

## Los estilos de vida durante la Pandemia

Marco Cossio-Bolaños<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Programa de Doctorado en ciencias de la actividad física, Universidad Católica del Maule, Chile.

En la actualidad debido a la pandemia (COVID-19) en diversas regiones del mundo se han presentado restricciones a la realización de actividad física. Los programas típicos que involucran programas de intervención dentro y fuera de gimnasios y las actividades en contacto con la naturaleza han sufrido serios reveses debido a las normas adoptadas para acatar la cuarentena en cada uno de nuestros hogares.

La cuarentena ha provocado y está produciendo cambios en el estilo de vida en general (Cossio-Bolaños, 2021). Por ejemplo, los informes transversales emergentes encuentran que la pandemia de COVID-19 y las restricciones sociales relacionadas afectan negativamente los comportamientos de estilo de vida y la salud mental en la población general (Barone Gibbs et al 2021).

Un informe reciente ha evidenciado que las personas adultas en estados unidos están aumentando de peso de forma progresiva, además, se observó una mayor frecuencia de consumos de comidas, así como el consumo de alimentos ultraprocesados ha aumentado ostensiblemente, por lo que estos factores son considerados como determinantes en el estilo de vida durante la pandemia (Bhutani et al, 2021).



Figura 1: Factores que influyen en un estilo de vida saludable.

En consecuencia, las restricciones han reducido los patrones de actividad física en todas las fases etarias, por ejemplo, en niños y adolescentes se redujo la práctica de actividad deportiva y consecuentemente, aumentó el tiempo de pantalla (Schmidt et al, 2020). En el caso de los adultos, los niveles de actividad física fueron más bajos durante el COVID, aumentando el sedentarismo, aumentos en el tiempo de pantalla, deterioro de la salud mental y presencia de síntomas de ansiedad y depresión más severos, especialmente en los más aislados (Meyer et al, 2020).

En consecuencia, una forma de aliviar la práctica de la deportiva y de la actividad física ha sido la promoción por medio de redes sociales, en el que se han ido promocionando programas para todo tipo de público, sin embargo, como sugiere Ammar et al (2020) los resultados actuales u obtenidos por estos medios, no han sido posible satisfacer o no fueron lo suficientemente aceptables para alcanzar adecuados niveles de actividad física. Por lo tanto, al parecer, después

de transcurrir más de un año, hasta la fecha no ha sido posible superar las barreras del COVID para preservar y/o mejorar los estilos de vida saludables.

### Referencias bibliográficas

Cossio-Bolaños M. Estilos de vida en tiempos de cuarentena. *Rev.peru.cienc.act.fis.deporte*, 2021,8(1):1048 – 1049.

Barone Gibbs B, Kline CE, Huber KA, Paley JL, Perera S. Covid-19 shelter-at-home and work, lifestyle and well-being in desk workers. *Occup Med (Lond)*. 2021 Apr 9;71(2):86-94. doi: 10.1093/occmed/kqab011. PMID: 33598681; PMCID: PMC7928687.

Bhutani S, vanDellen MR, Cooper JA. Longitudinal Weight Gain and Related Risk Behaviors during the COVID-19 Pandemic in Adults in the US. *Nutrients*. 2021 Feb 19;13(2):671. doi: 10.3390/nu13020671. PMID: 33669622; PMCID: PMC7922943.

Schmidt SCE, Anedda B, Burchartz A, Eichsteller A, Kolb S, Nigg C, Niessner C, Oriwol D, Worth A, Woll A. Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Sci Rep*. 2020 Dec 11;10(1):21780. doi: 10.1038/s41598-020-78438-4. PMID: 33311526; PMCID: PMC7733438.

Meyer J, McDowell C, Lansing J, Brower C, Smith L, Tully M, Herring M. Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 5;17(18):6469. doi: 10.3390/ijerph17186469. Erratum in: *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 23;17(19): PMID: 32899495; PMCID: PMC7559240.

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 LL, Braakman-Jansen A, Wrede C, Bastoni S, Pernambuco CS, Mataruna L, Taheri M, Irandoust K, Khacharem A, Bragazzi NL, Chamari K, Glenn JM, Bott NT, Gargouri F, Chaari L, Batatia H, Ali GM, Abdelkarim O, Jarraya M, Abed KE, Souissi N, Van Gemert-Pijnen L, Riemann BL, Riemann L, Moalla W, Gómez-Raja J, Epstein M, Sanderman R, Schulz SV, Jerg A, Al-Horani R, Mansi T, Jmail M, Barbosa F, Ferreira-Santos F, Šimunič B, Pišot R, Gaggioli A, Bailey SJ, Steinacker JM, Driss T, Hoekelmann A. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020 May 28;12(6):1583. doi: 10.3390/nu12061583. PMID: 32481594; PMCID: PMC7352706.

---

### Como citar este editorial:

Cossio-Bolaños M. Los estilos de vida durante la Pandemia. *Rev. Aten. Saúde*. 2021; 19(68): 3-4.