

## La actividad física favorece la salud mental durante el confinamiento

Investigadores españoles han descrito el efecto del movimiento en la salud psicológica de la población durante el inicio de la covid-19 para determinar si la actividad física puede ser una buena estrategia para contribuir al bienestar emocional en otras posibles pandemias.

SINC

21/1/2021 12:01 CEST



La población buscó recursos para practicar deporte en casa durante el confinamiento, ayudándose de la tecnología. / [Pixabay](#)

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 instituciones españolas. Este trabajo describe el efecto del movimiento sobre la **salud psicológica** de la población en esos meses, a partir de la revisión de la evidencia sobre los impactos de la **pandemia**.

Se trata de un primer paso para determinar si la práctica deportiva puede ser una buena estrategia para contribuir al **bienestar emocional** en este tipo de

situaciones. “El confinamiento provocó desórdenes psicológicos en las personas, más en los adultos que en los niños”, indica **María Gloria Gallego-Jiménez**, investigadora de UNIR.

---

Los estudios 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 en el personal médico

La [investigación](#), publicada en el *International Journal of Environmental Research and Public Health*, analiza la literatura científica que vincula actividad física y salud mental durante el confinamiento. “Los resultados ponen de manifiesto que la población buscó recursos para practicar deportes, ayudándose de la tecnología”, añade Gallego-Jiménez.

Los autores analizaron **180 artículos** publicados desde el 1 de enero de 2019 hasta el 15 de julio de 2020, que resumen los impactos de la pandemia 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.

“Los estudios 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”, apuntan.

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.

## Posible estrategia para el futuro

Para los investigadores, es preciso ahondar en el trabajo para aclarar si la actividad física puede constituir una estrategia eficaz para prevenir los efectos psicológicos negativos de la pandemia.

---

Para los investigadores, es preciso aclarar si la actividad física puede constituir una estrategia eficaz para prevenir los efectos psicológicos negativos de la pandemia

“Esto 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”, concluyen.

**Referencia:**

‘Psychological Health and Physical Activity Levels during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review’. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 24)  
[www.mdpi.com/1660-4601/17/24/9419](http://www.mdpi.com/1660-4601/17/24/9419)

Esta investigación parte de la participación del equipo en el proyecto internacional ‘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.

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

CONFINAMIENTO

| COVID-19

| CORONAVIRUS

| DEPORTE

| ACTIVIDAD FÍSICA

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

