



facultad  
de  
ciencias  
de la  
educación



**ESTUDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA  
POBLACIÓN DURANTE EL PERÍODO DE LA  
COVID-19**

**STUDY OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF THE  
POPULATION DURING THE QUARENTINE  
PERIOD UNDER COVID 19**

**AUTOR: Juan José Salmerón Marín**

**DIRECTOR: Fabián Martínez Hernández**

**COORDIRECTORA: Marie-NoëlleLázaro**

**CONVOCATORIA: JUNIO DE 2021**

**UNIVERSIDAD DE ALMERÍA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

## 1.RESUMEN

**Objetivos:** Conocer el comportamiento de la población durante la pandemia del coronavirus llamado SARS-CoV-2 en el ámbito de la actividad física. Dentro de este objetivo principal observar otros objetivos secundarios como la comparación de todos los datos recogidos con el método empleado y comparar con datos oficiales como el Euro barómetro.

**Método:** Para llegar a documentar la máxima información posible se ha utilizado una encuesta analítica realizada con la plataforma Google Forms. Compuesta por 21 preguntas de selección múltiple, casilla de verificación y desplegable entre otros tipos y en la que participaron 601 personas, por lo que nos dio margen a comparar de forma amplia los resultados.

**Resultados:** Transcurridas dos semanas con la encuesta a disposición de todo el sujeto que quisiera realizarla, llegamos a la sorprendente cifra de 600 participantes, lo que nos ayudaría a poder realizar un trabajo de contraste y comparación bastante extensa y completa. En esta tarea se realizaron comparaciones a nivel nacional y europeo basándonos en el antes y el después de la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2 que provoca la enfermedad COVID-19.

**Conclusión:** Realizar dicho trabajo ha sido muy satisfactorio y enriquecedor, en ellos podemos observar un rasgo común, las personas le dan más importancia a la actividad física que puedan realizar en casa y a los espacios abiertos que dispongan.

**Palabras clave:** Actividad física, encuesta, evaluación de la población, pandemia, SARS-CoV-2.

## 1. ABSTRACT

**Objectives:** To know the behavior of the population during the coronavirus pandemic called SARS-CoV-2 in the field of physical activity. Within this main objective, observe other secondary objectives such as the comparison of all the data collected with the method used and compared with official data such as the Eurobarometer.

**Method:** In order to document as much information as possible, an analytical survey carried out with the Google Forms platform was used. Composed of 21 multiple-choice questions, checkbox and drop-down among other types and in which 601 people participated, so it gave us room to compare the results in a broad way.

**Results:** After two weeks with the survey available to everyone who wanted to take it, we reached a surprising number of 600 participants, which would help us to carry out an extensive and complete contrast and comparison work. In this task, we make comparisons at the national and European level based on the before and after the Covid SARS-CoV-2 pandemic.

**Conclusion:** Carrying out this work has been very satisfactory and enriching, in them we can observe a common trait, people give more importance to the physical activity they can do at home and to the open spaces they have.

**Keywords:** Physical activity, survey, population assessment, pandemic, SARS-CoV-2.

## **2. ÍNDICE**

<b>1. Resumen.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Índice.....</b>	<b>4</b>
• Índice de figuras.....	5
<b>3. Introducción.....</b>	<b>6</b>
• Objetivos.....	9
<b>4. Método.....</b>	<b>9</b>
• Diseño del estudio.....	10
• Aspectos éticos.....	10
<b>5. Resultados y discusión.....</b>	<b>16</b>
<b>6. Conclusión.....</b>	<b>24</b>
<b>7. Bibliografía.....</b>	<b>26</b>
<b>8. Anexos.....</b>	<b>27</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura 1:** Género.

**Figura 2:** Edad.

**Figura 3:** Personas convivientes durante la cuarentena.

**Figura 4:** Nivel de estudio.

**Figura 5:** Cantidad de hijos.

**Figura 6:** Situación laboral.

**Figura 7:** Frecuencia de actividad física durante la cuarentena.

**Figura 8:** Materiales para realizar actividad física en casa.

**Figura 9:** Si el encuestado dispone de espacios abiertos o no.

**Figura 10:** Si considera importante la actividad física para estar en forma.

**Figura 11:** Frecuencia de actividad física antes del confinamiento.

**Figura 12:** Si utilizaban el hogar para realizar actividad física antes de la pandemia.

**Figura 13:** Donde realizaba actividad física antes del confinamiento.

**Figura 14:** Tipo de actividad física que realizaba durante el confinamiento.

**Figura 15:** Tipo de ejercicios que realizaban durante el confinamiento.

**Figura 16:** Antes del confinamiento cuantos deportes realizaba.

**Figura 17:** Ayuda la actividad física a despejarse durante el período del confinamiento.

**Figura 18:** Respecto al entorno del participante, si observa que realizan actividad física a menudo o no.

### 3. INTRODUCCIÓN

La situación de pandemia por coronavirus SARS-CoV-2 oficialmente reconocida el 11 de marzo de 2020 por la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha dado pie a que varias naciones tomen medidas de carácter que no tienen que ver con los fármacos y también combinadas con el objetivo de reducir el contagio en sus ciudades, siendo una de las restricciones más severas, el aislamiento social y en este incluido el confinamiento en casa con motivo de favorecer el distanciamiento entre las personas, ya que el contacto directo con sujetos infecciosos incrementa de forma agravante el contagio de la enfermedad, suceso que debe evitarse.

Las medidas implantadas son duras y está terminante prohibido por el estado saltárselas. Entre otras medidas, se restringen las actividades al aire libre y también los desplazamientos sin causa justificada. Todo esto hace que la población reduzca su nivel de actividad física y ejercicio. La problemática de falta de actividad física en jóvenes y adultos ya era un aspecto en la salud pública a mejorar anterior a la pandemia.

El cumplir con estas prohibiciones y tener que estar en casa durante elevado número de horas sin tener que realizar grandes obligaciones durante día tras día hace que se produzca un des acondicionamiento en la población según Mera-Mamián et al. (2020), todas las personas que antes realizaban actividad física de manera involuntaria como por ejemplo las personas que iban andando al trabajo o se movían para realizar cualquier actividad ahora no pueden llevar a cabo esas actividades.

Toda esta situación es más seria de lo que parecía a partir de este momento van a aparecer nuevas enfermedades en personas sanas ya sean tanto a nivel físico como a nivel mental, así como debilidad en el sistema inmunitario, fisiológico y biológico en general, ya que debemos recordar esta situación es de emergencia y supone un estrés añadido muy elevado, es una de las situaciones más extremas vividas por el humano en la historia reciente mundial.

Hasta el momento las personas conocían los efectos positivos de la actividad física y de las actividades domésticas y recreativas en común con el transporte y por ejemplo con la utilización de medios de transporte. Sin embargo, todas estas

actividades han sido vetadas y ya no podrán realizarse mientras siga la situación de emergencia a la llamada a estar en casa aislados, por tanto, es muy recomendable buscar otras medidas o hábitos saludables durante este duro período.

Según numerosos estudios analizados por autores como Betsch et al. (2020) coinciden en que los efectos de la cuarentena son:

- Personas ansiosas y con miedo por la sensación de catástrofe a nivel mundial.
- Incertidumbre de lo que le deparará el futuro ya que pierden totalmente el control de la situación.
- Frustración personal causada por la situación y que conlleva a una apatía general o la constante investigación de la situación por la que están pasando. El exceso de información también puede llevar a un nivel de sobre estrés ya que muchas veces estamos tratando con noticias falsas.
- Durante este período se observan altibajos emocionales que influyen de forma directa en relaciones personales ya sea a nivel amoroso o con familiares, se ha observado un incremento del número de divorcios y separaciones.
- En las personas de tercera edad han sentido la soledad por la carencia de visitas a nivel familiar.

La inactividad física provoca 3.2 millones de fallecimientos a nivel global, ocupa el cuarto lugar sobre factores de riesgo en mortalidad, es una de las causas más importantes entre un 21 y 25% en relación con el cáncer de mama y colon y el 27% en caso de diabetes, también se sabe que es motivo al menos en un 6-10% de las enfermedades crónicas que no son transmisibles como lo son las coronarias.

Antes de estas enfermedades pueden aparecer signos de que algo se está haciendo mal y con esta pandemia han aumentado como por ejemplo son la pérdida de densidad ósea y la capacidad aeróbica ha disminuido de forma drástica, estos son los más comunes.

Para poner en contexto de lo importante que puede ser realizar actividad física citaremos los principales efectos positivo que generan sobre la salud basándonos en la investigación de Cabrera (2020).

- Reduce las muertes por enfermedades cardiovasculares, hipertensos, diabetes tipo II, resistencia insulínica, diferentes tipos de cáncer (mama, colon, recto, endometrio, esófago, estómago, cabeza, cuello...).

- Produce mejora en la funcionalidad y en la mejora de diferentes tipos de cáncer diagnosticados.

- Aumenta la actividad cognitiva y ayuda a las personas que padecen enfermedades relacionadas con la demencia.

- Ayuda a mejorar la estabilidad postural y equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y de posibles lesiones.

- Ayuda a reducir tejido adiposo.

- Aumenta el tejido óseo y las funciones músculo-tendinosas.

- Mejora la función sexual.

- Reduce el dolor agudo en patologías osteomusculares como la fibromialgia, artrosis, lumbago.

- Mejora la calidad de vida, en ámbito general este es el aspecto que engloba a todo lo anterior.

Estas características se basan en los estudios de Márquez Arabia (2020).

El ser humano está diseñado para comunicarse y mostrar sus sentimientos e intercambiar ideas, cuando le prohíbes este derecho fundamental las personas sufren trastornos, a unos le afecta de manera aguda y otros han podido superarlo sin tanto problema, pero por norma general toda la población se ha sentido mal y ha estado triste.

Una vez puesta en situación lo ocurrido durante este período de pandemia, queremos saber de manera directa como lo ha vivido la humanidad y para ello se

realiza una investigación con una serie de preguntas y comparaciones que serán bastante completas para conocer que tal fue su experiencia, que han modificado de ella y si han llegado a recuperarse, todo ello con una relación directa y con un enfoque relacionado con la actividad física.

## **Objetivos**

**-Principal:** El principal tema a tratar es como la sociedad ha cambiado o evolucionado durante el confinamiento domiciliario de la pandemia de la COVID-19 en el ámbito de la actividad deportiva

**-Secundario:** Conocer matices de que ha estado haciendo la población durante este período, si han incrementado sus horas de actividad física, si por el contrario ahora hacen menos, si tienen un espacio para poder realizar actividad física de calidad o si por el contrario no tienen espacio, si utilizan material reciclado y no específico para realizar deporte o si por el contrario han adquirido material específico para la realización de actividad física, entre otros.

**-Otros:** Poder utilizar los datos recopilados para ser útiles en otros sectores diferentes a la actividad física pero que están ligados a ella por ejemplo si la demanda de material deportivo ha aumentado, gracias a nuestra encuesta sabremos si la población necesita más tiendas o más material en determinadas zonas que antes.

## **4. MÉTODO**

Llevado a cabo a través de una encuesta realizada con la plataforma pública y gratuita Google Forms, la idea principal de este método fue el de realizar el máximo de cuestiones útiles relacionadas con la actividad física durante el confinamiento, antes de él y como cambiarían los sujetos en su manera de actuar una vez pasada esta situación anormal y de casi supervivencia emocional. Esta encuesta se lanzó en el momento clave y más duro para la población, fue realizada durante el confinamiento donde los participantes vivían la situación desesperada de no poder salir a la calle a pasear, correr o simplemente desplazarse a sus trabajos a pie, por

lo tanto, no realizaban actividad física al aire libre porque básicamente estaba prohibido salir a la calle sin causa justificada. Una vez puesto en contexto temporal el trabajo, pasamos a detalles de cómo se realizó el diseño del mismo.

**Diseño del estudio:** Enfocado principalmente en una encuesta/formulario de Google Forms basándonos en el criterio del documento de Leyva López et al. (2018) con intención de llegar al máximo número de personas y sin ningún requisito previo, solamente el de estar viviendo un confinamiento domiciliario.

Los formularios de Google nos permiten planificar actividades, realizar encuestas, lanzar preguntas a la población o recopilar cualquier tipo de información de forma ordenada. Esta plataforma nos permite incluir diferentes tipos de cuestiones, en nuestro formulario utilizamos; respuesta corta, selección múltiple, casilla de verificación, escalas lineales y preguntas desplegadas.

Nuestro formulario es totalmente anónimo y se divide en dos partes diferenciadas.

En primer lugar, habrá que contestar a 12 preguntas genéricas en donde el objetivo principal es el de saber datos significativos del sujeto que está realizando la encuesta para posteriormente poder realizar una segmentación de la información más detallada y poder ponernos en contexto más fácilmente. Son preguntas del tipo edad, género, profesión, hijos etc.

La otra parte del formulario está compuesto por preguntas relacionadas directamente con la actividad física que realizan durante el confinamiento y antes de este, también nos pone en conocimiento del espacio que dispone el sujeto y que piensa sobre el material deportivo convencional y el adquirido especialmente para la práctica deportiva. Lo nombrado en esta parte de diseño es una pincelada para poner en situación de cómo transcurre el formulario, posteriormente analizaremos el proyecto e intentaremos sacar el máximo número de conclusiones útiles.

A final del documento observamos un anexo donde se detalla la información y la composición de la encuesta realizada, así como un enlace útil para verla desglosada.

**Aspecto ético:** Para todo formulario público y con objeto de recabar datos es importante realizar una presentación previa en la que se informe para que va a ser

utilizada esa información y datos recogido, hacer saber si la encuesta es anónima y es necesario ponerle nombre y apellido.

En la encuesta se realiza una presentación en la que se deja claro el objeto de ella, se informa que es para la realización de un TFG (Trabajo Fin de Grado), quien utilizará los datos, y donde se expondrán. Para nuestro formulario no era necesario saber nombre y apellido de los sujetos que realizaran el cuestionario ya que no es de utilidad para la recogida de datos que nosotros necesitamos.

Nuestra recogida de datos no es personalizada, queremos datos genéricos de la población, que nos cuente la situación de la sociedad en ese momento a través de la actividad física.

**Participantes:** A diferencia de otros trabajos en los que se necesitan la elección específica de un tipo de participante, en este no es necesaria esta selección, como se ha mencionado antes, el objetivo es saber la situación social en este momento histórico, por lo tanto, cuantas más personas quieran realizar el formulario mayor datos tendremos y más completa será.

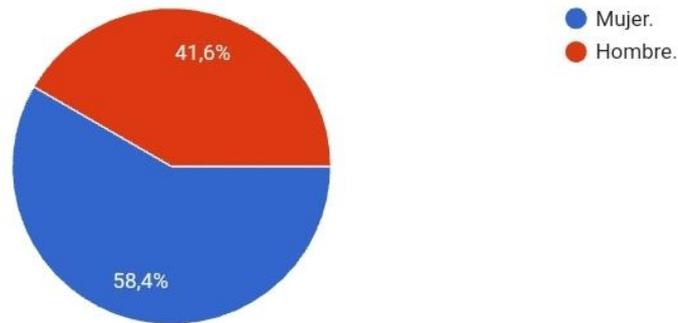
Una vez realizada la encuesta al detalle y corrigiendo los errores de forma meticulosa, lanzamos el formulario a la sociedad a través de plataformas como WhatsApp, Facebook, Instagram... Hoy en día este tipo de plataformas mueven muy rápido la información y las noticias, la colaboración social también es importante y en nuestro caso no tuvimos queja ya que contamos con 601 participantes en un intervalo de dos semanas, una vez transcurrido este tiempo nos fue suficiente para ponernos manos a la obra a profundizar resultados.

Participaron de todos los lugares de España e incluso algunos países del extranjero, los cuales también se encontraban en confinamiento domiciliario por lo que nos sería de igual utilidad.

A continuación, conoceremos en cantidad y en cualidad que tipo de participantes teníamos. Todos los gráficos que se muestran a continuación son pertenecientes a nuestro formulario.

Género:

601 respuestas



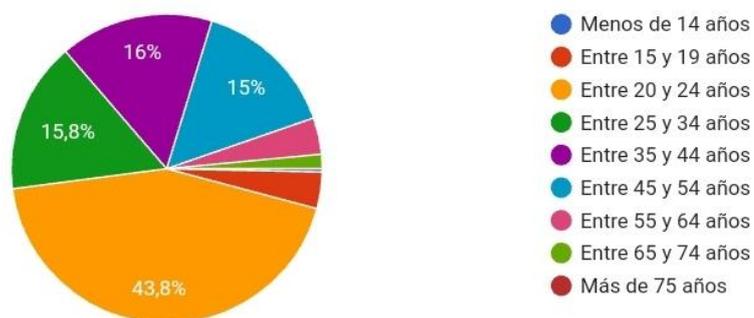
**Figura 1:** Nos muestra un gráfico de sectores en el que observamos que la mayoría de las participantes son del género femenino.

-Hombres: 41,6% lo que es igual a 250 participantes varones.

-Mujeres: 58,4% lo que es igual a 351 participantes femeninas.

Edad:

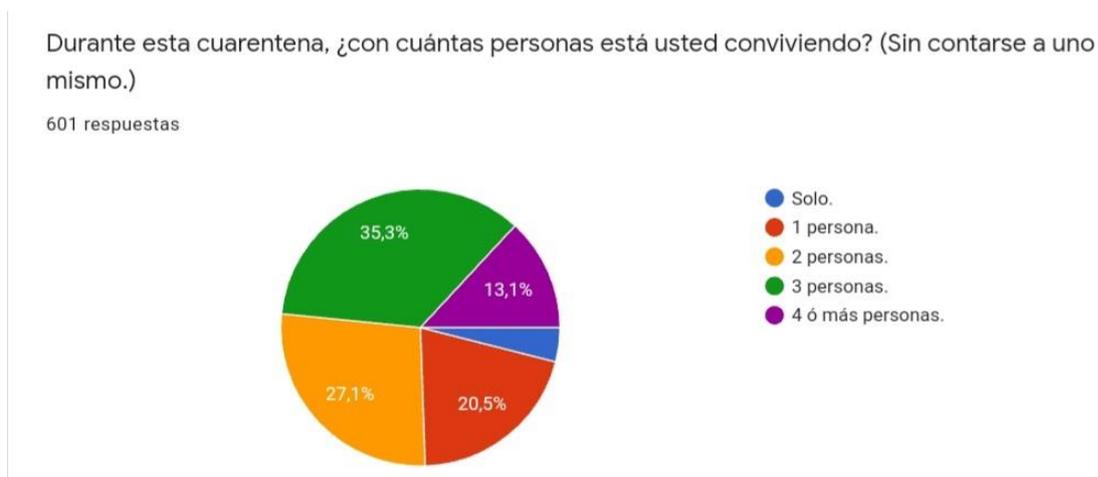
601 respuestas



**Figura 2:** Nos muestra la edad de los encuestados, donde se observa que el bloque de edad que predomina es el de 20-24 años con un 43,8%.

Menos de 14 años: 2 sujetos

Entre 15 y 19 años: 23 sujetos  
Entre 20 y 24 años: 263 sujetos.  
Entre 25 y 34 años: 95 sujetos.  
Entre 35 y 44 años: 96 sujetos.  
Entre 45 y 54 años: 90 sujetos.  
Entre 55 y 64 años: 23 sujetos  
Entre 65 y 74 años: 9 sujetos  
Más de 75 años: 0



**Figura 3:** Gráfico circular de sectores que nos muestra los convivientes en los hogares de los encuestados, donde predomina la opción de 3 personas.

Solo: 24 respuestas.

1 persona: 123 respuestas.

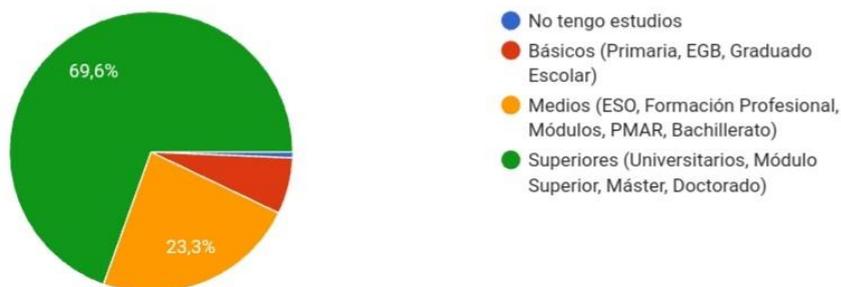
2 personas: 163 respuestas.

3 personas: 212 respuestas.

4 o más personas: 79 respuestas.

Nivel de estudios que posee usted o está realizando ahora mismo:

601 respuestas



**Figura 4:** Pregunta a los encuestados el nivel de estudios en ese momento, observamos que el 69.6% realizan estudios superiores.

Sin estudios: 4 respuestas.

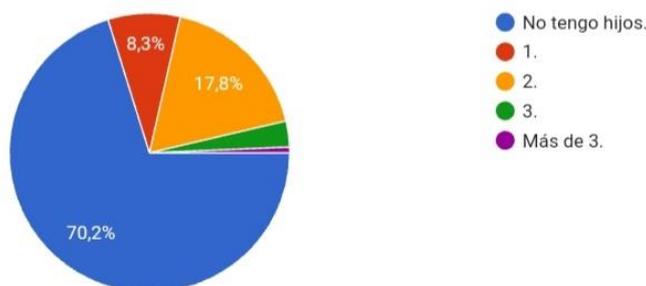
Básicos: 39 respuestas.

Medios: 140 respuestas.

Superiores: 418 respuestas.

Tiene usted hijos, y en caso afirmativo cuántos:

601 respuestas



**Figura 5:** Gráfico de sectores en el que nos muestra si los encuestados tienen descendencia y si es afirmativo de cuántos se trata. La gran mayoría no tendrían descendencia.

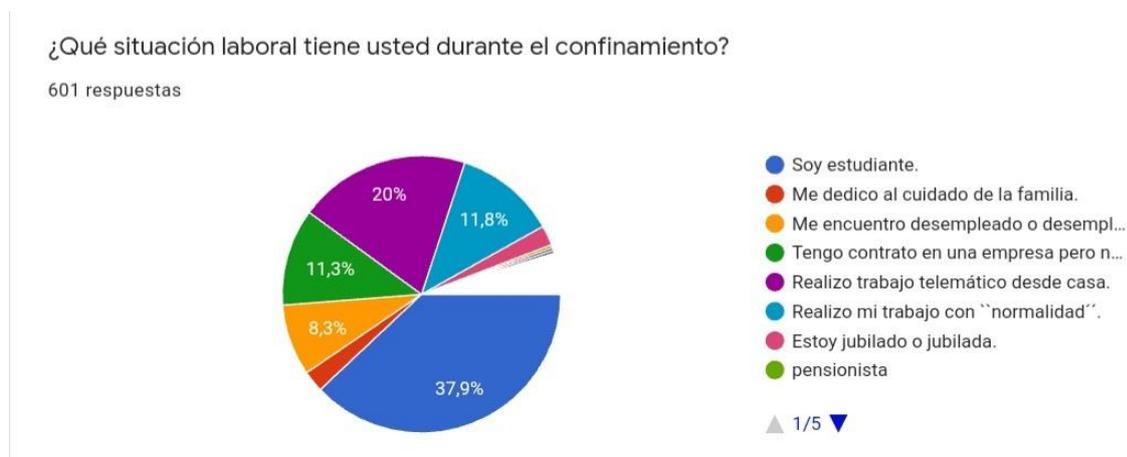
Sin hijos: 422 respuestas

1: 50 respuestas

2:107 respuestas.

3: 18 respuestas.

Más de 3: 4 respuestas.



**Figura 6:** Se pregunta la situación laboral en el momento de la pandemia. La mayoría son estudiantes, seguidos de la realización de trabajo telemático.

Estudiante: 228 respuestas.

Trabajo telemático desde casa: 120 respuestas.

Realizo mi trabajo con normalidad: 71 respuestas.

Contrato en una empresa, pero sin realizar el trabajo: 68 respuestas.

Desempleado: 50 respuestas.

Cuidado familiar: 15 respuestas.

Jubilado: 14 respuestas

Autónomo: 2 respuestas

Una vez observada la información de estos gráficos sabemos bastante información de nuestros participantes anónimos, la cual posteriormente nos ayudará para poder comparar con el antes y el después de la pandemia además de otros factores.

Expuesta la idea principal del formulario, llevamos a cabo la interpretación de la información y la valoración de los resultados.

## **5. Resultados y discusión**

Toda la información expuesta en el apartado de participantes, nos ha servido para conocer en qué situación se han encontrado durante este confinamiento domiciliario tan restrictivo y duro, el cual nos ha llevado a conocer la peor sensación, la de no tener libertad de acción y en nuestro caso, los amantes del deporte, el no poder realizar actividad física al aire libre.

Una vez familiarizados con los participantes, profundizamos en la parte relacionada de forma directa con la actividad física, para ello lanzamos preguntas en relación con el ejercicio diario que realizan, de que forma la hacen, la importancia que le dan a la actividad física...

Se ha centrado nuestra investigación en estudios relacionados con la actividad física durante el confinamiento, especialmente en el documento de investigación realizado por Buri et al.(2020).

Esta investigación se centra en localizar los diferentes niveles de actividad física en función del sexo, edad y carrera cursada por los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca, tuvieron una participación de 124 hombres y 143 mujeres con una edad media de 22,33.

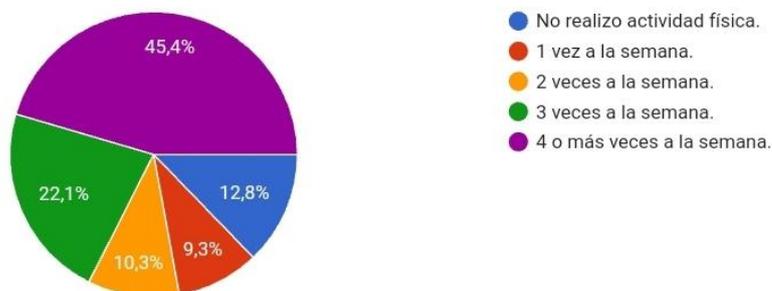
En el proyecto nombrado se realiza una encuesta lanzada a la población principalmente estudiantes, en ella existen varias preguntas en común con el cuestionario realizado en este trabajo.

En la cuestión: **planificación de la actividad física durante la cuarentena** localizamos que presenta relación directa con nuestra encuesta en la figura 7, a nivel de resultados observamos que en el documento de Buri et al. (2020), el 31,1%

realizan actividad física 3 días a la semana lo que supone similitud con el 45,4% de nuestra encuesta.

6. Durante el confinamiento, ¿con qué frecuencia está usted realizando actividad física?

601 respuestas

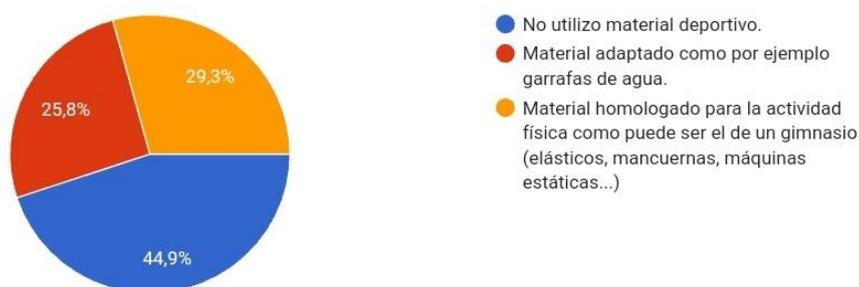


**Figura 7:** Frecuencia que muestran los encuestados a la hora de realizar actividad física. La mayoría apunta que realizan actividad física 4 o más veces a la semana, seguidos de los que la realizan 3 veces.

En la cuestión: **Disposición de materiales durante la pandemia**, observamos que en el documento de Buri et al. (2020), el 47,2% no disponen de material deportivo en casa, un dato muy similar al de nuestra encuesta en la Figura 8 (44,9%).

9. ¿Con qué tipo de material realiza actividad física en casa?

601 respuestas

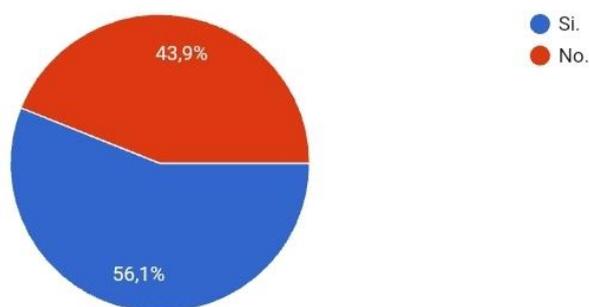


**Figura 8:** Materiales utilizados para la actividad física en casa durante el periodo de pandemia. Observamos que la mayoría no utiliza material deportivo, seguido del bloque que si utiliza material deportivo homologado.

En la cuestión: **Disposición de espacio para la práctica de actividad física durante la pandemia**, observamos que de los 267 participante el 54,3 han realizado actividad física en un espacio interior reducido de 5m o menos y el 45,7 disponían de entre 5 y 15 m, comparándola con nuestra cuestión en la figura 9 observamos que la mayoría de personas (56,1%) que han realizado la encuesta de nuestro trabajo de investigación disponen de azotea o jardín por lo tanto cuentan con más de 5m para realizar ejercicio físico.

2. ¿Dispone de jardín, azotea o espacios amplios donde poder realizar actividad física?

601 respuestas

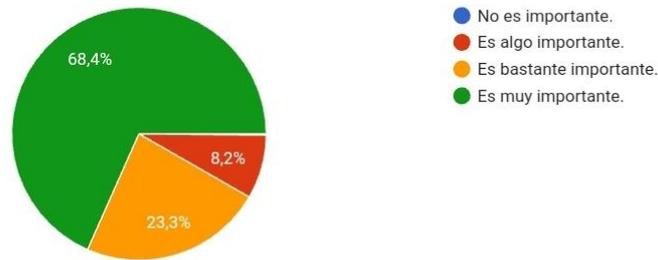


**Figura 9:** Los encuestados indican si disponen de espacios abiertos y amplios para realizar actividad física en casa, observamos que la mayoría tiene la suerte de poder realizar ejercicio físico en un espacio cómodo, mientras que un 43,9% no dispone de esos espacios.

A continuación exponemos los datos recopilados de la encuesta.

1. Desde su punto de vista. ¿Considera usted importante la actividad física para mantenerse saludable?

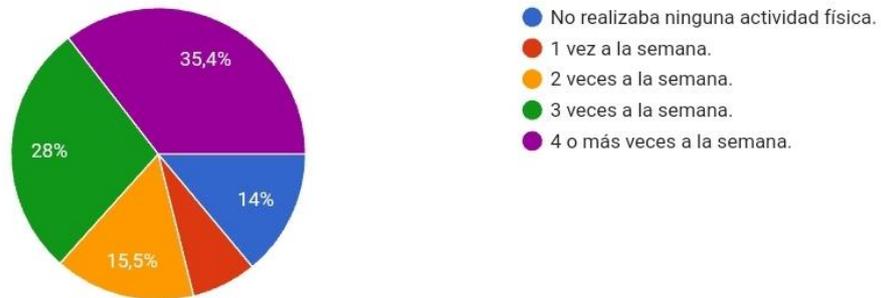
601 respuestas



**Figura 10:** Se pregunta a los encuestados si se considera importante la actividad física para mantenerse saludable, a lo que un 68,4% contestó que piensan que es muy importante, solamente un 8,2% señaló que no les parece muy importante.

3. Antes del período de confinamiento, ¿con qué frecuencia realizaba usted actividad física?

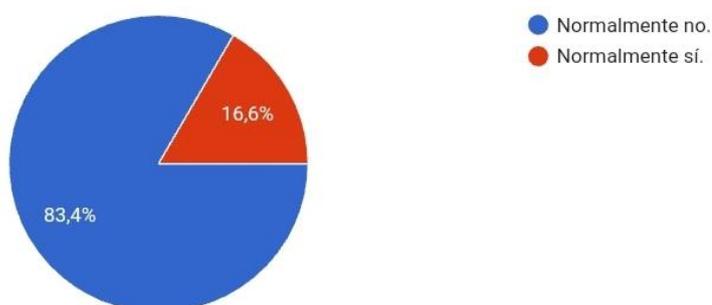
601 respuestas



**Figura 11:** Se busca conocer la frecuencia que tenía el encuestado antes del confinamiento, como respuestas observamos que la mayoría realizaba actividad física 4 o más veces a la semana, un 35,4%

4. Antes del confinamiento, ¿solía usted realizar actividad física en casa?

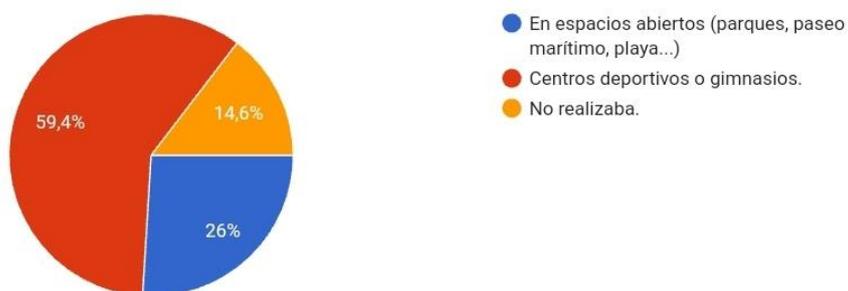
601 respuestas



**Figura 12:** Este gráfico nos muestra los resultados a la pregunta de si solían realizar actividad física en casa, a lo que la gran mayoría, un 83,4% contesta que no.

5. Antes del confinamiento, ¿dónde solía realizar usted actividad física?

601 respuestas



**Figura 13:** En relación a la figura 12 realizamos la figura 13 con el objeto de conocer donde realizan actividad física antes del confinamiento. Un 59,4% marcan la opción de centros deportivos o gimnasios.

7. ¿Qué método/métodos suele utilizar usted para realizar actividad física durante el confinamiento?

601 respuestas



**Figura 14:** Con esta pregunta queremos conocer el método utilizado por los encuestados a la hora de realizar actividad física en casa, observamos diversidad en el gráfico, pero la mayoría utilizan redes sociales o youtube para la realización de dichas actividades.

8. ¿Que tipo de actividad física realiza?

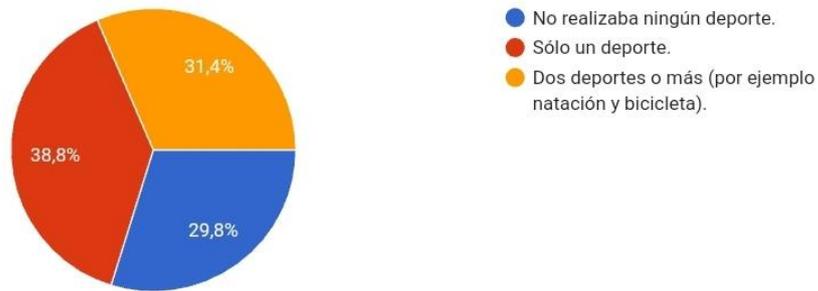
601 respuestas



**Figura 15:** Preguntamos sobre la actividad física que realizan, que tipo de ejercicios. El 51,9% realizan ejercicios de fuerza como abdominales, flexiones o sentadillas.

11. Antes del confinamiento, ¿cuántos deportes realizaba usted?

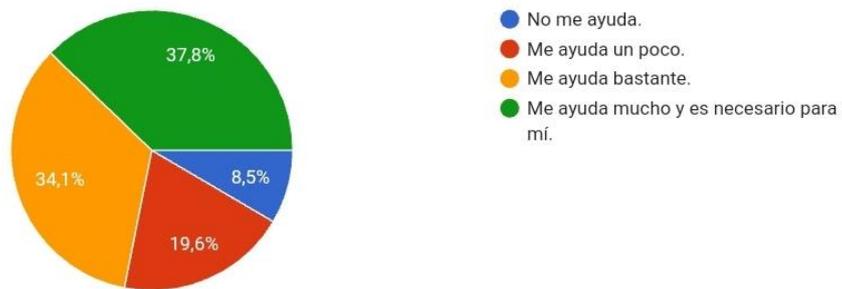
601 respuestas



**Figura 16:** Nos permite conocer en que deportes empleaban el tiempo antes del confinamiento. El 38,8% solo realizaba en deporte mientras que el 31,4 realizaba dos deportes o incluso más.

12. ¿Considera usted que la actividad física le ayuda a despejarse durante este período de confinamiento?

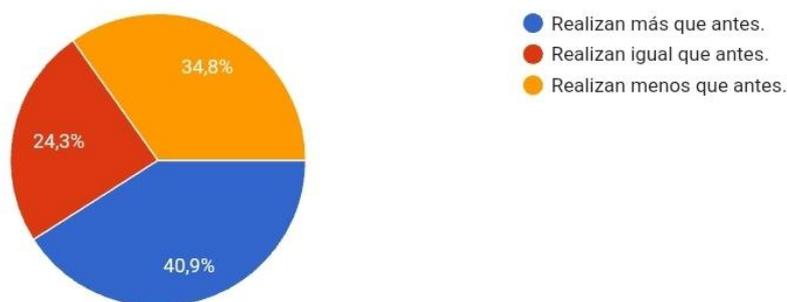
601 respuestas



**Figura 17:** En esta pregunta conocemos que a la mayoría la actividad física les ayuda a despejarse durante el confinamiento, solamente un 8,5 de los encuestados marcan la opción de que no les ayuda.

14. Respecto a su entorno, ¿observa usted que las personas están realizando actividad deportiva?

601 respuestas



**Figura 18:** Este gráfico nos permite conocer si las personas cercanas a los encuestados realizan actividad física o no, un 40.9% realizan mas actividad física que antes, por lo que podemos observar que la población dedica bastante tiempo a realizar actividad física durante el confinamiento.

El objetivo principal del estudio ha sido el de conocer el comportamiento de la población durante la pandemia de la Covid19, a su vez comparar los niveles de actividad física que presentan los participantes antes y después de este suceso esporádico.

En líneas generales observamos que durante la pandemia se reducen los minutos empleados en actividad física, los sujetos permanecen más tiempo sentados y con actividad sedentarias en relación con los datos previos a la pandemia, también vemos que este sedentarismo influye más en el género femenino que en el masculino.

Como ejemplo y línea a seguir observamos que en la primera parte de la encuesta se realizan varias preguntas de antes del confinamiento y después, relacionadas entre sí con el objeto de compararlas y sacar alguna conclusión de ellas, por ejemplo en la pregunta 3 se les preguntan a los participantes con qué frecuencia realizaban actividad física a lo que un 35,4% respondían 4 o más veces a la semana, un dato bastante curioso ya que si lo comparamos con el período de

confinamiento un 45,4% de los participantes han realizado actividad física 4 o más veces a la semana.

Estos datos nos resultan curiosos ya que según las personas que han realizado nuestra encuesta han realizado más actividad física durante el confinamiento que en su vida normal sin la existencia de esta pandemia.

Se ha incrementado el número de horas de actividad física, ya sea por aburrimiento o por necesidad de quemar calorías en casa. Gracias a nuestro estudio podemos interpretar que la población está invirtiendo su dinero en material deportivo para darle utilidad en sus domicilios. Si nos fijamos en la cuestión 20 de nuestra encuesta observamos más del 70% de los sujetos han decidido comprar material deportivo, lo que nos pone en alerta de las futuras tendencias a la hora de realizar actividad física.

Existen diferentes cuestiones como las anteriores interesantes de tratar y estudiar con más detenimiento, ya que puede ser una fuente de ingresos interesante en un futuro. El tema de realizar actividad física con un coaching físico-deportivo online ha crecido de manera notable por lo que no es una mala decisión utilizar esta rama profesional, cada vez existen mejores aplicaciones para mantener contacto directo de manera online.

## **6. CONCLUSIONES**

El objetivo que se ha perseguido en este trabajo de fin de grado ha sido estudiar el comportamiento de la población durante el confinamiento domiciliario en la pandemia mundial relacionada con el SARS-CoV-2 oficialmente conocido como covid-19.

Los resultados que se han obtenido en general han sido muy favorables y satisfactorios ya que la encuesta realizada ha superado todas nuestras expectativas de participación y no hemos encontrado problema a la hora de realizarla. En líneas generales se obtuvieron datos bastante válidos y comparables con los diferentes estudios y encuestas analizados previamente.

Como nombro en el apartado anterior existen diferentes cuestiones interesantes a tratar y estudiar ya sea en un ámbito de negocio o simplemente para conocer las nuevas tendencias que muestra la población.

Se ha observado que en varias figuras existen similitudes en los resultados, tanto en la frecuencia de actividad física durante la cuarentena como en los materiales utilizados durante la realización de actividad física se muestra similitud en los resultados.

Aparte de recoger datos tras la comparación de estos dos documentos, gracias a nuestro trabajo y sobre todo a la encuesta lanzada a la población se ha logrado obtener numerosa información sobre los hábitos de la población durante este período, todos estos datos pueden ser útiles para diferentes aspectos.

Sabemos que la población tiene pensado adquirir más material deportivo para realizar actividad física en casa, lo que puede ser interesante para ciertas empresas que confeccionan todo este tipo de material deportivo.

Sabemos que en esta situación el deporte ayuda a la población a mejorar su salud física y principalmente mental, ya que puede ser una manera interesante de tratar la ansiedad que provoca esta situación.

También se ha conocido el espacio en el que esta muestra de la población ha realizado actividad física, si carecían de espacios abiertos o no.

Se ha visto que método han utilizado para seguir actividad física, si han contratado un entrenador personal, seguían un canal de YouTube o cualquier otro, lo que es interesante para los jóvenes ya que les permite conocer las tendencias online en el sector.

Se ha conocido que el estado físico de la población en general ha empeorado, lo que puede ser un aspecto interesante ya que cuando la situación se normalice, invertirán en salud y buscarán contratar entrenadores personales o cuotas en centros deportivos entre otras opciones.

Esta pandemia ha sido fatídica, pero nos sirve para conocer los nuevos tipos de mercados disponibles online relacionados con la actividad física, también cómo reacciona la gente a la hora de tener que realizar la actividad física en casa.

Algunos sujetos que han realizado la encuesta nos han hecho saber que no están en contra de realizar actividad física en casa y que les parece una manera inteligente y personalizada ya que con un buen profesional guiando el entrenamiento puede ser efectivo.

## 7. BIBLIOGRAFIA

Aguiar, L. T., Nadeau, S., Britto, R. R., Teixeira-Salmela, L. F., Martins, J. C., Samora, G. A. R., ...&Faria, C. D. C. D. M. (2020). Effects of aerobic training on physical activity in people with stroke: A randomized controlled trial. *NeuroRehabilitation*, (Preprint), 1-11.

Ávila, M. G. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de educación*, 29, 85-104.

Betsch, C., Korn, L., Sprengholz, P., Felgendreff, L., Eitze, S., Schmid, P., &Böhm, R. (2020). Social and behavioral consequences of mask policies during the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(36), 21851-21853.

Cabrera, E. A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 209-220.

Díaz, V. (2017). Tipos de encuestas y diseños de investigación.

Leyva López, H. P., Pérez Vera, M. G., & Pérez Vera, S. M. (2018). Google Forms en la evaluación diagnóstica como apoyo en las actividades docentes. Caso con estudiantes de la Licenciatura en Turismo/Google Forms in the diagnostic evaluation as support in the teaching activities. Case Students Bachelor of Tourism. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 9(17), 84-111.

Márquez Arabia, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.

Mera-Mamián, A. Y., Tabares-González, E., Montoya-González, S., Muñoz-Rodríguez, D. I., & Vélez, F. M. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el

desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y salud*, 22(2), 166-177.

## **8-ANEXO**

Género:

Edad:

Lugar donde reside durante la cuarentena (localidad y provincia). Ejemplo: Viator, Almería.

Tiene usted hijos, y en caso afirmativo cuántos:

Durante esta cuarentena, ¿con cuántas personas está usted conviviendo? (Sin contarse a uno mismo.)

¿Qué situación laboral tiene usted durante el confinamiento?

TAN SÓLO EN EL CASO de que usted tenga estudios, ¿cuáles tiene o está realizando?

RESPONDA TAN SÓLO EN EL CASO de que sea usted ESTUDIANTE. ¿Qué estudios está realizando?

RESPONDA TAN SÓLO EN EL CASO de que sea usted ESTUDIANTE. ¿Qué curso está realizando?

RESPONDA TAN SÓLO EN EL CASO de que sea usted ESTUDIANTE, ¿qué estudios está realizando actualmente o piensa realizar el año que viene?

RESPONDA TAN SÓLO EN EL CASO de que sea usted PROFESOR. En el caso de que haya cursado estudios medios o superiores, usted estudió:

RESPONDA TAN SÓLO EN EL CASO de que sea usted PROFESOR. Soy profesor/a de:

RESPONDA TAN SÓLO EN EL CASO de que sea usted PROFESOR. Qué asignaturas imparte usted:

1. Desde su punto de vista. ¿Considera usted importante la actividad física para mantenerse saludable?
2. ¿Dispone de jardín, azotea o espacios amplios donde poder realizar actividad física?
3. Antes del período de confinamiento, ¿con qué frecuencia realizaba usted actividad física?
4. Antes del confinamiento, ¿solía usted realizar actividad física en casa?
5. Antes del confinamiento, ¿dónde solía realizar usted actividad física?
6. Durante el confinamiento, ¿con qué frecuencia está usted realizando actividad física?
7. ¿Qué método/métodos suele utilizar usted para realizar actividad física durante el confinamiento?
8. ¿Qué tipo de actividad física realiza?
9. ¿Con qué tipo de material realiza actividad física en casa?
10. En general, ¿está realizando usted más actividad física durante el confinamiento al tener más tiempo libre?
11. Antes del confinamiento, ¿cuántos deportes realizaba usted?
12. ¿Considera usted que la actividad física le ayuda a despejarse durante este período de confinamiento?
13. ¿Aconseja a la población realizar actividad física durante el confinamiento?
14. Respecto a su entorno, ¿observa usted que las personas están realizando actividad deportiva?
15. Siendo honesto, ¿qué opina usted de su rendimiento y aspecto físico durante esta cuarentena?
16. Respecto a hacer actividad física en casa.

17. ¿Realiza usted actividad física de forma voluntaria o recibe algún tipo de presión (familiar, social)?

18. Después de la cuarentena, ¿cuál considera usted ahora mismo que será su actitud frente al deporte?

19. Después de la cuarentena, ¿considera usted ahora mismo una buena inversión tener en casa aparatos deportivos (cinta de correr, bicicleta estática, pesas o cualquier otro material deportivo)?

20. En el caso de que usted decida adquirir material deportivo después de la cuarentena, ¿qué importe considera usted adecuado invertir en dicha materia?

21. En el caso de que usted tenga material deportivo en su casa, ¿aproximadamente, a cuánto asciende la inversión de todo su material deportivo?

**ENCUESTA:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSciYqhz6FPJw0aDVkzElany58oyrRifJmLW0E8cAjdArz5ypA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSciYqhz6FPJw0aDVkzElany58oyrRifJmLW0E8cAjdArz5ypA/viewform?usp=sf_link)