

PERFIL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DE ESTADO DE SALUD EN SANITARIOS DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO POR COVID-19

Samantha Guerrero-Flores, Dra. Alba Camacho-Cardenosa,
Dra. Marta Camacho-Cardenosa and Dr. Javier Brazo-Sayavera

INTRODUCCION

HOY

puede ser un buen día para empezar una vida más saludable.

¿Dejar de fumar?, ¿comer más saludable?,
¿beber menos?, ¿moverte más?,
¿estar más relajado?...



al menos **150** minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada

o bien entre **75** y **150** minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa

o una combinación equivalente a lo largo de la semana

Oberg, et al., 2009

Alonso et al., 2021

INTRODUCCION



Salazar de Pablo et al., 2020

Analizar el **perfil de actividad física (AF)** de los profesionales **sanitarios** durante el período de **confinamiento** y establecer la **asociación** entre los niveles de AF con la **percepción de estado de salud** durante el período de confinamiento.

METODOLOGÍA



Sección 1 de 4

Nivel de estrés en personal sanitario durante la Pandemia COVID-19

El propósito de este formulario es solicitar su participación voluntaria en una investigación titulada "Nivel de estrés en personal sanitario durante la Pandemia COVID-19" dirigido por Samantha Guerrero Flores de la Universidad de Extremadura.

El objetivo de esta investigación es determinar el nivel de estrés y síndrome de Burnout durante el estado de alarma provocado por la pandemia del COVID-19 en personal sanitario.

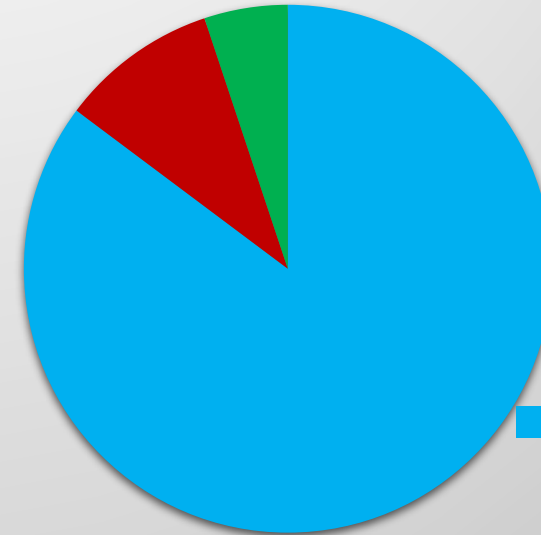
Correo *

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

176 sujetos
Abril 2020

■ TCAE
10%



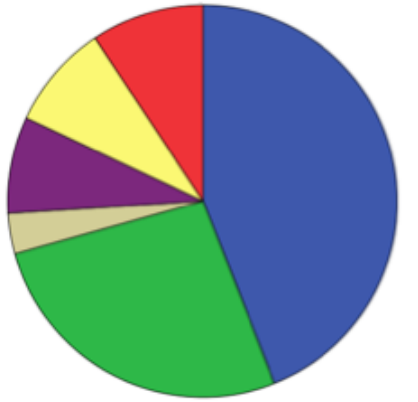
■ Médicos/as
5%

■ Enfermeros/as
85%

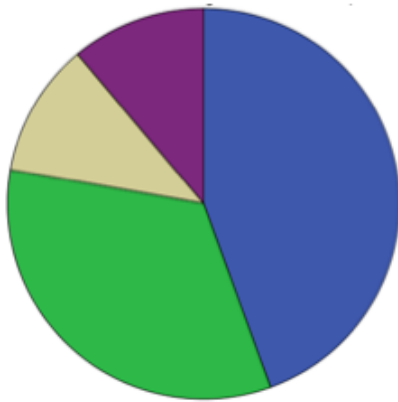
RESULTADOS

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA ANTES DE LA PANDEMIA

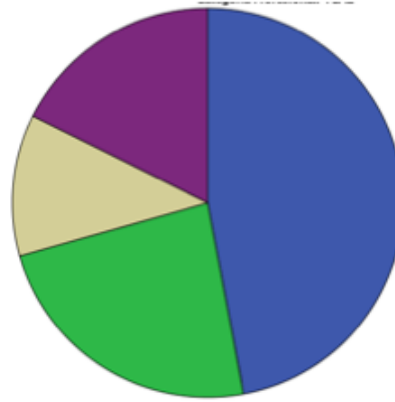
Enfermero/a



Médico/a



TCAE



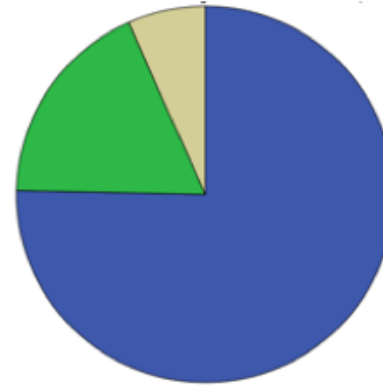
■ Prácticamente ninguna actividad física semanal
■ Actividad física leve una o más veces a la semana

■ Actividad física enérgica, una vez a la semana
■ Actividad física enérgica, dos veces a la semana

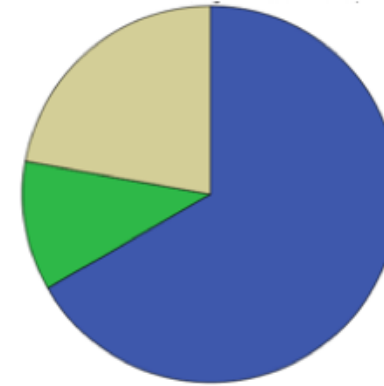
■ Actividad física enérgica, tres veces a la semana
■ Actividad física enérgica, al menos cuatro veces a la semana

VARIACIÓN NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

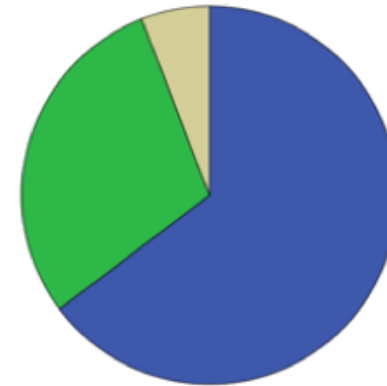
Enfermero/a



Médico/a



TCAE

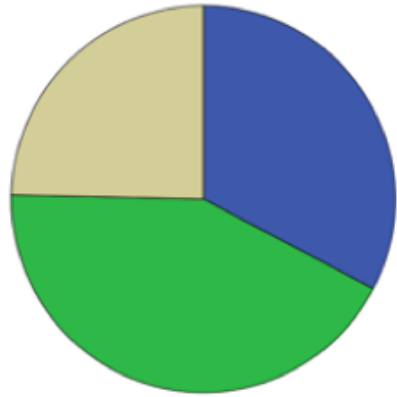


■ Ha disminuido
■ No ha habido un cambio notable
■ Se ha incrementado notablemente

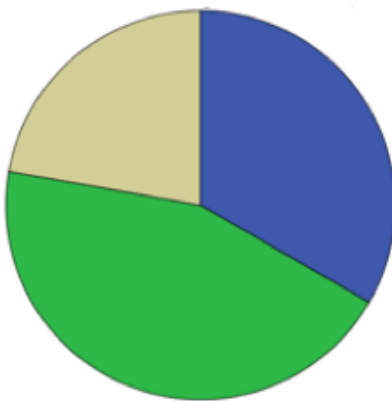
RESULTADOS

POSIBILIDADES PARA MANTENERSE ACTIVO

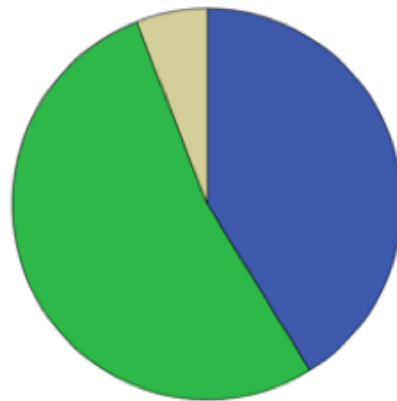
Enfermero/a



Médico/a



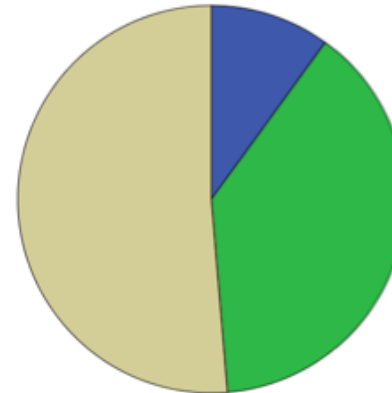
TCAE



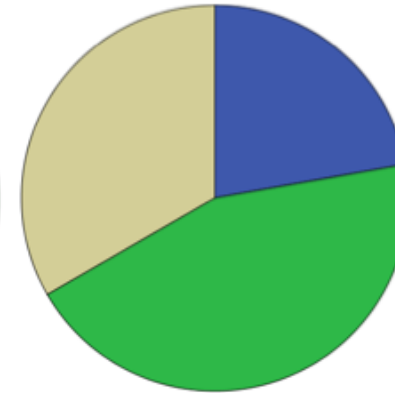
■ Pocas posibilidades
■ Medias posibilidades
■ Buenas posibilidades

INTERÉS POR MANTENERSE ACTIVO

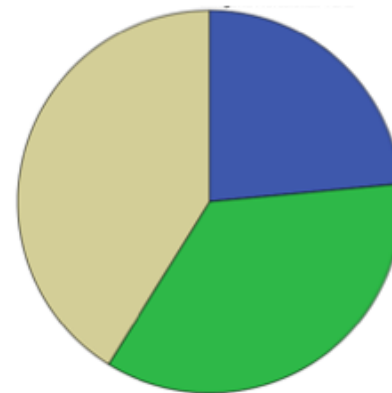
Enfermero/a



Médico/a



TCAE

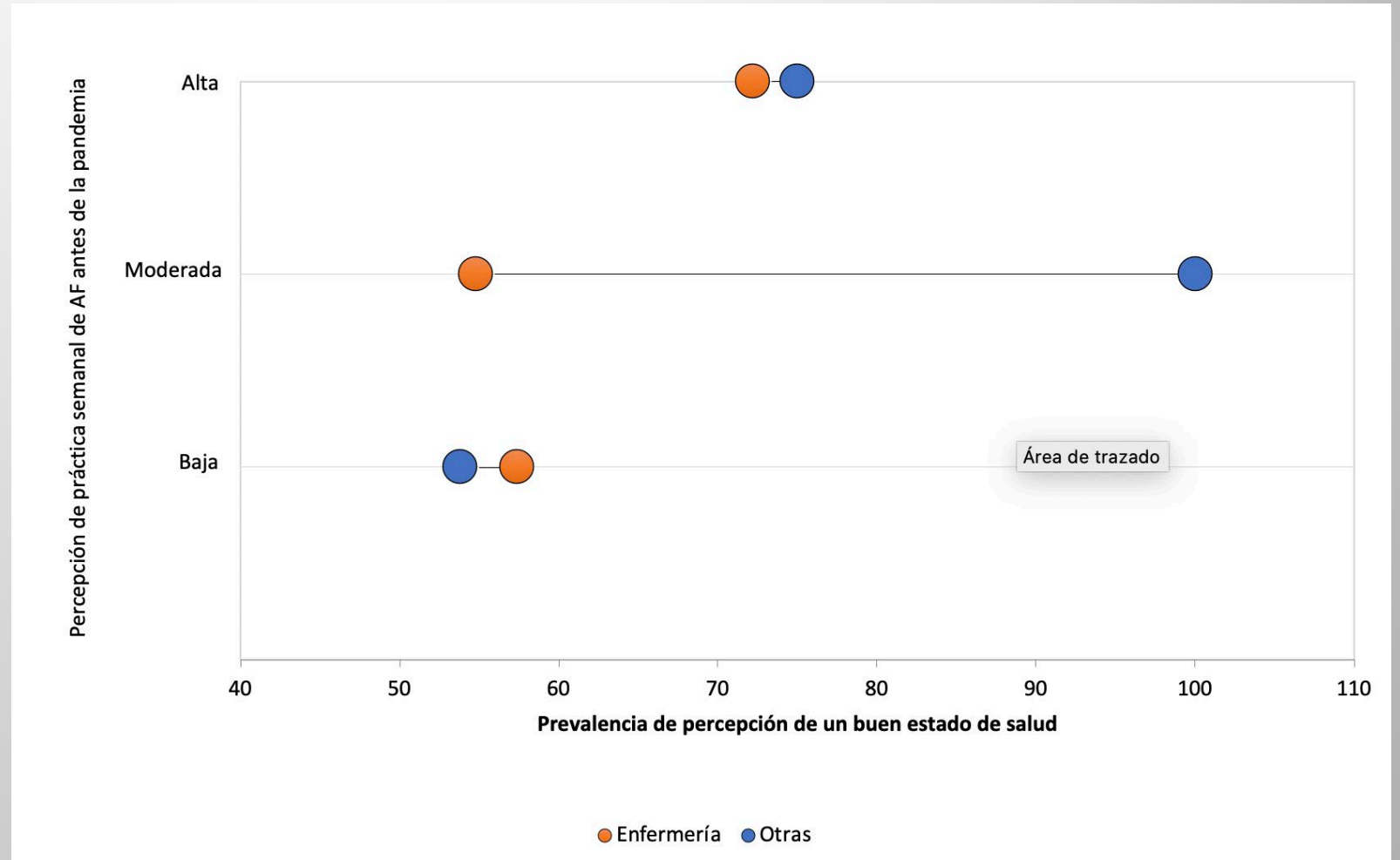


■ Nada interesado/a
■ Algo interesado/a
■ Muy interesado/a

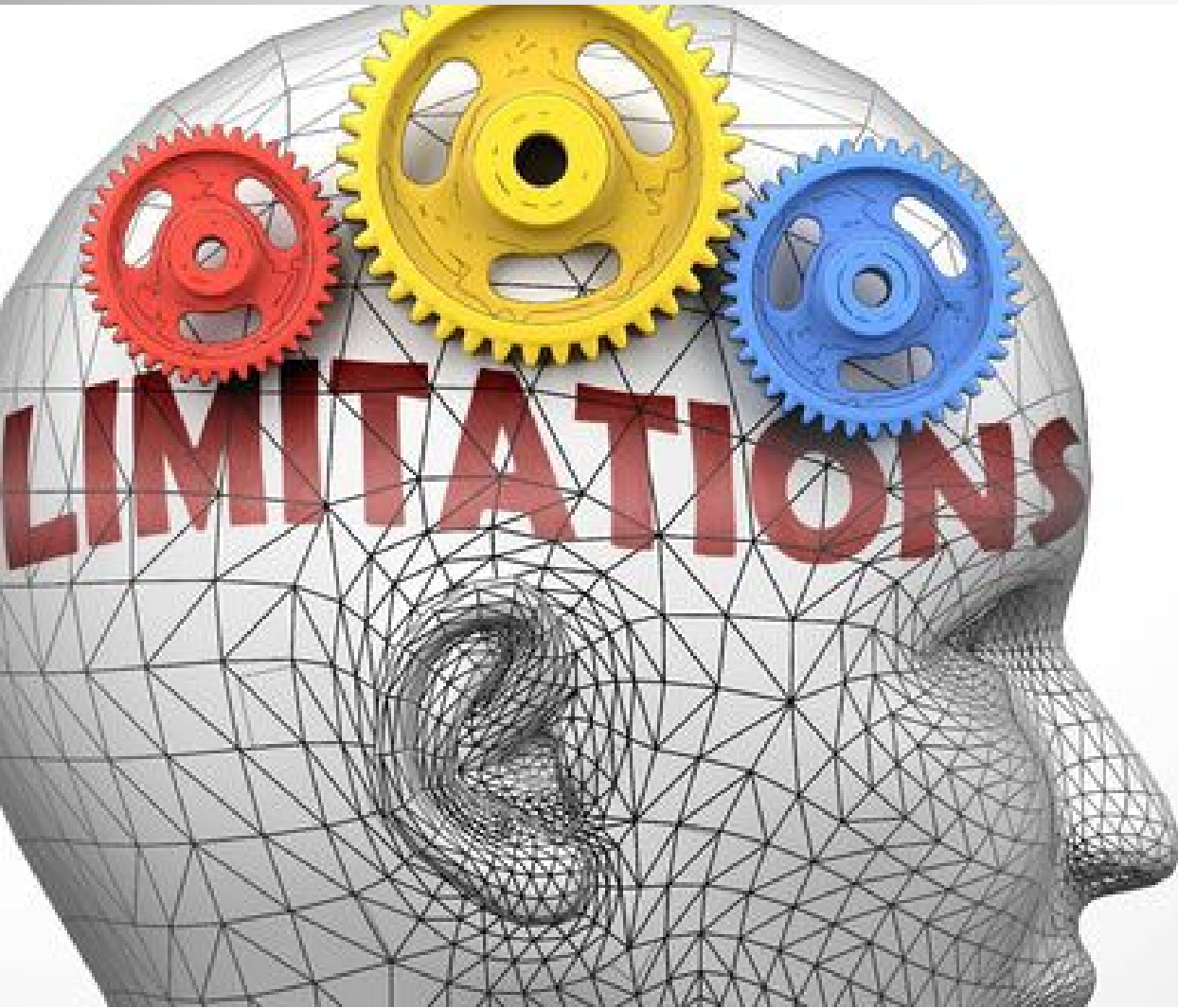
RESULTADOS



Maunder et al., 2009



RESULTADOS



¿TAMAÑO MUESTRAL?

¿ACELEROMETRÍA?

CONCLUSIONES

Aunque la mayoría de profesionales admite tener **buenas posibilidades** y estar **muy interesados** por mantenerse activos, el **nivel de AF ha disminuido** durante el estado de confinamiento.

Todas las categorías sanitarias que muestran una **alta** percepción de **nivel de AF** antes de la pandemia, tienen una mejor percepción de su **estado de salud** durante la pandemia.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Dr. Marta Camacho Cardeñosa

marta.camacho@imibic.org