



Original

Impacto de la pandemia del Covid-19 en la actividad física de los estudiantes del segundo semestre de la Facultad de Ciencias

Gabriela Acosta Monges¹, Diana Soledad Acuña Ferreira¹, Néstor Sebastián Acuña Haifuch¹, Albert Nahuel Agüero Ortiz¹, Paula Abygayl Agüero Torres¹, Guillermo Nicolás Aguirre Bordón¹, Juan José Ahrens Cano¹, María Inés Albertini Weiler¹, Marilia Eliana Álvarez Fleitas¹, Viviana María Aquino Ucedo¹, Lourdes Vanessa Argüello González¹, Jessica Ailyn Argüello Paredes¹, Gabriela Carolina Ascarza Oliveira y Silva¹, Aracely Sánchez Franco¹, Fernando Sánchez García de Zúñiga¹

¹Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, Catedra de Biofísica, Asunción, Paraguay

RESUMEN

El objetivo general fue determinar el impacto de la pandemia del Covid-19 en la actividad física de los estudiantes del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA.

El estudio fue observacional, descriptivo y transversal, basado en los resultados de la encuesta hecha por Google Forms a un total de 107 alumnos matriculados del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción.

Los resultados mostraron que un 62,6% de los encuestados tuvieron cambios en la actividad física y que la mayoría disminuyó el tiempo de ejercicio semanal debido a la pandemia.

Palabras claves: Actividad física, estudiantes del segundo semestre, pandemia.

Impact of the Covid-19 pandemic on the physical activity of second semester students in the Faculty of Science

ABSTRACT

The general objective was to determine

the impact of the Covid-19 pandemic on the physical activity of the students of the second semester of the Faculty of Medical Sciences of the UNA.

The study was observational, descriptive and cross-sectional, based on the results of the survey made by Google Forms of a total of 107 students enrolled in the second semester of the Faculty of Medical Sciences of the National University of Asunción. The results showed that 62.6% of those surveyed had changes in physical activity and that the majority decreased their weekly exercise time due to the pandemic.

Keywords: Physical activity, second semester students, pandemic.

Introducción

La expansión de la COVID-19 fue tal que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el 11 de marzo del 2020 un estado de pandemia total¹.

La enfermedad es de naturaleza viral y afecta al aparato respiratorio², por lo que su contagio es sumamente fácil y rápido³.

Si bien existen medidas de prevención tales como la higiene de manos y el uso de tapabocas, muchos gobiernos, incluido el de Paraguay tomaron como medida la cuarentena total^{4,5}.

Esta medida consiste en limitar fuertemente el tránsito y actividades comunitarias en las que la aglomeración de individuos pueda propiciar el contagio masivo⁴.

Entre las actividades afectadas se encuentran oportunidades deportivas para el público, como clubes, gimnasios y canchas.

Si bien a medida que las medidas se fueron adaptando para llevar un estilo de vida normal, las restricciones en este tipo de localidades fueron disminuyendo, la mayor recomendación fue la de permanecer en los hogares lo máximo posible⁶.

Para determinar el impacto en las actividades físicas, y, por ende, en la salud general del individuo, se debe definir a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos es-



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una licencia Creative Commons

Información del artículo:

Fecha de envío: 1/09/21

Fecha de aprobación: 11/11/21

Autor correspondiente: albertini.ines2@gmail.com (M. I. Albertini Weiler)

queléticos, con el consiguiente consumo de energía⁷.

La OMS recomienda actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos por día en adultos de 18 a 64 años de edad⁷.

Es importante aclarar que, a pesar de no poder cumplir con las cantidades recomendadas de horas de ejercicios físicos, es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna.

Entre los beneficios que aporta realizar actividades físicas regulares, como caminar, trotar, montar en bicicleta, nadar, etc., la OMS menciona: la mejoría del estado muscular y cardiorespiratorio, la mejora de la salud ósea y funcional, la reducción de los riesgos de hipertensión u otras cardiopatías, la reducción del riesgo de cáncer y la disminución del riesgo de depresión u otras enfermedades mentales⁷.

Se pueden mencionar también algunos riesgos que conlleva el no realizar ningún tipo de esfuerzo físico o llevar una vida sedentaria, como, por ejemplo, el aumento del riesgo de mortalidad por cualquier causa, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y por cáncer. También la incidencia de enfermedades como la diabetes de tipo 2, que en sí misma conlleva una cantidad considerable de consecuencias sobre la salud⁷.

Existen políticas propuestas por la OMS para garantizar un aumento en las actividades físicas de la ciudadanía general que cada país debería implementar. Por ejemplo, políticas relativas al empleo, donde se garantice la oportunidad de realizar actividades físicas durante la jornada laboral⁷.

Por todo esto el objetivo de este trabajo fue la de conocer el impacto de la pandemia por el COVID-19 en la actividad física de los estudiantes de segundo semestre de la FCM-UNA.

Metodología

Diseño:

El estudio fue observacional, descriptivo, transversal, basado en los resultados de la encuesta hecha por Google Forms a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción, llevado a cabo desde la fecha 18 de junio hasta el 25 de junio del 2021.

Sujetos:

- Población enfocada: todos los alumnos de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción.
- Población accesible: alumnos matriculados del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción.

Muestreo:

No probabilístico, a conveniencia. Se incluye a todos los estudiantes que cumplan con el criterio de inclusión.

Criterios de inclusión:

Alumnos mayor de 18 años de sexos masculino y femenino que estén matriculados en el segundo semestre de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción, sin distinción alguna de raza y religión.

Criterios de exclusión:

Alumnos que no forman parte del segundo semestre de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción o forman parte de alguna otra facultad y alumnos que hayan optado por no realizar la encuesta.

Reclutamiento:

Encuesta administrada con formularios de Google por medio de enlace o vínculo electrónico para dispositivos digitales.

Variables: Sexo, edad, horas/días de actividad física, diferencia de la actividad física pre-pandemia y durante la pandemia, aumento, disminución o no hubo cambio en la actividad física en relación a los diferentes factores, percepción del impacto de la pandemia en las actividades físicas

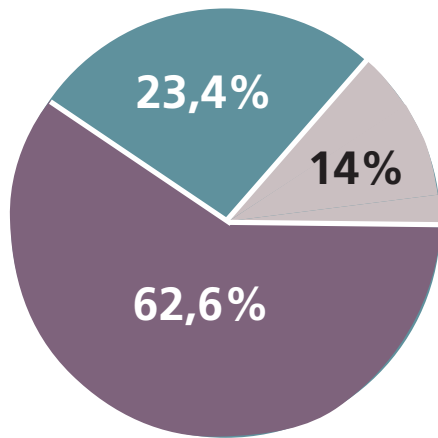
Análisis de datos: Una vez finalizada la encuesta, según los datos obtenidos procederemos a analizarlos a través de gráficos estadísticos, realizando la descripción de las variables tanto cualitativas como cuantitativas, como edad, sexo y tiempo de actividad física.

Resultados

Se incluyeron 107 estudiantes en esta encuesta, el 63,6% era de sexo femenino y el 36,4% de sexo masculino. Del total, el 96,3% corresponde a la edad entre 18 y 25 años, y el 3,7% mayor de 25 años.

El 62,6% de los encuestados refiere que su actividad física ha cambiado por la pandemia, tal como se puede apreciar en el gráfico 1.

Como se observa en el gráfico 2 un total de 45 participantes realizaban actividades físicas menos de 150 minutos a la semana, antes de la pandemia. Durante la pandemia este número de personas aumentó a más de 60 participantes. Por otro lado, se ve que 42 estudiantes dedicaban entre 150 y 200 minutos semanales (lo recomendado por la OMS) a la actividad física en el periodo pre-pandemia y luego esta cantidad se redujo a menos de 30.



Definitivamente sí ■ Probablemente sí ■ Indeciso, Probablemente o Definitivamente No

Gráfico 1. Porcentaje de estudiantes según su percepción en relación al cambio de la actividad física con la pandemia.

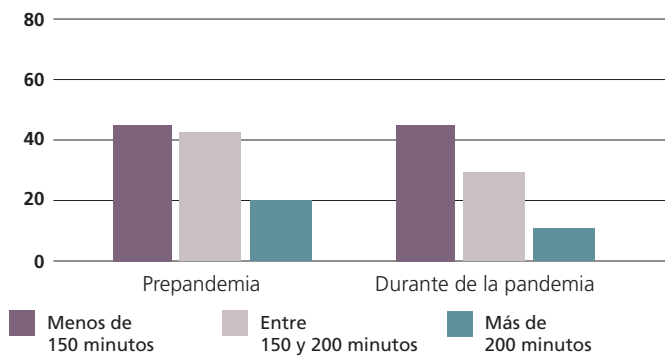


Gráfico 2. Porcentaje de estudiantes según su actividad física pre pandemia y durante la pandemia.

Entre los factores que causaron cambios en la actividad física personal (gráfico 3) resalta que el aislamiento fue la principal causa del aumento de dicha actividad, seguido por la mayor disponibilidad de tiempo. Como causa más frecuente de la disminución de la actividad física se identifica a la falta de motivación.

Discusión

En este estudio hemos encontrado que la pandemia ha tenido un impacto en la actividad física, sobre todo en la disminución de la actividad física. Este resultado no coincide completamente con otros estudios similares⁷ donde aproximadamente 44% de los encuestados reportaron que su actividad física no se vio afectada por la pandemia.

Es interesante notar que una porción del grupo encuestado tuvo 200 o más minutos de ejercicio semanales. Otros estudios sobre el tema⁸ aclaran que los que más aumentaron su ejercicio durante la pandemia eran personas que antes eran menos activas. Considerando el alto porcentaje de gente que afirmó que la pandemia afectó su ejercicio en el presente trabajo, es probable que este grupo se componga de individuos cuyos hábitos sufrieron un cambio positivo durante el aislamiento.

Sin embargo, se realizó un estudio en el que participaron los estudiantes de la Universidad de Queensland (Brisbane, Australia) y de acuerdo con el análisis de sus resultados se observó una significativa reducción en los niveles de actividad física en el año 2020. La mayoría de los estudiantes (56% para hombres y 61% para mujeres) informaron niveles de actividad física inferiores a los habituales, coincidiendo así con los resultados de nuestra investigación¹⁰.

Es importante mencionar que si se mantienen los niveles de actividad física, especialmente durante el aislamiento social podría ser importante para disminuir el riesgo de desarrollar una

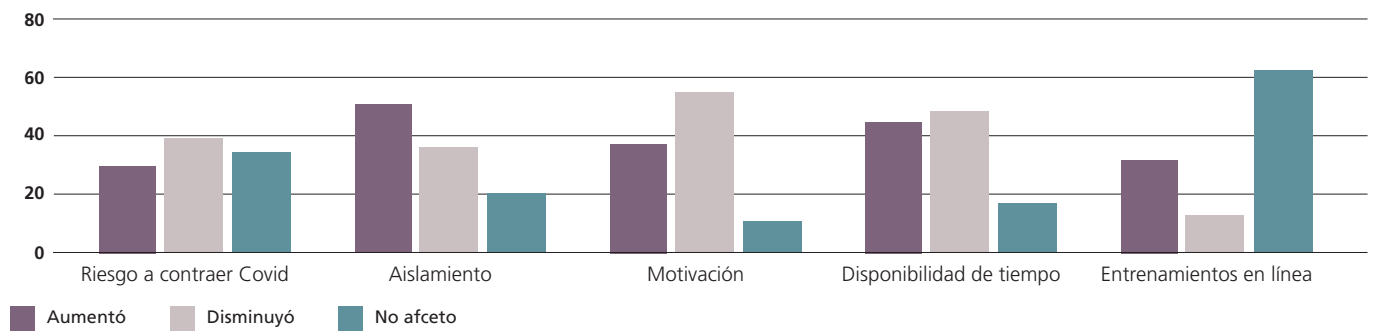


Gráfico 3. Factores que causaron cambios en la actividad física personal.

sintomatología severa asociada al COVID-19¹¹. Por todo esto este estudio es importante para identificar la situación de estos estudiantes a fin de motivarlos a que no abandonen las buenas prácticas y continúen con la actividad física a pesar del aislamiento.

Conclusión

En este trabajo se observó el impacto de la pandemia en la actividad física de estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNA, con una disminución de la actividad representada por el aumento de encuestados que realizaba menos de 150 minutos de actividad física semanales y la disminución de encuestados que realizaban entre 150 y 200 minutos.

Se logró determinar los factores que tuvieron mayor impacto en el aumento o la disminución de la actividad física; siendo la motivación para realizar actividad física el elemento que tuvo una mayor repercusión en la disminución de la actividad y la condición de aislamiento el elemento que tuvo mayor impacto en el aumento de la misma.

Se identificó la percepción del impacto de la pandemia en la actividad física de los encuestados, demostrándose que la mayoría afirmaba que la pandemia afectó en su actividad física.

Bibliografía

1. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - March 2020 <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-may-2020>.
2. Wu F, Zhao S, Yu B, Chen Y-M, Wang W, Song Z-G, et al. A new coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature* [Internet]. 2020 Feb 3;579(7798):265–9.
3. Han Y, Yang H. The transmission and diagnosis of 2019 novel coronavirus infection disease (COVID-19): A Chinese perspective. *J Med Virol* [Internet]. Mar 12;92(6):639–44. Available from: <http://dx.doi.org/10.1002/jmv.25749>
4. Hsiang S, Allen D, Annan-Phan S, Bell K, Bolliger I, Chong T, et al. The effect of large-scale anti-contagion policies on the COVID-19 pandemic. *Nature* [Internet]. 2020 Jun 8;584(7820):262–7.
5. Alfano V, Ercolano S. The Efficacy of Lockdown Against COVID-19: A Cross-Country Panel Analysis. *Appl Health Econ Health Policy* [Internet]. 2020 Jun 3;18(4):509–17.
6. Lim MA, Pranata R. Sports activities during any pandemic lockdown. *Ir J Med Sci* [Internet]. 2020 Jul 4;190(1):447–51.
7. Actividad Física [sede web]. OMS: Organización Mundial de la Salud; 26 de noviembre de 2020 [acceso 15 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-ac>
8. Brand R, Timme S, Nosrat S. When Pandemic Hits: Exercise Frequency and Subjective Well-Being During COVID-19 Pandemic. *Front Psychol* [Internet]. 2020 Sep 24;11
9. Hargreaves EA, Lee C, Jenkins M, Calverley JR, Hodge K, Houge Mackenzie S. Changes in Physical Activity Pre-, During and Post-lockdown COVID-19 Restrictions in New Zealand and the Explanatory Role of Daily Hassles. *Front Psychol* [Internet]. 2021 Feb 25;12
10. Gallo LA, Gallo TF, Young SL, Moritz KM, Akison LK. The Impact of Isolation Measures Due to COVID-19 on Energy Intake and Physical Activity Levels in Australian University Students. *Nutrients* 2020;12:1865. <https://doi.org/10.3390/nu12061865>
11. Ranasinghe C, Ozemek C, Arena R. Exercise and well-being during COVID 19 – time to boost your immunity. *Expert Review of Anti-infective Therapy* [Internet]. 2020 Jul 23;18(12):1195–200. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/14787210.2020.1794818>