

Es hora de activarte. Una intervención en confinamiento

Pablo Borges Hernandez
Universidad de La Laguna
España

Elvira Dolores Hidalgo Rodríguez
Servicio de Deportes Universidad de La Laguna
España

Adelto Hernández Álvarez
Universidad de La Laguna
España

Teresa Begoña Rodríguez López
Servicio de Deportes Universidad de La Laguna
España

Comunicación breve

Recibido: Julio 28, 2021

Aceptado: Febrero 18, 2022

Disponible en línea: Mayo 25, 2022

Resumen

Se analizó la actividad física y tiempo de ocio sedentario durante el confinamiento, por parte de alumnado, profesorado y personal de administración y servicios con la intención de proponer programas de ocio activo para fomentar hábitos activos saludables. A partir del MLTPAQ se exploraron las rutinas, en una semana de confinamiento, y posteriormente se implementó el programa "¡Es hora de activarte!", un espacio web para realizar actividad física en casa debido al cierre de las instalaciones. Las mujeres dedicaron más tiempo a la práctica física, siendo el alumnado los que hacen más actividad física y de entretenimiento, predominando las actividades realizadas de manera autónoma en el salón. Se aprecian diferencias en función del sexo y colectivo de pertenencia en el uso de videojuegos y móvil, siendo ésta actividad a la que más tiempo se ha destinado en el confinamiento. Sólo el 1,5% de la comunidad universitaria ha cumplido con las recomendaciones en cuanto a tiempo de sueño, actividad física y entretenimiento. En lo concerniente al programa, la mayoría de los participantes lo conocieron a través de redes sociales, siendo Taichi, gimnasia correctiva y entrenamiento funcional las de mayor participación. Existe una alta satisfacción en la aplicación de este programa.

Palabras clave: Actividad física, Entretenimiento, Confinamiento, Universidad de La Laguna.

Time to get active. An intervention during lockdown

Abstract

Physical activity and sedentary leisure time during confinement were analyzed by students, teachers and administration and services personnel with the intention of proposing active leisure programs to promote healthy active habits. From MLTPAQ, the routines were explored, in a week of lockdown, and later the program "Time to get active!" was implemented, a web space for physical activity at home due to the closure of the facilities. The women dedicated more time to physical practice, with the students being the ones who had more physical activity and entertainment, predominantly activities carried out independently in the living room. Differences are appreciated based on sex

and group of belonging in the use of video games and mobile phones, this being the activity that has spent the most time in confinement. Only 1.5% of the university community has met the recommendations regarding sleep time, physical activity and entertainment. Regarding the program, most of the participants got to know it through social networks, with Taichi, corrective gymnastics and functional training being the highest participation rates. There is high satisfaction in the application of this program.

Key words: Entertainment, Lockdown, Hphysical activity, University of La Laguna.

1 Introducción

Cada vez son más las investigaciones que ponen en evidencia los riesgos de una vida sedentaria para la salud -física y mental-, estando presente la inactividad en tres de los cuatro principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles (OMS, 2020), y se asocia, con el desarrollo de enfermedades y trastornos crónicos como aptitud cardiorrespiratoria reducida, síndrome metabólico, obesidad, resistencia a la insulina, etc. (Booth, Roberts & Laye, 2012).

Asimismo, se tiene evidencia de que las personas que mantienen un estilo de vida físicamente activo (frecuencia de práctica diaria, de una duración de al menos 60 minutos e intensidad superior a 3,5 MET), tienen una menor prevalencia de enfermedades no transmisibles, en comparación a sus pares sedentarios, apreciando además efectos positivos a nivel mental (Biddle & Asare, 2011; Ranasinghe et al., 2020). Por otra parte, obtienen mayor protección frente a la infección del Covid-19 (Ortiz & Villamil, 2020) y una mayor eficacia en las vacunas (Pascoe et al., 2014), posibilitando esto una reducción del coste económico en los sistemas de salud pública (Colditz, 1999; Oldridge, 2008).

De idéntico modo, los comportamientos sedentarios y el uso de videojuegos, (Castro-Sánchez et al., 2017), así como el sedentarismo frente a pantallas representa la fuente de inactividad física más importante en los jóvenes y puede ocupar hasta un 63% del tiempo libre discrecional (Hardy, Booth & Ohely, 2007). Al respecto, las condiciones actuales de semiconfinamiento y teletrabajo obligan a pasar mucho tiempo frente a un ordenador, por lo que se considera interesante tener un diagnóstico para analizar la influencia que tendrá a medio plazo en la salud de la sociedad en general y de la universitaria en particular, y de este modo promocionar los efectos beneficiosos que tiene la práctica de AF. Por otra parte, si nos centramos en el porcentaje poblacional que no cumple con las recomendaciones de la OMS (2018) sobre inactividad física, España es el octavo país del conjunto de la Unión Europea (EU28) y el quinto país de la Europa de los 15 (EU15) en el que más porcentaje de la población no cumple las recomendaciones de la OMS (Mayo, Villar & Jiménez 2017), estando así por encima de las medias de ambos grupos.

Por todo ello, y teniendo en cuenta, como viene recogido en el Reglamento de Régimen Interior del Servicio de Deportes de la Universidad de La Laguna (SDULL, 2019), dicho servicio es el encargado de la organización de la oferta práctica, educativa y formativa de las actividades físico-deportivas, dirigida a los miembros de la comunidad universitaria, y a toda la sociedad en general, fomentando la participación y adaptando la oferta de actividades e instalaciones a la demanda existente en los distintos campos de la AF y deportes, al objeto de contribuir a la educación integral de la persona y favorecer su estado de bienestar a través de su práctica. Por otra parte, se encuentra el profesorado del Área de Didáctica de la Expresión Corporal (ADEC) del

Departamento de Didácticas Específicas, que dentro de la normativa que rige su funcionamiento aborda con preocupación por la transferencia del conocimiento teórico a la realidad práctica.

Por estos motivos y desde estos dos servicios universitarios, el presente artículo recopila la fase previa de implementación y el posterior análisis del programa online “¡Es hora de activarte! Planteado como una herramienta puesta al servicio de las personas usuarias, tanto de la Comunidad universitaria como de la sociedad en general, ofreciendo un calendario semanal de diferentes actividades, generando conocimientos, protocolos de actuación y propuestas de prácticas físicas para que durante el tiempo del confinamiento debido al Covid-19, las personas se mantuvieran activas físicamente. Actividades todas ellas adaptadas a las necesidades de la comunidad universitaria y a la situación de confinamiento, con los objetivos principales de: sobrellevar el período de confinamiento de manera activa, analizando, diagnosticando y desarrollando propuestas de intervención que prevengan el sedentarismo y que fomenten la adherencia a la práctica física con independencia del nivel y experiencia del participante.

2 Procedimiento y resultados alcanzados

Diagnóstico Inicial.

Con la intención de conocer qué tipo de AF y actividades de entretenimiento (AE) que estaban realizándose en una semana tipo de confinamiento de las comprendidas entre el 15 de marzo al 4 de abril de 2020, y siguiendo en todo momento las directrices marcadas en la Declaración de Helsinki de 2013 en relación a la conducción de investigación clínica, se llevó a cabo una investigación que contó con el apoyo y aprobación al Comité de bioética de la Universidad de La Laguna (ULL) y que ha seguido un diseño descriptivo y correlacional de carácter transversal, constituyéndose como un estudio instrumental (Montero & León, 2007). De manera incidental y telemática se envió una versión adaptada a la situación de confinamiento, del cuestionario Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire (MLTPAQ) (Taylor *et al.*, 1978), a partir de la validación española de Elosúa *et al.* (1994, 2000), uno de los instrumentos más utilizados y empleados tanto internacionalmente (Slinde, 2003), como en España (Ruiz *et al.*, 2011).

El cuestionario autoadministrado evaluó el periodo de la semana anterior al momento en que se administró, y consistió en una serie de preguntas divididas entre dos secciones para la AF: moderada, que incluye actividades que aceleran tu respiración pero permiten mantener una conversación, y que incluye actividades como (andar por casa, por el jardín, caminar, juegos de carreras, subir y bajar escaleras, bicicleta estática, bailar, tapiz rodante, jugar a los bolos, tenis de mesa, palas, dardos o billar, así como hacer rutinas de ejercicios de manera autónoma o dirigida y otros tipos de actividades); como vigorosa que considera aquellas actividades que no permiten mantener una conversación al hacerlas, e incluye actividades como (trocar por el jardín, correr, subir o bajar escaleras, escalar, bici estática, aeróbic, pesas, tapiz rodante o similar, patinar, artes marciales, palas, así como hacer rutinas de ejercicios de manera autónoma o dirigida de manera vigorosa y otros tipos de actividades vigorosas). Y ocho relativas a AE (TV, videojuegos, videojuegos activos, PC, tareas en el PC, tareas, móvil, leer, arte y pasar tiempo de manera sedentaria con la familia). Todas ellas con formato de respuesta tipo Likert con una escala de 1 a 5 puntos en función del grado de acuerdo, a una muestra

significativa y representativa de la comunidad ULL seleccionada siguiendo una estratificación por conglomerados en función de las facultades de esta institución.

La muestra estuvo compuesta por 1170 participantes, 127 (6,60% del Personal Docente e Investigador (PDI) de la ULL), de los que el 40,74% hombres, tenían una media de edad de 56,81 años, y el restante 59,26% mujeres tenían una media de edad de 48,56 años. 150 (13,59% del Personal de Administración y Servicios (PAS) actual de la ULL), de los que el 40% hombres, tenían una media de edad de 51 años, y el 60% de las mujeres, indicaron una edad media de 50,56 años. Y 770 (3,91% de los estudiantes matriculados en la ULL en el curso 2020-21), de los que el 42,31% indicaron ser hombres, tenían una edad media de 24,39 años y el 57,69% de mujeres, que participaron de este colectivo, indicaron una edad media de 24,29 años. A nivel general la muestra estuvo compuesta por un 41,7% hombres y un 58,3% mujeres, de los cuales, aproximadamente el 70% de la muestra tiene su lugar de residencia la zona de capitalina (Santa Cruz y La Laguna).

Resultados del diagnóstico inicial

Respecto a los participantes, un 3,36% tenían un IMC bajo, el 59,66% se clasificaron como normopeso, un 31,09% padecían sobrepeso y un 5,88% obesidad. Respecto a las recomendaciones de AF de la OMS (2018), 220 personas cumplen los dictámenes de esta organización. De ellos 60 son hombres y 160 mujeres, 50 pertenecen al colectivo PDI, 10 PAS y 160 al colectivo estudiantil. Si afinamos y acudimos a aquellos que además de las recomendaciones de AF, cumplen las recomendaciones de ocio sedentario (menos de 120 minutos al día de AE (American Academy of Pediatrics, 2016) únicamente 70 personas cumplían estos requisitos, 10 hombres y 60 mujeres, 30 PDI, 10 PAS y 30 estudiantes. De estos, únicamente 4 mujeres (2 PDI, 1 PAS y 1 alumna) cumplen además las recomendaciones con relación al tiempo de ocio sedentario, tiempo de AF y horas de sueño recomendadas (Paruthi *et al.*, 2016).

	AFM		AFV		AF		AE		Tele	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
<22	459,75	310,30	294,00	282,46	753,75	547,40	835,00	621,24	782,25	549,82
23-34	235,28	174,50	214,91	206,32	450,19	309,29	839,81	741,34	872,13	558,29
35-48	178,13	188,58	77,50	80,50	255,63	255,74	535,63	578,47	679,38	652,90
>48	203,67	206,28	103,00	158,84	306,67	296,24	633,83	638,46	568,83	659,63
Hombre	217,50	183,31	184,00	193,71	401,50	331,90	1.527,60	935,77	804,90	543,31
Mujer	285,50	254,29	180,21	222,30	465,71	411,23	1.333,79	999,09	720,43	569,97
PDI	197,59	200,92	86,30	183,70	283,89	372,59	1.044,63	952,35	724,07	515,88
PAS	227,00	184,59	126,33	116,85	353,33	264,83	924,67	1005,10	264,67	551,97
Alumnado	283,59	245,04	225,51	227,90	509,10	398,51	1.636,79	973,43	860,96	556,11
Total	257,17	229,05	181,79	210,49	438,96	381,73	746,96	679,97	755,63	602,25

PrAFM: Promedio semanal de tiempo dedicado a AF moderada; PrAFV: Promedio semanal de tiempo dedicado a AF vigorosa; PrAF: Promedio semanal de tiempo dedicado a AF moderada y vigorosa; PrTV: Promedio semanal de tiempo dedicado a actividades sedentarias; PrTele: Promedio semanal de tiempo dedicado a teletrabajo.

Tabla 1. Valores descriptivos (Media y DT) en función del colectivo de pertenencia y sexo.

	caminar		escaleras		bailar		AF propia		AF dirigida		Moderadas	
	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P
<22	11,25	15,00	31,5	30,00	64	45,00	119,25	75,00	76	45,00	459,75	95,00
23-34	8,33	11,11	11,2	12,96	23,89	25,93	76,11	57,41	59,54	50,00	235,28	92,59
35-48	16,88	21,43	6,25	7,14	5,31	14,29	31,56	50,00	65,63	57,14	178,13	100,00
>48	13	20,00	21	23,33	17,33	16,67	24,33	26,67	46,83	40,00	203,67	86,67
Hombre	14,4	20,00	14,6	16,00	12,7*	16,00	65,1	54,00	40*	32,00	217,5	90,00
Mujer	8,79	11,43	17,64	18,57	36,29*	31,43	63,93	48,57	74,14*	57,14	285,5	91,43
PDI	12,22	14,81	22,04	22,22	8,15	7,41	13,15	18,52	49,63	40,74	197,59*	88,89
PAS	22	33,33	9	13,33	25,67	33,33	53	53,33	74,33	60,00	227*	86,67
Alum	8,65	11,54	15,83	16,67	32,95	29,49	84,36	61,54	60,71	46,15	283,59*	92,31

	trotar		escaleras		aerobic		AF propia		AF dirigida		Vigorosa	
	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P
22	12,75	15,00	23,75	20,00	22,5	25,00	100,5	60,00	77,5	45,00	294	65,00
34	14,72	14,81	8,61	12,96	8,89	7,41	72,96	46,30	59,91	48,15	214,91	74,07
48	14,06	14,29	4,69	7,14	5,63	7,14	5,63	14,29	35,31	28,57	77,5	78,57
>48	5,5	10,00	12,33	20,00	16	13,33	16,67	13,33	29,33	33,33	103	60,00
Hombre	10,2	10,00	7,8	12,00	8,4	8,00	64,4	42,00	39,3	30,00	184	68,00
Mujer	13,29	15,71	14,21	17,14	15,43	14,29	47,43	31,43	60,93	48,57	180,21	68,57
PDI	8,33	7,41	10,37	14,81	7,78	7,41	5,56*	3,70	29,63	25,93	86,3	59,26
PAS	10	13,33	11	20,00	24	20,00	24,33*	26,67	43	46,67	126,33	73,33
Alum	13,65	15,38	12,05	14,10	11,92	11,54	77,24*	48,72	61,35	44,87	225,51	70,51

	TV		VG		móvil		leer		arte		Pantalla	
	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P	PrT	%P
22	233,5	60,00	103,5	25,00	591,25	90,00	55,5	35,00	494,25	80,00	2389	100,00
34	310,19	46,30	174,54	35,19	539,54	77,78	161,2	40,74	352,13	62,96	2576,2	98,15
48	385,63	71,43	36,25	7,14	249,38	42,86	147,19	35,71	108,44	35,71	1611,56	107,14
>48	398,17	63,33	5,83	3,33	141,83	30,00	207,5	40,00	228,17	60,00	1591,33	90,00
Hombre	343,2	48,00	220,4*	36,00	372,9	50,00	119,7	28,00	323,9	54,00	2332,5	92,00
Mujer	319,64	60,00	17,57*	11,43	436,57	71,43	177,29	45,71	304,07	65,71	2054,21	98,57
PDI	368,52	62,96	27,96*	7,41	216,67*	33,33	202,96	40,74	184,81*	51,85	1768,7	92,59
PAS	452,67	66,67	0*	0,00	106*	33,33	185,33	33,33	171,67*	53,33	1189,33	86,67
Alum	292,24	50,00	147,37*	30,77	535,45*	78,21	129,94	38,46	383,53*	65,38	2497,76	98,72

PrT: Promedio semanal de tiempo dedicado la realización de la actividad; %P: Promedio participantes que realizan dicha actividad respecto a la muestra considerada. * $p < 0,05$ mediante la prueba U de Mann-Whitney.

Tabla 2. Porcentaje de participación, tiempo promedio (minutos) semanal de realización de AF y AE durante el confinamiento y comparaciones de medias (U Mann-Whitney) entre las variables consideradas en función del colectivo de pertenencia y sexo.

En este sentido, analizadas las características y tiempo dedicado de AF y AE (Tabla 1) durante una semana tipo del período de confinamiento, y teniendo constancia de los espacios para la práctica física que disponían los participantes de este estudio, donde el 19,93% (610) tenían garaje donde realizar AF, el 19,28% (590) terraza, el 18,63% (570) azotea, el 12,42% (380) jardín y el 27,78% (850) salón. Al respecto, 6 personas dijeron no tener ningún espacio para desarrollar práctica físico-deportiva. Encontrando que 312 participantes disponían

de un espacio, 271 dos, 223 tres espacios, 191 cuatro y 130 cuentan en su domicilio con los cinco espacios considerados.

Si se atiende a las expectativas de tiempo dedicado a la realización de AF o de ocio sedentario, se encuentra que 550 personas declararon realizar menos AF (47,01%), 210 hombres y 340 mujeres, (140 PDI, 30 PAS y 380 estudiantes); mientras que 230 (19,66%) indicaron que dedicaron menos tiempo a pantallas, 70 hombres y 160 mujeres, de los que 90 son PDI, 10 PAS y 130 estudiantes. Por otro lado, 390 personas declararon realizar más AF (33,33%), 150 hombres y 240 mujeres (60 PDI, 80 PAS y 250 estudiantes); y 700 (59,83%) más tiempo a pantalla, 310 hombres y 390 mujeres, de los que 140 son PDI, 90 PAS y 40 estudiantes.

Con relación al tipo de AF más realizado por la muestra considerada (Tabla 2), se encuentra que entre las AFM predomina caminar, subir y bajar escaleras, bailar, realizar AF de manera autónoma y dirigida.

Plan de actuación. Acciones planificadas

En base a los datos obtenidos en el diagnóstico inicial, se procedió a implementar por parte del Servicio de Deportes de la ULL el programa ¡Es hora de activarte!, así como diferentes links relacionados con recomendaciones, pautas de trabajo, charlas sobre hábitos de vida saludable, etc. Dicho plan se planificó y posteriormente se ofertó, para el período de confinamiento por medio de un enlace online, prolongándose del 7 de abril de 2020 durante seis semanas algunas actividades. Cabe destacar que dicho espacio web funcionó, como un recurso digital desde el SDULL, debido al cierre de las instalaciones universitarias y para poder realizar AF en casa durante el confinamiento (Figura 1).

Herramienta ofertada, en un calendario publicado semanalmente, con diferentes actividades para las personas usuarias tanto de la comunidad universitaria como de la sociedad en general con sesiones online en directo, para que todas las personas pudiesen practicar individualmente, en pareja o en grupos, en el hogar, o cuando lo desearan: coreografiadas, de tonificación y cuerpo-mente (entrenamiento funcional, gimnasia correctiva, yoga, estiramiento, taichí, dancefitness y baila los 80's-90's) (Figura 2). Estas actividades prácticas se mantuvieron en su totalidad del siete de abril al uno de mayo, si bien a medida que fue avanzando el proceso de desescalada se redujeron, manteniéndose hasta finales del mes de junio: estiramientos, taichí y entrenamiento funcional.

El Calendario de clases online incorporaba tres sesiones diarias desarrolladas, de lunes a viernes, en horario de 9:45, 11:00, 18:00 y 19.00 horas, que se alternaban entre taichí nivel inicial, entrenamiento funcional, yoga, gimnasia correctiva, estiramientos, y dancefitness. El enlace de acceso a cada clase se encontraba en el propio calendario con su correspondiente monitor y siendo necesaria la instalación del programa de videoconferencias Zoom™ (Zoom Video Communications, San Jose, CA) para poder acceder a las emisiones en directo de forma gratuita.

Por otro lado, el número de conexiones en las sesiones impartidas, se dividen en: 41 conexiones (2%) para la actividad de Baile 80's – 90's; 95 (5%) en dancefitness, 325 (16%) entrenamiento funcional; 389 (19%) en gimnasia correctiva; 898 (43%) taichí; y 180 (9%) en yoga, para un total de 2089 (alumnado, profesorado, PAS y sociedad en general), no pudiéndose desagregar por sexo por desconocer este dato y ser voluntaria la identificación de cada persona en su dispositivo. Al respecto, la mayor participación fue de mujeres, según los nombres con los que se identificaban al conectarse y las imágenes que voluntariamente activaban; coincidiendo dichas cuantías con lo habitual durante la presencialidad de las clases que se impartían en el SDULL, antes de declararse la pandemia. Del mismo modo, la figura 2 muestra la evolución en la participación en cada actividad impartida de manera telemática, a medida que avanzaba el período de confinamiento.



Figura 1. Captura de la visualización de la página del SDULL en el que se enlazan las diferentes actividades ofertadas durante el confinamiento (<https://www.ull.es/servicios/deportes/es-hora-de-activarte/>).

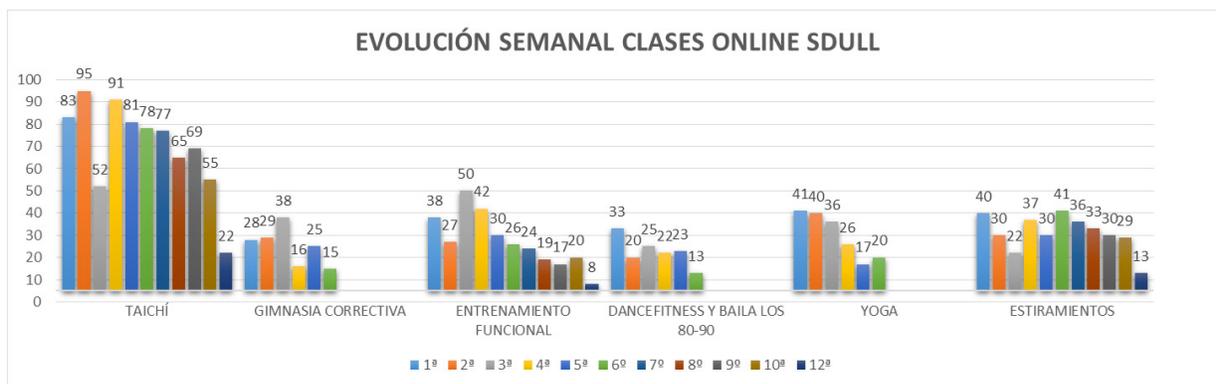
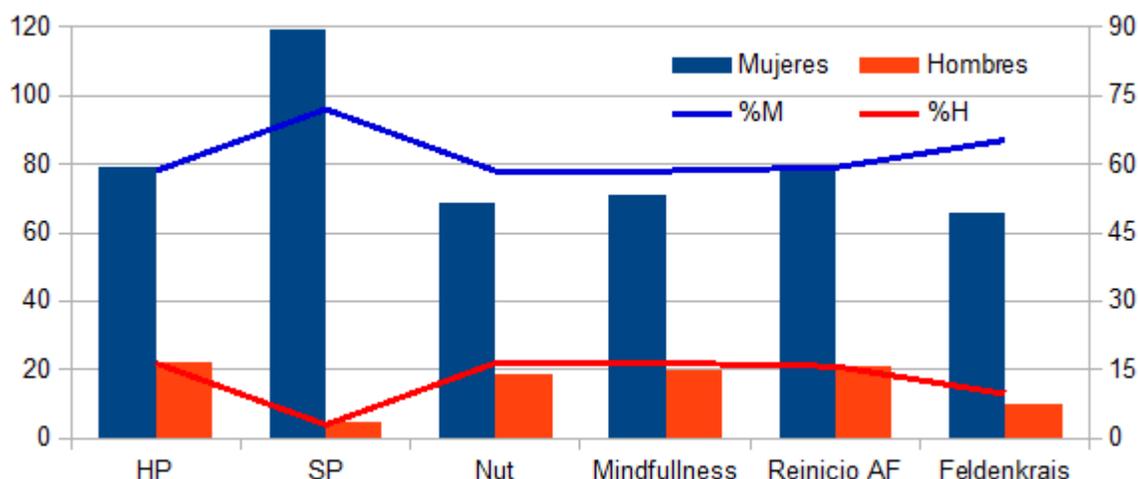


Figura 2. Evolución semanal de asistencia a las clases.

Estas actividades se compaginaron con la impartición de charlas online (Figura 3) acerca de diferentes temáticas vinculadas al bienestar durante el confinamiento (higiene postural, trabajo del suelo pélvico en mujeres, nutrición, mindfulness, Feldenkrais y recomendaciones para el inicio y reanudación de la AF durante y tras el confinamiento). El único requisito necesario para participar en ellas fue la inscripción gratuita previa, encontrando que de los 581 participantes, 242 (41,7%) fueron estudiantes, 117 (20,1%) PAS, 30 (5,1%) PDI; así como también asistieron 41 (7,1%) estudiantes egresados, 50 (8,6%) asimiladas, 101 (17,4%) personas externas a la comunidad ULL.



Leyenda: Higiene postural (HP); Trabajo del suelo pélvico en mujeres durante la AF (SP); Nutrición (Nut); Mindfulness para gestionar el estrés (Mindfulness); Recomendaciones para el inicio o reanudación de la AF durante y después del confinamiento (Reinicio AF); Toma de conciencia a través del movimiento del Método Feldenkrais (Feldenkrais).

Figura 3. Cantidad y porcentaje de personas inscritas en las charlas en función del sexo.

Para medir el grado de satisfacción se utilizó un cuestionario generado ad hoc, con la intención de conocer la opinión de los participantes sobre las actividades dirigidas y las charlas impartidas. Un 82% de los participantes otorgaron el máximo valor, y expresando el 100% de las personas que lo cumplimentaron, que recomendarían estas actividades a otras personas, Esto demuestra la alta satisfacción general existente en la aplicación de este tipo de programas durante el confinamiento.

3 Discusión

En marzo de 2020 se decretó como medida de contención de la pandemia del Covid 19 el confinamiento de las personas en sus domicilios, situación que generó mucha incertidumbre en cuanto a la duración del confinamiento, la situación real de la propagación del virus y sus características, provocando en la población cierta dosis de desesperanza y sedentarismo. Esto, sin duda impactaría en la salud mental de la población (Alsalhe *et al.*, 2020; Wang & Zao, 2020) y ante los perjuicios que acarrearía un aumento del sedentarismo a medio plazo, se ha querido conocer y analizar las características y el tiempo de AF y AE de la comunidad universitaria, comprobando como únicamente un 15% de la muestra cumple las recomendaciones de AF de la OMS (2018).

Los resultados muestran que durante el confinamiento los participantes no cumplieron las recomendaciones en lo concerniente al tiempo destinado a AF y AE, no alcanzando los 420 min. semanales de AF recomendado por la OMS (2018) y superando los 120 min. diarios recomendados por la American Academy of Pediatrics (2016), datos similares a los reportados por Chtourou *et al.* (2020) y permiten inferir, tal y como

proponen Wang y Zhao (2020), la necesidad de intervenir para promover hábitos de vida saludable relacionados con el aumento de la práctica de AF y la disminución del tiempo de AE.

En este línea, se aprecia además que el 50% dice realizar menos AF durante la pandemia, dato similar al que encuentran Ingram, Maciejewski y Hand (2020), con una muestra de adultos escocesa. Igualmente, vuelve a apreciarse, como indican estudios previos (Borges, de la Vega & Ruiz-Barquín, 2012; Iglesias, 2015) que los jóvenes canarios que más tiempo dicen dedicar a la práctica de AF destinan también mayor tiempo a AE.

En el caso concreto de la ULL, ésta institución tenía que contrarrestar los obstáculos acaecidos por el confinamiento poniendo la actividad físico-deportiva como solución a la situación de sedentarismo y estrés que se estaba viviendo, promoviendo hábitos saludables, fomentando la práctica de AF y adaptándose a la nueva realidad de la actividad físico-deportiva con la implantación de estrategias que sirvieran para mantener la potenciación de la salud física y mental de su comunidad y de la sociedad en general ante el cierre de las instalaciones deportivas.

Con el diagnóstico previo y la posterior intervención a través del programa online de actividades físicas, “¡Es hora de activarte!”, se crearon las condiciones para facilitar el acceso a la práctica en los domicilios, de modo que las personas pudieran participar y beneficiarse. El programa tuvo una repercusión social importante, reflejada en las 2089 conexiones a las clases impartidas durante las doce semanas que duró el programa, teniendo en cuenta que el último mes se inició el proceso de desescalada y las personas ya podían salir a la calle con restricciones según niveles de alerta, es remarcable que los índices de asistencia se mantuvieran, gracias al esfuerzo de los técnicos.

En esta línea parecería pertinente que futuros estudios dilucidaran, una vez que se ha salido de esta situación de confinamiento, como ha afrontado la comunidad universitaria el retorno a las sesiones presenciales. Y es que la buena acogida de la propuesta por la comunidad universitaria se debió a su carácter universal, reflejado en los distintos perfiles de personas usuarias, con nutrida representación del alumnado universitario, personal docente e investigador, personal de administración y servicios y su apertura a la sociedad a través de personas asociadas al programa Alumni ULL y la transversalidad y cooperación de los distintos servicios universitarios, que potenció la mejora de este programa. No conociendo estudios previos similares con los que contrastar los datos obtenidos en este estudio.

En este sentido, y pese a que el programa como tal finalizó, generó una demanda que abrió el camino a la continuidad de las clases online en el curso 2020-2021, consolidándose como una alternativa para que las personas pudiesen continuar realizando AF en sus casas o cualquier otro lugar y consolidándose como una propuesta a potenciar en los próximos cursos dada la aceptación en los usuarios del SDULL.

4 Conclusiones

En lo concerniente al diagnóstico inicial, las conclusiones más destacables obtenidas en el presente estudio hacen referencia a que las mujeres dedican de media más tiempo a la práctica física que los hombres, encontrando además que el colectivo que más tiempo dedica a la misma es del alumnado (509,1 min/sem), como también ocupa más tiempo a AE (1636,61 min/sem). En esta línea, se aprecia que el 33,33% de la muestra dice dedicar más tiempo a la realización de AF, mientras que únicamente el 19,66% dice destinar menos tiempo a ocio sedentario y pantallas.

En cuanto a las AF más representativas, encontramos que las actividades realizadas de manera autónoma copan el primer puesto seguidas de las actividades dirigidas, siendo estas desarrolladas preferentemente en el salón de sus casas. En cuanto a las AE únicamente se aprecian diferencias en función del sexo y colectivo de pertenencia al uso de videojuegos y el empleo del móvil, siendo el uso del móvil la actividad a la que más tiempo se ha destinado durante el confinamiento. Resultados que apuntan a la necesidad de plantear estrategias orientadas a mantener la práctica de AF durante etapas de confinamiento y sobretodo a intervenir con los miembros de la comunidad universitaria en particular y la sociedad en general con objeto de mantener el nivel de motivación y la continuidad de las rutinas de práctica física.

En lo concerniente a la intervención, destaca que los participantes tuvieron conocimiento del programa, en su mayoría, a través de las redes sociales (88,2%), seguido del boca-oído (7,4%), y/o por otros medios (4,4%). Lo que corrobora la importancia de los perfiles virtuales del SDULL para la promoción de actividades físico-deportivas.

Del mismo modo, el efecto y participación en el programa fue ascendiendo semana a semana con el incremento de conexiones a medida que las personas iban conociendo la existencia del mismo, gracias a la labor divulgativa del SDULL, y la elección de actividades ofertadas de manera gratuita, refrendado esto en el grado de satisfacción de los participantes, y estando la dirección del programa satisfechos con los resultados de afluencia obtenidos. El valor añadido de este programa, ofertado de manera gratuito y abierto a la sociedad, fue lo más valorado por las personas de la Comunidad Universitaria y de la sociedad en general, seguido de la posibilidad de continuar las clases que se venían realizando de manera presencial en el SDULL y sobre todo continuar la relación deportista/personal técnico, con su monitor o monitora de siempre.

5 Referencias

Alsalhe, T. A., Aljaloud, S. O., Chalghaf, N., Guelmami, N., Alhazza, D. W., Azaiez, F., & Bragazzi, N. L. (2020). Moderation Effect of Physical Activity on the Relationship Between Fear of COVID-19 and General Distress: A Pilot Case Study in Arabic Countries. *Frontiers in Psychology*, 11, 570085. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570085>

American Academy of Pediatrics (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 138(5), e20162592. <https://dx.doi.org/10.1542/peds.2016-2592>

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>

Borges, P. J., de la Vega, R., & Ruiz-Barquín, R. (2012). Descripción de los hábitos de práctica física y uso de videojuegos en escolares, en función de su nivel percibido de autoeficacia motriz y en videojuegos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 323-337.

Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases.

Comprehensive Physiology, 2(2), 1143–1211. <https://dx.doi.org/10.1002/cphy.c110025>

Castro-Sánchez, M., Linares, M., Sanromán-Mata, S., & Pérez-Cortés, A. J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis*, 3(2), 241-255.

Chtourou, H., Trabelsi, K., H'mida, C., Boukhris, O., Glenn, J. M., Brach, M., et al. (2020). Staying Physically Active During the Quarantine and Self-Isolation Period for Controlling and Mitigating the COVID-19 Pandemic: A Systematic Overview of the Literature. *Frontiers in Psychology*, 11, 1708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01708>

Colditz, G. A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(11 Suppl), S663-7. <https://dx.doi.org/10.1097/00005768-199911001-00026>

Elosúa, R., García, M., Aguilar, A., Molina, L., Covas, M. I., & Marrugat, J. (2000). Validation of the Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire In Spanish Women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*,

32, 1431-1437. <https://dx.doi.org/10.1097/00005768-200008000-00011>

Elosúa, R., Marrugat, J., Molina, L., Pons, S., & Pujol, E. (1994). On behalf of Investigators of the MARATDON Group. Validation of the Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire in Spanishmen. *American Journal of Epidemiology*, 139, 1197-1109.

Hardy, L. L., Booth, M. L., & Ohely, A. D. (2007). La confiabilidad del cuestionario de actividad sedentaria para adolescentes (ASAQ). *Medicina preventiva*, 45(1), 71-74.

Iglesias, G. (2015). *Actividad Física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la Educación Física en jóvenes de educación secundaria*. (Tesis Doctoral no publicada) Universidad de La Laguna, España. Recuperado de: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=16F874VNbd8%3D>

Ingram, J., Maciejewski, G., & Hand, C. J. (2020). Changes in diet, sleep, and physical activity are associated with differences in negative mood during COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 2328. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588604>

Mayo, X., Del Villar, F., & Jimenez, A. (2017). *Termometro del Sedentarismo en Espana: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española*. (1.ª ed.) Fundacion España Activa. http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2017/06/Informe-observatorio_web.pdf

Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.

Oldridge, N. B. (2008). Economic burden of physical inactivity: healthcare costs associated with cardiovascular disease. *European Journal of Preventive Cardiology*, 15(2), 130-139. <https://dx.doi.org/10.1097/HJR.0b013e3282f19d42>

OMS (2018). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra. Organización Mundial de la Salud.

OMS (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public*. Geneva: WHO.

Ortiz, J., & Villamil, A. (2020). Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. *Revista Del Centro de Investigación de La Universidad de La Salle*, 14(53), 105-132. <https://doi.org/10.26457/recein.v14i53.2679>

Pascoe, A. R., Fiatarone Singh, M. A., & Edwards, K. M. (2014, July 1). The effects of exercise on vaccination responses: A review of chronic and acute exercise interventions in humans. *Brain, Behavior, and Immunity*, 39, 33-41. <https://dx.doi.org/10.1016/j.bbi.2013.10.003>