

# COVID-19 and home confinement: data on physical activity

Javier Fernández-Rio, José A. Cecchini, Antonio Méndez-Giménez, Alejandro Carriedo

EDAFIDES research group. Educational Sciences Department. Universidad de Oviedo.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00024

**Recibido:** 20/06/2020

**Aceptado:** 13/12/2020

## Summary

In March 14<sup>th</sup> 2020, the Spanish Government declared the “State of Emergency” due to the pandemic caused by the COVID-19 and all the population was forced to “shelter-at-home” for two weeks. Citizens had less than 24 hours to prepare for the self-quarantine. The goal of the present was to assess Spanish citizens’ physical activity practice at the end of the first week of the home quarantine. A total of 1858 Spanish citizens, 674 males and 1184 females (M = 40.18, SD = 15.84 years) agreed to participate. The study is descriptive in nature, based on an on-line questionnaire conducted seven days after the mandatory shelter-at-home health order issued by the Spanish Government. It included The International Physical Activity Questionnaire, Anthropometric parameters, Sociometric and COVID-19 information. Global results showed that the vast majority of the confined population was below the World Health Organization recommendations on Vigorous Physical Activity, Moderate Physical Activity or a combination. Physical activity practice was dependent on personal factors such as gender, age or weight, but also on contextual factors such as living with a dependent person or the type of house (square meters, having a balcony or a backyard). Insufficient physical activity has been considered a prominent risk factor for non-communicable diseases, mental health and, consequently, quality of life. Mandatory shelter-at-home orders like the ones issued due to COVID-19 could be repeated in the future. National authorities should consider the findings from the present study to prevent citizens from putting their health at jeopardy while in confinement.

## Key words:

Pandemic. Quarantine. Behavior. Exercise. Health.

## COVID-19 y confinamiento en casa: datos de actividad física

### Resumen

El 14 de marzo de 2020, el gobierno español decretó el “estado de emergencia” debido a la pandemia provocada por la COVID-19 y la población fue forzada a confinarse en sus casas durante dos semanas. Los ciudadanos tuvieron menos de 24 horas para prepararse. El objetivo del estudio fue evaluar la práctica de actividad física de los españoles al final de la primera semana de la cuarentena en el hogar. Un total de 1858 ciudadanos españoles, 674 varones y 1184 mujeres (M = 40.18, SD = 15.84 años) accedieron a participar. El estudio siguió un diseño descriptivo, basado en un cuestionario on-line distribuido siete días después de decretarse por el Gobierno de España la orden de confinamiento de la población. Incluía el *International Physical Activity Questionnaire*, medidas antropométricas, sociométricas e información relacionada con el COVID-19. Los resultados globales mostraron que la amplia mayoría de la población confinada estaba por debajo de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud de Actividad Física Vigorosa, Actividad Física Moderada o una combinación. La práctica de actividad física dependió de factores personales como el género, la edad o el peso, pero también de factores contextuales como convivir con una persona dependiente o el tipo de casa (metros cuadrados, disponer de un balcón o de un patio). Una insuficiente cantidad de actividad física ha sido considerada como un factor de riesgo importante para el desarrollo de enfermedades no-communicables, para la salud mental y, consecuentemente, para la calidad de vida y los ciudadanos españoles confinados tenían niveles por debajo de los recomendados. Órdenes de confinamiento como las que se han decretado a raíz del COVID-19 podrían repetirse en el futuro. Las autoridades nacionales deberían tener en cuenta los resultados del presente estudio para prevenir que los ciudadanos pongan en riesgo su salud durante el confinamiento.

## Palabras clave:

Pandemia. Cuarentena. Comportamiento. Ejercicio. Salud.

**Correspondencia:** Javier Fernandez-Rio

E-mail: javier.rio@uniovi.es