con coronavirus COVID-19. Para ello han propuesto a las personas que colaboran en el estudio, un total de 350 voluntarios, registrar unos hábitos que se están llevando a cabo durante este tiempo de confinamiento, además de realizar 6 fáciles test de condición física.

La participación en el estudio no se limita a la simple realización de una encuesta o cuestionario, sino que los participantes han de realizar en los periodos establecidos una batería de tests físicos que todos o la gran mayoría pueden hacer, y de fácil familiarización en su realización estandarizada, compuesta por 6 test físicos que de forma sencilla pueden realizar en sus hogares, para los cuales no se requieren materiales, y cuyos resultados registran en una aplicación de su teléfono móvil. "Esos datos permiten estimar su capacidad aeróbica o consumo máximo de oxígeno, los niveles de fuerza-resistencia de la musculatura del core, de las extremidades superiores y de las extremidades inferiores. Además de disponer de información para que compare sus resultados con los de la población de su edad para conocer si son resultados desde malos a excelentes", explica José Gerardo Villa, catedrático del Departamento de Educación Física y Deportiva de la ULE y miembro del Grupo de Investigación VALFIS y del Instituto de Biomedicina (IBIOMED).

Los participantes que voluntariamente participan en esta dinámica son en estudiantes, profesores, personal cuerpos de seguridad del estado, personal sanitario, teleoperadores, y de diferentes puestos en el ámbito de la restauración. Y todos ellos han de registrar diariamente la actividad física, ejercicios y entrenamientos que llevan a cabo, el tiempo que dedican y la intensidad del ejercicio.

A este registro diario han de añadir, al levantarse, la percepción que tienen de su estado de Wellnes o bienestar durante el periodo de confinamiento, valorando su calidad del sueño, el nivel de estrés o la fatiga percibida; y tras los ejercicios, informar de la percepción del esfuerzo realizado. La valoración de la condición física se cumplimenta en varios periodos, el primero del 6-12 abril, y se repite cada dos semanas mientras dure el confinamiento.

Teletrabajo y baja calidad del sueño

De la totalidad de los participantes, durante el periodo de confinamiento, el 21.5% ha indicado que realiza teletrabajo, otro 21.5% continuó con su

dinámica de trabajo habitual y el 56.9% restante no trabajaba durante el periodo de confinamiento.

La actividad física practicada por los participantes es muy diversa, siendo mayoritaria (52.1%) la participación de personas que realizan actividad física variada tres o más días a la semana, los que realizan CrossFit el 29.3%, escalada 8.6%, sedentarios 4.1%, y participantes que realizan actividad física solo dos días a la semana 3.4% y entre otros. La amplia mayoría consideran que tienen una condición física buena (62.8%), mientras que el 24.8% considera que es regular y el 5% deficiente. Solamente el 7.4% considera que es excelente.

Tras una revisión muy superficial de los datos que diariamente son recogidos hasta el momento, es de destacar que solamente el 11.3% considera que la calidad del sueño durante este periodo es excelente, y que el nivel de estrés se sitúa de forma mayoritaria (26.4%) en una puntuación de 3 sobre 7 (siendo el 1 estrés muy muy bajo y el 7 muy muy alto).

Los miembros del grupo de investigación Valfis y estudiantes de Grado o Master (tutelados por miembros del grupo) que realizan este estudio son: Alejandro Vaquera, José Antonio Rodríguez Marroyo, Alejandro Rodríguez Fernández, Fabio García-Heras Hernandez, Jorge Gutiérrez Arroyo, David Suárez Iglesias, Pilar Sánchez Collado, Ana Belén Carballo Leyenda, Jon Urrutikoetxea Bermejo, Marta Monroy Fernández y Miren Bilbao Sarria.