

S'hauria de permetre l'activitat física durant la pandèmia causada pel coronavirus?

Autors: Sarah Koch, Jill Litt, Carolyn Daher i Mark Nieuwenhuijsen (ISGlobal)

1. Visió de la situació actual

[Aquest document forma part d'una sèrie de notes de debat que aborden preguntes fonamentals sobre la COVID-19 i les estratègies de resposta. Els treballs han estat elaborats sobre la base de la millor informació científica disponible i poden ser actualitzats a mesura que aquesta evolucioni.]

23 d'abril de 2020

Foto de portada: Bruno Nascimento / Unsplash

La salut física, mental i social, així com el benestar, milloren amb la **pràctica d'activitat física regular**, tant en nens com en adolescents, adults i gent gran¹. Com a resposta a l'epidèmia de COVID-19, els governs d'arreu del món han adoptat tàctiques de distanciament social i de confinament a casa per reduir la propagació de la malaltia. Com a conseqüència d'això, l'activitat física de tota mena pràcticament ha deixat d'existir per a centenars de milions de persones.

Espanya ha adoptat mesures extremes per reduir la propagació de la COVID-19, que inclouen el confinament total a casa i permeten als ciutadans abandonar casa seva únicament per accedir a serveis essencials com comprar aliments, anar al banc i rebre assistència mèdica en farmàcies o hospitals. Segons les dades proporcionades per Fitbit sobre el monitoratge

de l'activitat física mitjançant dispositius portables, **els nivells d'activitat física es van reduir en el 38% després d'una setmana de confinament**. A més, les dades de Google fins a l'11 d'abril de 2020 van indicar que l'activitat física relacionada amb l'oci i les sortides al parc es van reduir en el 92% i en el 85%, respectivament². El 18 d'abril de 2020, els espanyols van caminar el 90 % menys en comparació amb el 13 de gener de 2020. Encara no s'han estimat els impactes sobre la salut provocats per aquesta important reducció en l'activitat física, però s'espera que siguin extensos i dràstics, atès que en atletes aficionats s'ha pogut observar que els efectes de la pèrdua de condició física tenen lloc fins i tot al cap de poques setmanes.

Per posar aquesta dràstica reducció en l'activitat física i l'amenaça subsegüent

¹ World Health Organization. Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Accessed April 21st, 2020.

² Mobility, G. Spain March 29, 2020 Mobility changes. (2020). https://www.gstatic.com/covid19/mobility/2020-04-11_ES_Mobility_Report_en.pdf. Accessed April 21st, 2020.

per a la salut en una perspectiva més àmplia: fins i tot abans de la pandèmia de COVID-19, només el 24 % dels adolescents, el 66% dels adults i el 68% de les persones grans a Espanya complien les recomanacions de l'OMS relatives a l'activitat física³.

A internet s'han publicat de manera gratuïta **vídeos de YouTube i retransmissions en directe de classes d'activitat física**; tanmateix, es desconeix quants ciutadans s'estan beneficiant realment d'aquesta oferta. Entre els obstacles principals per treure'n profit es troben la impossibilitat de tenir accés a recursos en línia, un coneixement insuficient sobre com adaptar rutines d'exercicis massa difícils d'una manera segura, les limitacions d'espai i de temps i la manca d'equipament i de motivació. A més, el temps a l'aire lliure, l'exposició a la

vitamina D (la vitamina de la llum solar) i l'activitat física desencadenen una sèrie de beneficis per a la salut que no es poden assolir al mateix nivell en interiors, des de la funció del sistema immunitari fins a la gestió de l'ansietat o la regulació del metabolisme passant per la millora de la salut cardiovascular, la salut òssia, la salut general i el benestar mental.

Aquests beneficis es poden aconseguir si es fan **com a mínim 150 minuts d'activitat física d'intensitat moderada al llarg de la setmana** i s'obtenen beneficis addicionals si s'augmenta el volum d'activitat física setmanal d'intensitat moderada fins a 300 minuts (és a dir, aproximadament 30 minuts diaris la majoria dels dies de la setmana), segons les recomanacions de l'OMS⁴.

2. Importància de l'accés a l'activitat física a l'exterior

“Entre els efectes beneficiosos de l'activitat física regular, especialment durant la pandèmia de COVID-19, s'inclouen la salut immunològica i respiratòria, la salut mental, la salut metabòlica, la salut cardiovascular, la salut òssia, i la salut social i emocional.”

Entre els efectes beneficiosos de l'activitat física regular, especialment durant la pandèmia de COVID-19, s'inclouen:

- **Salut immunològica i respiratòria:** el coronavirus ataca els pulmons i el sistema respiratori mitjançant l'activació de casques inflamatories. L'activitat física regular, en particular a intensitats lleus i moderades, augmenta la capacitat del sistema immunitari, i s'ha demostrat que exerceix un efecte antiinflamatori global⁵. A més, l'activitat física és important per al manteniment de la funció respiratòria, tant en nens com en adults⁶.
- **Salut mental:** l'ansietat, la por i l'estrès apareixen com a conseqüència del grau de coneixement insuficient i la incertesa que patim actualment sobre la pandèmia de COVID-19 i el futur. L'activitat física és

una eina per autogestionar i alliberar ansietat i estrès, que proporciona una oportunitat important per tenir cura d'un mateix.

- **Salut metabòlica:** sense cap mena de dubte, la pandèmia de COVID-19 ha canviat el comportament dels ciutadans en relació amb la dieta. L'increment de les dietes amb un contingut calòric elevat, en combinació amb un augment del consum d'alcohol i tabac, és una resposta habitual a situacions estressants. En no disposar d'oportunitats per fer activitat física, l'augment de pes resultarà inevitable, cosa que exercirà un impacte negatiu sobre la salut. L'activitat física també s'ha relacionat amb l'elecció de dietes més sanes i amb una millor qualitat del son, dos factors coneguts per la influència que exerceixen sobre el pes corporal.

³ World Health Organization. *Spain Physical Activity Factsheet 2018*. http://www.mssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones_ActivFisica.htm. Accessed April 21st, 2020.

⁴ World Health Organization. WHO | Information sheet: global recommendations on physical activity for health 18 - 64 years old. *WHO* (2015). https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/. Accessed April 21st, 2020.

⁵ Campbell, J. P. & Turner, J. E. Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in Immunology* 9, 648 (2018).

⁶ Puente-Maestu, L. & Stringer, W. W. Physical activity to improve health: do not forget that the lungs benefit too. *Eur Respir J* 51, 1702468 (2018).

- **Salut cardiovascular:** l'estrès psicològic, les dietes poc equilibrades i la falta d'activitat física són factors de risc fonamentals per a la malaltia cardiovascular, i tots ells s'han vist alterats per la crisi de la COVID-19. La reducció de la pressió sanguínia i de la freqüència cardíaca en repòs com a resposta a l'activitat física regular redueixen el risc de patir infarts de miocardi i accidents cerebrovasculars, dues complicacions cardiovasculars predominants que provoquen morbiditat o mortalitat.
- **Salut òssia:** com a conseqüència de l'augment del temps sedentari, la salut òssia està en risc, especialment en nens, adolescents i gent gran. Per al creixement i el manteniment d'uns ossos sans, calen forces elevades mitjançant estrès per impacte i per cisallament. Les activitats físiques que impliquen suportar el pes del propi cos, que s'acostumen a dur a terme quan es fan activitats de la vida diària

com pujar i baixar escales, portar la compra, córrer i saltar solen ser factors que passen desapercebuts i contribueixen a la salut òssia.

- **Salut social i emocional:** l'activitat física ajuda a construir i mantenir la connexió social. Els programes d'exercici físic en grup permeten a persones de totes les edats i de tots els entorns professionals i socioeconòmics trobar-se i interaccionar, per combatre així l'amenaça global de la solitud percebuda.

- **Altres beneficis:** una de les recomanacions més repetides durant el confinament a casa és la de mantenir rutines i estructures diàries, especialment per a la salut mental. La planificació i implementació de rutines d'activitat física facilita l'adherència a les rutines diàries ●

3. Qui pot beneficiar-se de l'activitat física a l'aire lliure?

“L'activitat física és crucial, especialment per als nens i nenes, ja que la infància és un període en el qual els òrgans, el sistema immunitari i altres sistemes de la salut es desenvolupen en plenitud, el que significa que l'accés a l'activitat física en espais exteriors és essencial.”

Tothom es beneficia de l'activitat física a l'aire lliure. Tanmateix, les **persones amb una infecció per COVID-19 activa**, o els qui s'estiguin recuperant d'una, han de **consultar amb el personal mèdic** abans de tornar a fer exercici. Segons sembla, el risc de contraure o transmetre la COVID-19 en espais exteriors és inferior al risc de fer-ho en espais interiors⁷.

L'activitat física a l'aire lliure, especialment en espais verds i blaus (és a dir en parcs, costes o llacs) proporciona nombrosos beneficis, i representa —especialment per a les persones que viuen en pisos petits sense accés a terrassa ni balcó— l'oportunitat de mantenir-se físicament actives. Per tant, **és fonamental proporcionar accés a l'activitat física en espais exteriors tan aviat com sigui possible**, per prevenir amenaces més greus sobre la salut com a conseqüència d'intervencions no farmaco-

lògiques (NPIs, segons les seves sigles en anglès) més enllà de les infeccions directes per COVID-19.

L'activitat física és crucial, especialment per als nens i nenes, ja que la infància és un període en el qual els òrgans, el sistema immunitari i altres sistemes de la salut es desenvolupen en plenitud, el que significa que l'accés a l'activitat física en espais exteriors és essencial. Les persones més desfavorides —com les que viuen en pisos petits sense accés a jardins, balcons o terrats— haurien de tenir prioritat quan es valorin i s'implementin els plans de desconfinament. També haurien de tenir-se en compte les persones amb problemes de salut preexistents, com ara les que disposin d'una **prescripció mèdica per practicar exercici físic** ●

⁷ Qian, H. *et al.* Indoor transmission of SARS-CoV-2. *medRxiv* 2020.04.04.20053058 (2020) doi:10.1101/2020.04.04.20053058.

4. Què es necessita?

“Les estratègies de desconfinament han d’incloure urgentment oportunitats per dur a terme activitat física d’una manera segura.”

“Caminar i anar en bicicleta són modes de transport actius que augmenten els nivells d’activitat física, alhora que redueixen el risc d’infecció en comparació amb el transport compartit, públic o privat.”

Les estratègies de desconfinament han d’incloure urgentment oportunitats per dur a terme activitat física d’una manera segura, alhora que permetin als ciutadans adherir-se a NPI modificades per minimitzar el risc d’infecció per COVID-19. Cal implementar mesures que permetin el **manteniment de la distància física** —és a dir, el manteniment d’una distància d’1,5 metres entre persones en tot moment— també a l’hora de practicar activitat física. Per exemple, caminar i anar en bicicleta són modes de transport actius que augmenten els nivells d’activitat física, alhora que redueixen el risc d’infecció en comparació amb el transport compartit, públic o privat. Per tant, s’haurien de tenir en compte les consideracions següents:

- **Proporcionar espai:** voreres més amples i carrils bici extra, especialment els que proporcionin accés a espais verds i blaus; s’han d’implementar amb urgència rutes que facilitin el transport actiu cap als serveis essencials i la feina. Això es pot aconseguir eliminant carrils per a cotxes i zones d’aparcament per donar espai a les bicicletes a les carreteres, alhora que s’alliberin espais compartits per vianants i bicicletes; aquests espais es destinarien exclusivament a vianants.
- **Accés a espais exteriors grans:** han de retirar-se els cotxes i altres obstacles de les places de mercat, de les àrees obertes als parcs i de les carreteres al voltant de la costa i dels llacs, perquè puguin ser utilitzades com a àrees per a l’activitat física amb distanciament.
- **Ús de la tecnologia per ajudar a gestionar i programar l’ús de l’espai:** poden desenvolupar-se aplicacions per a telèfons intel·ligents per alertar els ciutadans sobre el grau d’ocupació dels espais públics que tinguin a prop on puguin fer exercici, i suggerir-los alternatives per evitar-ne la sobreocupació.

- **Mesures tàctiques per permetre el distanciament físic:**

- L’activitat física s’ha de fer en solitari o amb membres de la mateixa llar o persones cuidadores, quan sigui necessari.
- Generar horaris específics per als ciutadans vulnerables en els quals els espais per fer activitat física estiguin oberts en exclusiva per a ells.
- Convertir les rutes de bicicleta, les rutes per córrer i les rutes a peu en circuits de direcció única, per generar més capacitat.
- Augmentar els horaris de parcs, places de mercat i espais on fer activitat física.
- Fer diferents marques al terra per indicar una distància d’1,5 metres.
- Utilitzar fletxes en rutes de bicicleta que indiquin la distància de seguretat que s’ha de mantenir en totes les circumstàncies, similars a les utilitzades prèviament amb els conductors de vehicles motoritzats.
- **Accés als serveis d’higiene de mans:** disposar llocs accessibles per rentar-se i desinfectar-se les mans.
- **Augmentar els procediments de neteja:** els serveis públics, les baranes de les escales i els equipaments de gimnàstica situats en espais exteriors han de netejar-se més sovint ●

5. Recomanacions

“L’activitat física és essencial per a una bona salut física, mental i social, i s’hauria d’incloure urgentment en l’estratègia de desconfinament.”

L’activitat física és essencial per a una bona salut física, mental i social, i s’hauria d’incloure urgentment en l’estratègia de desconfinament. Recomanem permetre **fins a una hora al dia d’activitat física a l’exterior**, fent èmfasi en el fet que l’exer-

cici físic es practiqui en solitari i es mantingui una distància mínima d’1,5 metres amb les altres persones en tot moment ●

PER SABER-NE MÉS

- Warburton, D., Nicol, C. & Bredin, S. Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ* vol. 174 801–809 (2006).
- Hancox, R. J. & Rasmussen, F. Does physical fitness enhance lung function in children and young adults? *Eur. Respir. J.* 51, 1701374 (2018).
- Chastin, S. F. M., Palarea-Albaladejo, J., Dontje, M. L. & Skelton, D. A. Combined Effects of Time Spent in Physical Activity, Sedentary Behaviors and Sleep on Obesity and Cardio-Metabolic Health Markers: A Novel Compositional Data Analysis Approach. *PLoS One* 10, (2015).
- Rojas-Rueda, D., Nieuwenhuijsen, M. J., Gascon, M., Perez-Leon, D. & Mudu, P. Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Lancet Planet. Heal.* 3, e469–e477 (2019).
- Gascon, M., Zijlema, W., Vert, C., White, M. P. & Nieuwenhuijsen, M. J. Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. *International Journal of Hygiene and Environmental Health* vol. 220 1207–1221 (2017).

ISGlobal Institut de Salut Global
Barcelona

Una iniciativa de:

 **Fundació "la Caixa"**

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

 **UNIVERSITAT DE BARCELONA**

 **Generalitat de Catalunya**

 **GOBIERNO DE ESPAÑA**

 **Parc de Salut MAR**

 **upf.** Universitat Pompeu Fabra
Barcelona

 **Ajuntament de Barcelona**