

DIFERENCIAS DE GÉNERO Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS EN TIEMPO DE PANDEMIA POR COVID 19

Nombre de los estudiantes

Anaya Brigitte
Antequera Yeris
Calderón Sheily
Carpintero Michael
Jiménez Stefany

Trabajo de Investigación de Fisioterapia. Noviembre, 2021

Tutores
Yaneth Herazo Beltrán
Yisel Pinillos Patiño

RESUMEN

Antecedentes: El contexto en el cual se desarrolla el presente estudio está relacionado con el periodo de confinamiento del 2020 que se causó por la aparición de la pandemia de Covid-19 sobre las personas adultas, específicamente en la actividad física. A continuación, se presentan diversos estudios aplicados en esta población durante el confinamiento, la investigación de Jorge Zamarripa, Universidad Autónoma de Nuevo León; Facultad de Organización Deportiva. Se comparó el nivel de actividad física y el tiempo dedicado a conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa del COVID-19 en una muestra de adultos mexicanos. La población objeto de estudio son 1,027 sujetos (52.9% mujeres y 47.1% hombres). Los resultados mostraron que el nivel de actividad física tiende por disminuir a causa del confinamiento en los siete días de la semana, el estudio confirma que el confinamiento por COVID-19 tiene un impacto negativo en los estilos de vida de las personas durante el tiempo libre. Otro estudio llevado a cabo en Grecia por Morres et al. a través del cuestionario IPAQ en una versión corta y modificado para el contexto de confinamiento, aplicado a 950 adolescentes mientras desarrollaban su formación académica en formato virtual, reportó un nivel de actividad física insuficiente en los sujetos de estudio, en donde los participantes del género masculino obtuvieron un promedio de 192.16 minutos de AFMV, semanales, mientras que la población femenina obtuvo un promedio de 137.54 minutos.

Objetivo: Determinar los niveles de actividad física de acuerdo con el género en adultos durante tiempos de pandemia por COVID 19.

Materiales y Métodos: El diseño de estudio es de corte transversal, en una muestra de 50 personas adultas entre las edades de 18-64 años. Se aplicó una encuesta virtual para medir las características sociodemográficas y los niveles de actividad física en la situación de confinamiento generada por el covid-19. Se usó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) formato corto.

Resultados: Los resultados obtenidos muestran que la media de edad fue $36,7 \pm 10,4$ años en mujeres y $36,9 \pm 9,8$ años en hombres, en cuanto a la escolaridad Mujeres 63,6% y hombres 70,7%, referente al nivel socioeconómico se observó que la mayor participación fue de estratos bajos con un 74,1%, por último, se observa que el 61% de mujeres tiene un alto nivel de actividad física y el género masculino está representado en un 58,6%.

Conclusiones: La población en tiempo de pandemia disminuyó su nivel de actividad física con mayor predominancia en el género masculino. El aislamiento por Covid-19 ha generado que miles de personas se encuentren en condiciones relacionados con la disminución de la actividad física, el aumento del sedentarismo y aumentar la probabilidad de adquirir estilos de vida no saludables, trayendo consecuencias negativas para la salud.

Palabras clave: Actividad física, Covid 19, género, pandemia

ABSTRACT

Background: The context in which this study is developed is related to the confinement period of 2020 that was caused by the appearance of the Covid-19 pandemic on adults, specifically in physical activity. Below, various studies are presented applied in this population during confinement, the research of Jorge Zamarripa, Autonomous University of Nuevo León; Faculty of Sports Organization. The level of physical activity and the time dedicated to sedentary behaviors before and during confinement due to COVID-19 were compared in a sample of Mexican adults. The population under study is 1,027 subjects (52.9% women and 47.1% men) 19 has a negative impact on people's lifestyles during free time. Another study carried out in Greece by Morres et al. Through the IPAQ questionnaire in a short and modified version for the confinement context, applied to 950 adolescents while they developed their academic training in virtual format, reported an insufficient level of physical activity in the study subjects, where the male participants they obtained an average of 192.16 minutes of AFMV, weekly, while the female population obtained an average of 137.54 minutes.

Objective: Determine levels of physical activity according to gender in adults during times of the COVID 19 pandemic.

Materials and Methods: The study design is cross-sectional, in a sample of 50 adults between the ages of 18-64 years. A virtual survey was applied to measure the sociodemographic characteristics and levels of physical activity in the confinement situation generated by covid-19. The short format International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used.

Results: The results obtained show that the mean age was 36.7 ± 10.4 years in women and 36.9 ± 9.8 years in men, regarding education Women 63.6% and men 70.7%, referring to the socioeconomic level, it was observed that the highest participation was from lower strata with 74.1%, finally It is observed that 61% of women have a high level of physical activity and the male gender is represented in 58.6%.

Conclusions: The population in times of the pandemic decreased their level of physical activity with a greater predominance in the male gender. The isolation by Covid-19 has generated that thousands of people find themselves in conditions related to the decrease in physical activity, the increase in sedentary lifestyle and increase the probability of acquiring unhealthy lifestyles, bringing negative consequences for health.

Keywords: Physical activity, Covid 19, gender, pandemic

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la salud, Actividad física, Ginebra; 2020
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) 2019 <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
3. Pan American Health Organization [Internet]. La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia – OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud; [consultado el 19 de noviembre de 2021]
<https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
4. Booth FW, Roberts CK, Thyfault JP, Rueggsegger GN, Toedebusch RG. Role of inactivity in chronic diseases: Evolutionary insight and pathophysiological mechanisms. *Physiol Rev.* 2017; 97 (4): 1351-1402.
[Doi.org/10.1152/physrev.00019.2016.](https://doi.org/10.1152/physrev.00019.2016)
5. Celis-Morales C, Salas-Bravo C, Yáñez A, Castillo M. Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Rev Med Chil.* 2020;148(6):885–6
6. Bravo-Cucci S, Br H, Cortés RN, Huamash CS, Asencios JA. La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud.* 2020; 5 (2): 6–22.
7. Sánchez-Villena AR, de La Fuente-Figuerola V. COVID-19: Cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y encierro: ¿Son lo mismo? Un pediatra (Ed. Inglés). 2020; 93 (1): 73–4.
8. Escuela de Negocios Euroinnova. La diferencia entre ejercicio físico y actividad física [Internet]. Edu.es. Escuela de Negocios Euroinnova; 2021 [citado el 19 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.euroinnova.edu.es/blog/diferencia-entre-ejercicio-fisico-y-actividad-fisica>.

9. National Institute on Aging [Internet]. Ejercicio y actividad física: en forma de por vida; [consultado el 20 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio-actividad-fisica-forma-vida>
10. Centers for Disease Control and Prevention [Internet]. Beneficios de la actividad física; [consultado el 19 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>
11. Pan American Health Organization Coronavirus – OPS/OMS | organización panamericana de la salud; [consultado el 19 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>
12. Solís-Urra PA. Comportamiento sedentario vs inactividad física en universitarios. *Univ. salud.* 2016;18(3):413–6.
13. Villaquiran Hurtado AF, Ramos OA, Jácome SJ, Meza Cabrera M del M. Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Med.* 2020;34(SPE):51–8.
14. Elizondo-Armendáriz JJ, Guillén Grima F, Aguinaga Ontoso I. Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Rev Esp Salud Publica.* 2005;79(5):559–67.
15. Vidarte-Claros JA, Vélez-Álvarez C, Parra-Sánchez JH. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Rev Salud Publica (Bogota).* 2012;14:417–28.
16. Márquez J, Médico A, Cirujano, Anestesiólogo. [cited 2021 Nov 20]. Available from: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/download/342196/20802578/>.
17. Rico-Gallegos CG, Vargas G, Poblete-Valderrama FA, Carrillo-Sanchez J, Rico-Gallegos J, Mena-Quintana B, et al. Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Espac: cienc tecnol desarro* [Internet]. 2020; Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>

18. Zamarripa, J., Marroquín-Zepeda, S., Ceballos-Gurrola, O., Flores-Allende, G., & García-Gallegos, J. (2021). Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa del COVID-19 en adultos mexicanos (Level of physical activity and sedentary behaviors before and during confinement due to COVID-19 in Mexican adults). *Retos*, 42, 898-905. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87278>
19. Morres, I., Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Androutsos, O. & Theodorakis, Y. (2021). Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents. *Nutrients*, 13(1449), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33923341/>