

“PERCEPCIÓN ACERCA DE HÁBITOS DE CONSUMO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ÉPOCAS DE PANDEMIA POR COVID-19 EN ADULTOS”



**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

AUTOR: ORIANA RAMELLA

TUTORA: LIC. LISANDRA DEL VALLE VIGLIONE

**ASESORAMIENTO METODOLÓGICO: DRA. MG. VIVIAN MINNAARD, LIC.
CAROLINA SUHIT**

2022

*“El éxito en la vida no se mide por lo que logras
sino por los obstáculos que superas”*

Jaime Cardoso

DEDICATORIA

*A mi familia
por su amor y apoyo,
a lo largo de mi formación.*

A mis papás, por ayudarme desde el primer momento en que decidí formarme en esta carrera, apoyarme y alegrarse por mis logros.

A mis hermanos, Sofía, Guillermina, Carolina y Maximiliano por estar siempre conmigo.

A mi novio Lucas, por acompañarme, aconsejarme y apoyarme.

A mi abuela Maria Teresa, por ser mi modelo a seguir, quien me ayuda y está presente siempre a la distancia.

A mi familia y amigos, por el amor y confianza en mi.

A Vivian Minnaard, por su enseñanza, voluntad, dedicación y buena predisposición para la realización de este trabajo.

A la Lic. Carolina Suhit por su ayuda y acompañamiento en el diseño metodológico.

A mi tutora, Lic. Lisandra Del Valle Viglione, por su amabilidad y contribución a mi tesis.

A mis tutores de prácticas profesionales, Lic. Mariano Garcia y Lic. Paula Pelaez por formarme en las últimas etapas de mi carrera y brindarme experiencia.

A la Universidad FASTA, por brindarme las herramientas necesarias para desarrollarme como futura profesional de la salud.

A todos aquellos que me acompañaron a lo largo de mi formación.

Objetivo: Determinar la percepción acerca de la actividad física y hábitos de consumo actuales y en épocas de pandemia por COVID-19, de adultos de entre 20 y 30 años que concurren a un gimnasio de la ciudad de Mar del Plata, en el año 2022.

Materiales y métodos: Este trabajo corresponde a una investigación descriptiva, no experimental, transversal. La muestra, no probabilística y seleccionada por conveniencia, estuvo representada por 9 adultos que concurren a un gimnasio en la ciudad de Mar del Plata. Los datos fueron recolectados por medio de encuestas online con preguntas abiertas y frecuencias de consumo.

Resultados: Los adultos encuestados obtuvieron los siguientes promedios: 24 años de edad, el 78% lleva a cabo actividades aeróbicas y anaeróbicas, mientras que el 22% solo actividades anaeróbicas. El 77,8% realiza parte de las mismas en el gimnasio y parte en otro ámbito, el otro 22,2% únicamente en el gimnasio. Concurren entre 6 y 3 veces a la semana al gimnasio, donde realizan un promedio de hora y media de actividad, predominando el ejercicio anaeróbico. El 57,1% realiza a su vez actividades extras al gimnasio. La mayoría de los encuestados no comenzaron actividades nuevas durante la cuarentena y retomaron la continuidad en el gimnasio al poco tiempo de permitirse nuevamente la actividad. Los hábitos de consumo están asociados a una alimentación variada.

Conclusión: La realización de actividad física cumple la media en cuanto a recomendaciones por la OMS y autores de estudios investigados. Se establece una marcada disminución de actividad física durante la cuarentena según percepción de los encuestados y en cuanto a hábitos de consumo los resultados se asocian a elecciones mayormente saludables, a excepción del consumo habitual de dulces y azúcares.

Palabras claves: percepción, actividad física, alimentación, pandemia, COVID-19.

Objective: To determine the perception about physical activity and consumption habits in times of the COVID-19 pandemic, of adults between 20 and 30 years old who attend a gym in the city of Mar del Plata, in the year 2022.

Materials and methods: This work corresponds to a descriptive investigation, not experiential, transverse. The sample, non-probabilistic and selected for convenience, was represented by 9 adults who attend a gym in the city of Mar del Plata. The data was collected through online surveys with open questions and frequencies of consumption.

Results: The adults surveyed obtained the following averages: 24 years of age, 78% carry out aerobic and anaerobic activities, while 22% only anaerobic activities. 77.8% perform part of them in the gym and part in another area, the other 22.2% only in the gym. They attend the gym between 6 and 3 times a week, where they perform an average of an hour and a half of activity, predominantly anaerobic exercise. 57.1% also carry out extra activities at the gym. Most of the respondents did not start new activities during the quarantine and resumed continuity in the gym shortly after allowing themselves to be active again. Consumption habits are associated with a varied diet.

Conclusion: The performance of physical activity meets the average in terms of recommendations by the WHO and authors of researched studies. A marked decrease in physical activity during quarantine is established according to the perception of the respondents and in terms of consumption habits, the results are associated with mostly healthy choices, with the exception of the habitual consumption of sweets and sugars.

Key Words: perception, physical activity, diet, pandemic, COVID-19.

INTRODUCCIÓN	8
ESTADO DE LA CUESTIÓN	12
MATERIALES Y MÉTODOS	23
ANÁLISIS DE DATOS	25
CONCLUSIONES	46
BIBLIOGRAFÍA	49

INTRODUCCIÓN

En diciembre de 2019, el nuevo coronavirus denominado COVID-19 estalló en Wuhan, provincia de Hubei, China, y afectó rápidamente al mundo. El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró pandemia y señaló a todos los países que, ante la emergencia provocada por el virus, se deben desarrollar y activar protocolos de actuación para ampliar los mecanismos de respuesta. El 3 de marzo de 2020, Argentina confirmó su primer caso. (Alomo et al., 2020:177)¹

En consecuencia, el siguiente 15 de marzo, el presidente Alberto Fernández anunció en una conferencia de prensa lo que se denominó como Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio. (Calzado et al, 2021:85)²

Debido a la pandemia de Covid-19, las autoridades argentinas declararon un período de cuarentena continua de 234 días a partir de marzo de 2020, el período de cuarentena más largo hasta la fecha. Como resultado de estas restricciones, muchas personas tuvieron acceso limitado a los servicios sociales y de salud, ingresos reducidos, aislamiento social y cambios en el estilo de vida, como actividad física limitada y cambios en la dieta. (Bottaro et al., 2022:305)³

Un documento publicado por el Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas afirma que los cambios en los patrones de consumo, las dificultades económicas y la reducción de la actividad física pueden conducir a una mayor inseguridad alimentaria, desnutrición y sobrepeso/obesidad. (Sudria et al, 2020:10)⁴

La disponibilidad de alimentos durante un período de tiempo impredecible, un mayor número de oportunidades para comer alimentos y la situación estresante que podría generar el aislamiento e incertidumbre son algunos ejemplos de factores que influyen en el comportamiento alimentario. Promoviendo una dieta poco saludable; alta en grasas saturadas, azúcares y carbohidratos refinados que inciden en el problema actual de obesidad y diabetes y a su vez podría deteriorar el sistema inmunológico innato, poniendo en riesgo a esta población por el COVID-19. Como parte del cambio en la rutina diaria, la

¹ El objetivo del presente estudio fue explorar a través de una encuesta, las actitudes y los temores frente al COVID-19, la presencia de sintomatología depresiva y el patrón de consumo de alcohol de la población argentina durante el confinamiento (n = 759)

² Se busca identificar las transformaciones en los modos de informarse en un contexto en que las pantallas se convirtieron en el nexo con el exterior.

³ Los resultados del estudio sugieren que el aislamiento, al menos en su fase inicial, puede afectar negativamente el perfil metabólico de la población.

⁴ Debido a la pandemia del coronavirus humano COVID-19, se implementaron estrategias preventivas basadas en el aislamiento social preventivo y obligatorio (cuarentena) para reducir la transmisión en la comunidad, lo cual ha impactado en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios.

población puede experimentar diversas emociones negativas como el estrés, la ansiedad, el cansancio, la preocupación, la ira o el miedo, lo que puede contribuir a un cambio en la ingesta de alimentos por un lado y por otro lado a la búsqueda involuntaria de comida reconfortante como resultado del “foodcraving”, un concepto multidimensional que engloba lo emocional, conductual, cognitivo, y aspectos fisiológicos (Vergara-Castañeda et al., 2020:28)⁵

El aislamiento en el hogar afectó directamente las condiciones de vida, incluidos los hábitos alimentarios y los patrones de actividad física. Además, aumentó el sedentarismo, promoviendo efectos negativos sobre la salud física y mental, incluso a corto plazo. El estado de confinamiento continuo dio lugar a patrones de alimentación irregulares y consumo frecuente de alimentos, asociado a una mayor ingesta calórica y riesgo de desnutrición. (Federik et al, 2020:85)⁶

La documentación científica reconoce el papel de la nutrición en el funcionamiento del sistema inmunitario y señaló que la desnutrición puede afectar la inmunidad. El documento de la Academia Española de Nutrición y Dietética describió siete recomendaciones claves en la alimentación durante el confinamiento: mantener una buena hidratación, consumir al menos cinco raciones entre frutas y hortalizas al día, productos integrales y legumbres, optar por lácteos preferentemente bajos en grasa, y de forma moderada otros alimentos de origen animal, elegir frutos secos, semillas y aceite de oliva y evitar productos ultraprocesados. (Sosa et al., 2022:7)⁷

La infección por SARSCoV-2 supone un riesgo nutricional debido a la sintomatología que dificulta la ingesta y absorción de nutrientes, tales como anosmia y ageusia, hiporexia, náuseas, vómitos, diarreas, fiebre, dificultades respiratorias, entre otros. Por otro lado, las afecciones respiratorias agudas requieren estadías más prolongadas en unidades de cuidados intensivos (UCI) lo que lleva a una desnutrición más severa, pérdida de masa y función del músculo esquelético, lo que a su vez conduce a una mala calidad de vida. Por esta razón, las principales sociedades de nutrición clínica del mundo determinan que la terapia nutricional debe considerarse parte del tratamiento básico de los pacientes con COVID-19. (Martinez Rodriguez et al., 2020:985)⁸

⁵ En este estudio se busca favorecer hábitos como la posibilidad de mejorar las estrategias de compra, consumo y almacenamiento de los alimentos, al planear e incorporar una mayor cantidad de alimentos preparados en casa o locales, así como el incorporar nuevas técnicas culinarias para la preparación de platillos y la selección de alimentos que resulten reconfortantes.

⁶ Se realizó un estudio exploratorio descriptivo en junio de 2020 sobre patrones dietéticos relacionados con ASPO. Para ello, se realizó un estudio numérico para examinar la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, caracterizados por patrones alimentarios locales, en la población mayor de 18 años residente en las provincias de CABA y Buenos Aires.

⁷ El propósito de este estudio fue conocer la percepción acerca del consumo de alimentos y el estado de nutrición de personas con Diabetes Mellitus durante el aislamiento por COVID-19.

⁸ Los autores tienen como objetivo prevenir, diagnosticar y tratar la desnutrición temprana para mejorar tanto el pronóstico de la enfermedad como el proceso de recuperación.

Por estos motivos se pretende investigar:

¿Cuál es la percepción acerca de la actividad física y hábitos de consumo actuales y en épocas de pandemia por COVID-19, de adultos de entre 20 y 30 años que concurren a un gimnasio de la ciudad de Mar del Plata, en el año 2022.

Se plantea como objetivo general:

Determinar la percepción acerca de la actividad física y hábitos de consumo actuales y en épocas de pandemia por COVID-19, de adultos de entre 20 y 30 años que concurren a un gimnasio de la ciudad de Mar del Plata, en el año 2022.

Por consiguiente, los objetivos específicos son:

- Examinar la percepción acerca de la actividad física actual y en época de pandemia.
- Identificar los hábitos de consumo actuales que reconocen los adultos que concurren al gimnasio.
- Analizar la percepción sobre cambios identificados en la rutina en épocas de pandemia.

ESTADO DE LA CUESTIÓN

El Covid-19 se originó en Wuhan, China, provincia de Hubei, en diciembre de 2019 y luego se propagó rápidamente a muchos sectores de Asia, Europa y América. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia el 11 de marzo de 2020, el mismo día que Cuba anunció sus primeros casos de contagio. El surgimiento de la pandemia de Covid-19 ha traído nuevos y serios desafíos como amenazas para individuos, sociedades, naciones y sistemas de salud en todo el mundo. (Pérez Santana, 2020:S71)⁹

La onda pandémica global alcanza su punto máximo a principios de 2021, seguida de otra en el mes de abril y el tercer mes de agosto. A octubre de 2021, se han informado casi 250 millones de infecciones y 5 millones de muertes en todo el mundo, con una variación significativa en la distribución de las tasas de incidencia atribuible a diferencias en el acceso y los recursos, como la cobertura de salud de la población y la cantidad de pruebas realizadas, características sociales o demográficas o diferencias climáticas. (Torres-Cantero, 2022:S5)¹⁰

Los coronavirus pertenecen a la familia Coronaviridae, que tiene dos subfamilias, una es la orthocoronaviridae, que son virus de ARN de cadena sencilla y positivos. El tamaño del genoma oscila entre 26 y 32 kilos nucleótidos, es uno de los virus de ARN positivo más grandes. Tienen una nucleocápside helicoidalmente simétrica y una envoltura cuya estructura de glicoproteína se asemeja a una corona punteada, de ahí el nombre de coronavirus, y son los más insidiosos de su tipo. El virus puede medir entre 120 y 160 nm de diámetro. (Salas-Asencios et al., 2020:10)¹¹

Los coronavirus generalmente causan infecciones leves de las vías respiratorias superiores, pero las mutaciones en las proteínas de la superficie viral pueden causar infecciones graves de las vías respiratorias inferiores, como el síndrome respiratorio de Oriente Medio MERS-CoV y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo SARS-CoV. En el año 2020, un nuevo coronavirus ha causado una epidemia de enfermedades graves que aumentaron significativamente la tasa de mortalidad. (Ena et al., 2020:115)¹²

⁹ El objetivo del estudio fue identificar la evidencia en relación a las transformaciones de los hábitos alimenticios causados por la cuarentena por la pandemia por COVID-19 y su impacto en la salud de personas adultas.

¹⁰ El autor buscó presentar, a los 22 meses de que la Organización Mundial de la Salud declarara como pandemia la infección global por SARS-CoV-2 el 11 de marzo de 2020, el impacto hasta el momento de la pandemia en términos de salud física y mental.

¹¹ La similitud genética entre este coronavirus y virus encontrados en murciélagos sugiere que esta especie fue la fuente de transmisión a los humanos. Aunque el virus ha sido estudiado recientemente, hoy en día se conocen sus características y síntomas morfológicos, estructurales y de replicación.

¹² Los coronavirus tienen un depósito animal, generalmente un animal salvaje, y pueden transmitirse a los humanos. Cuando el virus infecta a los humanos, puede mutar en cepas previamente desconocidas.

Aunque el 80% de las personas afectadas tienden a ser asintomáticas o levemente sintomáticas, aproximadamente el 20-30% de las personas afectadas desarrollan insuficiencia respiratoria grave con infiltrados pulmonares bilaterales, lo que lleva a una insuficiencia respiratoria multiorgánica aguda que puede progresar. Hasta un 10% de los pacientes ingresados por este motivo requerirán atención en la unidad de cuidados intensivos. Los virus no solo se involucran en el tracto respiratorio, sino que también provocan respuestas inmunitarias innatas rápidas. Esto es especialmente cierto en pacientes que desarrollan la enfermedad más grave. (Álvarez et al., 2020:1311)¹³

“El COVID-19 es una patología que ha generado alto impacto en salud pública mundial, con alta letalidad y con unos factores de riesgo claros como son la edad avanzada e hipertensión arterial, entre otros”. (Cárcamo et al., 2020:50)¹⁴

Imagen 1: Mecanismos y comorbilidades que condicionan un curso desfavorable de la COVID-19 y su relación con la malnutrición.



Fuente: Álvarez et al., (2020).

Se han implementado estrategias comunitarias que incluyen distanciamiento social, aislamiento y cuarentena para detener la propagación de esta enfermedad. El distanciamiento social es un término utilizado para reducir las interacciones cercanas entre los miembros de una comunidad entera para que los patógenos presentes en las

¹³ En esta actualización, se repasan los aspectos relacionados con la estrecha relación entre alimentación, nutrición e inmunidad, su impacto en la evolución de la infección por SARS-Cov-2 y las estrategias terapéuticas propuestas por consenso de expertos de distintas sociedades científicas.

¹⁴ Los resultados del estudio dan a conocer que hasta el 15 de mayo de 2020 se reportaron un total de 546 muertes, 60.8% de los fallecidos eran hombres. La edad mediana fue 69 años (RIC: 59-79) siendo 73.3% pacientes con 60 años o más, 86.8% tenían factores de riesgo conocidos, los más comunes fueron hipertensión arterial (37.9%), diabetes mellitus (18.7%), enfermedad pulmonar obstructiva crónica (17.3%) y antecedente de cardiopatía (15.2%), 3.3% eran casos provenientes del extranjero.

microgotas respiratorias no lleguen a las personas sanas. Otro medio eficaz para prevenir la propagación de infecciones virales respiratorias es el aislamiento, que consiste en separar los casos sospechosos y confirmados de los individuos sanos. La cuarentena, por su parte, es una medida aplicada a nivel individual o grupal que consiste en confinar a una persona infectada o en riesgo de contraer la enfermedad en un ambiente u hogar específico; aunque es una medida antigua, su eficacia es bien conocida. (Bravo-Cucci et al., 2020:7-8)¹⁵

En Argentina, como en otros países de la región y del mundo, el gobierno nacional ordenó el confinamiento y el distanciamiento social obligatorio o cuarentena para evitar el contagio y propagación del virus. Sin embargo, el aislamiento suele ser una experiencia difícil de vivir debido a la sensación de pérdida de libertad, la incertidumbre sobre el estado y el curso de la enfermedad y la monotonía, que puede tener efectos graves en la salud. Según un anuncio reciente del Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas, los cambios en los patrones de consumo, las dificultades financieras y la reducción de la actividad física pueden aumentar los niveles de inseguridad alimentaria, desnutrición y sobrepeso/obesidad. (Sudria et al., 2020:11)¹⁶

La pandemia ha afectado directa e indirectamente la alimentación y nutrición de individuos y poblaciones, independientemente de su estado nutricional previo. Esto se debe a las consecuencias económicas y las restricciones sanitarias que determinan cambios en el acceso y disponibilidad de alimentos, así como en la organización cotidiana del hogar, lo que puede incrementar la inseguridad alimentaria y una nutrición inadecuada. (Egaña Rojas et al., 2020:110)¹⁷

“Dentro de las manifestaciones reportadas con mayor frecuencia en los estudios consultados se encontraron los trastornos emocionales, depresión, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, trastorno de estrés postraumático, ira y agotamiento emocional”. (Broche-Pérez et al., 2020:5)¹⁸

Los factores psicológicos pueden ser influyentes en la alimentación y en el desarrollo de sobrepeso y obesidad. Algunos autores sostienen que el aislamiento está directamente relacionado con el estrés y el empeoramiento de la depresión. En todo el mundo, más de 300 y 260 millones de personas sufren de depresión y ansiedad, respectivamente. En respuesta al estrés, las personas pueden desear alimentos que estimulan la secreción de endorfinas y serotonina, los cuales tienen un efecto positivo en el estado de ánimo. Estos alimentos son generalmente bajos en valor nutricional, altos en

¹⁵ Esta revisión tuvo como objetivo conocer, analizar y recomendar medidas sobre la actividad física y la salud en el contexto de aislamiento social producido por la COVID19.

¹⁶ El objetivo de la investigación es analizar el consumo alimentario durante el período de cuarentena en Argentina.

¹⁷ Este estudio hace referencia a dos conceptos importantes: seguridad alimentaria y ambiente alimentarios.

¹⁸ El objetivo del estudio fue analizar la evidencia disponible sobre el impacto negativo de la cuarentena y el aislamiento social en la salud mental.

calorías, azúcares y grasas saturadas. Del mismo modo, autores señalan que la cuarentena ha potenciado niveles de aburrimiento, ansiedad y cambios de ánimo, relacionándose con una mayor ingesta calórica. (Oneto Larraguibel et al., 2021:65)¹⁹

La terapia nutricional adecuada y temprana mejora los resultados en pacientes hospitalizados con diversas patologías. Datos recientes del estudio EFFORT²⁰ muestran que una atención nutricional adecuada y precoz se asocia con una reducción del 35% de la mortalidad y de aspectos tales como ingreso en la unidad de cuidados intensivos, reingreso, complicaciones graves, deterioro del estado funcional un 21% (Ballesteros Pomar et al., 2020:427)²¹

Los efectos de una buena nutrición sobre el sistema inmunológico son bien conocidos. Por lo tanto, se requiere una dieta variada rica en nutrientes específicos como las vitaminas A, C, E, D, zinc, selenio, cobre, hierro, magnesio y ácidos grasos poliinsaturados omega-3. (PUFA) que previenen el desarrollo de infecciones virales. (Romo-Romo et al., 2020:134)²²

Aunque no es posible el control absoluto de las acciones del sistema inmune, se puede mejorar esa respuesta. Por ejemplo, estimulando el sistema inmunitario a través de acciones basadas en una dieta equilibrada y complementada con el uso o adición de suplementos nutricionales específicos. (Aguilar-Sánchez, 2020:40)²³

Es decir, la energía y los nutrientes que se obtienen a través de los alimentos juegan un papel importante en el desarrollo y mantenimiento del sistema inmunológico, por lo que cualquier desequilibrio nutricional en un individuo puede afectar sus capacidades e integridad. (López Plaza et al., 2017:68)²⁴

El sistema inmune representa el conjunto de moléculas y células encargadas de diferenciar lo propio de lo extraño, lo ofensivo de lo inofensivo, y actúa de forma coordinada frente a los microorganismos infecciosos y los tumores. Sin embargo, no funciona de la

¹⁹ La metodología del estudio corresponde a una revisión bibliográfica de 20 estudios de las bases de datos PubMed, CINAHL y MEDLINE. Se realizaron dos búsquedas distintas en abril y agosto del año 2021, utilizando los términos MESH: "young adults", "adults", "quarantine", "feeding behavior" y "COVID-19 / Sars-CoV-2". Además, se revisaron los artículos a través de la lista de comprobación PRISMA.

²⁰ En 2019, se publicó el Ensayo EFFORT, un estudio aleatorizado que evaluó el soporte nutricional individualizado en pacientes hospitalizados con riesgo de desnutrición.

²¹ Dada la importancia de los hábitos de vida saludables para la salud, particularmente en relación con el confinamiento, la SEEN también ha elaborado recomendaciones sobre una dieta equilibrada y ejercicio para ayudar a reducir los futuros efectos en la salud de una dieta inadecuada, causado por las medidas de contención.

²² El autor afirma que la alimentación juega un papel primordial en la prevención y/o disminución de los efectos producidos por la COVID-19, ya que el tener una dieta adecuada durante la cuarentena contribuye a controlar las comorbilidades presentes, reducir el estrés y aminorar algunos de los síntomas gastrointestinales que se han relacionado con la COVID-19.

²³ El déficit de algunos micronutrientes se asocia a una respuesta insuficiente del sistema inmunitario, por lo que la suplementación de estas moléculas puede ser útil en la prevención y tratamiento del SARS-CoV-2.

²⁴ En este estudio se ha realizado una revisión sobre los trastornos inmunológicos de mayor prevalencia en países desarrollados, las características nutricionales a los que se encuentran asociados y su abordaje nutricional.

misma forma en todos los seres humanos, la razón es clara, es un sistema «conceptualmente concebido» para asegurar a la especie humana y no al individuo, un sistema que coevoluciona con los patógenos pero que, además, presenta la capacidad de adelantarse a los mismos mediante un proceso genético único denominado recombinación somática, realizado exclusivamente por los linfocitos T y B. (Monserat Sanz et al., 2021:1919)²⁵

Este sistema realiza sus funciones mediante dos tipos de respuesta. Por un lado, la innata, como primera línea de defensa del cuerpo contra el daño tisular y las infecciones microbianas. Varias barreras están involucradas: mecanismos como fiebre y tos, barreras anatómicas que incluyen varias estructuras y muchas células como neutrófilos, macrófagos, células asesinas naturales NK, células dendríticas, células endoteliales, células epiteliales, etc. y barreras fisiológicas, incluyendo moléculas como lisozima, defensinas, complemento, proteína C reactiva, etc. La activación de estas células desencadena una serie de procesos inflamatorios que ayudan a controlar la infección y promueven la curación, la recuperación y la homeostasis. Por otro lado la adaptativa, donde linfocitos T o B responden a estímulos inflamatorios, citocinas y principalmente a la presentación de antígenos, por lo que se activan, proliferan y diferencian. Esta respuesta está regulada por diversas citocinas, incluidos factores proinflamatorios IL-1, IL-6 y TNF, factores activadores IL-2, IFN- γ y factores antiinflamatorios como factor de crecimiento transformante IL-10, factor β . (Rico Rosillo et al., 2018:1)²⁶

En más del 80 % de los pacientes con COVID-19, la respuesta inmunitaria antiviral, mediada principalmente por IFN-I y linfocitos T CD8+, es muy eficaz con una progresión de la enfermedad leve o asintomática. Sin embargo, en los grupos de alto riesgo, mayores de 65 años y pacientes inmunocomprometidos o con comorbilidades, condiciones preexistentes que pueden empeorar la enfermedad, como diabetes, obesidad severa, enfermedad cardiovascular o hipertensión, la respuesta inicial de IFN-I es débil o se inicia de forma tardía. Además, se sabe que los coronavirus han desarrollado muchos mecanismos para evadir la acción de los IFN-I, que sumados al deterioro inmunológico de estos pacientes pueden agudizar la severidad de la enfermedad (Dutto et al., 2021:56-57)²⁷

²⁵ Este trabajo de revisión pretende proporcionar un repaso a los antecedentes epidemiológicos de los β -coronavirus, describir el mecanismo de infección del SARS-CoV-2 y resumir la base inmunológica racional que se conoce hasta la actualidad para permitir una mejor comprensión de la inmunopatología de la COVID-19.

²⁶ La conclusión a la que llegan los autores es que la calidad del sueño y la respuesta inmune tienen una fuerte relación. La privación del sueño resulta en pobre función inmunológica: disminuye la producción de anticuerpos por vacunas, el número y la actividad de las células NK, así como la producción de IL-2 e induce incremento en la circulación de los marcadores proinflamatorios IL-6, TNF- α y proteína C reactiva.

²⁷ Las presentaciones clínicas de la COVID 19 son muy variables, con aproximadamente 80% de los infectados sin síntomas o con solo síntomas leves, mientras que alrededor de 20% sufren las formas más graves asociadas a neumonía, insuficiencia respiratoria y en algunos casos la muerte.

Teniendo en cuenta la pandemia de Covid-19, es imperativo que las personas conozcan los nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico, reducen el riesgo de infección e incluso ayudan a tratar los síntomas más comunes. (Gorbea Portal et al., 2021:141)²⁸

Los micronutrientes como las vitaminas A, D, C, E y el mineral zinc son necesarios para la integridad estructural y funcional de la piel y las mucosas y actúan como barrera, primera línea de defensa contra los patógenos. Los procesos inmunitarios innatos como la proliferación y diferenciación celular dependen de cantidades adecuadas de vitaminas A, D, C, E, B6 y B12, ácido fólico y minerales como hierro, zinc, cobre, selenio y magnesio. Asimismo, reacciones químicas como la activación del sistema del complemento y la liberación de citoquinas proinflamatorias requieren la acción de ciertas vitaminas y minerales, especialmente las vitaminas A, D y C, zinc, hierro y selenio. Las respuestas inflamatorias cierran la brecha entre la inmunidad innata y la adaptativa y están reguladas por las vitaminas A, C, E y B6, así como por el hierro, el zinc y el cobre. Asimismo, las respuestas inmunitarias adaptativas, incluidas la inmunidad celular y humoral también depende de la presencia de diversos micronutrientes en todas las etapas, proliferación, diferenciación y función de los linfocitos e inmunidad celular. Al mismo tiempo, los oligoelementos intervienen en la autodefensa de las células inmunitarias utilizando mecanismos antioxidantes, como las vitaminas C y E, zinc, hierro, magnesio, cobre y selenio, efectos inhibitorios por medio de vitaminas D, B6 y E y a través de la apoptosis y la eliminación restringe el daño tisular. Elimina las células muertas, lo que también hace la vitamina C. (Montaña Cámara Hurtado, 2021:197)²⁹

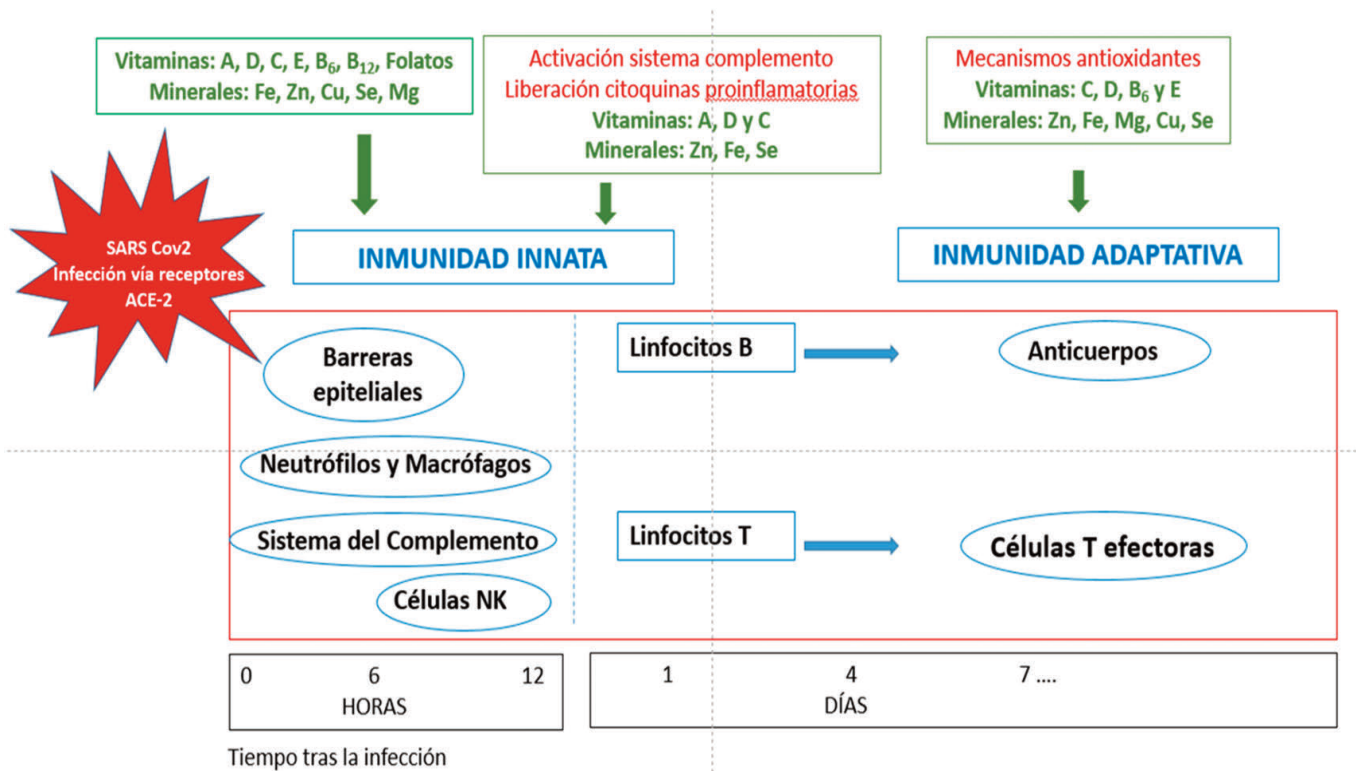
Una nutrición óptima influye significativamente sobre el sistema inmunológico. Un suministro adecuado de micronutrientes como zinc, hierro y vitaminas A, B12, B6, C y E es esencial para mantener y mejorar la función inmunológica, ya que juegan un papel importante en la respuesta inmune innata y puede ser útil para proteger contra la respuesta inflamatoria excesiva de SARS-CoV-2, prevenir que la infección progrese a una enfermedad grave, o incluso durante el COVID-19, y mejorar su capacidad de convalecencia. (Ruiz-López et al., 2021)³⁰

²⁸ El sistema inmunológico está siempre alerta y en funcionamiento, lo que nos permite hacer frente a los microorganismos patógenos. Sin embargo, su actividad aumenta exponencialmente durante la infección, lo que supone un aumento de la demanda energética y de sustratos: proliferación celular, mediadores lipídicos (leucotrienos, prostaglandinas, etc.) y mediadores proteicos (inmunoglobulinas, citoquinas, moléculas de adhesión, etc.) para generar una respuesta inmune apropiada

²⁹ Esta presentación analiza la importancia de mantener una nutrición adecuada para mantener una buena salud, minimizar los efectos negativos de Covid-19 y facilitar la recuperación del paciente.

³⁰ La conclusión del estudio reafirma que la alimentación sigue siendo la clave para la salud y el bienestar del ser humano. Para mejorar el sistema inmunitario se recomienda el consumo de alimentos naturales, en lugar de alimentos con alto contenido de azúcares, harinas y grasas. Dentro de los alimentos con mayor potencial para la prevención de la COVID-19 se encuentran los frutos secos, los huevos, el pescado, los vegetales de hoja verde y los granos enteros. El consumo de fitoquímicos y nutracéuticos puede prevenir e incluso tratar la infección por SARS-CoV-2.

Imagen 2: Relación de los micronutrientes con la respuesta inmune innata y adaptativa.



Fuente:Montaña Cámara Hurtado, (2021).

Se plantea tras una revisión científica 7 recomendaciones, las cuales indican siempre los expertos en nutrición, una alimentación saludable y adecuada. Mantenerse hidratado, consumir 5 porciones de frutas y verduras, optar por productos integrales y legumbres, preferir productos lácteos bajos en grasa, consumir de forma moderada otros alimentos de origen animal, incorporar como alimentos cotidianos frutos secos, semillas y aceite de oliva. evitar las comidas procesadas y rápidas. Esto practicado regularmente, favorecerá un estado nutricional óptimo y sin duda el sistema inmunológico que nos ayudará a combatir esta enfermedad y cualquier otra. (Salmerón Campos, 2020:2)³¹

Además de influir en la alimentación, la medida de restricción impuesta por la pandemia aumenta la tendencia a un estilo de vida sedentario, condición que conduce a la aparición o exacerbación de enfermedades crónicas no transmisibles, y aumenta el riesgo de muerte por la pandemia. El ejercicio debe ser una estrategia a tener en cuenta durante la cuarentena, para proteger la salud física y mental de las personas, mantener una buena

³¹ Como conclusión la autora recomienda comer de acuerdo a las necesidades, considerando en primer lugar los alimentos frescos e integrales, no perder la rutina de horarios de las comidas y realizar actividad física a pesar de estar en la casa.

salud y un buen rendimiento deportivo, respetando así los principios y lineamientos metodológicos de prescripción y entrenamiento físico. (Villaquirán Hurtado et al., 2020:51)³²

En este sentido, el aislamiento social puede acelerar el deterioro físico y mental de las poblaciones vulnerables durante esta pandemia, incluidos los adultos mayores o con comorbilidades relacionadas a desenlaces severos tras adquirir infección por SARS-CoV-2, como la hipertensión arterial, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Estas condiciones médicas así como afecciones psicológicas, estrés, depresión, ansiedad, entre otras, pueden ser controladas a través de la realización de actividad física como hábito. (Ortiz Guzmán et al, 2020:121)³³

Se puede pensar en la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético y un gasto de energía resultante. El comportamiento sedentario CS, por otro lado, es la actividad que requiere un bajo gasto de energía, incluidos los comportamientos asociados con sentarse o acostarse pero no pararse que ocurren en entornos laborales, remunerados o no, viajes y ocio. Definición de CS en reposo o en el trabajo, tomando descansos más largos sin aumentar el gasto de energía. (Pozo Cano,2022:2)³⁴

Los beneficios de realizar ejercicio para la salud son importantes ya que cambian la vida de quienes aún hoy mantienen hábitos sedentarios. Por otro lado, para las personas que ya tienen ciertas condiciones médicas como diabetes, presión arterial alta, demencia o cáncer, es beneficioso realizar al menos 150 minutos de actividad por semana de intensidad moderada. Las especificidades de la misma a realizar y la intensidad deben ser consideradas para lograr los mejores resultados. Por lo tanto, la persistencia y la planificación son el camino ideal para lograr objetivos propuestos. También, es importante destacar que la actividad física regular crea una menor carga financiera en la atención médica para todos, lo cual es un punto importante para cualquier persona, ya que sirve como recomendación de atención médica, financiamiento y salud. Además, reduce el riesgo de muerte por enfermedades como diabetes y presión arterial elevada cuando se sigue una rutina de intensidad moderada a alta independientemente del tipo de actividad,

³² El objetivo de esta revisión temática fue determinar la importancia de la actividad física y el ejercicio para el cuidado de la salud y el mantenimiento de la forma física durante el confinamiento por COVID-19.

³³ Aunque todavía queda mucho por aprender sobre el SARS-CoV-2, la evidencia científica sugiere que la práctica regular de AF puede ser una herramienta adicional en la lucha contra la infección. Estos mecanismos pueden explicarse por la sobreactivación del eje ACE 2-Ang.1,7-Rec. Las personas físicamente activas tendrían mejores mecanismos antiinflamatorios, antifibróticos y antioxidantes, reduciendo así los efectos nocivos del virus en el organismo. Además, se observó una mejor y más controlada respuesta del sistema inmunitario frente a la infección por SARS-CoV-2, promoviendo una respuesta proinflamatoria suficiente para controlar el virus pero sin propagarlo.

³⁴ Actualmente es bien conocida la relación entre la actividad física (AF) y la salud, e investigaciones y estudios demuestran los beneficios de la práctica regular de AF para nuestro organismo, tanto a nivel físico como social y psicológico.

siempre que la misma sea planificada y supervisada por un profesional con conocimiento de las afecciones que padece la persona. (Garzón Mosquera et al., 2021:492)³⁵

Estudios realizados en 2020 indicaron que era necesario realizar actividades en el hogar con variedad de ejercicios para evitar la exposición a la infección por coronavirus y mantener los niveles de condición física. Algunos ejemplos de ejercicios en el hogar fueron: caminar por la casa, levantar y transportar alimentos, alternar el movimiento de las piernas, subir escaleras, pararse y sentarse en una silla, ponerse en cuclillas y sentarse. También el tai chi y el yoga ya que no se requería equipo. Así también, el uso de videos en línea con temas deportivos, enfocados en alentar el movimiento a través de la tecnología móvil y la televisión. (Rico-Gallegos et al., 2020:3)³⁶

En una persona poco entrenada, la realización de algún deporte no es sólo un hábito motivador, sino también la liberación de la enfermedad. La actividad física se considera un verdadero aliado en la lucha contra el virus y sus consecuencias psicológicas. Diversos estudios han demostrado la eficacia de la misma en el fortalecimiento del sistema inmunológico. Por otro lado, ayuda a reducir la neumonía provocada por el COVID-19. También mencionan la importancia de ésta en la prevención de enfermedades cardíacas, diabetes y tumores, que aumentan el riesgo de muerte en las personas infectadas con el coronavirus. Al mismo tiempo, los autores afirman que cualquier entrenamiento reduce los síntomas de depresión y ansiedad. Otros estudios muestran que el mantenerse activo es tan efectivo como la medicación y la psicoterapia. (Andreu Cabrera, 2020:215)³⁷

La evidencia científica demuestra que la práctica regular de ejercicio físico es eficaz y eficiente para construir una sociedad más capaz, feliz y sostenible y es una de las dimensiones que contribuyen al bienestar y la calidad de vida. Como herramienta clave para la promoción y prevención de la salud, el ahorro de costes sociosanitarios, la activación comunitaria y económica, el desarrollo sostenible y la protección del planeta. (García-Tascón et al., 2021:691)³⁸

³⁵ Los autores señalan que un estilo de vida sedentario, a diferencia de la actividad física, crea una carga física y económica importante que en muchos casos no se puede revertir, lo que lleva a la muerte prematura o la enfermedad.

³⁶ El diseño del estudio es cuantitativo descriptivo transversal. Se estudió una muestra de 466 personas por medio de una encuesta online, se incluyó el Cuestionario de Actividad Física (IPAQ) y la Escala de Salud de Nottingham para interpretar el comportamiento de los sujetos en términos de actividad física y salud.

³⁷ Este artículo resume los hallazgos de otros estudios sobre la mutación y los efectos psicológicos del virus del SARS. Varios estudios han demostrado que los períodos más largos de aislamiento se asocian específicamente con los síntomas de estrés postraumático, el comportamiento de evitación y la ira. La actividad física en el hogar se analiza como un fenómeno mediático para combatir los desequilibrios emocionales durante el encarcelamiento y el mantenimiento de la salud. Debido a esta situación, han proliferado diferentes programas de formación en diferentes plataformas y medios.

³⁸ En este estudio, además de comentar el impacto personal y socioeconómico de la actividad física insuficiente, se discute el sedentarismo, los conceptos de tiempo sedentario y tiempo de pantalla y su impacto en la salud.

Además de las consecuencias económicas dadas por la situación vivida desde principios de 2020, especialmente entre los grupos de población más vulnerables, se han realizado numerosos estudios sobre los efectos a corto y medio plazo de esta restricción en la salud de la población y los cambios en sus estilos de vida, incluyendo un aumento en el estilo de vida sedentario, cambios en los patrones de sueño, el aumento del uso de pantallas, las enfermedades mentales y el estrés. Estos periodos de inactividad son suficientes para provocar por un lado pérdida de masa muscular y capacidad aeróbica, y por otro aumento de peso, resistencia a la insulina y riesgo cardiovascular. Además, los cambios en las rutinas diarias, la situación laboral, las reuniones sociales previas a la pandemia y el tiempo libre relativamente regular, combinados con una menor exposición al sol, aumentaron el riesgo de problemas de higiene del sueño y trastornos emocionales. Entonces, si bien el aislamiento domiciliario ha demostrado ser una de las medidas más efectivas contra la propagación de la enfermedad, también es un factor de riesgo para la salud pública. (Santos-Miranda, 2022:416)³⁹

Es importante tener en cuenta las recomendaciones dietéticas generales durante la pandemia y luego de la misma. Se aconseja un estilo de vida saludable para la prevención de enfermedades, una alimentación variada, sana y equilibrada, así como actividad física diaria y una correcta hidratación. Una dieta saludable incluye todos los grupos de alimentos para obtener así todos los nutrientes que se necesitan para estimular el sistema inmunológico y mantener la salud en general. (Méndez Oyuela et al., 2020:55)⁴⁰

³⁹ El presente estudio evidencia la necesidad de crear estrategias eficaces encaminadas a aumentar la práctica de actividad física y promover los hábitos de vida saludables, especialmente durante la actual crisis humanitaria y posibles futuras.

⁴⁰ Este documento abarca el tema de seguridad alimentaria y nutricional presentando diferentes recomendaciones para una alimentación saludable frente al COVID-19 adaptadas a la población hondureña. Considerando las guías del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP, 2020) y la Academia Española de Nutrición y Dietética con el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolla en forma descriptiva, no experimental, transversal. Es descriptiva dado que, tiene una orientación hacia la descripción del tema; busca examinar la percepción acerca de la práctica de actividad física y hábitos de consumo en épocas de pandemia. Es de tipo no experimental, dado que el estudio se realiza sin manipular deliberadamente las variables, sino observando fenómenos para conocer cómo se dan en su contexto natural, para luego analizarlos. Es de corte transversal, pues los datos recolectados se obtendrán en un momento único dado. La población está determinada por todos los adultos de entre 20 y 30 años que concurren a un gimnasio en la ciudad de Mar del Plata. La unidad de análisis es cada uno de los adultos de entre 20 y 30 años que concurren a un gimnasio en la ciudad de Mar del Plata. En cuanto a la muestra fue seleccionada no probabilística por conveniencia de 9 adultos de entre 20 y 30 años que concurren a un gimnasio de la ciudad de Mar del Plata. Las variables sujetas a análisis son: edad, actividad física, ingesta alimentaria, patrones alimentarios.

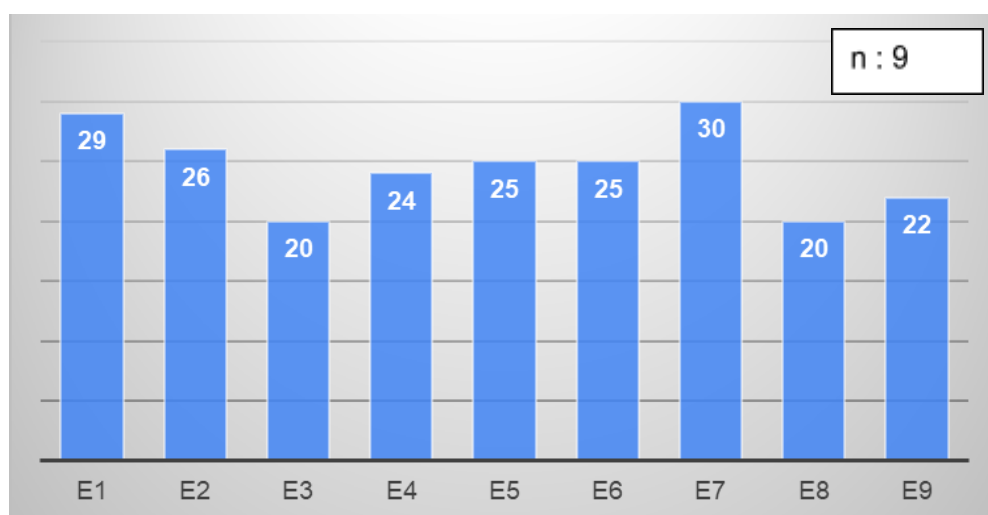
ANÁLISIS DE DATOS

A continuación se presenta el análisis de datos, y se divide en dos secciones, la primera corresponde a las respuestas de la encuesta realizada a los adultos que concurren al gimnasio en el año 2022 y la segunda corresponde a encuestas realizadas basadas en la percepción de los encuestados durante época de pandemia.

Sección 1: Información sobre percepción de encuestados sobre la actualidad

Se describe en primer lugar la edad de los encuestados, presentada a continuación.

Gráfico 1: Edad.

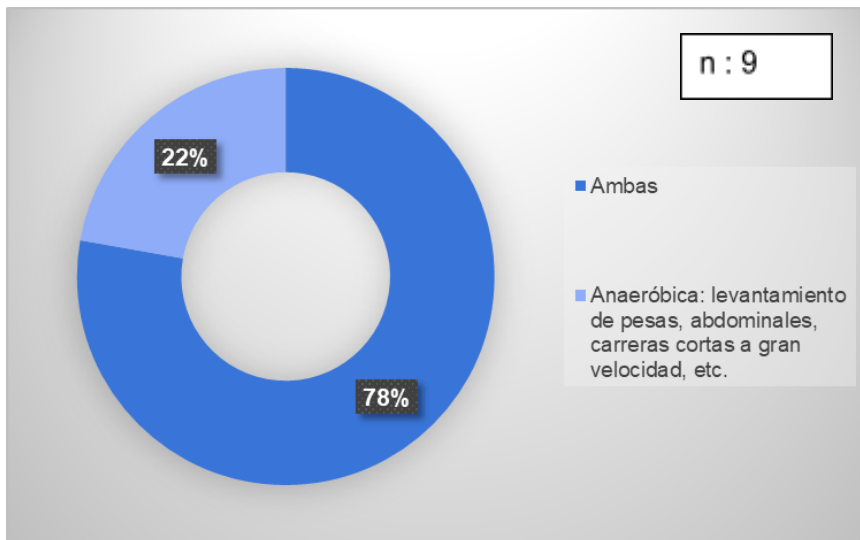


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

El rango de edad de los encuestados se encuentra entre los 20 y 30 años. Dos de ellos indican tener 20 años, uno 22 años y otro 24 años, dos de ellos 25 años, mientras que uno 29 años y otro 30 años. La edad promedio de los encuestados es de 24 años.

A continuación, se analiza la información obtenida a través del cuestionario Actividad Física.

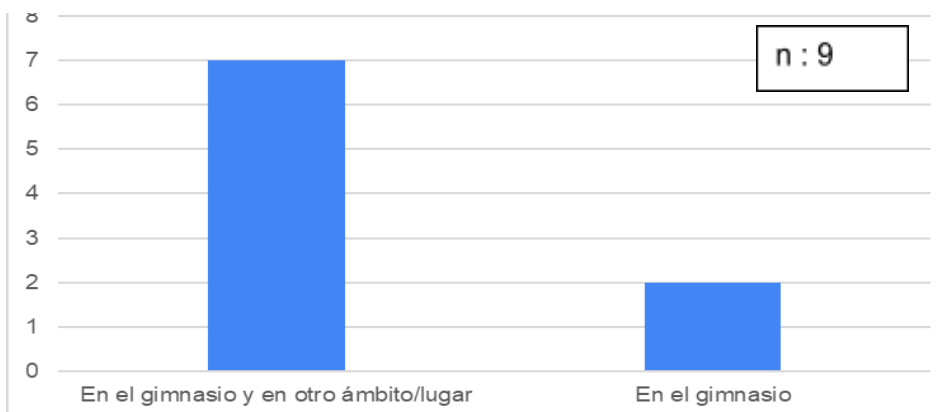
Gráfico 2: Tipo de actividad física que realiza.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Con respecto a la actividad física realizada, el 78% de los encuestados realiza tanto actividad física aeróbica como anaeróbica, mientras que el 22% realiza únicamente actividad anaeróbica. Los ejercicios de resistencia aeróbica (en inglés "endurance") corresponden al término español "resistencia". Estos ejercicios son de larga duración, pero con baja intensidad de actividad y baja carga mecánica, alcanzando el 65-75% del VO₂max. Mientras que, los ejercicios de resistencia anaeróbica (en inglés, "resistencia") hacen referencia a los términos en español "fuerza" o "potencia". Actividad física de períodos cortos de alta intensidad y alta carga mecánica por encima del 65-75% VO₂max. (Tejero Corrales, 2020:14)

Gráfico 3: Lugar donde realiza la actividad física.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

El 77,8% de los encuestados realizan actividad física en el gimnasio y en otro ámbito o lugar, mientras que el 22,2% únicamente en el gimnasio.

Tabla 1: Caracterización de la actividad física.

	Veces a la semana que va al gimnasio	Horas en el gimnasio	Tiempo dedicado al ejercicio aeróbico por día	Tiempo dedicado al ejercicio anaeróbico por día
E1	6	1 hora y media	10 minutos	Más de 60 minutos
E2	5	1 hora	Más de 60 minutos	60 minutos
E3	4	1 hora y media	30 minutos	60 minutos
E4	5	1 hora	45 minutos	45 minutos
E5	4	1 hora	60 minutos	60 minutos
E6	3	40/45 minutos	No contesta	30 minutos
E7	5	1 hora	10 minutos	60 minutos
E8	4	2 horas	No contesta	Más de 60 minutos
E9	3	1 hora y media	20 minutos	60 minutos

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En promedio los encuestados realizan 4,3 veces por semana durante aproximadamente 1 hora ejercicio en el gimnasio, del cual un promedio de 30 minutos está dedicado a la actividad aeróbica y 60 minutos a la actividad anaeróbica.

Gráfico 4: Realización de otras actividades además del gimnasio.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

El 57,1% de los encuestados realiza otras actividades además del gimnasio mientras que el 42,9% no realiza ninguna actividad extra.

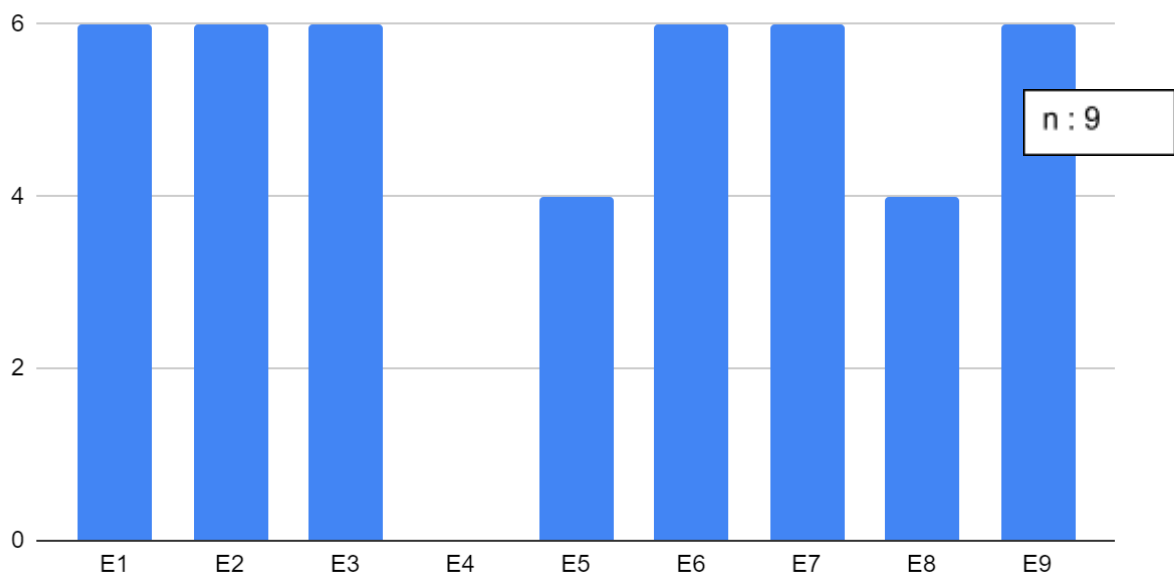
Tabla 2: Caracterización de actividad realizada extra al gimnasio.

	Actividad que realiza	Días a la semana dedicados a la actividad	Horas por día dedicadas a la actividad
E1	Fútbol	2	2
E2	Ballet	5	No contesta
E4	Natación	3	40 - 45 minutos

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Como se observa en la tabla el E1 indica que juega además fútbol dos veces por semana dos horas. El E2 realiza también ballet 5 días por semana, mientras que el E4 realiza natación 3 veces por semana entre 40 a 45 minutos.

Gráfico 5: Horas al día dedicadas a actividades que promueven el sedentarismo.

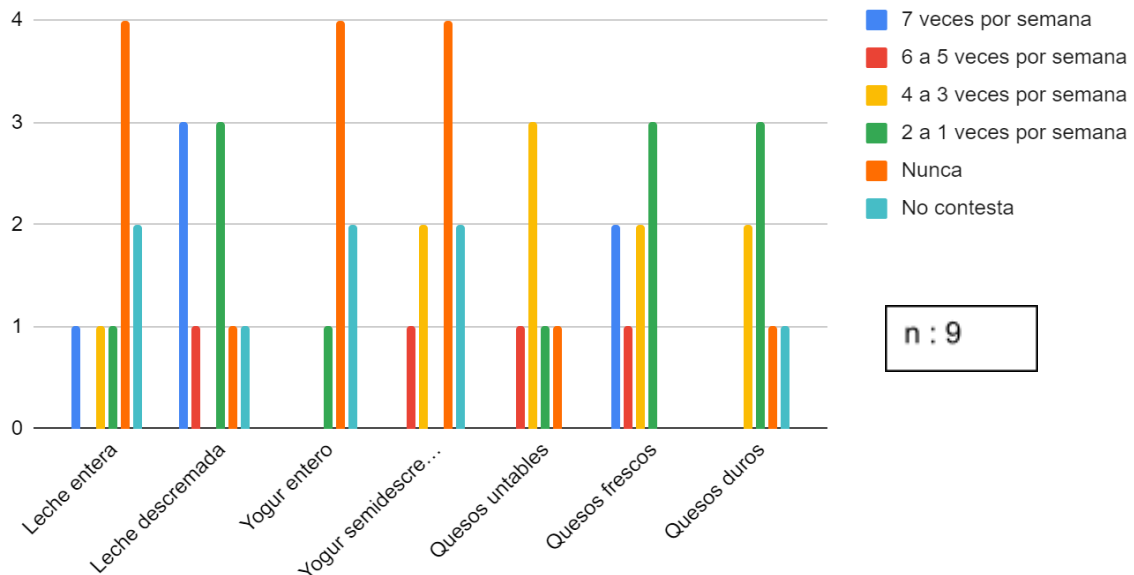


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La mayor parte de los encuestados dedican 6 horas a actividades que promueven el sedentarismo, a diferencia del E5 y el E8 que indican dedicar 4 horas a las mismas.

Se realizó un cuestionario de Frecuencia de Consumo donde se dividieron los alimentos por grupos y se registraron las porciones consumidas al día.

Gráfico 6: Frecuencia de consumo de lácteos.

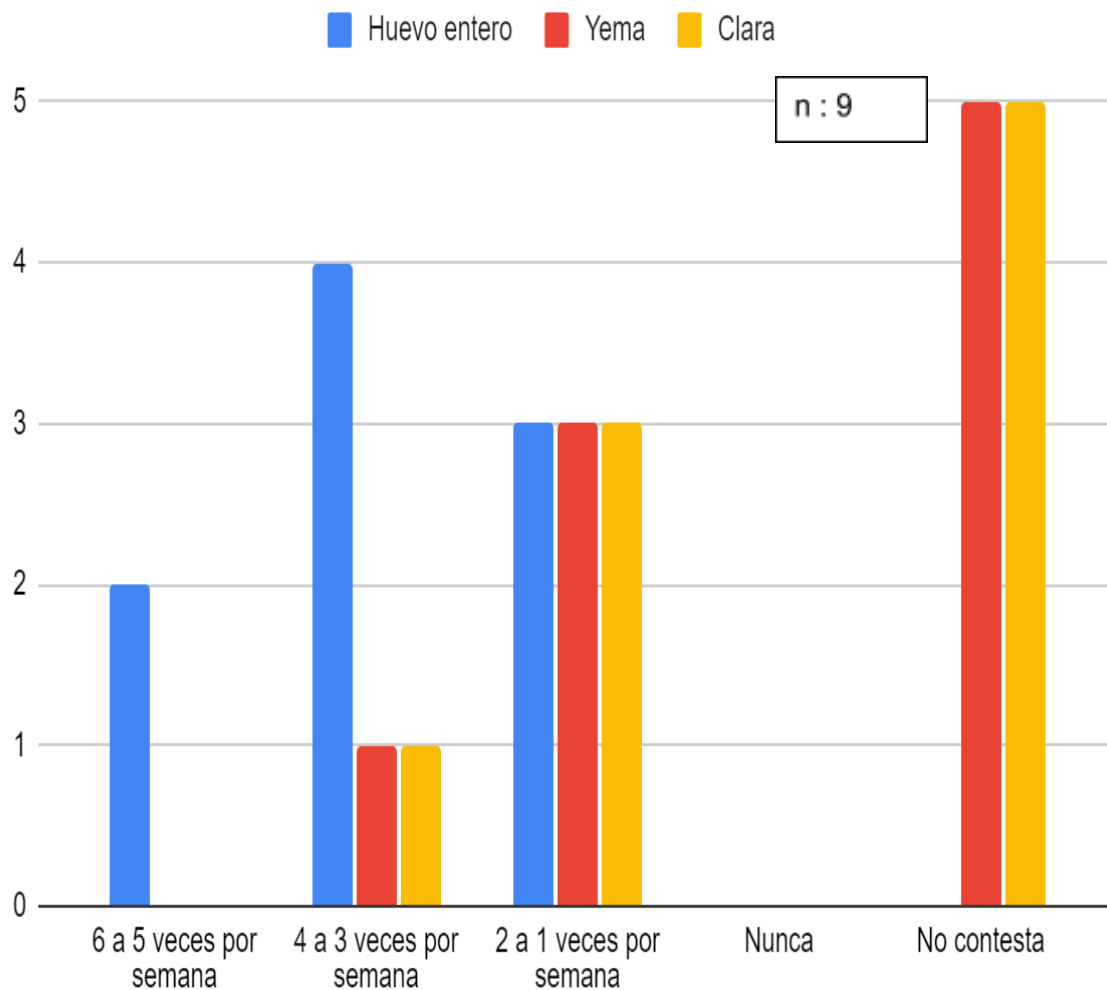


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Con respecto al consumo de leche entera una de las personas encuestadas consume 7 veces a la semana mientras que otra de 1 a 2 veces por semana y otra de 4 a 3 veces por semana, cuatro personas nunca la consumen y dos no contestaron. Tres personas consumen leche descremada 7 veces a la semana y otras tres de 1 a 2 veces por semana, otra de 6 a 5 veces mientras que una no consume nunca y otra no contestó. De yogur entero solo una persona consume de 1 a 2 veces por semana y las otras cuatro personas nunca, mientras que dos no contestaron. En el caso del yogur semidescremado una persona consume de 6 a 5 veces por semana, otras dos de 4 a 3 veces por semana y otras cuatro nunca, dos no contestaron. De quesos untables una persona consume de 6 a 5 veces por semana, tres de los encuestados consumen de 4 a veces por semana, otra de 2 a 1 vez por semana y otra nunca. De los quesos frescos dos personas consumen los 7 días de la semana, una persona consume de 6 a 5 veces por semana, mientras que otras dos consumen de 4 a 3 veces por semana y tres de 2 a 1 vez por semana. Por último de quesos duros, dos personas consumen de 4 a 3 veces por semana, tres personas de 2 a 1 vez por semana, uno de los encuestados no consume nunca y otro no contestó.

El E2, E5 y E6 indican consumir 1 porción al día de lácteos, el E1 consume entre 1 y 2 porciones, el E4 consume 2 porciones, el E8 consume 3 porciones y el E9 consume entre 3 y 4 porciones al día.

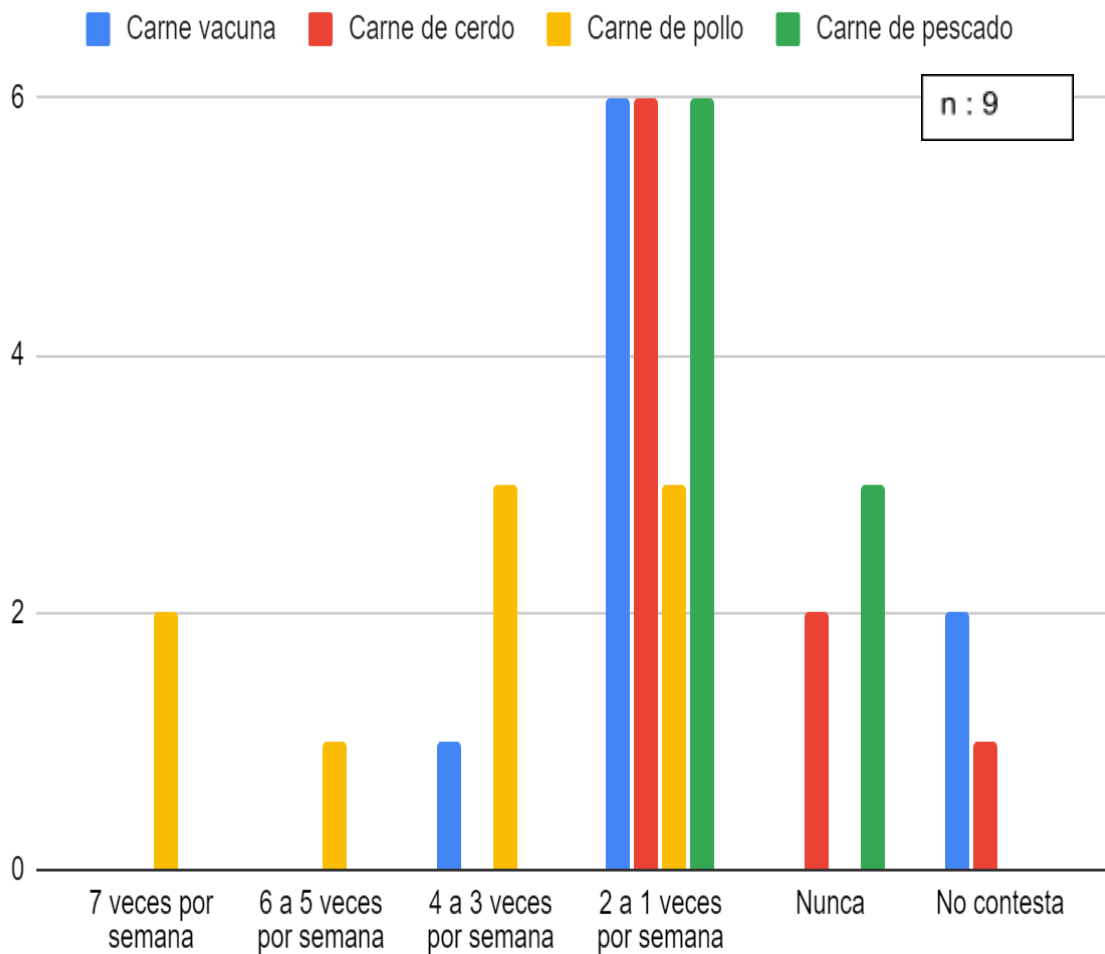
Gráfico 7: Frecuencia de consumo de huevo.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En relación al consumo de huevo, cuatro de los encuestados consumen de 4 a 3 veces por semana huevo entero y uno consume solo yema y otro solo clara, tres consumen huevo entero, yema y clara de 2 a 1 vez por semana, mientras que otros dos consumen huevo entero de 6 a 5 veces a la semana. El E2, E3 y E5 consumen 1 porción al día, el E1 y E8 consumen 3 porciones al día, el E4 y E6 consumen media porción.

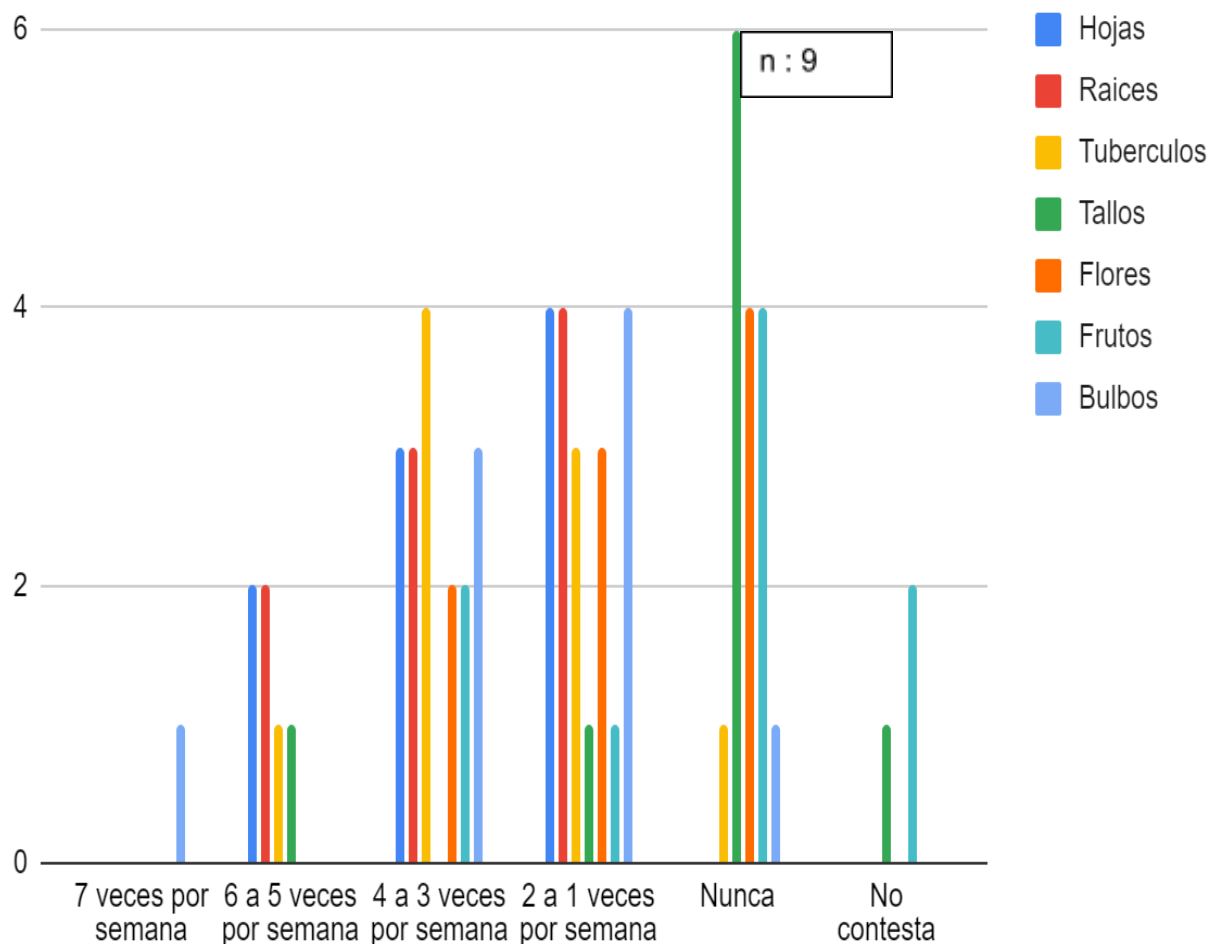
Gráfico 8: Frecuencia de consumo de carnes.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En relación a la carne vacuna seis personas consumen de 2 a 1 vez por semana, mientras que otra de 4 a 3 veces por semana y dos no contestan. Carne de cerdo consumen 6 personas de 2 a 1 vez por semana, dos no consumen nunca y otra no contesta. Dos personas consumen 7 veces a la semana carne de pollo, otra de 6 a 5 veces a la semana, otras tres consumen de 4 - 3 veces por semana y otras tres de 2 a 1 vez por la semana. Seis personas consumen de 2 a 1 vez por semana pescado mientras que otras tres nunca. Predomina el consumo de 1 porción chica de carne, con excepción de una persona que consume entre 1 y 2 porciones.

Gráfico 9: Frecuencia de consumo de hortalizas.

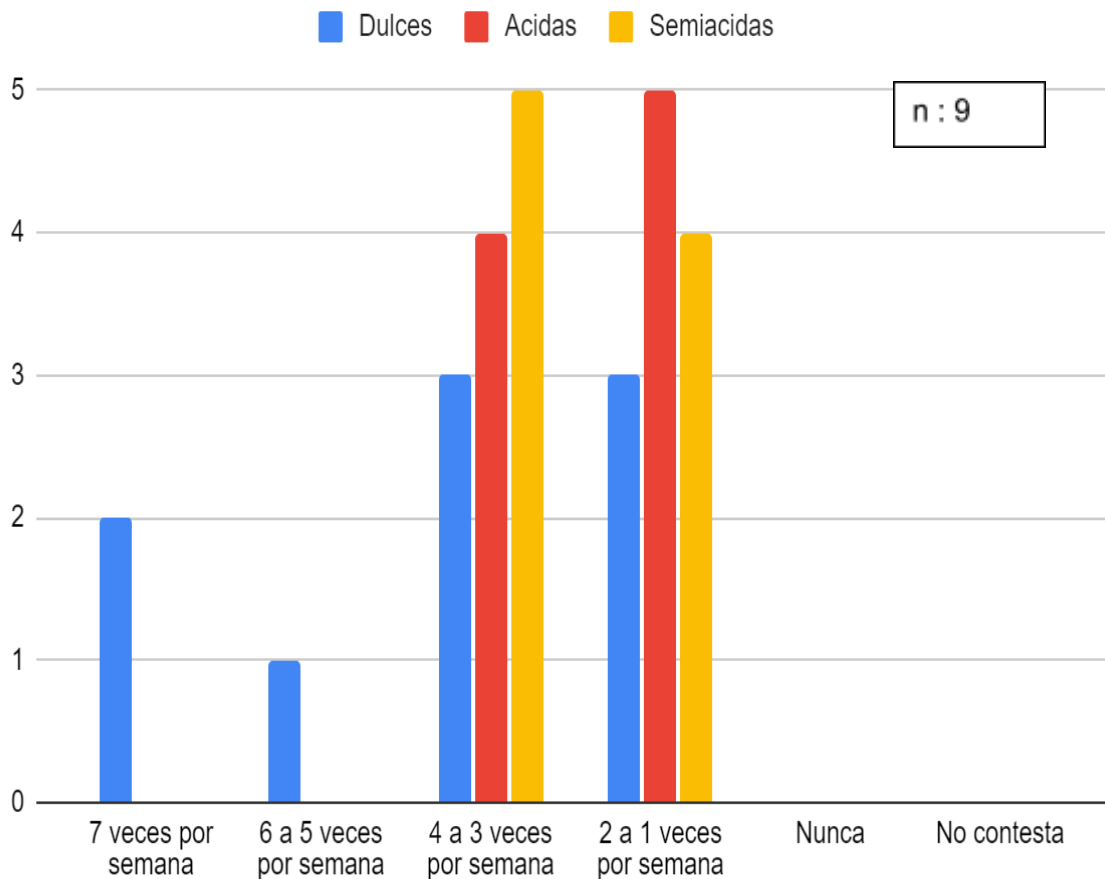


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Analizando los datos de consumo de hortalizas podemos ver que de hojas dos de los encuestados consumen de 6 a 5 veces por semana, otros tres de 4 a 3 veces por semana y cuatro consumen de 2 a 1 vez por semana. Dos consumen de 6 a 5 veces por semana raíces, tres consumen de 4 a 3 veces por semana y cuatro consumen de 2 a 1 vez por semana. Tubérculos consume uno de los encuestados de 6 a 5 veces por semana, otros cuatro de 4 a 3 veces por semana y tres de 2 a 1 vez por semana mientras que otro nunca. De todas las personas encuestadas solo una consume tallos de 6 a 5 veces por semana y otra de 2 a 1 vez por semana mientras que seis no consumen nunca y otra no contestó. Flores consumen dos personas de 4 - 3 veces por semana mientras que otras tres de 2 a 1 vez por semana y cuatro nunca. En cuanto a los frutos, dos personas consumen de 4 a 3 veces por semana y una de 2 a 1 vez por semana, cuatro no consumen nunca y dos no contestaron. Por último, una persona consume bulbos 7 veces por semana, tres consumen de 4 a 3 veces por semana y cuatro de 2 a 1 vez por

semana, mientras que otra nunca. Las porciones consumidas por día de hortalizas van desde 2 porciones en el caso de dos encuestados, teniendo en cuenta que cada porción son 100 gr, 30 gr en el caso de otro encuestado y 20 gr para otro.

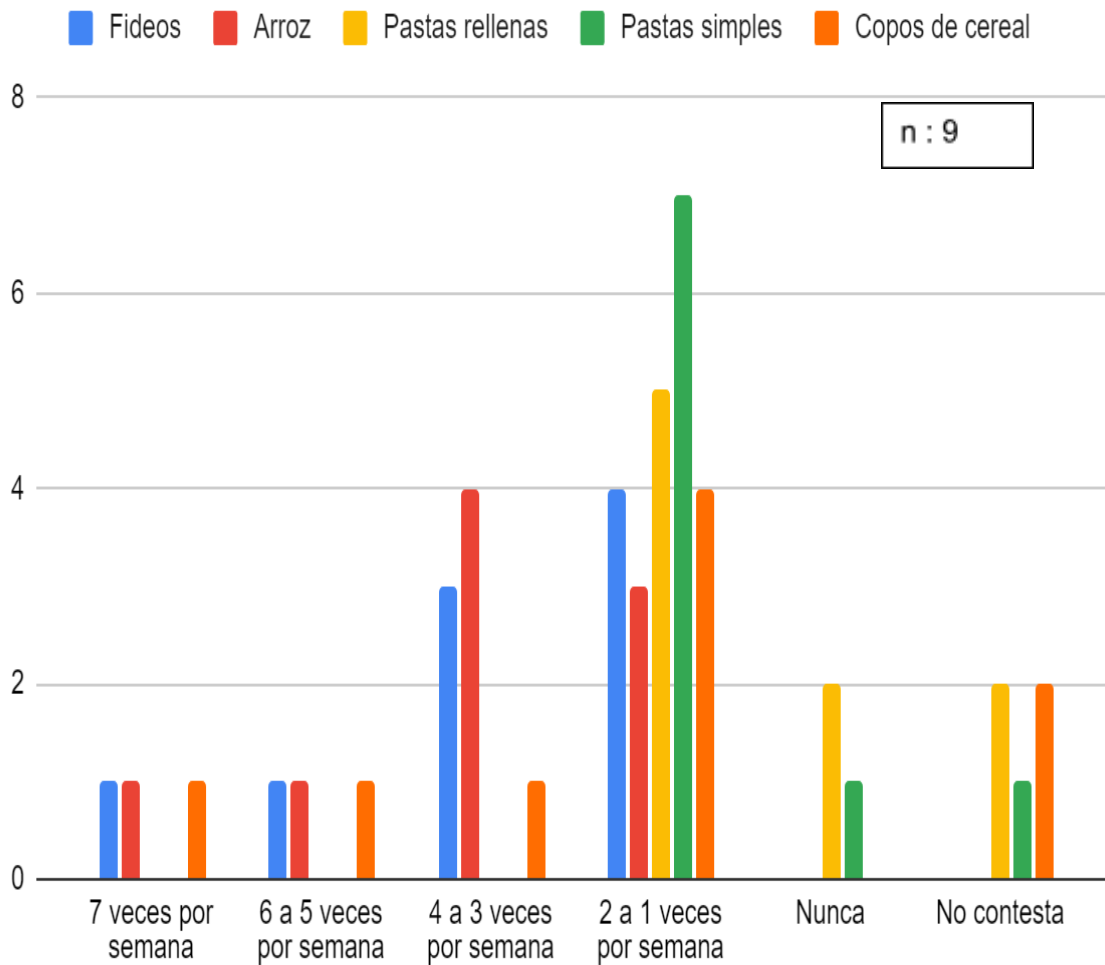
Gráfico 10: Frecuencia de consumo de frutas.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Como se observa en el gráfico, de frutas dulces dos personas consumen 7 veces a la semana, una persona de 6 a 5 veces a la semana, tres de 4 a 3 veces a la semana mientras que otras tres de 2 a 1 vez por semana. De frutas ácidas cuatro personas consumen de 4 - 3 veces a la semana y cinco de 2 a 1 vez por semana. Por último, de frutas semiácidas cinco personas refieren consumirlas de 4 - 3 veces a la semana mientras que cuatro consumen de 2 a 1 vez por semana. Teniendo en cuenta que una porción de fruta equivale a 100 gr, tres personas consumen 2 porciones por día de frutas, una persona consume 1 porción y otra 3 porciones por día.

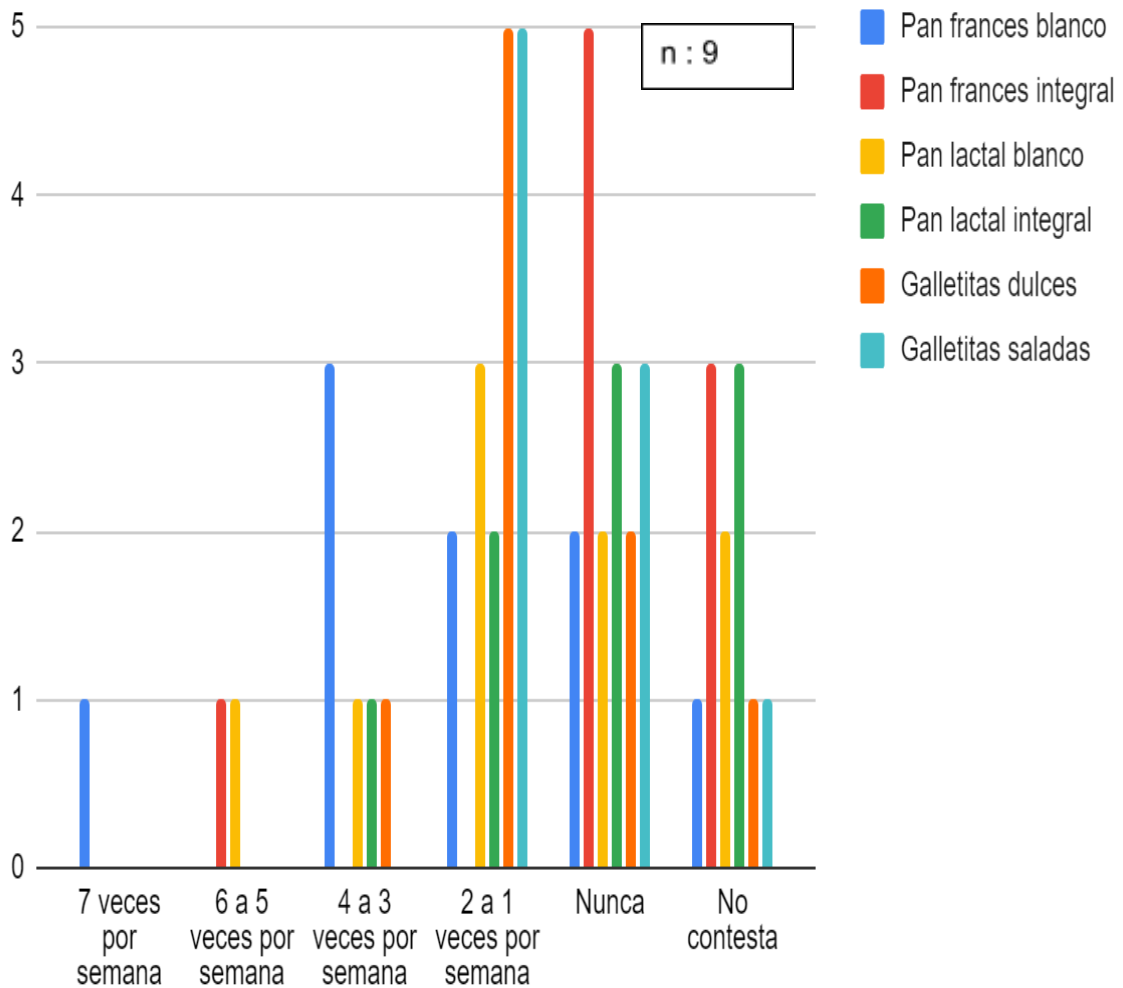
Gráfico 11: Frecuencia de consumo de cereales.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Evaluando el consumo de cereales, podemos ver que en fideos una de las personas encuestadas consume 7 veces a la semana, otra de 6 a 5 veces a la semana, otras tres de 4 a 3 veces y otras cuatro de 2 a 1 vez por semana. De arroz, una persona consume 7 veces a la semana, otra de 6 a 5 veces a la semana, tres personas de 4 a 3 veces a la semana y otras cuatro de 2 a 1 vez por semana. En relación a pastas rellenas cinco personas consumen de 2 a 1 vez por semana, dos nunca y otras dos no contestaron. En cuanto a las pastas simples, siete personas consumen de 2 a 1 vez por semana, una no consume nunca y otra no contestó. Una de las personas consume copos de cereal 7 veces por semana, mientras que una de 6 a 5 veces a la semana, otra de 4 a 3 veces a la semana, cuatro consumen de 2 a 1 vez por semana y dos no contestaron. El número de porciones consumidas por día de cereales para dos personas de las encuestadas es de 100 gr, mientras que para otra es de 70 gr (1 porción) y otra de 140 gr (2 porciones).

Gráfico 12: Frecuencia de consumo de pan y galletitas.

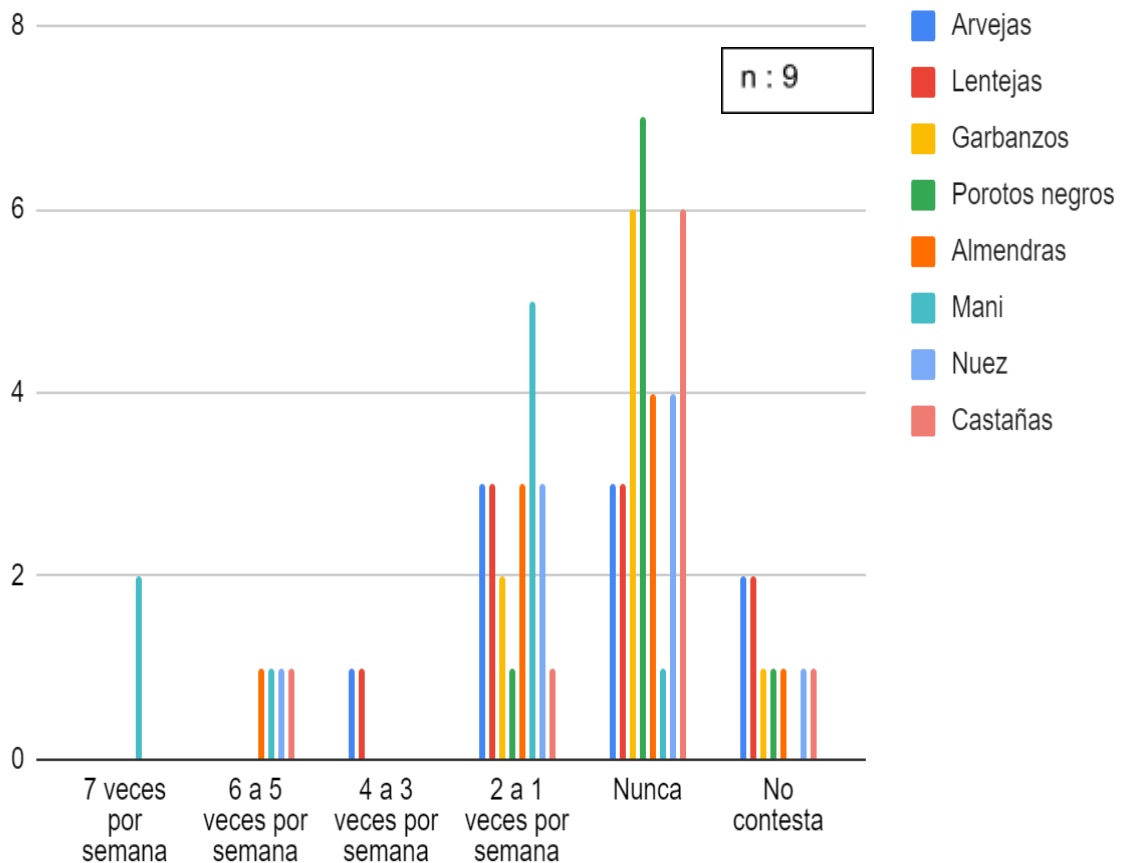


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En cuanto a la frecuencia de consumo de pan y galletitas, uno de los encuestados consume pan francés blanco 7 veces por semana, tres consumen de 4 a 3 veces por semana, dos consumen de 2 a 1 vez por semana mientras que otros dos nunca y otro no contestó. En cuanto al pan francés integral una persona consume de 6 a 5 veces por semana mientras que cinco no consumen nunca y tres no contestaron. De pan lactal blanco una persona consume de 6 a 5 veces por semana, otra de 4 a 3 veces por semana, tres de 2 a 1 vez por semana y dos no consumen nunca mientras que otros dos no contestaron. Pan lactal integral solo una persona consume de 4 a 3 veces a la semana, dos consumen de 2 a 1 vez por semana mientras que tres nunca y otras tres no contestaron. De galletitas dulces, una persona consume de 4 a 3 veces por semana, cinco consumen de 2 a 1 vez por semana, dos no consumen nunca y otra no contestó. De galletitas saladas cinco personas consumen de 2 a 1 vez por semana, tres nunca y

otra no contestó. Acerca de la cantidad de porciones por día consumidas, dos personas consumen 1 porción (de pan lactal serían 50 gr, dos rebanadas), otra 200 gr y otra 250 gr.

Gráfico 13: Frecuencia de consumo de legumbres y frutos secos.

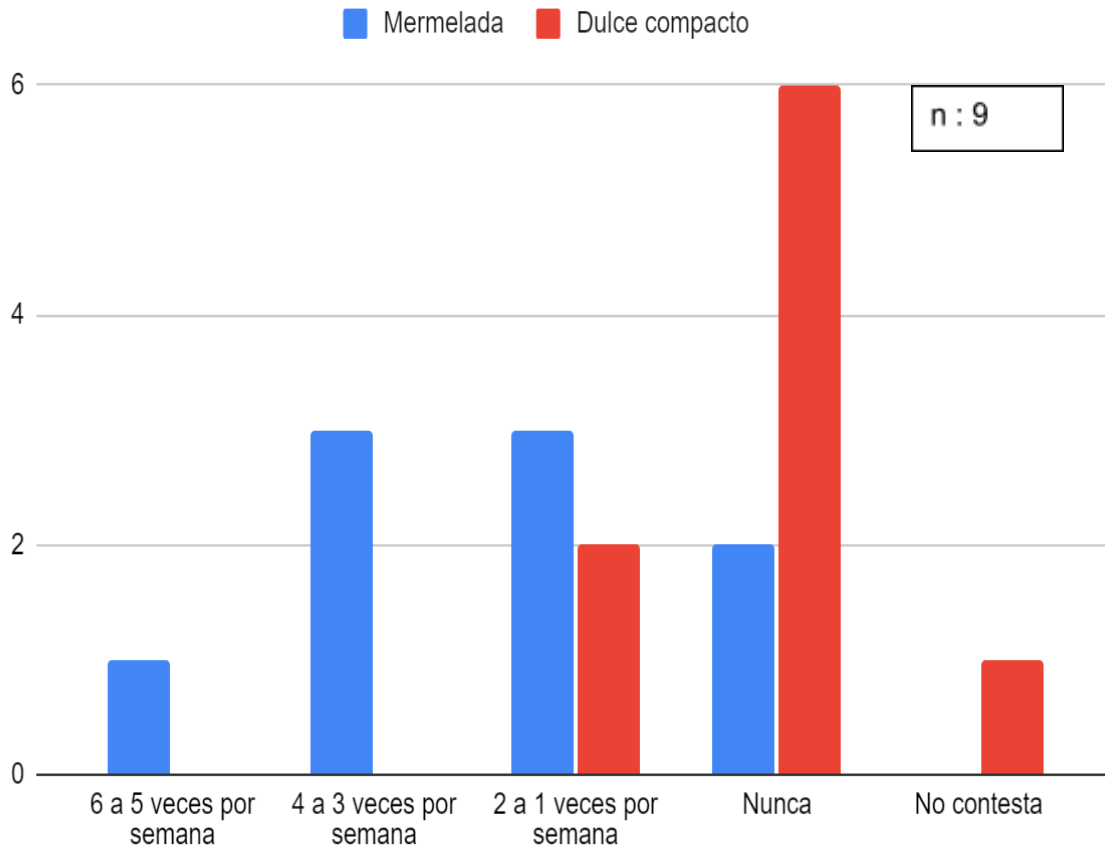


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Evaluando la frecuencia de consumo de legumbres podemos ver que, de arvejas una persona consume de 4 a 3 veces por semana, tres consumen de 2 a 1 vez por semana, otras tres no consumen nunca y dos no contestaron. Una persona consume de 4 a 3 veces por semana lentejas y otras tres de 2 a 1 vez por semana, mientras que tres no consumen nunca y dos no contestaron. Dos de los encuestados consumen garbanzos de 2 a 1 vez por semana, mientras que seis de ellos no consumen nunca y uno no contestó. Y de porotos negros, una persona consume de 2 a 1 vez por semana mientras que siete no consumen nunca y uno no contestó. En cuanto a los frutos secos, una persona consume de 6 a 5 veces por semana almendras mientras que tres consumen de 2 a 1 vez por semana y cuatro nunca, una no contestó. De maní dos personas consumen 7 veces a la semana, otra de 6 a 5 veces por semana, cinco consumen de 2 a 1 vez por semana y otra nunca. En relación a la nuez, una persona consume de 6 a 5 veces por semana, tres consumen de 2 a 1 vez por semana y cuatro nunca, otra no contestó. Uno

de los encuestados consume de 6 a 5 veces por semana castañas y otro de 2 a 1 vez por semana mientras que seis no consumen nunca y otro no contestó. De los encuestados cinco personas consumen 1 porción de legumbres y frutos secos por día mientras que otra consume 2 porciones.

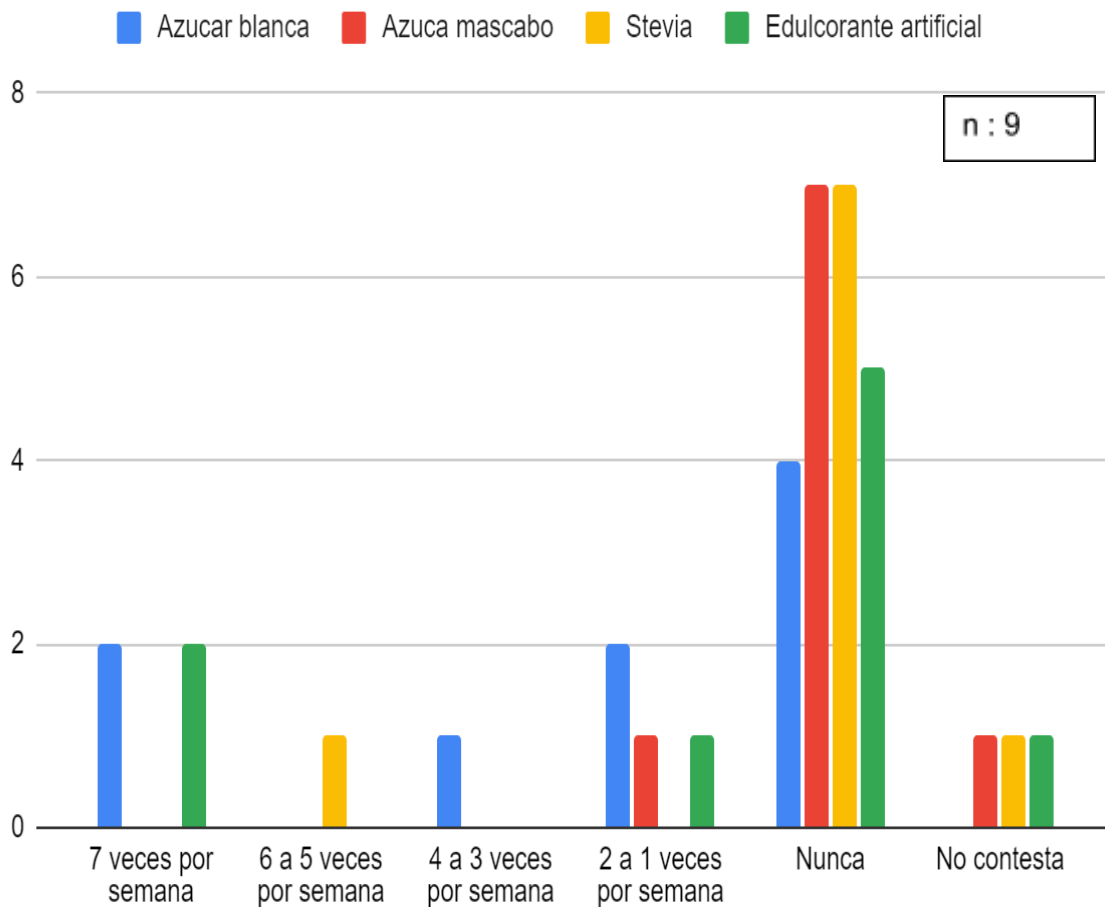
Gráfico 14: Frecuencia de consumo de dulce.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Como se observa en el gráfico, uno de los encuestados consume mermelada de 6 a 5 veces por semana, tres consumen de 4 a 3 veces por semana mientras que otros tres de 2 a 1 vez por semana y dos nunca. Con respecto al dulce, solo dos de los encuestados consumen de 2 a 1 vez por semana, los seis restantes no consumen nunca y otro no contestó. Tres personas consumen 2 porciones de dulce por día y dos consumen 1 porción.

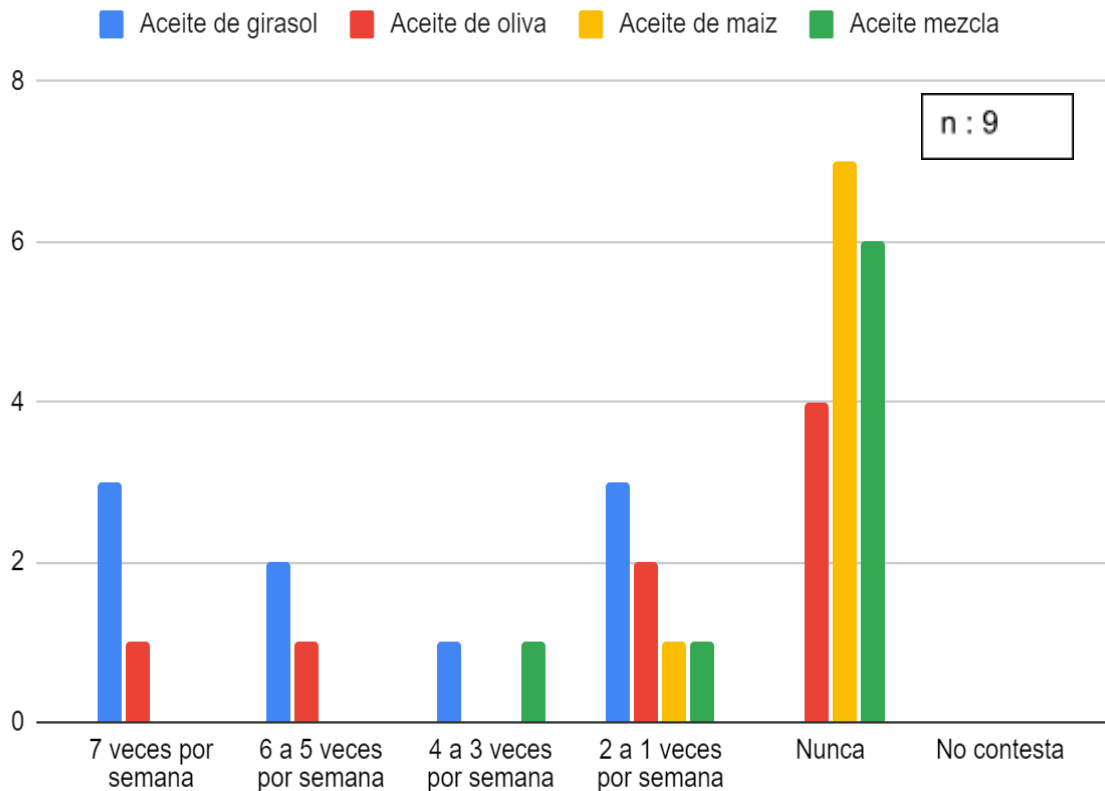
Gráfico 15: Frecuencia de consumo de azúcares y edulcorantes.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Dos personas consumen azúcar blanca 7 veces a la semana, una persona de 4 a 3 veces por semana, otras dos de 2 a 1 vez por semana y cuatro nunca. De azúcar mascabo solo una consume de 2 a 1 vez por semana, el restante de los encuestados no consume nunca y uno no contesta. En cuanto a la stevia una persona consume de 6 - 5 veces por semana mientras que las otras siete nunca y una no contestó. De edulcorante artificial una persona consume 7 veces por semana, otra de 2 a 1 vez por semana y cinco no consumen nunca mientras que otra no contestó. Del número de porciones consumidas por día de azúcares y edulcorantes vemos que dos personas consumen 1 porción de aproximadamente 15 gr mientras que otras tres consumen de 2 a 3 porciones.

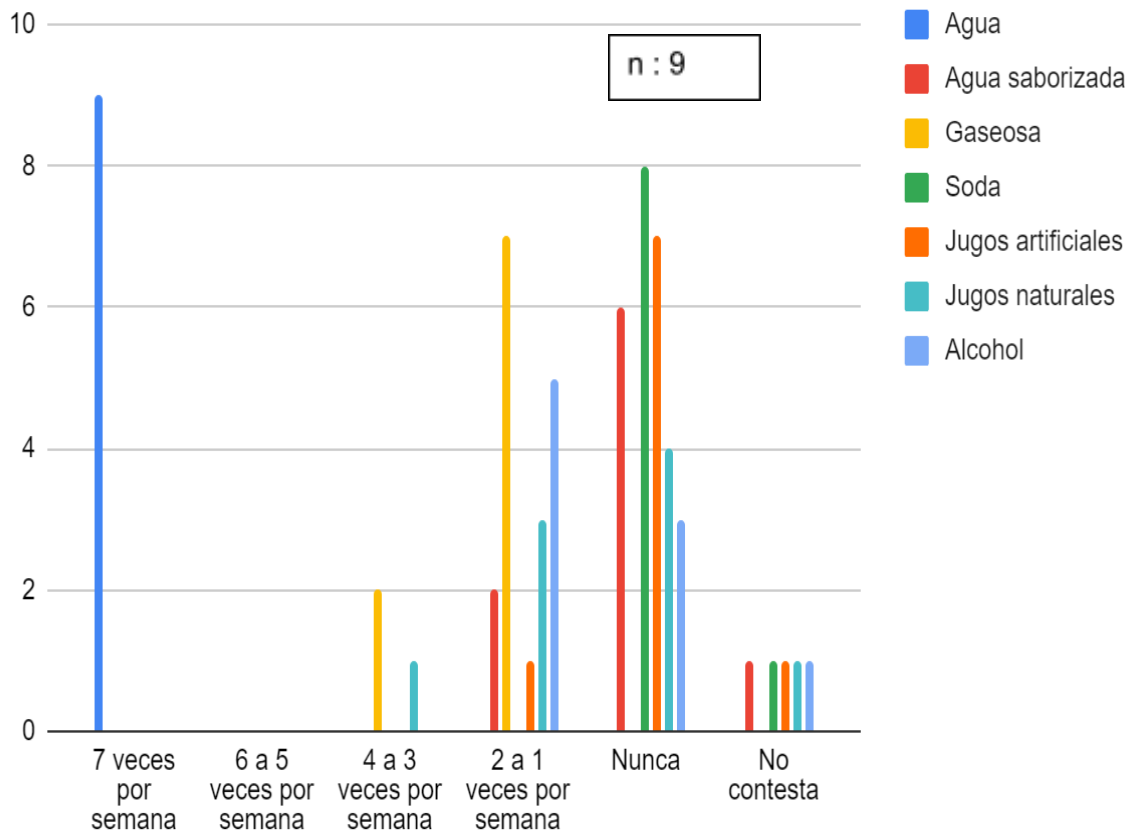
Gráfico 16: Frecuencia de consumo de aceites.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En relación al consumo de aceites, tres personas consumen 7 veces a la semana aceite de girasol mientras que otras dos de 6 a 5 veces por semana, una de 4 a 3 veces por semana y tres de 2 a 1 vez por semana. De aceite de oliva una persona consume 7 veces por semana, otra de 6 a 5 veces por semana, dos consumen de 2 a 1 vez por semana y otras cuatro nunca. Una persona consume de 2 a 1 vez por semana aceite de maíz, mientras que otras siete nunca. De aceite mezcla una persona consume de 2 a 1 vez por semana mientras que otras seis nunca. Cinco personas consumen 1 porción de entre 20 y 30 ml mientras que otras dos consumen dos porciones al día.

Gráfico 17: Frecuencia de consumo de bebidas.



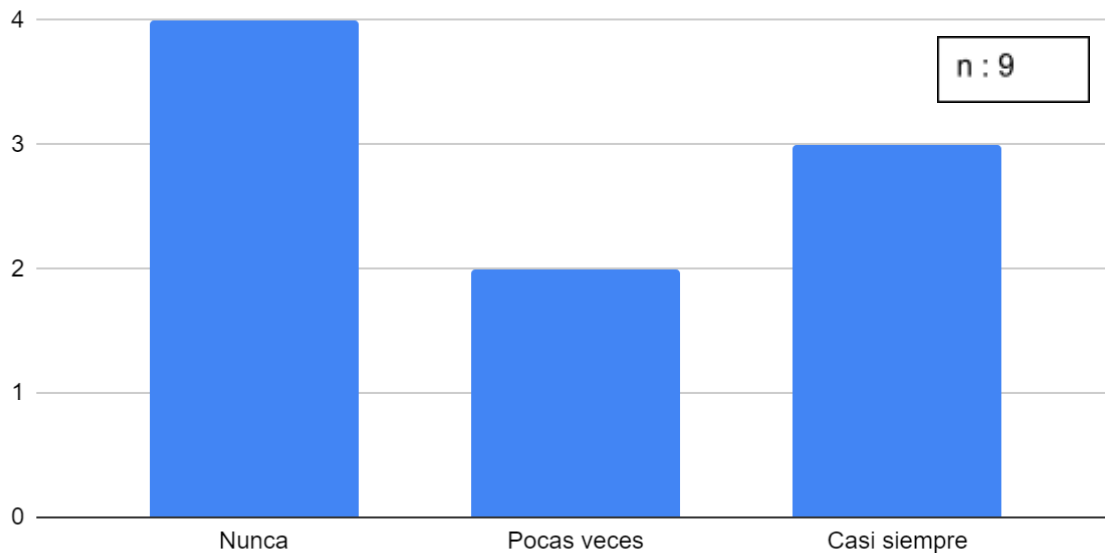
Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Analizando el consumo de bebidas, los 9 encuestados consumen 7 veces a la semana agua. Dos de ellos consumen de 2 a 1 vez por semana agua saborizada. En cuanto a gaseosa, dos consumen de 4 a 3 veces por semana y siete consumen de 2 a 1 vez por semana. Todos los encuestados indican no consumir nunca soda. Uno de ellos consume jugos artificiales de 2 a 1 vez por semana mientras que el resto nunca. De jugos naturales, uno consume de 4 a 3 veces por semana, otros tres consumen de 2 a 1 vez por semana mientras que el resto nunca. Y por último, el alcohol, cinco personas consumen de 2 a 1 vez por semana, otros tres nunca y otro no contestó. Con respecto al número de porciones consumidas por día de bebidas, tres personas consumen 2,5 lt mientras que otra 2lt y otra 1,5 lt.

Sección 2: Información sobre percepción de encuestados sobre sobre actividad física y cambios en época de cuarentena

En relación a la percepción de aumento o disminución de actividad física durante la cuarentena, el E1 y E2 no realizaron ninguna actividad y en cuanto al E4 disminuyó su actividad significativamente.

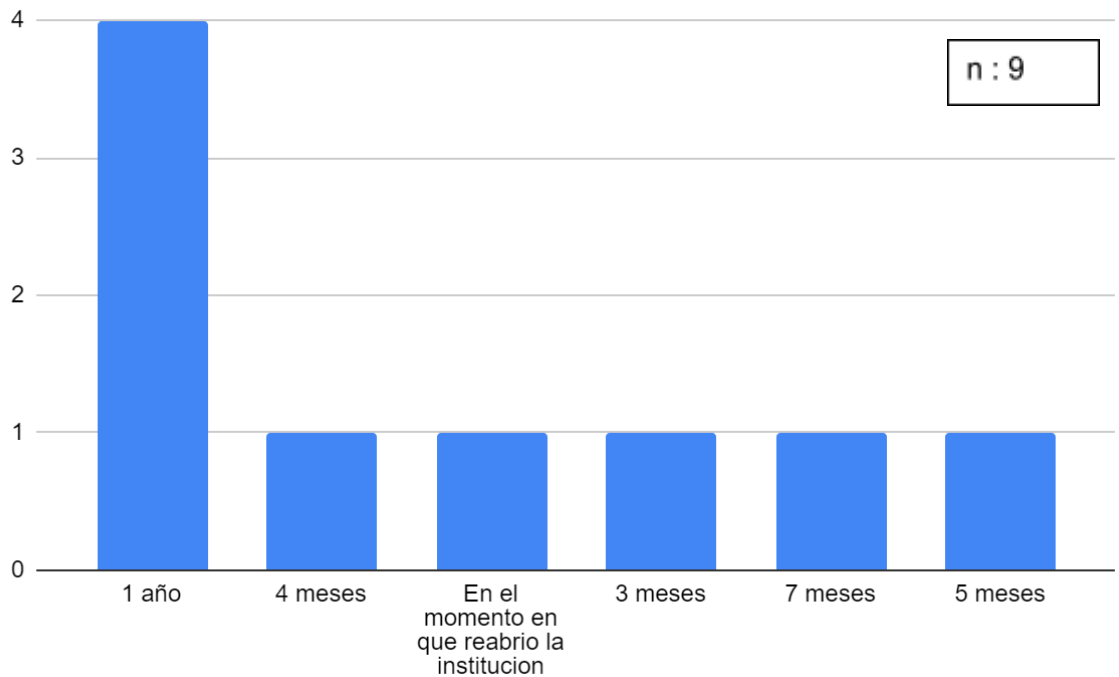
Gráfico 18 : Frecuencia con que realizan actividad en el hogar.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Con respecto a la realización de ejercicio en el hogar cuatro de los encuestados indican nunca hacerlo, dos de ellos pocas veces y tres indican casi siempre realizar actividad. El E3 indica haber realizado musculación, el E5 tanto actividad aeróbica como anaeróbica, el E6 solo actividad física aeróbica mientras que el E8 únicamente ejercicios anaeróbicos con su propio peso corporal.

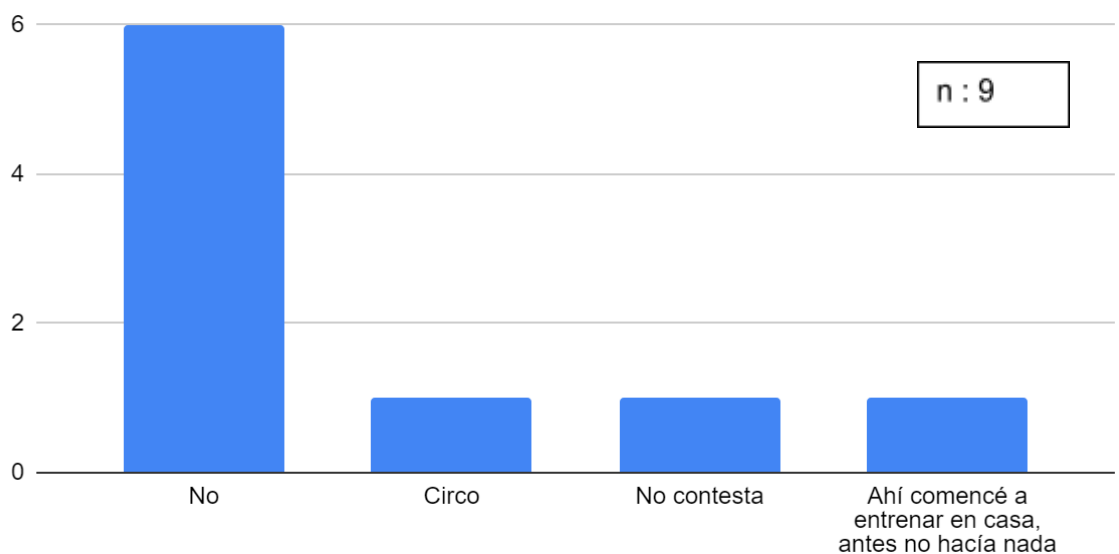
Gráfico 19: Posterior continuidad en el gimnasio.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

El E1, E2, E5 y E9 retomaron la actividad en el gimnasio al año de permitirse esa actividad nuevamente. El E3 a los 4 meses, el E4 al momento en que se reabrió, el E6 a los 3 meses, el E7 a los 7 meses y el E8 a los 5 meses.

Gráfico 20: Actividades nuevas en la cuarentena.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En cuanto a actividades nuevas comenzadas durante la cuarentena, seis de los encuestados no comenzaron ninguna, uno de ellos comenzó circo, otro comenzó a entrenar

en el hogar y otro no contestó. A continuación, se analiza la información obtenida a través de la encuesta sobre percepción de los encuestados acerca de su Patrón Alimentario.

Tabla 3: Caracterización del patrón alimentario en cuarentena

Opinión sobre si el tu consumo de azúcares y grasas aumentó	Dificultad al organizar sus comidas	Cambios notorios que tuvo tu alimentación en consecuencia de la cuarentena	Creencia sobre si mejoró o empeoró tu forma de alimentarte	Opinión sobre alimentos que no solías consumir antes de la pandemia y que consumiste con más regularidad
Aumentado	Si	Mucha torta y cosas dulces	Empeoro	Si
Poco aumentado	Todo lo contrario.	A diferencia de muchas personas, mejoré mi alimentación en el transcurso de la cuarentena	Mejoraron los tiempos entre las comidas	Verduras
Nada aumentado	Si	No consumir el desayuno	Empeoro	Si
Aumentado	Un poco porque a pesar de tener una familia organizada con el consumo de las comidas, a veces al levantarme tarde desayunaba tarde o lo salteaba	Como mucha más cantidad, la variedad se mantuvo casi al 100%	Si, empeoró	No
Aumentado	No	Aumento de cantidades	Empeoró	No
Poco aumentado	No, para nada. Al estar todo el día todos en casa, incluso teníamos más tiempo de prepararla	Empecé a comer más, realizar las 4 comidas necesarias..	Mejoró, ya que antes y ahora, yo no como lo que realmente hay que comer	No, siempre consumí los mismos.. los que me gustan

Muy aumentado	No	Ninguno	Mejoro	Si
Aumentado	No, casi siempre mantuve la rutina.	La cuarentena no me afectó notoriamente en mi alimentación.	Mejoro	No
Sumamente aumentado	Totalmente	Desorganización. Mayor consumo de grasas, dulces, y alcohol. Comer a cualquier hora.	Mejoró	

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

CONCLUSIONES

Del análisis de datos se concluye que los 9 adultos que concurren al gimnasio, tienen una edad promedio de 24 años, con un mínimo de 20 años y un máximo de 30 años. Respecto a la actividad física que realizan, el 78% lleva a cabo actividades de tipo aeróbicas y anaeróbicas, mientras que el 22% solo actividades anaeróbicas. De dichas actividades, el 77,8% realiza parte de las mismas en el gimnasio y parte en otro ámbito, el otro 22,2% únicamente en el gimnasio. Concurren entre 6 y 3 veces a la semana al gimnasio, donde realizan un promedio de hora y media de actividad, dedicado mayormente su tiempo al ejercicio anaeróbico. El 57,1% realiza a su vez actividades extras al gimnasio. Por lo que cumplen con la recomendación de realizar 150 minutos de actividad física a la semana, tal como menciona Garzón Mosquera et al. (2021).

Los hábitos de consumo, evaluados a través de una encuesta de frecuencia de consumo, están asociados en su mayoría a una tendencia de opciones saludables. Optando en mayor medida por lácteos descremados, alto consumo de proteínas tanto huevo como carnes predominando la carne de pollo, hortalizas y frutas de diversa variedad, en promedio una ración de cereales por día y en cuanto al consumo de pan y galletitas predomina el pan como alimento de opción diaria. Con respecto al consumo de legumbres es disminuido, aumenta en el caso de los frutos secos. Es usual el consumo de mermelada. Se reconoce la importancia en la concientización del consumo de azúcar ya que la mayor parte de los encuestados la incorporan a su alimentación habitual, con la recomendación quizá de aumentar el consumo de edulcorantes artificiales no nutritivos que no aporten calorías. En cuanto al consumo de aceites predominan el aceite de girasol y el aceite de oliva. Todos beben agua como bebida principal los 7 días de la semana, algunos incorporan gaseosa como bebida predominante para ocasiones específicas.

En relación a lo investigado anteriormente, destaca la importancia de aumentar el consumo de legumbres, cereales integrales, disminuir el consumo de dulces como mermelada y azúcar y de gaseosas.

Según lo estudiado anteriormente, la medida de restricción impuesta por la pandemia aumenta la tendencia a un estilo de vida sedentario Villaquirán Hurtado et al. (2020), demostrado en los resultados de las encuestas donde se evalúa la percepción de la realización de actividad física en la cuarentena por parte de los adultos que concurren al gimnasio.

En conclusión, se cumple el objetivo general en el cual se busca determinar la percepción acerca de la actividad física y hábitos de consumo en épocas de pandemia por COVID-19, de adultos de entre 20 y 30 años que concurren a un gimnasio de la ciudad de Mar del Plata, en el año 2022, tanto así como los objetivos específicos en donde se logra examinar

la percepción acerca de la actividad física, identificar hábitos de consumo según reconocen los encuestados y analizar la percepción sobre cambios identificados en la rutina en épocas de pandemia por COVID-19.

Surgen los siguientes interrogantes para futuras investigaciones.

- ¿Qué hábitos alimentarios tienen las personas sedentarias?
- ¿Cuál es la tendencia en adultos a llevar una vida físicamente activa?
- ¿Cómo influyen en la alimentación los factores sociales, económicos y/o psicológicos asociados a una pandemia?

BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR, Bryan. Micronutrientes: reguladores del sistema inmunológico y su utilidad en COVID-19. *Innovare: Revista De Ciencia Y Tecnología* [online]. 2020, vol.9, n.1 [citado 2022-11-8], pp.39–45. Recuperado de: <https://www.camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/9659>.
<https://doi.org/10.5377/innovare.v9i1.9659>
- ALOMO Martín et al. Efectos psicológicos de la pandemia COVID-19 en la población general de Argentina. *Rev Fac Cien Med Univ Nac Córdoba* [online]. 2020, vol.77, n.3 [citado 2022-11-8], pp.176-81. Recuperado de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/28561>. DOI: <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v77.n3.28561>.
- ÁLVAREZ, J et al. Nutrición y pandemia de la COVID-19. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado* [online]. 2020, vol.13, n.23 [citado 2022-10-9], pp.1311-1321. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304.541220303127> . DOI: <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.12.013>.
- ANDREU CABRERA, Eliseo. Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD: Revista de Psicología*. 2020, vol.2, n.1 [citado 2022-11-3], pp.209-220. Recuperado de: <https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/12744> DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>.
- BALLESTEROS POMAR, María et al. Clinical Nutrition in times of COVID-19. Nutrición Clínica en tiempos de COVID-19. *Endocrinología, diabetes y nutrición*. [online]. 2020, vol. 67, n.7 [citado 2022-10-29], pp.427-430. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7211631/>. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.endinu.2020.05.001>.
- BOTTARO, Edgardo et al. Impacto de la cuarentena por COVID-19 en el perfil metabólico de personas con infección por VIH en Argentina. *Rev. chil. infectol.* [online]. 2022, vol.39, n.3 [citado 2022-11-8], pp.304-310. Recuperado de: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0716-10182022000300304&script=sci_arttext. ISSN 0716-1018. <http://dx.doi.org/10.4067/s0716-10182022000200304>.

- BRAVO CUCCI, Sergio et al. La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *Revista GICOS- Grupo de Investigación en Comunidad y Salud* [online]. 2020. vol. 5, n.2 [citado 2022-11-2], pp.6-22. Disponible en: <http://bdigital2.ula.ve:8080/xmlui/handle/654321/7581>. ISSN Electrónico: 2610797X.
- BROCHE-PÉREZ, Yunier et al. Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública* [online]. 2020, vol.46, n. Suppl 1 [citado 2022-10-29], pp.1-14. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/#>. ISSN 1561-3127.
- CALZADO, Mercedes et al. La ventana al exterior en la pandemia: tecnologías, hábitos y confianza informativa en Argentina. *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad —CTS* [online]. 2021, vol.16, n.e.: "Periodismo y divulgación científica en la era de la desinformación" [citado 2022-10-5] pp.83-100. Disponible en: <http://ojs.revistacts.net/index.php/CTS/article/view/203>. ISSN online: 1850-0013.
- CARCAMO MOLINA, Luis Miguel et al. Características clínicas y sociodemográficas de pacientes fallecidos por COVID-19 en Colombia. *Revista Repertorio De Medicina Y Cirugía* [online]. 2020, vol.29, n.1 [citado 2022-10-29], pp.5–51. [Consulta: 29 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://revistas.fucsalud.edu.co/index.php/repertorio/article/view/1077/1248>. DOI: <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1077>.
- DUTTO, Jeremías et al. Luces y sombras del sistema inmunológico en Covid-19. *Revista Ciencia Hoy* [online]. 2021, vol.29, n.174 [citado 2022-10-29], pp.52-58. Recuperado de: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/135720>. ISSN: 1666-5171.
- ENA, J et al. Un nuevo coronavirus emerge. *Revista clínica española* [online]. 2020, vol.220, n2 [citado 2022-10-29], pp.115. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7130265/pdf/main.pdf>. DOI: 10.1016/j.rce.2020.01.001.
- EGAÑA ROJAS, Daniel et al. La alimentación en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista Chilena de Salud Pública* [online]. 2020, n.e. "Virus y Sociedad: hacer de la tragedia social una oportunidad de cambios" [citado 2022-10-30], pp.110-122. Recuperado de: [:https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/60391](https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/60391). DOI: <https://doi.org/10.5354/0719-5281.2020.60391>.

- FEDERIK, Marianela Alejandra et al. Hábitos alimentarios y COVID. *Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria* [online]. 2020, vol.40, n.3 [citado 2022-11-8], pp.84-91. Recuperado de: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/61>. DOI: <https://doi.org/10.12873/403federik>.

- GARCÍA TASCÓN, Marta et al. La repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* [online]. 2021, n.42 [citado 2022-11-2], pp.684-695. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986376>. ISSN Edición Web: 1988-2041

- GARZÓN MOSQUERA, Julián Camilo et al. Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Revista Retos* [online]. 2021, vol.42 [citado: 2022-11-2], pp.478-499. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/82644#:~:text=Se%20discuten%20os%20conceptos%20de,a%20ser%20m%C3%A1s%20activas%20f%C3%ADsicamente>. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>

- GORBEA PORTAL, Salvador et al. Investigación y metría de la información sobre COVID-19: diversos enfoques de la pandemia. *Primera edición: agosto de 2021 D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México* [en línea]. 2021. [citado 2022-10-15]. Recuperado de: https://ru.iibi.unam.mx/jspui/bitstream/IIBI_UNAM/203/1/06_investigacion_metria_esther_hernandez.pdf. ISBN: Publicación dictaminada Impreso y hecho en México.

- LOPEZ PLAZA, Bricia et al. Nutrición y trastornos del sistema inmune. *Rev. Nutr. Hosp.* [online]. 2017, vol.34, suppl.4 [citado 2022-10-12], pp.68-71. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017001000014&lng=es&nrm=iso. ISSN 1699-5198. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1575>.

- MARTINEZ RODRIGUEZ, Jéssica et al. Comparación de las recomendaciones de expertos sobre nutrición clínica en pacientes hospitalizados con COVID-19. *Rev. Nutr. Hosp.* [online]. 2020, vol.37, n.5 [citado 2022-11-9], pp.984-998. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700015&lng=es&nrm=iso. Epub 04-Ene-2021. ISSN 1699-5198. DOI <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03194>.

- MÉNDEZ, Diana et al. Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19. *Innovare: Revista De Ciencia Y Tecnología* [online]. 2020, vol.9, n.1 [citado 2022-11-3], pp.55–57. Recuperado de: <https://www.camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/9663> DOI: <https://doi.org/10.5377/innovare.v9i1.9663>.
- MONSERRAT SANZ, Jorge et al. Papel del sistema inmune en la infección por el SARS-CoV-2: inmunopatología de la COVID-19. *Rev. Medicine* [online]. 2021, vol.13, n.33 [citado 2022-10-12], pp. 1917-1931. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8158328/#:~:text=El%20sistema%20inmune%20es%20capaz,convertirse%20en%20cr%C3%ADtica%20y%20mortal>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.med.2021.05.005>.
- MONTAÑA CÁMARA HURTADO, Maria. Alimentación saludable y sostenible en tiempos de la pandemia covid-19. *Revista Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia* [online]. 2021, vol.87. n.2 [citado: 2022-10-3], pp.195-204. Recuperado de: https://analesranf.com/articulo/8702_08/. DOI: <https://doi.org/10.53519/analesranf.2021.87.02.08>.
- ONETO LARRAGUIBEL, Francisca et al. Transformaciones alimentarias durante la cuarentena por COVID-19 y sus consecuencias en la salud de personas adultas: Una revisión narrativa. *Revista Confluencia* [online]. 2021, vol.4, n.2 [citado: 2022-10-10], pp.65-70. Recuperado de: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/679>
- ORTIZ GUZMÁN, Johan Enrique et al. 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* [online]. 2020, vol.14, n.53 [citado: 2022-11-1], pp.105-132. Recuperado de: <https://repositorio.lasalle.mx/handle/lasalle/1888>. DOI: <http://doi.org/10.26457/recein.v14i53.2679>.
- PÉREZ SANTANA, MARTHA BEATRIZ. Sobre la alimentación y la nutrición en la Covid-19. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición* [online]. 2020, vol.30, n.1 [citado: 2022-10-9], s.2(S1 - S197). Recuperado de: <http://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/992>. ISSN 1561-2929.
- POZO CANO, Bartolomé. Estudio y evaluación del índice de actividad física y conducta sedentaria en el 3er ciclo de educación primaria. *Trabajo Fin de Grado*,

UNIVERSIDAD DE JAÉN [online]. [citado: 2022-11-2]. Disponible en: <https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/17801>

- RICO GALLEGOS, Carina et al. Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios* [online]. 2020, vol.41, n.42 [citado: 2022-11-2], pp.1-10. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/345346588_Habitos_de_actividad_fisica_y_estado_de_salud_durante_la_pandemia_por_COVID-19. DOI:10.48082/espacios-a20v41n42p01.
- RICO ROSILLO, Maria Guadalupe et al. Sueño y sistema inmune. *Revista Alergia México* [online]. 2018, vol.65, n.2 [citado: 2022-10-12]pp.60-170. [Consulta: 12 de octubre de 2022]. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902018000200160. ISSN 2448-9190.
- ROMO ROMO, Alonso et al. El rol de la nutrición en la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). *Revista Mexicana de Endocrinología, Metabolismo & Nutrición* [en línea]. 2020, vol.7 [citado: 2022-10-9], pp.32- 143. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Alonso-Romo-Romo/publication/342448855_El_rol_de_la_nutricion_en_la_enfermedad_por_coronavirus_2019_COVID-19_The_role_of_nutrition_in_the_coronavirus_disease_2019_COVID-19/links/5f225651458515b729f33088/EI-rol-de-la-nutricion-en-la-enfermedad-por-coronavirus-2019-COVID-19-The-role-of-nutrition-in-the-coronavirus-disease-2019-COVID-19.pdf. DOI: 10.24875.
- RUIZ-LÓPEZ, Liliana et al. Evaluación nutricional en universitarios y recomendación de una dieta óptima para fortalecer el sistema inmunitario contra la COVID-19. *Horizonte Sanitario* [online]. 2021, vol.20, n3 [citado: 2022-10-30], pp. 417 - 426. Recuperado de: <https://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/4036>. DOI: <https://doi.org/10.19136/hs.a20n3.4036>.
- SALAS-ASENCIOS, Ramses et al. Coronavirus Covid-19: Conociendo al causante de la pandemia. *The Biologist* [online]. 2020, vol.18, n.1 [citado: 2022-10-29], pp.9-27. Recuperado de: <https://revistas.unfv.edu.pe/rtb/article/view/442/393>. DOI: <https://doi.org/10.24039/rtb2020181442>.
- SALMERÓN CAMPOS, Rosa Maria. Alimentación y nutrición en tiempos de COVID-19. *Ibero Puebla* [online]. 2020. [citado: 2022-10-31]. Recuperado de: <http://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/4572> .

- SANTOS MIRANDA, Eva et al. Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19. *Rev Retos* [online]. 2022, vol.43 [citado: 2022-11-3], pp.415-421. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89425>. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89425>.

- SOSA, Maria Evangelina et al. Valoración de hábitos alimentarios y situación de las personas con diabetes mellitus durante la pandemia por COVID-19 en Argentina. *Revista de la Sociedad Argentina de Diabetes* [online]. 2022, vol.56, n.1 [citado: 2022-11-8], pp.5-18. Disponible en: <https://mail.revistasad.com/index.php/diabetes/article/view/481>. DOI:<http://dx.doi.org/10.47196/diab.v56i1.481>.

- SUDRIA, Maria Emilce et al. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Diaeta* [online]. 2020, vol.38, n.171 [citado 2022-11-4], pp.10-19. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-7337202000020010&lng=es&nrm=iso. ISSN 1852-7337.

- TEJERO CORRALES, Juan Luis. Combustibles metabólicos y actividad física. *Trabajo fin de grado. Universidad de Sevilla Facultad de Farmacia, grado en farmacia* [online]. 2020 [citado: 2022-11-4]. Disponible en: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/133274/TEJERO%20CORRALES%2c%20JUAN%20LUIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- TORRES CANTERO, Alberto Manuel et al. El impacto de la pandemia de COVID-19 sobre la salud. Informe SESPAS 2022. *Gaceta Sanitaria* [online]. 2022, vol.36, s.1 [citado: 2022-10-9], pp.S4-S1. Recuperado de: [HTTPS://WWW.SCIENCEDIRECT.COM/SCIENCE/ARTICLE/PII/S021391122000929?VIA%3DIHUB](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021391122000929?via%3DIHUB). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2022.02.008>.

- VERGARA CASTAÑEDA, Arely et al. Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19 . *Revista Latinoamericana de Investigación Social* [en línea]. 2020, vol.3, n.1 [citado: 2022-10-5], pp. 27-30. Recuperado de: <https://repositorio.lasalle.mx/bitstream/handle/lasalle/1767/Cambios%20en%20el%20comportamiento%20alimentario%20en%20la%20era%20del%20COVID-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- VILLAQUIRÁN HURTADO, Andres Felipe et al. Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Revista CES Medicina*. 2020, vol.34 [citado: 2022-10-31], pp.51–58.

Disponible en: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/5530>. DOI:
<https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.6>.

“PERCEPCIÓN ACERCA DE HÁBITOS DE CONSUMO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ÉPOCAS DE PANDEMIA POR COVID-19 EN ADULTOS”

INTRODUCCION

En marzo de 2020 la oms declaro pandemia por covid-19 y señaló la importancia de llevar a cabo protocolos de actuación para evitar la propagación del virus. Las estrategias implementadas, tanto el distanciamiento como el aislamiento, trajeron consigo cambios en los patrones de consumo, las dificultades financieras y la reducción de la actividad física. Por lo que es de interés estudiar estos parámetros.

OBJETIVOS

Determinar la percepción acerca de la actividad física y hábitos de consumo actuales y en épocas de pandemia por COVID-19, de adultos de entre 20 y 30 años que concurren a un gimnasio de la ciudad de Mar del Plata, en el año 2022.

MATERIALES Y METODOS

Este trabajo corresponde a una investigación descriptiva, no experimental, transversal. La muestra, no probabilística y seleccionada por conveniencia, estuvo representada por 9 adultos que concurren a un gimnasio en la ciudad de Mar del Plata. Los datos fueron recolectados por medio de encuestas online con preguntas abiertas y frecuencias de consumo.

RESULTADOS

Los adultos encuestados obtuvieron los siguientes promedios: 24 años de edad, el 78% lleva a cabo actividades aeróbicas y anaeróbicas, mientras que el 22% solo actividades anaeróbicas. El 77,8% realiza parte de las mismas en el gimnasio y parte en otro ámbito, el otro 22,2% únicamente en el gimnasio. Concurren entre 6 y 3 veces a la semana al gimnasio, donde realizan un promedio de hora y media de actividad, predominando el ejercicio anaeróbico. El 57,1% realiza a su vez actividades extras al gimnasio. La mayoría de los encuestados no comenzaron actividades nuevas durante la cuarentena y retomaron la continuidad en el gimnasio al poco tiempo de permitirse nuevamente la actividad. Los hábitos de consumo están asociados a una alimentación variada.

CONCLUSIONES

La realización de actividad física cumple la media en cuanto a recomendaciones por la OMS y autores de estudios investigados. Se establece una marcada disminución de actividad física durante la cuarentena según percepción de los encuestados y en cuanto a hábitos de consumo los resultados se asocian a elecciones mayormente saludables, a excepción del consumo habitual de dulces y azúcares.