

La actividad física favorece la salud mental durante el confinamiento, según un estudio de UNIR y otras universidades

- La investigación describe el efecto de la actividad física en la salud psicológica de la población durante el inicio del COVID-19 para determinar si el movimiento puede ser una buena estrategia para contribuir al bienestar emocional en otras posibles pandemias.

Logroño-Madrid, 21 de enero de 2020.-

La disminución en la actividad física durante el confinamiento causó problemas psicológicos en la población adulta, según refleja un estudio de la **Universidad Internacional de La Rioja** (UNIR) y otras universidades españolas.

Este trabajo describe el efecto de la actividad física sobre la salud psicológica de la población durante el confinamiento, a partir de la revisión sistemática de la evidencia científica sobre los impactos de la pandemia.

Se trata de un primer paso en una investigación para determinar si la práctica deportiva puede ser una buena estrategia para contribuir al bienestar emocional en caso de pandemia.

“El confinamiento provocó desordenes psicológicos en las personas, más en los adultos que en los niños. Por otra parte, se pone de manifiesto que la población buscó recursos para practicar deportes, ayudándose de la tecnología”, indica **María Gloria Gallego-Jiménez**, investigadora de UNIR en el proyecto.

Los otros investigadores son **Verónica Violant-Holz** (investigadora principal) y **Manuel José Rodríguez**, ambos de la Universitat de Barcelona (coordinadora del proyecto); **Carina S. González-González**, de la Universidad de La Laguna; **Sarah Muñoz-Violant**, de The University of British Columbia de Vancouver; y **Oriol Sansano-Nadal** y **Myriam Guerra-Balic**, de la Universidad Ramon Llull de Barcelona.

El estudio '[Psychological Health and Physical Activity Levels during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review](#)', publicado por la revista

Se han estudiado 180 artículos científicos publicados desde el 1 de enero de 2019 hasta el 15 de julio de 2020 en todas las bases de datos de investigación, de los que, tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, solo 15 han sido elegibles para este estudio.

Esta revisión sistemática resume la evidencia existente sobre los impactos de la pandemia COVID-19 en el bienestar psicológico en las poblaciones adultas y los efectos que se obtienen fruto de la actividad física en la salud psicológica durante ese período.

Ansiedad y sedentarismo

Los artículos revisados reflejan que la pandemia y las medidas de confinamiento causaron estrés, ansiedad, aislamiento social y angustia psicológica en adultos, así como niveles de depresión y ansiedad más altos de lo habitual entre la primera línea del personal médico.

Además, varios trabajos refieren específicamente cómo los adultos se volvieron más sedentarios durante la cuarentena y disminuyeron sus niveles de actividad física con resultados psicológicos perjudiciales.

Estrategia eficaz a futuro

Es preciso ahondar en la investigación para aclarar si la actividad física puede constituir una estrategia eficaz para prevenir los efectos psicológicos negativos de la pandemia.

Este aporte, como se indica en este trabajo, podría servir a los líderes institucionales y los gobiernos, así como a los profesionales e investigadores de la salud, para informar las decisiones clínicas y políticas cara a otras posibles pandemias.

Esta investigación parte de la participación del equipo en el proyecto internacional de investigación 'Psychological Responses, Coping Strategies and Physical Activity during the COVID-19 Pandemic: A Multiple Country Comparison Study GCH Research Team', liderado por el Dr. Yang, del Nationwide Children's Hospital de Columbus (Ohio). Se trata de la primera iniciativa para estudiar la relación entre actividad física y salud mental durante la pandemia, en la que han colaborado 15 países.

El estudio 'Psychological Health and Physical Activity Levels during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review', está disponible en este enlace: www.mdpi.com/1660-4601/17/24/9419

SOBRE UNIR:

UNIR es una Universidad cien por cien en línea que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. Imparte 25 grados oficiales, más de 100 postgrados y 3 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a los más de 50.000 estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde más de 100 países, especialmente en España y Latinoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños universitarios y de progreso.

Para más información:

Departamento de Comunicación UNIR

www.unir.net

Paloma Gamarra (La Rioja)

941 210 211 ext. 1285

paloma.gamarra@unir.net

Sara Puerto

91 567 43 91 ext. 3236

sara.puerto@unir.net

Diego Caldentey

915 674 391 ext. 3090

diego.caldentey@unir.net

Bosco Martín (director)

91 567 43 91 ext. 3091

bosco.martin@unir.net

Sala de prensa: <https://www.unir.net/sala-de-prensa/>

Twitter: [@UNIRUniversidad](https://twitter.com/UNIRUniversidad) y [@PrensaUNIR](https://twitter.com/PrensaUNIR)