



Mantener la actividad deportiva, una de las claves para aliviar el confinamiento

► Un informe de la Politécnica revela el interés de los valencianos por practicar algún deporte

EFE VALÈNCIA

■ Un estudio del Instituto de Biomecánica de la Universitat Politècnica de València concluye que el confinamiento ha evidenciado la gran importancia del deporte y la actividad física en la sociedad, y señala que un 13 % de los encuestados que antes no hacían deporte lo ha hecho durante este periodo. Para la realización de este estudio, incluido en el proyecto IA_USERINSIGHTS para el

desarrollo de una metodología de participación y dinamización ciudadana mediante técnicas de investigación online y de inteligencia artificial, IBV llevó a cabo una encuesta a 750 personas.

El perfil de los encuestados respondía a una media de edad de 45 años, un 47 % se encontraba en situación de teletrabajo y un 87 % viviendo en familia o con pareja, según ha informado el IBV en un comunicado.

Del estudio se desprende que el confinamiento ha puesto en evidencia la gran importancia del deporte y la actividad física en la sociedad, así como su interés y preocupación por realizar actividad física como un elemento fun-

damental para mantener un estilo de vida saludable.

Un 13 % se ha apuntado ahora

Así, el 84 % de los encuestados ha asegurado haber mantenido una actividad deportiva estable, incluso un 13 % de los que antes no hacían deporte ahora sí lo ha hecho. Las principales actividades que han realizado han sido estiramientos (45 %), ejercicios con el propio peso corporal (36 %) y ejercicios de tonificación (34 %), Yoga (21 %), y HIIT (entrenamientos a intervalos de intensidad) con un 20 %.

El 16 % de los encuestados ha asegurado que no ha hecho deporte, mayoritariamente porque no se han sentido motivados para

realizarlo, por falta de tiempo por tener que trabajar (un 27 %) o atender familiares (17 %), y un 14 % que dice no haber encontrado el momento adecuado.

Además, tras el confinamiento, casi el 40 % de los que han hecho actividad física durante este periodo manifiestan que a partir de ahora se preocuparán más por mantener una actividad física óptima, mientras que un 34 % dice que hará más actividad física.

La mayoría de los encuestados asegura que ha utilizado el salón de su casa para alguna actividad física

Una de las principales barreras de la actividad física durante el confinamiento se ha encontrado en el espacio de residencia, ya que un porcentaje elevado de los encuestados, el 18 %, lo ha hecho en viviendas sin terraza ni balcón, que puede marcar una clave para el desarrollo de las futuras casas.

La mayoría de la gente ha practicado deporte en el salón (66 % de los encuestados), aunque solo un 2 % ha declarado tener un espacio acondicionado para ello.

Destaca en este punto, para tomar medidas de cara al futuro, el bajo uso declarado de espacios comunes como pueden ser escaleras o terrazas, que estaban vetados, que solo un 2 % de los encuestados ha utilizado. Otra de las barreras para la práctica deportiva durante el confinamiento está relacionada con el vínculo tan fuerte que tiene la actividad física como acción de socialización.