

INFLUENCIA DEL CONFINAMIENTO OBLIGATORIO EN LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE PROFESORES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

INFLUENCE OF MANDATORY CONFINEMENT ON THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF UNIVERSITY PROFESSORS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

AUTORES

Hasbleidy Giovanna Ovalle Córdoba

Estudiante de Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física y miembro del semillero de investigación IDEAS, adscrito al grupo de investigación y pedagogía de la Institución Universitaria Antonio José Camacho. Ponente del semillero en la Universidad del Cauca e Icesi. Profesora de natación y rehabilitación acuática, en edades de seis meses en adelante con metodología de entrenamiento bajo modelos horizontales y verticales. Correo electrónico: hovalle@estudiante.uniajc.edu.co

Ekkar Yesid Maturin Cajiao

Estudiante de Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física y miembro del semillero de investigación IDEAS, adscrito al grupo de investigación y pedagogía de la Institución Universitaria Antonio José Camacho con un semestre de intercambio en la Universidad de São Paulo en Brasil. Educador físico enfocado en el área del fitness con amplia experiencia y conocimiento en la prescripción de ejercicio con diversos medios y métodos entrenamiento para de la promoción de la salud. Correo electrónico: ematurin@estudiante.uniajc.edu.co

Gustavo Adolfo Córdoba Viveros

Estudiante de Licenciatura en Ciencias del Deporte y la Educación Física y miembro del semillero de investigación IDEAS, adscrito al grupo de investigación y pedagogía de la Institución Universitaria Antonio José Camacho. Entrenador deportivo enfocado en la disciplina deportiva del fútbol, con amplio conocimiento en planeaciones pedagógicas y deportivas, utilizando diferentes medios y recursos. Correo electrónico: gacordoba@estudiante.uniajc.edu.co

Hasbleidy Giovanna Ovalle Córdoba, Ekkar Yesid Maturín Cajiao, Gustavo Adolfo Córdoba Viveros y Patricia Alexandra García-Garro

Semillero IDEAS

Grupo de investigación en Pedagogía (GIP)

Institución Universitaria Antonio José Camacho

Recibido: 31/01/2023 - Aceptado: 09/05/2023

Para citar este artículo: Ovalle, H., Maturín, E., Córdoba, G. y García-Garro, P.A. (2023). Actividad física de profesores universitarios durante la pandemia de Covid-19. Revista Sapientia, 15(29), 32-44. <https://doi.org/10.54278/sapientia.v15i29.136>

RESUMEN

El estado de emergencia mundial ocasionado por la pandemia COVID-19 causó gran impacto en diferentes aspectos del estilo de vida, tales como la actividad física. Por consiguiente, la presente investigación tiene como objetivo establecer los cambios en los niveles de actividad física de los docentes de la Institución Universitaria Antonio José Camacho de Cali, que se generaron durante el confinamiento obligatorio ocasionado por la pandemia del COVID-19 y posterior a este. En este estudio participaron 103 docentes universitarios, se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Para el análisis estadístico se utilizaron las pruebas Q de Cochran, McNemar-Bowker y Wilcoxon. Los resultados establecieron que los niveles de actividad física recolectados por medio del IPAQ no fueron estadísticamente significativos ($p=0.168$), al igual que el IMC ($p=0.667$). Esta investigación determinó que en el periodo de confinamiento obligatorio a causa del COVID-19 representó una disminución en los niveles de actividad física.

Palabras clave: Actividad física, COVID-19, IPAQ, Estilo de vida, Confinamiento

ABSTRACT

The worldwide state of emergency caused by the COVID-19 pandemic had a great impact on different aspects of lifestyle, such as physical activity. Therefore, the present research aims to establish the changes in the levels of physical activity of the teachers at the Antonio José Camacho University Institution located in Cali, which was generated during the mandatory confinement caused by the COVID-19 pandemic and after it. A total of 103 university teachers participated in this study and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was administered. The Q Cochran, McNemar-Bowker and Wilcoxon tests were used for statistical analysis. The results established that the levels of physical activity collected by means of the IPAQ were not statistically significant ($p=0.168$), as was the BMI ($p=0.667$). This research determined that the period of mandatory confinement due to COVID-19 represented a decrease in the levels of physical activity.

Key words: Physical activity, COVID-19, IPAQ, Lifestyle, Lockdown

La pandemia por COVID-19 fue notificada por primera vez en China en el año 2019, esta enfermedad infecciosa causada por el virus Sars-CoV-2 generó un impacto mundial sobre el estilo de vida de las personas (García-Garro et al., 2021). En Colombia se confirmó el primer caso el día 6 de marzo del año 2020, por tal motivo se empezaron a implementar diversos controles como el aislamiento y la cuarentena para mitigar su propagación (Sedano-Chiroque et al., 2020). Es de esta manera que las autoridades sanitarias decretaron el confinamiento obligatorio para Colombia como medida preventiva desde el 25 de marzo del 2020 hasta el 13 de abril del 2020 (Duque-Márquez et al., 2020).

Durante el periodo del 25 de marzo al 17 de abril se generaron gran cantidad de cambios en las actividades cotidianas y laborales de las personas (Severi & Medina, 2020), la población que se desempeñaba en el sector de la educativo no fue la excepción (Ayala et al., 2020; García-Garro et al., 2022). Estos cambios se generaron tanto en profesores como en estudiantes e incluyen modificaciones en los tiempos de desplazamiento, además de incrementar los periodos en sedente frente a pantallas (Niño, 2021). Es así como, en tiempos de aislamiento social, se empezó a promover la realización de actividad física a través de estrategias como el entrenamiento en el hogar (Dwyer et al., 2020; Posada-López & Vásquez-López, 2022) y el entrenamiento mediado por la tecnología (Rico-Gallegos et al., 2020), con el objetivo de contrarrestar los efectos derivados de la pandemia y obtener beneficios en la salud mental y física (Posada-López & Vásquez-López, 2022).

De esta forma, se empezaron a generar recomendaciones prácticas y de bajo costo, fáciles de aplicar en casa con el fin de mitigar el impacto negativo en términos de desajuste y inactividad física, conductas sedentarias, malnutrición y estrés (Mera et al., 2020; Villaquirán Hurtado et al., 2020), con la finalidad de que no se generará un aumento de las enfermedades no transmisibles (Márquez, 2020). De igual forma, el trabajo desde casa durante la pandemia representó un gran impacto de los factores sociales, conductuales y físicos, los cuales fueron asociados con la ingesta de alimentos, ejercicio físico, comunicación con los compañeros de trabajo, distracciones en el hogar y demás, afectando directamente el bienestar del personal que labora en espacios adaptados al trabajo remoto (Xiao et al., 2021) como sucedió con los docentes universitarios.

Como es bien sabido, la actividad física proporciona una gran variedad de beneficios relacionados con la salud y el bienestar de las personas (Vidarte et al., 2011). Según la WHO (2010) para que una persona pueda evitar algún tipo de enfermedad no trasmisible debe efectuar 150 minutos de actividades físicas moderadas o 75 minutos de actividades físicas vigorosas. Sin embargo, estudios demuestran que durante el confinamiento disminuyeron estos valores recomendados como saludables, repercutiendo en la calidad de vida, principalmente por la modificación de hábitos en la práctica de la actividad física (Ammar et al., 2020; García-Tascón et al., 2021). No obstante, se presentó un aumento general de la actividad física en Bélgica y Canadá, en el periodo de confinamiento a diferencia de países asiáticos, africanos y americanos (Castañeda-Babarro et al., 2020). En Colombia, especialmente en el ámbito educativo, se presentó un impacto negativo en salud mental, calidad de vida y nivel de actividad física en trabajadores universitarios (García-Garro et al., 2022).

Por esta razón, es necesario crear posibles estrategias de prevención de la enfermedad y promoción de la salud por medio de la actividad física, frente a un panorama que poco se ha investigado en Colombia (Martínez et al., 2008), el cual contemple los niveles de atención y niveles de complejidad para ejercer un mayor control en la salud propia y mejorarla (Vignolo et al., 2011).

Teniendo en cuenta que el sector educativo presentó adaptaciones por el confinamiento obligatorio (García Martínez, 2021) y que a nuestro conocimiento no se han realizado estudios que indaguen en los cambios en los niveles de actividad física de los docentes universitarios colombianos, esta investigación tiene como objetivo establecer los cambios en los niveles de actividad física de los docentes de la Institución Universitaria Antonio José Camacho de Cali, que se generaron durante el confinamiento obligatorio ocasionado por la pandemia del COVID-19 y posterior a este.

MARCO TEÓRICO

COVID-19

La pandemia ocasionada por el síndrome respiratorio agudo severo SARS CoV-2, es una enfermedad infecciosa y es catalogada como un virus altamente transmisible, este se propaga ya sea por nariz o boca a través de gotículas y por medio de enlaces cercanos, es decir, persona a persona (Long et al., 2022). Por otro parte, el mundo ha sufrido a causa de este virus, ya que ha repercutido negativamente de manera leve o moderada en la vida cotidiana de las personas, en vista de que afecta las labores diarias, la salud física, mental y el bienestar del ser humano (García-Garro et al., 2021; Maguiña Vargas et al., 2020)

Estilo de vida

El estilo de vida es un área ampliamente estudiada, ya que esta repercute en los diferentes hábitos construidos por una persona. Desde el ámbito de la actividad física se puede entender como comportamientos, hábitos, actitudes, tradiciones influidas por la sociedad y las culturas (Sanabria-Ferrand et al., 2007). Así mismo, los estilos de vida se pueden construir mediante una repetición constante de conductas, las cuales pueden ser beneficiosas o perjudiciales para la salud. A su vez, estos comportamientos se pueden ver afectados por diferentes acontecimientos, como por ejemplo la pandemia de COVID-19, el cual altera los estilos de vida instaurados en cada persona (Reyes Ramos & Meza Jiménez, 2021).

IMC

Es un indicador utilizado para valorar la masa corporal tanto en hombres como en mujeres y se establece a partir de la ecuación peso (en kg) / altura (en m²) para determinar si la persona se encuentra en bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad (Barbany & Foz, 2002). En una reciente revisión Mahamat-Saleh et al., (2021) proponen que, a partir de la evidencia analizada, la obesidad junto a otros factores de riesgo como la diabetes, la hipertensión y el tabaquismo conllevan a una mayor mortalidad por COVID-19; además, se debe agregar que casi el 30 % de las muertes son ocasionadas por COVID-19.

Alcohol

El alcohol etílico es una sustancia líquida incolora que se puede obtener a partir de la fermentación de azúcares o puede ser producido de manera sintética (Mosquera & Menéndez, 2006). El consumo excesivo crónico de bebidas alcohólicas reduce la inmunidad a las infecciones virales y bacterianas como el COVID-19 (Chick, 2020).

Tabaco

El tabaco se obtiene a partir de las hojas de una planta denominada nicotina tabacum, consumidas de forma más habitual por inhalación de humo. Los estudios más recientes muestran que los fumadores activos están expuestos a sufrir síntomas más graves al contraer el COVID-19 (Benowitz et al., 2022). Actividad física y el COVID-19

La actividad física prescrita ha demostrado ser beneficiosa en múltiples patologías con las que el síndrome COVID-19 comparte similitudes, dado que contribuye a nivel inmunológico, musculoesquelético, respiratorio, cardiovascular y psicológico, factores que pueden verse afectados luego de contraer el virus (Jimeno-Almazán et al., 2021). Así mismo, las personas físicamente activas responden de una manera más eficaz ante infecciones como la del SARS-CoV-2, ya que afrontan y controlan la carga viral para prevenir futuras complicaciones (Ortiz Guzmán & Villamil Duarte, 2020).

IPAQ

El IPAQ en su referencia corta o larga, es un instrumento de seguimiento para evaluar los niveles de actividad física en adultos (18 a 64 años) (Craig et al., 2003; Echegaray & Bazán, 2008). Esta herramienta estima acciones específicas como caminar y actividades catalogadas como moderadas o vigorosas, considerando que estas clasificaciones se evalúan de acuerdo al tiempo empleado por día durante los últimos 7 días (García-Garro et al., 2021).

METODOLOGÍA

Diseño del estudio y participantes

El diseño metodológico de esta investigación será de tipo cuantitativo no experimental, ya que no se realizará ninguna intervención en los sujetos de estudio, con una vertiente longitudinal, el cual nos permitirá determinar y analizar los cambios que se presentaron en la práctica de actividad física durante el confinamiento estricto y posterior al confinamiento. En este estudio participaron 103 docentes universitarios, la recolección de datos se realizó en primera fecha entre mayo-julio 2020 y segunda fecha entre febrero-marzo 2021. Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Institución Universitaria Instituto Antonio José Camacho (FEV-001-21-01).

La recolección de datos se obtuvo a través del área de seguridad y salud en el trabajo, de la Institución universitaria Antonio José Camacho. Se envió un email, con un video informativo explicando la metodología de la investigación para resolver un formulario en línea dirigido a los docentes universitarios de la Institución Universitaria Antonio José Camacho. El tamaño de la muestra fue por conveniencia, en este estudio participaron 103 personas que cumplieron con los criterios y firmaron un consentimiento informado para contar con su participación.

Como criterios de inclusión el cargo a desempeñar debía ser docente de la Institución Universitaria Antonio José Camacho con un rango de edad entre los 18 a 64 años. Como criterio de exclusión no se tomó en cuenta a los docentes que no respondieron el cuestionario en las dos ocasiones solicitadas para realizar su posterior comparación.

Variables

Las variables de este estudio fueron recolectadas a través de un cuestionario online utilizando la herramienta de formularios de Google.

Variables sociodemográficas y antropométricas:

Se tuvieron en cuenta principalmente: edad, sexo, índice de masa corporal (IMC = Peso (kg) / altura

(m) * altura (m)), estado civil, ciudad, estrato socioeconómico, frecuencia con la que consume alcohol, si es fumador activo o si cuenta con alguna diversidad funcional (discapacidad).

Nivel de actividad Física

Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) corto para medir la Actividad Física (AF) realizada durante los últimos 7 días (Carrera, 2017). Este cuestionario tiene en cuenta el tiempo en que una persona realiza actividad física abarcando características de: frecuencia, duración e intensidad de la actividad (caminar, moderada o intensa) de forma estandarizada. El IPAQ está validado y traducido para la población colombiana (Arango-Vélez et al., 2020).

La actividad semanal se registra en MET (equivalente metabólico) por minuto y semana. Clasificándolo como: menos de 3.3 Mets = caminar, 4 Mets = moderada y 8 Mets = vigorosa. Para obtener el número de Mets se debe multiplicar cada uno de los valores anteriores por el tiempo en minutos que se ejecuta la actividad en un día y así mismo por el número de días a la semana que se realiza (Carrera, 2017). Los resultados contemplan tres clasificaciones según el nivel de actividad física realizada: 3 días o más de actividad vigorosa alcanzando un gasto energético de 1500 Mets × min/semana o 7 días o más de actividad moderada con un gasto energético de al menos 3000 Mets × min/semana definida como ALTA; 5 días o más de actividad moderada con un gasto de energía de al menos 600 Mets × min/semana, 5 días o más de actividad moderada de al menos 30 min/día o 3 días o más de AF vigorosa durante al menos 25 minutos/día definida como MODERADA y, por último, siendo la clasificación asignada cuando el sujeto no cumple los criterios de ninguna de las otras categorías o cuando no se realiza ninguna actividad definida como BAJA.

Análisis de los datos

Inicialmente se realizó un análisis exploratorio para determinar la existencia de valores perdidos, al tratarse de una muestra mayor a 50 datos, se determina la normalidad de los datos con la aplicación de la prueba Kolmogórov-Smirnov. Posteriormente, se desarrolla una caracterización del grupo poblacional de los docentes de la Institución Universitaria Antonio José Camacho.

Las variables cuantitativas no normales se exponen por medio de las medidas estadísticas de mediana y rango intercuartílico (RI). Con respecto al contraste de hipótesis para los datos cualitativos dicotómicos se utilizó la prueba Q de Cochran y para las cualitativas politómicas McNemar-Bowker. Para los datos cuantitativos con muestras relacionadas se utilizó la prueba de WILCOXON, debido a que la prueba de Kolmogórov-Smirnov arrojó que los datos no eran normales. Por último, se establece un nivel de significancia de 0.05 y un nivel de confianza de 95% para todas las medidas estadísticas de contraste de hipótesis aplicadas.

RESULTADOS

La Figura 1 representa el diagrama de flujo en el cual se observa el proceso de recolección de datos de esta investigación. Se invitó un total de 402 funcionarios de la Institución Universitaria Antonio José Camacho, de los cuales 263 se constituyeron como datos perdidos, debido a que no participaron o en su defecto diligenciaron de forma incompleta el cuestionario. De esta forma, se obtuvo un total de 139 docentes universitarios en la primera recogida. Finalmente se logró una muestra de 103 participantes, teniendo en cuenta que posteriormente fueron excluidos 36 por motivos de desvinculación laboral o la no participación voluntaria en este segundo momento.

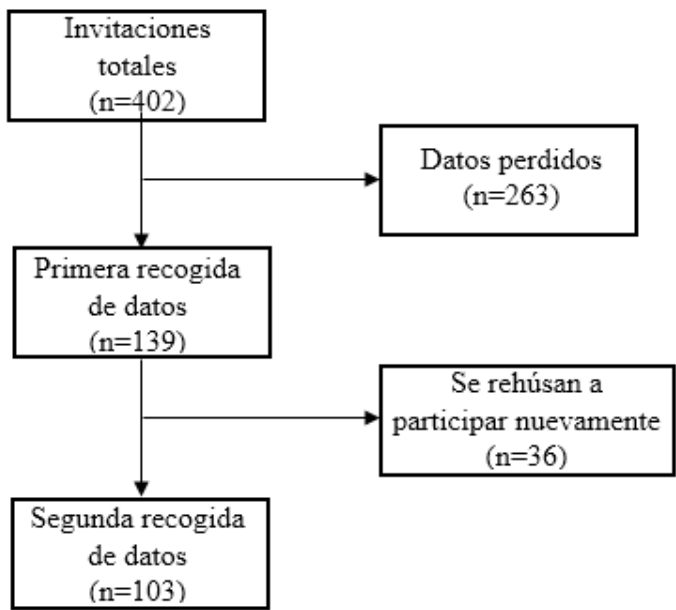


Figura 1. Diagrama de flujo del diseño del estudio

En la Tabla 1 se presentan los datos descriptivos de la muestra total de los 103 docentes participantes, se encontraba un promedio de edad de 43.05 (DE=9,59), sin que se presentase una diferencia predominante del sexo de los participantes respecto a la cantidad representados en un 51.5% de sexo masculino y un 48.5% de sexo femenino. También se registró que el 56.3 % estaban casados o en unión libre, un 30.1% se encontraban solteros y tan solo un 13.6% se habían separado, adicionalmente todos los participantes residían en áreas urbanas. Por otra parte, el IMC evidenció estadísticamente una mediana de 25.00 y un rango intercuartílico (RI) de 3. Finalmente, se logró evidenciar que el 96.1% no eran fumadores activos, un 44.7% no consumía alcohol, mientras que el 52.4% consumía de forma ocasional.

Tabla 1. Datos descriptivos

Participantes (n =103)			
Edad. Media (DE)		43,05 (9,59)	
Sexo. n (%)	Masculino	53 (51,5)	
	Femenino	50 (48,5)	
Estado civil. n (%)	Soltero	31 (30,1)	
	Casado	39 (37,9)	
	Separado	14 (13,6)	
	Unión libre	19 (18,4)	
Residencia. n (%)	Área Urbana	103 (100)	
*Estrato socioeconómico. n (%)	1	1 (1,0)	
	2	10 (9,7)	
	3	31 (30,1)	
	4	42 (40,8)	
	5	19 (18,4)	
Fumador. n (%)	No	99 (96,1)	
	Si	4 (3,9)	
Alcohol. n (%)	No consume	46 (44,7)	
	Si consume	Ocasional	57 (55,3)
		Frecuente	54 (52,4)
			3 (1,9)
IMC. Mediana (RI)		25,00 (3)	

IMC: Índice de Masa Corporal. DE: Desviación Estándar. RI: Rango Intercuartílico. *Fundamentado en la ley 142 de 1994 la cual establece el régimen de los servicios públicos domiciliarios y se dictan otras disposiciones en Colombia.

La Tabla 2 presenta la revisión de los niveles de actividad física recolectados por medio del IPAQ durante las etapas de medición durante y post confinamiento obligatorio; se registró que en la primera aplicación un 51.5% de la población se encontraba en un bajo nivel, el 19.4% en un nivel moderado y un 29.1% en alto. Por otra parte, la segunda aplicación el nivel bajo disminuyó porcentualmente un 7.8%. No obstante, el 43.7% presentó un nivel bajo, el 31.1% presentó un nivel moderado aumentando un 11.7%. Finalmente, el nivel alto disminuyó un 3.9% representando el 25.2%. Sin embargo, estas diferencias no fueron estadísticamente significativas ($p=0.168$) entre la primera medición y la segunda medición. Por su parte, el contraste de hipótesis realizado a la variable IMC arrojó que no se produjeron cambios significativos ($p=0.667$) con relación a los dos momentos evaluados. De igual manera, se puede evidenciar que los participantes presentaron niveles bajos de consumo, en la variable fumador el 97.1% no lo era, por otra parte, el 45.6% no ingería alcohol. Permitiendo reconocer que no hay diferencias significativas entre los valores obtenidos ($p=0.317$) ($p=0.509$).

Tabla 2. Diferencias durante el confinamiento y post confinamiento

			Primera medición (n = 103)	Segunda Medición (n = 103)	p
IPAQ. n (%)	Insuficientemente activos Activos	Bajo	53 (51.5)	45 (43.7)	0,168
		Moderado	50 (48.5)	58 (56.3)	
			20 (19.4)	32 (31.1)	
		Alto	30 (29.1)	26 (25.2)	
IMC. Mediana (RI)			25.00 (3)	25.00 (3)	0,667
Fumador. n (%)		No	99 (96.1)	100 (97.1)	0,317
		Si	4 (3.9)	3 (2.9)	
Alcohol. n (%)	Si consume alcohol	No consume	46 (44.7)	47 (45,6)	0,509
		Ocasional	57 (55,3)	56 (54.3)	
			54 (52.4)	50 (48.5)	
		Frecuente	3 (2.9)	6 (5.8)	

IPAQ: International Physical Activity Questionary. IMC: Índice de Masa Corporal. P: Significancia. RI: Rango Intercuartílico.

DISCUSIÓN

La actividad física estructurada es crucial para la prevención de enfermedades no transmisibles, además puede reducir la mortalidad y morbilidad en personas que ya las padecen (Dhuli et al., 2022). Diversos estudios con muestras considerables han demostrado que reduce los síntomas y secuelas de afecciones respiratorias (Nieman & Sakaguchi, 2022), como el COVID-19 a la cual estuvo asociada esta investigación.

En relación con lo anterior el objetivo de este estudio fue determinar los cambios del nivel de actividad física en docentes universitarios de la institución universitaria Antonio José Camacho, por medio del cuestionario IPAQ, evidenciando un porcentaje dominante durante el periodo de cuarentena, con un rango de 51.5% el cual corresponde a bajo, que disminuyó un 7.8%; posterior al confinamiento, no obstante, se resalta que el rango de alto también disminuyó en este periodo por lo cual el único que aumento fue la actividad moderada en un 11.7%. Esta información concuerda con lo informado por Cheval et al. (2021) del comportamiento sedentario (-75 min/día) durante la pandemia del coronavirus en Francia y Suiza con mayor tiempo dedicado a caminar o realizar actividad física moderada (-10 min al día). Así mismo, Japón hace alusión frente a los cambios en los comportamientos sedentarios que se relacionan con el teletrabajo y el distanciamiento social (Koohsari et al., 2021). Generando modificaciones en los comportamientos de las personas, ya que el teletrabajo afectó directamente los desplazamientos hacia el lugar de trabajo y, en el caso de los docentes universitarios, los momentos de libre cátedra pasaron de estar de pie a realizarlos en tiempo de pantalla (Burbano Pantoja et al., 2020).

Cabe destacar que los participantes del Valle del Cauca donde predominan residentes de la ciudad de Cali, con un estrato socioeconómico de mayoría medio-alto, no evidencian cambio del índice de masa corporal en la media de la población. No obstante, existen estudios que indican que el periodo de aislamiento provocó un incremento significativo del IMC (Altamar Torres & Campo Rivas, 2020), esto se debe a que las personas inactivas, paradójicamente, aumentaron actividades que requieren gasto energético durante el aislamiento, mientras que los activos disminuyeron la movilidad rutinaria en su mayoría por depender de clubes, gimnasios y prácticas deportivas en conjunto (Ospina Sánchez, 2020).

Además, una relación directa para llevar hábitos de vida saludable es la promoción de campañas para abstenerse al consumo de bebidas alcohólicas y fumar tabaco, en vista de que no existe un enlace de contagio de COVID-19, sí puede hacer que los síntomas afecten al sistema respiratorio, provocando una disminución de la función pulmonar generada por el tabaco (Rábade Castedo et al., 2021). El alcohol por su parte compromete el sistema inmunológico aumentando los riesgos adversos de la salud según la OMS; por ello, el ministerio de salud y protección social presentó restricciones para su venta (Ruiz-Gómez & Restrepo-Abondado, 2020).

Este estudio tiene algunas limitaciones frente a la relación del número del tamaño de la muestra versus los datos perdidos, el cual no permite confirmar que la totalidad de los docentes universitarios de la Institución Universitaria Antonio José Camacho presenten la misma línea longitudinal a la encontrada por quienes sí participaron; adicionalmente, no se tomaron en cuenta datos prepandemia, lo cual podría mejorar la fiabilidad de los hallazgos. Por último, al ser respuestas auto informadas pueden provocar un sesgo de memoria y recuerdo, no obstante, utilizar el mismo instrumento de medición en dos momentos fortaleció los resultados.

CONCLUSIONES

Esta investigación determinó que el periodo de confinamiento obligatorio a causa del COVID-19 representó una disminución en los niveles de actividad física, lo cual parece asociarse a comportamientos sedentarios por el distanciamiento social y teletrabajo en docentes universitarios. Aunque los resultados en los niveles de IMC no presentaron cambios significativos durante y post confinamiento, sí se identificó que en los hábitos saludables se redujo la cantidad de fumadores activos, sin embargo, el consumo de alcohol aumentó. Por ello son necesarias las intervenciones en programas de promoción y prevención para ayudar a las personas cuando se presente algún evento estresante e importante que pueda perjudicar el nivel de actividad física y la calidad de vida como sucedió en pandemia.

El trabajo remoto parece ser una dinámica que se mantendrá en el tiempo, un ejemplo de ello es que la Institución Universitaria Antonio José Camacho aun ofrece cursos de manera virtual, lo cual puede mantener las mismas dinámicas y comportamientos a nivel de actividad física estructurada en parte de la población, en ese sentido todas las propuestas futuras deben ser adaptadas a las modalidades de trabajo y disposición de tiempo, espacio y recursos de los participantes promoviendo un estilo de vida activo en diversos escenarios.

Financiación

Esta investigación fue resultado del proyecto PI-0821 de la Institución Universitaria Antonio José Camacho.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Altamar Torres, S. E., & Campo Rivas, C. E.

(2020). Relación entre el comportamiento sedentario y el IMC durante el tiempo de pandemia por Covid-19 [Trabajo de Investigación]. Universidad Simón Bolívar. <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/6903>

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>

Arango-Vélez, E. F., Echavarría-Rodríguez, A. M., Aguilar-González, F. A., & Patiño-Villada, F. A. (2020). Validation of two questionnaires to assess the level of physical activity and sedentary time in a Colombian university community. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38(1), 1–11. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v38n1e334156>

Ayala, V. D., Martínez, B. C. A., & Hernández, M. S. (2020). Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia COVID-19 [Tesis de Grado]. Unidades Tecnológicas de Santander. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/4971>

Barbany, M., & Foz, M. (2002). Obesidad: concepto, clasificación y diagnóstico. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 25(1), 7–16. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0810>

Benowitz, N. L., Goniewicz, M. L., Halpern-Felsher, B., Krishnan-Sarin, S., Ling, P. M., O'Connor, R. J., Pentz, M. A., Robertson, R. M., & Bhatnagar, A. (2022). Tobacco product use and the risks of SARS-CoV-2 infection and COVID-19: current understanding and recommendations for future research. *The Lancet Respiratory Medicine*, 10(9), 900–915. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(22\)00182-5](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(22)00182-5)

Burbano Pantoja, V. M., Valdivieso Miranda, M. A., & Burbano Valdivieso, Á. S. (2020). Teletrabajo académico afectado por el coronavirus: una mirada desde un grupo focal de profesores universitarios. *Espacios*, 41(42), 335–348. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p29>

Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería Del Trabajo*, 7(2), 49–54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>

Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6878), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186878>

Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., Orsholits, D., Chalabaev, A., Sander, D., Ntoumanis, N., & Boisgontier, M. P. (2021). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of Sports Sciences*, 39(6), 699–704. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841396>

Chick, J. (2020). Alcohol and COVID-19. *Alcohol and Alcoholism (Oxford, Oxfordshire)*, 55(4), 1–2. <https://doi.org/10.1093/alcal/agaa039>

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>

Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M. C., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M. A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., Bozo, D., Connelly, S. T., Herbst, K. L., & Bertelli, M. (2022). Physical activity for health. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(2), E150–E159. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756>

[Decreto 457 de 2020]. Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19 y el mantenimiento del orden público. Marzo 22 de 2020. Diario oficial 51264.

Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(7), 1291–1294. <https://doi.org/10.1111/sms.13710>

Echegaray, N., & Bazán, N. (2008). Evaluación del nivel de actividad física mediante la aplicación del cuestionario internacional de actividad física IPAQ en una muestra de población adulta (35-69 AÑOS) de la ciudad de Buenos Aires. *Instituto Superior de Deportes – Laboratorio de Actividad Física y Deporte*, 1(3), 1–14. <https://acortar.link/bZlep7>

García-Garro, P. A., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Vega-Ávila, G. C., Afanador-Restrepo, D. F., & Hita-Contreras, F. (2022). Influence of the COVID-19 Pandemic on Quality of Life, Mental Health, and Level of Physical Activity in Colombian University Workers: A Longitudinal Study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(4104), 1–18. <https://doi.org/10.3390/jcm11144104>

García-Garro, P. A., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Vega-Ávila, G. C., Afanador-Restrepo, D. F., Martínez-Amat, A., Afanador-Rodríguez, M. I., Castellote-Caballero, Y., & Hita-Contreras, F. (2021). The Association of Cardiometabolic Disease with Psychological Factors in Colombian People during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(21), 4959. <https://doi.org/10.3390/jcm10214959>

García-Tascón, M., Mendaña-Cuervo, C., Sahelices-Pinto, C., & Magaz-González, A. M. (2021). Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España (Effects on quality of life, health and practice of physical activity of Covid-19 confinement in Spain). *Retos*, 42(0 SE), 684–695. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88098>

García Martínez, B. J. (2021). Cambios y adaptaciones de la docencia universitaria durante el confinamiento 2020-2021. *Biblioteca Universitaria*, 24(2), 107–119. <https://doi.org/10.22201/dgbsdi.0187750xp.2021.2.1385>

Jimeno-Almazán, A., Pallarés, J. G., Buendía-Romero, Á., Martínez-Cava, A., Franco-López, F., Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., Bernal-Morel, E., & Courel-Ibáñez, J. (2021). Post-COVID-19 Syndrome and the Potential Benefits of Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105329>

Koohsari, M. J., Nakaya, T., McCormack, G. R., Shibata, A., Ishii, K., & Oka, K. (2021). Changes in Workers' Sedentary and Physical Activity Behaviors in Response to the COVID-19 Pandemic and Their Relationships With Fatigue: Longitudinal Online Study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 7(3), 1–11. <https://doi.org/10.2196/26293>

Long, B., Carius, B. M., Chavez, S., Liang, S. Y., Brady, W. J., Koyfman, A., & Gottlieb, M. (2022). Clinical update on COVID-19 for the emergency clinician: Presentation and evaluation. *The American Journal of Emergency Medicine*, 54, 46–57. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2022.01.028>

Maguiña Vargas, C., Gastelo Acosta, R., & Tequen Bernilla, A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 31(2), 125–131. <https://doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776>

Mahamat-Saleh, Y., Fiolet, T., Rebeaud, M. E., Mulot, M., Guihur, A., El Fatouhi, D., Laouali, N., Peiffer-Smadja, N., Aune, D., & Severi, G. (2021). Diabetes, hypertension, body mass index, smoking and COVID-19-related mortality: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMJ Open*, 11(10). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052777>

Márquez, A. J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Viref Revista de Educación Física*, 9(2), 43–56. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>

Martínez, E., Saldarriaga, J. F., & Sepúlveda, F. É. (2008). Actividad física en Medellín: desafío para la promoción de la salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 26(2), 117–123.

Mera, A., Tabares, E., Montoya, S., Muñoz, D., & Monsalve, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada

a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>

Mosquera, J. T., & Menéndez, M. C. (2006). ALCOHOL ETÍLICO: Un tóxico de alto riesgo para la salud humana socialmente aceptado. *Revista de la Facultad de Medicina*, 54(1), 32–47. <https://acortar.link/Jj8Nvs>

Nieman, D. C., & Sakaguchi, C. A. (2022). Physical activity lowers the risk for acute respiratory infections: Time for recognition. *Journal of Sport and Health Science*, 11(6), 648–655. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.08.002>

Niño, M. V. A. (2021). Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por covid-19 en las familias de los estudiantes de la institución educativa magdalena. Sogamoso, Boyacá. [Trabajo de grado]. Pontificia Universidad Javeriana.

Ortiz Guzmán, J. E., & Villamil Duarte, A. C. (2020). Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle*, 14(53), 105–132. <https://doi.org/10.26457/recein.v14i53.2679>

Ospina Sánchez, J. D. (2020, October 11). La actividad física en tiempos de pandemia. *Universidad de Antioquia: Periódico Alma Máter*. <https://acortar.link/PYN05C>

Posada-López, Z., & Vásquez-López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>

Rábade Castedo, C., Signes-Costa, J., & Jiménez-Ruiz, C. A. (2021). COVID-19 y tabaco. *Archivos de Bronconeumología*, 57(1), 5–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.arbres.2020.07.014>

Resolución 453 de 2020. [Ministerio de Salud y Protección Social y Ministerio de Comercio, Industria y Turismo]. Por la cual se adoptan medidas sanitarias de control en algunos establecimientos por causa del COVID-19 y se dictan otras disposiciones. Marzo 18 de 2020. Ministerio de Salud y Protección Social y Ministerio de Comercio, Industria y Turismo.

Reyes Ramos, M., & Meza Jiménez, M. de L. (2021). Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. *CIENCIA Ergo-Sum*, 28(4). <https://doi.org/10.30878/ces.v28n4a4>

Rico-Gallegos, C. G., Vargas, G., Poblete-Valderrama, F. A., Carrillo-Sanchez, J., Rico-Gallegos, J., Mena-Quintana, B., Chaparro-Baeza, D. K., & Resendiz-Hernandez, J. M. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios*, 41(42), 1–10. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p01>

Sanabria-Ferrand, P. A., González, L. A., & Urrego, D. Z. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15(2), 207–217. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91015208>

Sedano-Chiroque, F., Rojas-Miliano, C., & Vela-Ruiz, J. M. (2020). COVID-19 desde la perspectiva de la prevención primaria. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(3), 494–501. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i3.3031>

Severi, C., & Medina, M. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID-19: estudio descriptivo sobre una muestra de trabajadores (Uruguay, abril 2020). *Anales de la Facultad de Medicina*, 7(1), 1–5. <https://revistas.udelar.edu.uy/OJS/index.php/anfamed/article/view/241>

Vidarte, C. J. A., Vélez, Á. C., Sandoval, C. C., & Alfonso, M. M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202–218. <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2006>

Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C., & Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Archivos de Medicina Interna*, 33(1), 11–14. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003

Villaquirán Hurtado, A. F., Ramos, O., Jácome, S., & Meza, M. del M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34, 51–58. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.covid-19.6>

WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health.*

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.524272A7D3E0D46A6962D15A36B?sequence=1

Xiao, Y., Becerik-Gerber, B., Lucas, G., & Roll, S. C. (2021). Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(3), 181–190. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002097>