

EFFECTOS FISICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE PANDEMIA COVID-19

SILVIA E TORRENEGRA ARIZA

Sección de Deportes, Vicerrectoría de Bienestar Universitario, Universidad del Atlántico.

CORREO: storrenegra3@hotmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6681-6617>

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo describir los efectos físicos por el confinamiento Obligatorio de estudiantes matriculados en la cátedra de deporte formativo en el semestre 2021-1 de la universidad del atlántico a causa de la pandemia mundial provocado por el Virus COVID-19.

Con la finalidad de describir la manera en como estos estudiantes se encontraban luego de vivir el confinamiento obligatorio y mostrar que algunos de ellos poseen complicaciones tales como: bajos niveles de actividad física, altos niveles de masa corporal, alto consumo de alimentos altos en grasa, procesados que derivan en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, y finalmente alteraciones desde el punto de vista psicológico debido a los efectos del confinamiento obligatorio que tuvo el país durante de más de 6 meses. Aquí se representó una problemática que se hace palpable en los estudiantes que ingresan a la asignatura de deporte formativo, donde se evidencio diferentes problemas a raíz del periodo de aislamiento preventivo obligatorio por la pandemia COVID- 19 en cuanto a sus niveles de actividad física, ya que inicialmente estos estudiantes realizaban muy pocas actividades deportivas o que implicaran un mínimo esfuerzo, y debido al periodo de confinamiento esta condición empeoro de manera significativa en su condición física, ya que al estar en aislamiento sin posibilidades de salir se redujo potencialmente la mínima actividad física que estos estudiantes realizaban, de este modo género en ellos diferentes problemas tales como el aumento de peso excesivo que derivó en sobrepeso y obesidad. Esto dio lugar a problemas emocionales como la depresión, ansiedad y hasta tendencia al suicidio. De este modo, se evidencio las causas y las consecuencias que se dieron mayormente en estos estudiantes que variaron desde el entorno socioeconómico en el que se encuentran inmersos, como también la gran influencia de la sociedad y los medios de comunicación que día con día llevaron el reporte diario de la situación de la pandemia a nivel nacional y a nivel mundial.

Estudio descriptivo con un enfoque cuantitativo y paradigma empírico analítico y un diseño no experimental 250 estudiantes de la universidad del atlántico aplicando cuestionarios sobre medidas antropométricas (peso y talla) para obtener el índice de masa corporal (IMC)

PALABRAS CLAVE: sobrepeso, covid-19, confinamiento, niveles de actividad, depresión ansiedad.

ABSTRACT

The present study aims to describe the physical effects of confinement obligatory of students enrolled in the chair of formative sport un the semester 2020-1of the university of the Atlántico because of the global pandemic caused by the COVID -19.

In order to describe the way these students were after living the mandatory confinement and show that some of them have complications such as: low levels of physical activity, high levels of body mass, high consumption of foods high in fat, processed that lead to the development of chronic non-communicable diseases, and finally alterations from the psychological point of view due to the effects of the compulsory confinement that the country had for more than 6 months.

Here a problem was represented that becomes palpable in students who enter the training sport course, where different problems were evidenced as a result of the mandatory preventive isolation period due to the COVID-19 pandemic in terms of their levels of physical activity, and that initially these students performed very few sports activities or that involved minimal effort, and due to the period of confinement this condition significantly worsened in their physical condition, since being in isolation without the possibility of going out, the minimum physical activity was potentially reduced that these students carried out, in this way there are in them different problems such as excessive weight gain that led to overweight and obesity. This led to emotional problems such as depression, anxiety and even a tendency to suicide. In this way, the causes and consequences that occurred mainly in these students were evidenced, which varied from the socioeconomic environment in which they are immersed, as well as the great influence of society and the media that day by day led the daily report on the situation of the pandemic at the national and global levels.

KEYWORDS: overweight, covid-19, confinement, activity levels, depression, anxiety.

INTRODUCCION

La obesidad y el sobrepeso es uno de los problemas que ha mostrado un crecimiento veloz en los últimos 50 años, afecta a personas de todas las edades sin ningún tipo de distinción, según estudios realizados por la OMS organización mundial de la salud (OMS, 2020) la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesos. Así mismo se atribuye el sobrepeso y la obesidad a un desequilibrio genérico entre las calorías consumidas y las calorías gastadas, es decir un aumento progresivo en la ingesta de alimentos con alto contenido calórico que son ricos en grasa y un descenso de la actividad física debido a la naturaleza más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos medios de transporte y la creciente urbanización.

De acuerdo a lo anterior es importante puntualizar que la situación de sobrepeso y obesidad en el mundo se convirtió en un problema mayor debido a lo acontecido durante el 2020 con la aparición de la enfermedad endémica llamada Coronavirus y su modificación Covid-19 que tuvo lugar por primera vez el 31 de diciembre en territorio chino. Debido a esta enfermedad muchas personas en el mundo tuvieron que recurrir al confinamiento para poder resguardarse y evitar ser contagiados por el virus teniendo en cuenta que tiene una alta velocidad de contagio y es una enfermedad que puede llevar a tener resultados fatales en el individuo. En Colombia la situación no fue ajena a eso todos los sectores de la sociedad se vieron en la obligación de confinarse para resguardar su integridad física y esto trajo como

consecuencia crisis de todo tipo: sanitaria al encontrar un sistema de salud colapsado por la cantidad de pacientes a espera de atención y una cama UCI (Unidad de cuidados intensivos) económicas con las pérdida de cientos de empleos, negocios de miles comerciantes que perdieron años de trabajo, el sector educativo no fue ajeno a esta problemática, instituciones educativas, corporaciones y universidades se vieron en la obligación de trasladar las aulas de clases a la comodidad de sus casas a través de dispositivos electrónicos para la transmisión de los contenidos, sin duda alguna esto represento una gran crisis debido a que muchos tuvieron que asumir la situación durante meses de confinamiento.

En ese orden de ideas la enfermedad del Covid 19 tiene una particularidad y es que es un virus caracterizado por un síndrome respiratorio que causa síntomas como el resfriado común, o síndrome respiratorio agudo, aproximadamente el 14% de los contagiados desarrolla complicaciones por el virus y el 5% requiere de hospitalización por falla respiratoria. Este virus se caracteriza por atacar con mayor fuerza a personas que son poseedoras de distintas comorbilidades esto hace que se desencadene una enfermedad mucho más severa y/o la muerte. Según el informe realizado por Rosero *et al.* (2020) las enfermedades corónicas tiene gran influencia a la hora de desarrollar complicaciones médicas debido a la presencia del covid-19 “índice de masa corporal (IMC) >40 k/m² presentan mayor riesgo de sufrir complicaciones por esta patología viral. Durante la pandemia de gripe H1N1 en 2009, la obesidad fue reconocida como un factor de riesgo independiente. Por ejemplo, en California entre abril y agosto de 2009, 1088 pacientes con influenza H1N1 fueron hospitalizados o murieron. Al realizar una valoración del IMC en 268 pacientes > 20 años, observaron que el 58% tenía obesidad (IMC > 30) y el 67% de ellos tenía obesidad severa (IMC > 40). El 66% de las personas con obesidad también tenían enfermedades subyacentes, como enfermedad pulmonar crónica, incluidos problemas cardíacos de asma o diabetes. En ese orden de ideas el sobrepeso y la obesidad es una problemática que da lugar a tener consecuencias fatales en una persona y que sin lugar a dudas es uno de los principales problemas médicos de hoy en día, el efecto del sobrepeso se debe a la falta de actividad física que se evidencio durante el periodo de confinamiento de la mano con alto consumo de alimentos altos en grasas que propician al aumento rápido y excesivo de masa corporal, en un estudio hecho por Celis *et al.* (2020)

“Se observó una disminución de entre 7% a 38% en la cantidad de pasos caminados diariamente. Si nos enfocamos en los datos de China, el primer país azotado por el COVID-19” “Es una reacción inevitable del aislamiento social y las actuales condiciones de confinamiento, sus consecuencias a corto y mediano plazo podrían ser más severas de lo que pensamos 4-5. Esto lo corrobora un estudio realizado en hombres (promedio edad 23,8 años, IMC 22,1 kg/m²) los cuales fueron sometidos a una intervención donde redujeron la cantidad de pasos diarios de 10.501 a 1.344 durante semanas”

Así mismo en el estudio realizado por Márquez (2020) afirmo que el periodo de aislamiento favorece notablemente la aparición de la conducta sedentaria, es decir al reducir o evitar actividades cotidianas, lo que aumenta el riesgo de desarrollar patologías previas o empeorarlas “Por ejemplo, el Dallas Bedrest and Training Study encontró , durante 30 años de seguimiento , que el reposo en cama durante 3 semanas en personas de 20 años disminuye la capacidad VIREF Revista de Educación Física aeróbica (estado físico

cardiorrespiratorio) en mayor medida que 3 décadas de envejecimiento. Para recuperar esta pérdida de capacidad aeróbica, se requirieron 6 meses de entrenamiento cuando tenían 50 años (McGwire et al., 2001) . Se ha encontrado, incluso en personas de 23 años, que inmovilizar una pierna durante 5 y 4 días genera disminuciones en el área transversal del músculo (3,5% y 8,4%), en la fuerza (9% y 23%) y en la activación de vías de señalización catabólicas (Wall et al. , 2014).

Otra variable o característica que se presentó en muchas personas durante el periodo de confinamiento fue precisamente el desarrollo de conductas que tienen que ver con la salud mental como lo son la depresión y la ansiedad durante el aislamiento, manifestado tanto en personas en cuarentena como en personas trabajadoras en entidades prestadoras del servicio de salud, de acuerdo al estudio realizado por Brooks *et al.*, (2020) es aislamiento no es más que la separación de las personas a las que en este caso hipotético se les diagnosticó la enfermedad y para evitar más contagios deben ser aisladas. Varios estudios realizados informaron que el período de cuarentena (9 días), el hecho de haber estado en cuarentena era el factor más predictivo de los síntomas del trastorno de estrés agudo “En el mismo estudio, el personal en cuarentena tenía muchas más probabilidades de informar sobre el agotamiento, el desapego de los demás, la ansiedad al tratar con pacientes febriles, la irritabilidad, el insomnio, la falta de concentración y la indecisión, el deterioro del rendimiento laboral y la renuencia a trabajar o la consideración de la dimisión. En otro estudio , el efecto de estar en cuarentena fue un predictor de los síntomas de estrés postraumático en los empleados del hospital incluso 3 años después.”

“En todos los demás estudios cuantitativos sólo se encuestó a los que habían estado en cuarentena y, en general, se informó de una alta prevalencia de síntomas de angustia y trastorno psicológico. Los estudios informaron sobre síntomas psicológicos generales, perturbación emocional, depresión, estrés, mal humor, irritabilidad, insomnio, síntomas de estrés postraumático (basado en Impact Event Scale-Revised de Weiss y Marmar), ira, y agotamiento emocional. El bajo estado de ánimo (660 [73%] de 903) y la irritabilidad (512 [57%] de 903) se destacan por tener una alta prevalencia”

Con relación a la problemática de las Universidades es preciso decir que existe una gran variedad de problemas físicos asociados con el sobrepeso y obesidad que en años anteriores a la pandemia se mostraron en alto crecimiento por lo que representó un problema de salud dentro del entorno universitario, esto se reveló a través de diversas investigaciones presentadas donde se evidencia una gran prevalencia hacia la inactividad física y el sedentarismo, esto debido a las grandes jornadas académicas en la que los estudiantes se exponen constantemente y el estrés que deriva en el desarrollo de conductas sedentarias (Fernández et al. 2018; Cardozo et al. 2016; Becerra et al. 2016; Canova, 2017; Álvarez et al. 2014).

Un estudio realizado por Pacheco & Malena. (2020). Donde se estudiaba los hábitos alimentarios, estrés y nivel de actividad física de estudiantes de la Universidad San Agustín de Arequipa Perú durante la pandemia, concluyen que “De acuerdo a los resultados obtenidos el 98.18% de los estudiantes de nutrición presentan hábitos alimentarios adecuados nutrición presentar hábitos alimentarios considerados como inadecuados frente únicamente a un 1.82% que presentan hábitos alimentarios “inadecuados”. Con respecto al nivel de actividad física

la mayoría de los estudiantes de la escuela de ciencias de nutrición presentan un nivel alto de actividad física con un 48.48% los estudiantes de las ciencias de la nutrición presentan un nivel de estrés académico (57.58 %).”

Asimismo el estudio realizado por Diaz *et al.* (2020) en la Universidad Andrés bello de Chile sobre los niveles de actividad física en estudiantes Universitarios durante la pandemia dan cuenta que “la actividad física de intensidad baja aparece como la cual se realizó de forma más reiterativa, con un promedio de 3,2 días de ejecución semanal y 43,51 minutos de práctica por sesión. En función del segundo objetivo específico los resultados expresan que: -El tiempo que llevan a cabo comportamiento sedentario, en promedio los 160 sujetos encuestados corresponde a 3 horas diarias y se ubica en el intervalo de entre 2 - 4 horas.

Extrapolando este valor, en promedio, los sujetos permanecen un equivalente de 21 horas semanales realizando comportamiento sedentario.

Finalmente, en torno al tercer objetivo específico del estudio, se señala lo siguiente: el 41% de los estudiantes universitarios manifiestan niveles altos de actividad física.

El 30% de la población universitaria exhibe un nivel de actividad física moderado El 41% de los estudiantes universitarios manifiestan niveles altos de actividad física” la gran mayoría se encontró en un nivel de actividad física moderado por lo que es importante resaltar la importancia de aumentar esos niveles de actividad física de aquellas estudiantes que se encuentran en niveles bajos y que lógicamente está situación a futuro puede desencadenar diferentes patologías asociadas a los bajos niveles de actividad física.

Aterrizando en el departamento del atlántico en años anteriores de acuerdo a lo establecido por el ministerio de salud y protección social con la encuesta ENSIN revelo que “tienen exceso de peso (...) a su vez, tanto en el departamento del Atlántico como Barranquilla y su área metropolitana, 60 adultos de cada 100 tiene exceso de peso” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017).

En cuanto a las Universidades del departamento del atlántico se evidencio que los jóvenes tenían alta tendencia hacia el sobrepeso además muchos estudiantes recurren al consumo de alimentos altos en grasas y procesados de la mano con bajos niveles de actividad física. (Kuzmar *et al.* 2018; Miranda *et al.* 2015; Suárez *et al.* 2019).

Así mismo el trabajo realizado por Nieto *et al.* (2020) revelo conductas anormales en los hábitos alimentarios de los estudiantes que aseguraba que al entrar a la universidad un 75% de los estudiantes disminuyo su porcentaje de desayuno y un 69, 1% en pocas palabras “el universitario actualmente desayuna, almuerza o come 3 días a la semana o menos, se destacan, la falta de tiempo, especialmente en los desayunos, y por la disponibilidad de alimentos en la universidad, en especial, en el almuerzo.”

En un artículo realizado por Aucancela-Buri *et al.* (2021) presente estudio tuvo como objetivo determinar los niveles de AF con relación al sexo, edad, carrera que cursaban que pertenecen a la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues de en edades de 16 y 36 años, antes y durante el confinamiento del COVID-19. En este artículo se evidenció que los estudiantes (247), la gran mayoría durante la cuarentena obligatoria por el COVID-19, ha provocado cambios importantes en los niveles de actividad física entre los estudiantes durante el periodo de confinamiento con relación a un periodo de normalidad con relación al virus, su mayoría de los casos se prefirió permanecer en estado de sedentarismo y quienes sí

practicaron o realizaron actividad física periódicamente salud física, o por salud o entretenimiento y con la supervisión y ayuda de elementos caseros. Se determinó que los niveles alto y moderado de AF durante este periodo de cuarentena, disminuyeron frente al periodo normal, mientras que el nivel bajo de Actividad Física aumento el periodo de pandemia tanto en el sexo masculino como en el femenino, de acuerdo a la edad disminuyo en los tres grupos establecidos en el estudio y de la misma forma según la carrera que cursaban a diferencia de los estudiantes que estaban en la carrera de Ciencias de la Educación mención Cultura Física que el nivel de actividad física era muy alto.

Así mismo la afectación desde el punto de vista corporal tuvo lugar incluso en estudiantes o profesionales de la salud que iniciaban su formación académica a nivel universitario lo que nos da a pensar que la problemática de la pandemia monera un asunto que de limitaba en estudiantes regulares sin conocimiento de salud o medicina sino que está problemática de los efectos del covid 19 tenía injerencia en cualquier persona sea cuál sea su condición o u ocupación, un ejemplo claro es el estudio hecho por Zuñiga . (2021) a estudiantes de medicina de la Universidad de San Agustín en Arequipa, se observó en este estudio principalmente a través de una muestra de 85 estudiantes a través de una metodología Estudio observacional, prospectivo y transversal. “ 59,9% tenían entre 25 a 27 años;56,5% eran mujeres 21,2% de los estudiantes tenían estilos de vida poco saludables, con mayor frecuencia una mala nutrición (37,6%) mala práctica de ejercicio con mayor frecuencia una mala nutrición (37,6%) mala práctica de ejercicio (38,8%) mal manejo del estrés, mal soport interpersonal (34,1%) el 4,7 % presentaron obesidad, y el 34,1% sobrepeso. Finalmente laa correlación entre estilos de vida saludable y estado nutricional fue muy baja.y no significativa.

METODOLOGIA

Estudio descriptivo con un enfoque cuantitativo y paradigma empírico analítico y un diseño no experimental 145 estudiantes de la universidad del atlántico aplicando cuestionarios sobre medidas antropométricas (peso y talla) para obtener el índice de masa corporal (IMC).

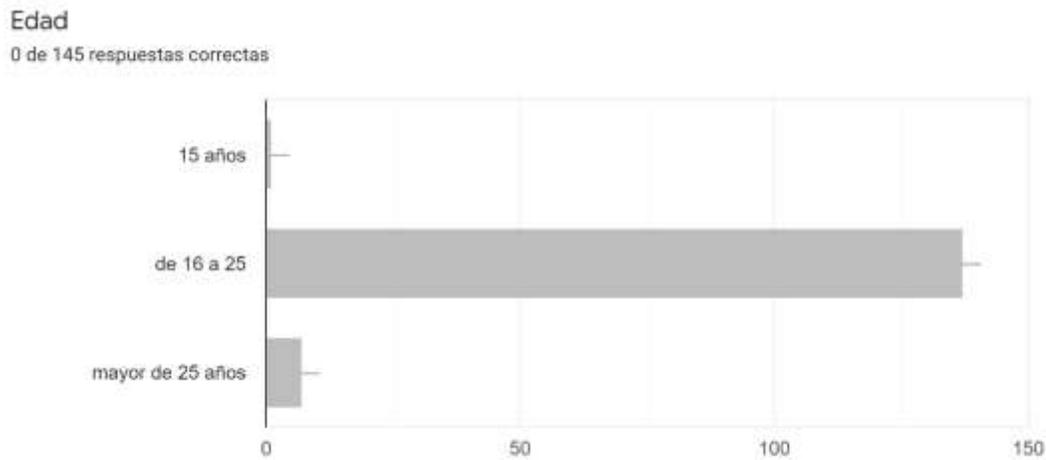
PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS

Se utilizo un instrumento de recolección de datos basado en un cuestionario de elaboración propia de 9 items para recolectar datos para determinar como, edad, sexo, semestres, nivel de actividad física, índice de masa corporal, si posee depresión, ansiedad.

RESULTADOS

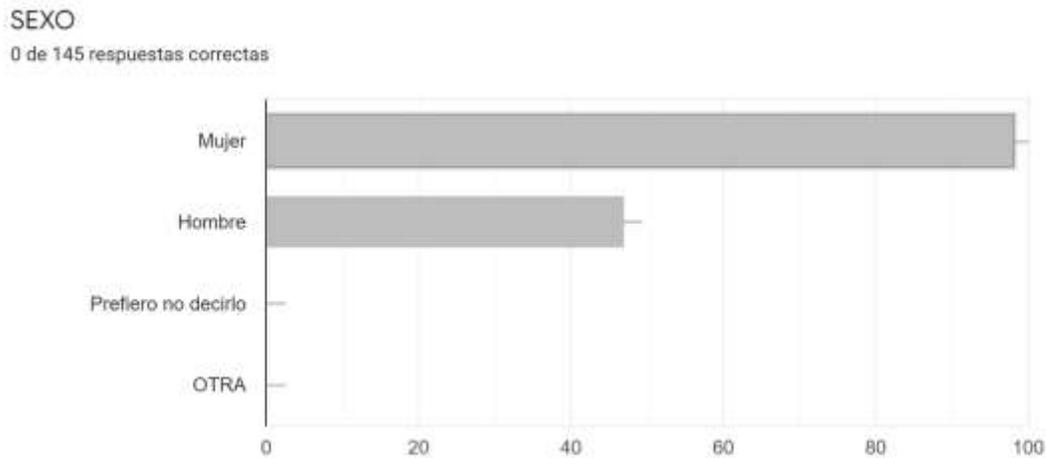
De acuerdo a la caracterización sociodemográfica presentadas en el cuestionario el rango de edad más preponderante fue de 16 con un promedio de 16 a 25 años con un total de 137 participantes. (94,5%) mayores de 25 años 7 (4,8%) y finalmente 15 años 1 (0,7%)

Tabla 1. Características demográficas de la muestra estudiada.



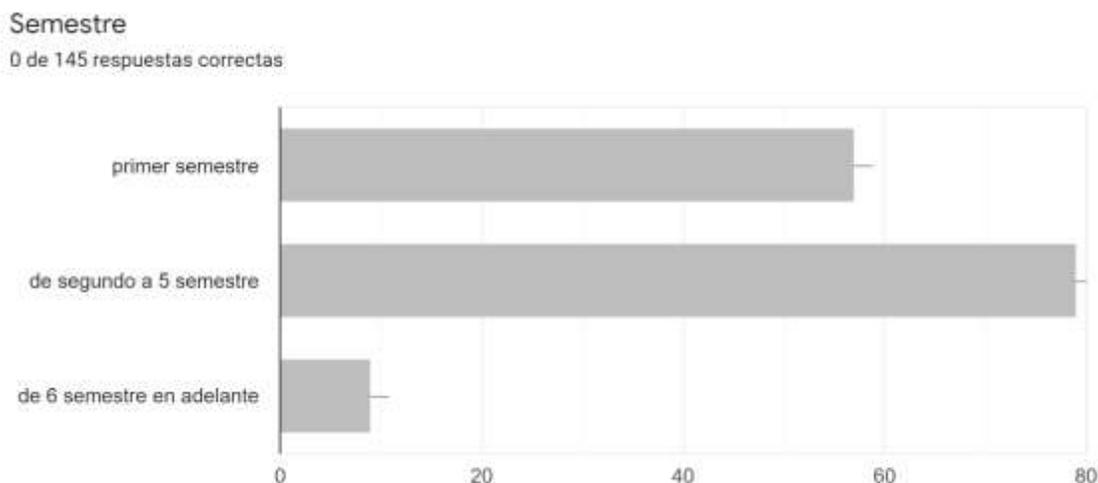
Entre tanto el sexo promedio fue mayormente predominado por mujeres 98 (67,6%) frente a un 47 (32,4%) hombres

Tabla 2. Características demográficas de la muestra estudiada.



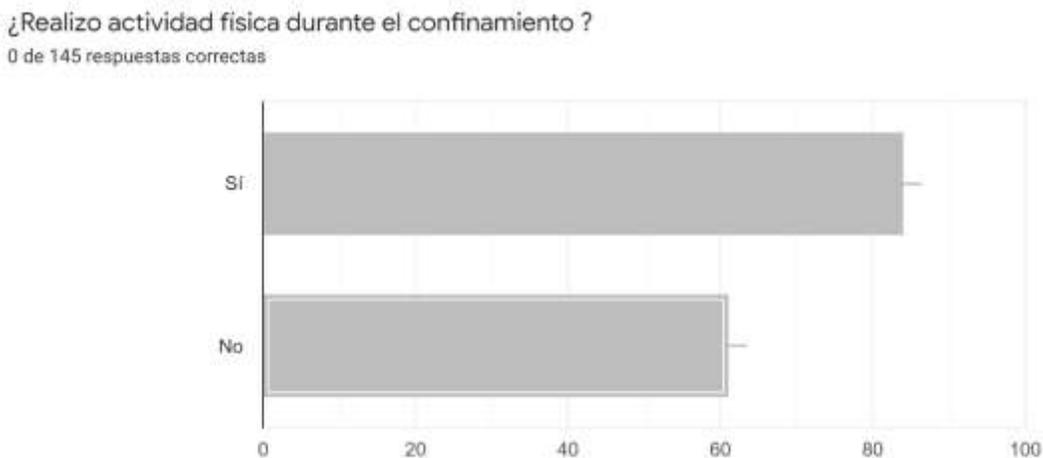
En cuanto al semestre 57 (39,3%) pertenecen al primer semestre, el numero mas preponderante fue aquellos que se encuentran en el rango de segundo a 5 semestre con 79 (54,5%) y finalmente un 9 (6,2%) de 6 semestre en adelante.

Tabla 3.de la muestra estudiada.



En cuanto a la pregunta si realizaron actividad física durante el periodo de confinamiento revelo que el 84 (57,9%) si realizo actividad física mientras que 61 (42,1%) no realizó ninguna actividad física.

Tabla 4. de la muestra estudiada.

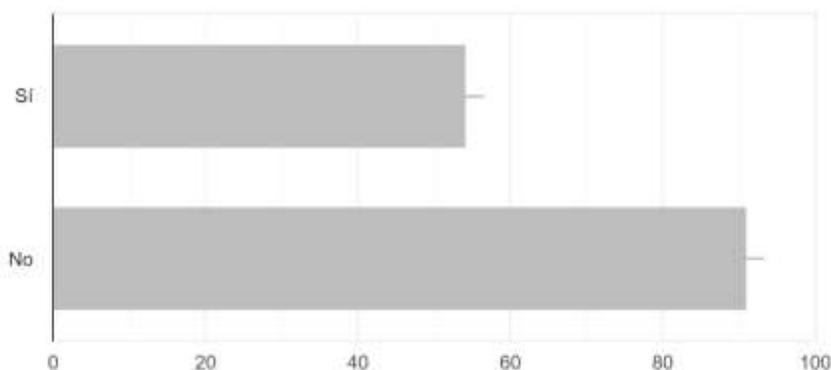


En el ítem, ¿actualmente realiza actividad física por lo menos 3 veces por semana? 91 (62,8%) no realiza actualmente ningún tipo de actividad física mientras que 54(37,2%) si realiza actualmente actividad física.

Tabla 5. de la muestra estudiada.

¿Actualmente realiza actividad física al menos 3 veces por semana?

0 de 145 respuestas correctas

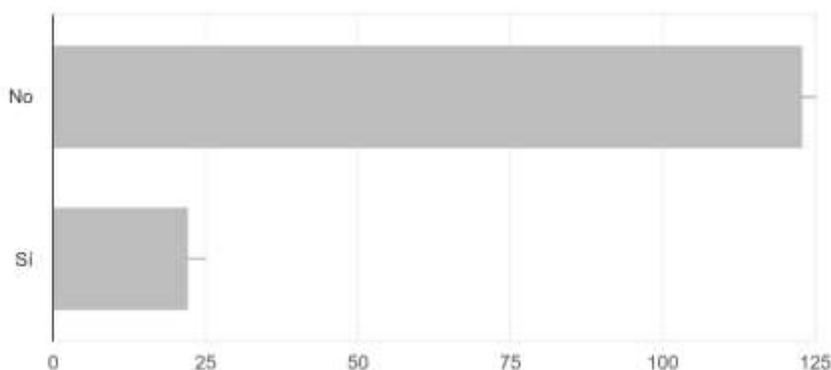


En el ítem ¿usted posee algún tipo de enfermedad crónica? Los datos revelaron que 22 (15,2%) posee algún tipo de enfermedad crónica mientras que 123 (84,8%) no poseen enfermedades crónicas y fue la muestra más preponderante.

Tabla 6. de la muestra estudiada.

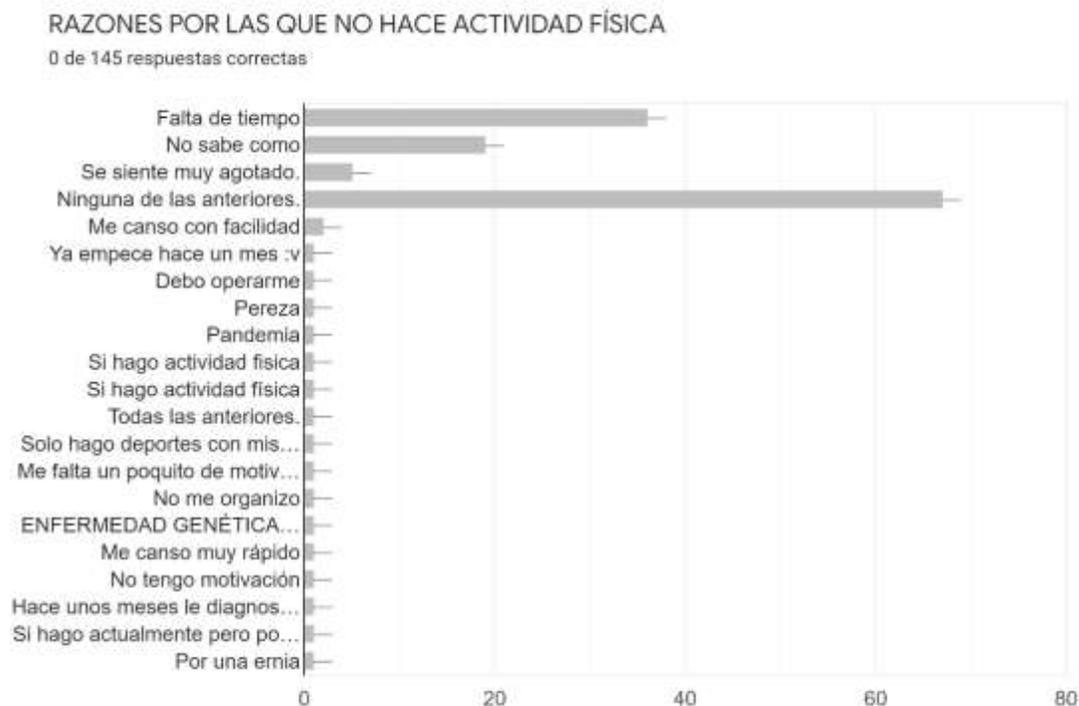
¿Tiene algún tipo de enfermedad crónica ?

0 de 145 respuestas correctas



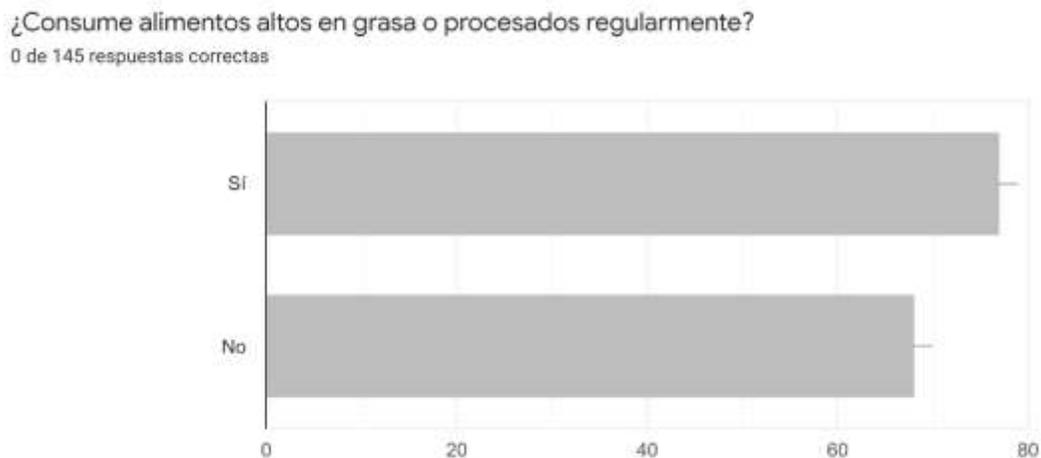
En el ítem razones por las cuales no hace actividad física se evidencio que algunos sufrían de falta de tiempo 36 (24,8%) otro porcentaje revelo que no sabe como emprender un trabajo o simplemente realizar actividades físicas con regularidad 19 (13,1%) finalmente la gran mayoría no se sintió identificado con ninguna de esas respuestas 67 (46,2%)

Tabla 7. de la muestra estudiada.



En el ítem ¿consume alimentos altos en grasa o procesados regularmente? Se evidencio que 77 (53,1%) consume alimentos altos en grasa regularmente mientras que 68 (46,9%) no consume regularmente ese tipo de alimentos, esto es una muestra clara de la predisposición de la mayoría de los estudiantes hacia el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y procesados.

Tabla 9. de la muestra estudiada.

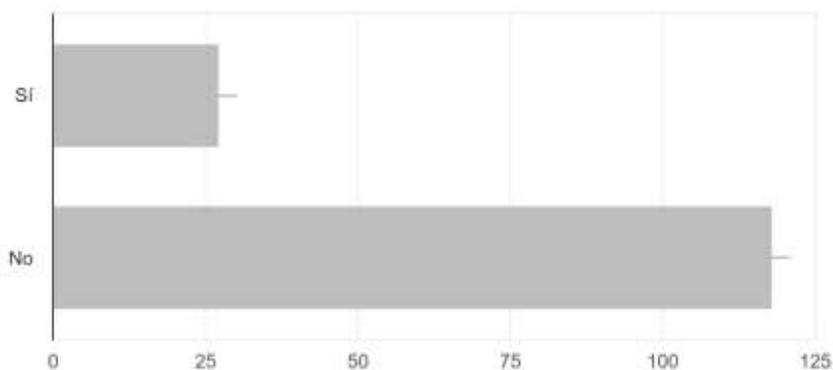


En el ítem se encuentra en estos momentos en sobrepeso actualmente revelo que 118 (81,4%) no tiene sobrepeso frente a 27 (18,6%) que si posee sobrepeso.

Tabla 8.de la muestra estudiada.

¿Se encuentra en sobrepeso en estos momentos?

0 de 145 respuestas correctas

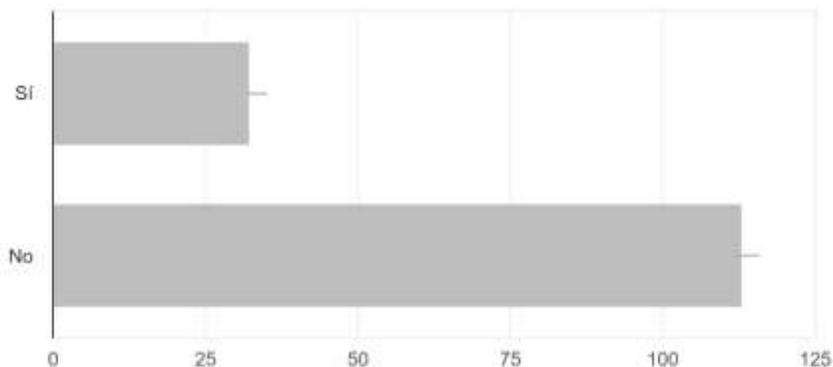


En la pregunta se encuentra en su peso ideal en estos momentos 67 (46,2%) revelo estar en su peso ideal frente a 78 (53,8%) lo cual indica una mayor preponderancia.

Tabla 9. de la muestra estudiada.

¿Se encuentra por debajo de su peso ideal?

0 de 145 respuestas correctas

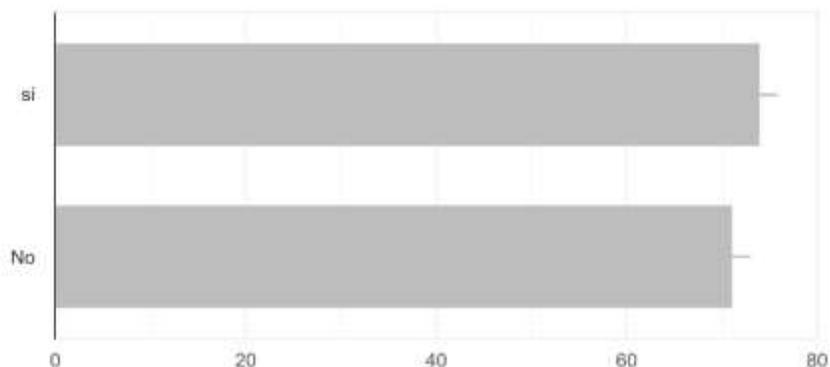


En la pregunta ¿durante el periodo de confinamiento sufrió periodos de depresión y ansiedad?

Tabla 10 de la muestra estudiada.

¿Durante el confinamiento sufrió periodos de depresión y ansiedad?

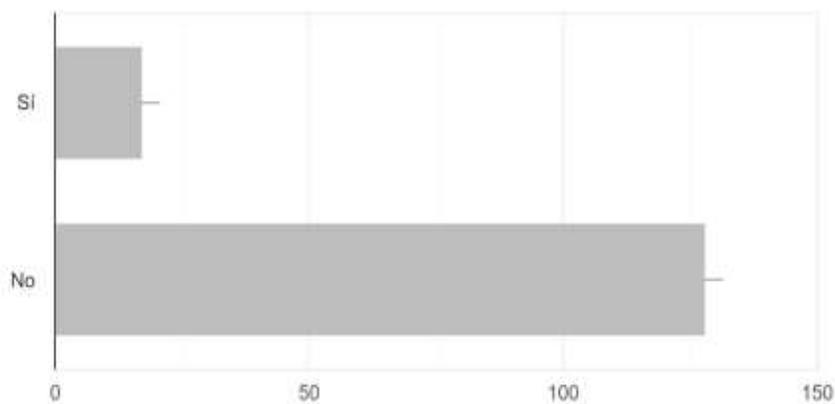
0 de 145 respuestas correctas



Finalmente en el ítem que pregunta si alguna vez pensó en el suicidio se evidenció que 17 (11,7%) pensó en el suicidio frente 128 (88,3%) que no manifestó sentirse así. Tabla 11.de la muestra estudiada.

¿Pensó alguna vez en el suicidio?

0 de 145 respuestas correctas

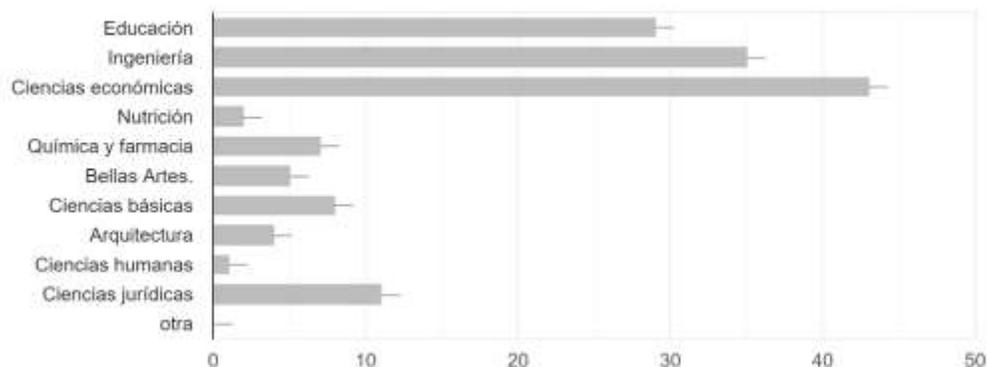


Como dato no menos importante hacemos referencia a las facultades que participaron mayormente en este estudio dejando como mayor preponderancia la facultad de ciencias económicas con 43 (29,7%) seguido de ingeniería 35 (24,1%) tercero educación con 29 (20%) y cuarto lugar ciencias jurídicas 11 (7,6%)

Tabla 12 de la muestra estudiada

Facultad

0 de 145 respuestas correctas



DISCUSION

Tras los resultados obtenidos los efectos de los jóvenes universitarios durante y después del confinamiento por la pandemia covid 19 nos dice de que la gran mayoría de ellos durante el confinamiento venían de un proceso en el que no se realizaba mucha actividad teniendo en cuenta que la gran mayoría son estudiantes que no realizaban ejercicio físico con frecuencia, sin embargo se reveló un aumento considerable de la actividad física durante el periodo de aislamiento como manifestación preventiva ante la imposibilidad de poder salir a la calle por todos los problemas asociados al contagio de la covid-19 pero esto a la vez demostró que los estudiantes la gran mayoría asumió una conducta alimentaria negativa basada en el consumo frecuente de alimentos altos en grasas y procesados que lejos de favorecer a la actividad física que realizaban propician directamente el desarrollo de diversas y múltiples enfermedades que llevan estrecha relación con una alimentación inadecuada. Si bien es cierto no todos asumieron estar en sobrepeso la gran mayoría no se alimenta bien y eso se considera un problema teniendo en cuenta que una alimentación insana desarrolla múltiples condiciones desde las enfermedades cardiovasculares hasta

diabetes y algunos tipos de cánceres. Hoy en día de acuerdo a los resultados presentados la gran mayoría de estos jóvenes no realiza actividad física regular por diversas razones como falta de tiempo o simplemente no cuenta con los conocimientos necesarios para emprender un plan de trabajo de acuerdo a sus necesidades. Así mismo dentro de la variable de la salud mental encontramos que muchos desarrollaron problemas tales como la depresión o la ansiedad durante más de 3 meses lo que da lugar a un desbalance tanto físico como emocional entendiendo que al no poseer buenos hábitos alimentarios, niveles de actividad física adecuados y problemas asociados a la depresión y ansiedad derivados por la pandemia.

Cabe precisar también, que el consumo de alimentos a destiempo tiene un impacto en la salud del individuo, conllevando al consumo excesivo de alimentos (Chacón-Cuberos et al . 2016) y representa un factor de riesgo para presentar sobrepeso (Nieto & Torrenegra, 2019; Lara & Nieto, 2019).

Finalmente, esta investigación da lugar a comprender la situación en la que muchos de los estudiantes estuvieron expuestos durante el periodo de confinamiento y que sin lugar a dudas hoy en día existen secuelas y conductas que ponen en riesgo su calidad de vida y salud.

CONCLUSIONES

El estudio confirmó que existen diferentes efectos desde la variable física y emocional de los estudiantes matriculados en la cátedra de deporte formativo en los cuales afecta a la fecha la calidad de vida de muchos de ellos, en el informe es preciso decir que muchos de ellos durante el confinamiento basaron su ingesta alimentaria en alimentos altos en grasas, procesados y ricos en calorías, de modo que aunque realizaban medianamente actividad física esta misma se desproporcionó al no tener un control de los alimentos que se consume. Finalmente desde el espectro mental una parte de los estudiantes demostró haber sufrido episodios de depresión y ansiedad debido al confinamiento obligatorio una situación sin duda alguna importante para tener en cuenta como fenómeno y condiciones que muchos de nuestros estudiantes Universitarios posee. Por lo anterior es preciso considerar que la investigación nos brinda los datos estadísticos comprobables a los docentes asignados de la cátedra de Deporte Formativo para impulsar mecanismo y estrategias para la promoción de la actividad física por medio de actividades divertidas relacionadas con el deporte, que lleve a llamar la atención de estos jóvenes estudiantes por la práctica del ejercicio físico regulado y moderado complementado de una alimentación sana, a través de la explicación y orientación sobre los problemas que trae consigo la alimentación inadecuada, tales como el consumo de alimentos procesados, altos en grasa, que derivan finalmente en la aparición de diversas enfermedades crónicas no transmisibles que alteran la calidad de vida de los individuos. De este modo el aporte significativo de esta investigación a la comunidad universitaria da lugar a la necesidad de ejecutar diferentes pruebas o test de análisis a estos universitarios que ingresan por primera vez a la asignatura de Deporte Formativo, valorando sus antecedentes médicos, y buscando alternativas para estas valoraciones, a su vez se promueve el uso de pruebas como el diseño del cuestionario de elaboración propia donde se recopiló datos sociodemográficos incluyendo género, edad y curso académico impartido durante el periodo de cuarentena. Finalmente, a través de este estudio poder aportar a la comunidad universitaria datos reales y comprobables sobre la situación de muchos estudiantes que viven el período de aislamiento y que deben ser orientados de manera oportuna a través de planes de acción donde se fomente el uso adecuado del tiempo libre y la tecnología para prevenir condiciones como el sobrepeso, la obesidad y finalmente trastorno como la depresión y la ansiedad que pueden llevar a situaciones como el suicidio. Del mismo involucrar todos los entes y autoridades de la universidad comenzando por los docentes de la cátedra hasta los funcionarios del programa de educación física, oficina de bienestar universitarios, decanos y rector.

BIBLIOGRAFÍA

1-ALMANZA, C.; ANTONIO, K.; DE LA HOZ, M.; GONZALES, M; GUERRERO ; MORALES,K; MORENO, S; PEÑATE, K.; PIANETA, K.; RADA, L.; RAMIREZ, O REDOND, DSOLANO,S,; SUÁREZ, L.; VARGAS, J; BERMUDEZ,V,; VILLA, A 2018 hábitos alimentarios relacionados con las diferentes carreras universitarias. Revista latinoamericana de hipertensión

<https://doi.org/10.6084/m9.figshare.5830659>

2-Aucancela-Buri, F. N., Heredia-León, D. A., Ávila-Mediavilla, C. M., & Bravo-Navarro, W. H. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 163-176. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/1916/3768>

3-BECERRA, C.; PINZÓN, G.; VARGAS, M.; MARTÍNEZ, E.; CALLEJAS, E 2016 cambios en el estado de nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes Universitario, Bogotá D.C 2013 revista facultad de medicina

<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.50722>

4-Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de las pruebas. *Lancet*, 395, 912-20

<https://apmadrid.org/Images/actividades/BROOKS%20SK%20et%20al.%20El%20impacto%20psicologico%20de%20la%20cuarentena%20%20y%20como%20reducirla.pdf>

5- Celis-Morales, Carlos, Salas-Bravo, Carlos, Yáñez, Aquiles, & Castillo, Marcelo. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica de Chile*, 148(6), 885-886. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>

6-Chávez, O. H. O., & Díaz, S. F. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud/Fast Food Intake The Power of Good Food. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 4(7), 176-199.5-
Díaz Palacios, D. F., Orellana Sanhueza, R. A., Zúñiga Romero, T. P., & Péndola Ferrada, V. M. (2020). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid-19* (Doctoral dissertation, Universidad Andrés Bello). Vol. 4 Núm. 7 (2013): Julio - Diciembre 2013.

7- Chuquimia Pacheco, M. S. (2020). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa-2020. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/11921>

8- FERNÁNDEZ, J.; STIC, H.; SANTAMARÍA, O.; RAMOS, S. 2018 relación entre consumo de oxígeno, porcentaje de grasa corporal en universitarios hacia la promoción de la salud 23(2):79

<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.50722>

9-Márquez Arabia J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 43-56. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>

10-MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. 2015 encuesta de la situación nutricional. Nota política (Bogota)

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>

11-MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. 2017. Barranquilla recibió resultados de encuesta de situación nutricional (ENSIN) 2015boletín de prensa No.177 de 2017 <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>

12-Nieto Ortiz, D., Nieto Mendoza, I., & Mejía Amézquita, M. (2021). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico, Barranquilla : un estudio descriptivo - transversal. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 7(1), 1-9. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1498>

13-Nieto Ortiz, D., & Torrenegra Ariza, S. (2019). Relación entre el índice de masa corporal y actividad física en universitarios de la ciudad de Barranquilla en el semestre 2018-2, Universidad del Atlántico. *Biociencias*, 14(1), 119–126. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.1.5441>

14-OMS. 2020. Obesidad y sobrepeso. Organización mundial de la salud. Disponible desde internet en: [https://www.who.int/es/news-room/](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)

[fact-sheets/detail/obesity-and-overweight](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)

15-Rosero, R. J., Polanco, J. P. ., Sánchez, P. ., Hernández, E. ., Pinzón, J. B. ., & Lizcano, F. . (2020). Obesidad: un problema en la atención de Covid-19. *Revista Repertorio De Medicina Y Cirugía*. <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1035>

16- Zuñiga Torreblanca, M. A. (2021). Estilos de vida asociados a estado nutricional en estudiantes del sexto año de medicina de una Universidad Nacional de Arequipa, durante la pandemia COVID-19.