

Imaginarios de la actividad física y la salud en estudiantes universitarios durante la pandemia del Covid-19

Imaginerias of physical activity and health in university students during the Covid-19 pandemic

Ángela María Guauque Villagrán

Fundación Universitaria del Área Andina (Colombia)

Resumen. La pandemia del Covid-19 impactó negativamente los niveles de actividad física y la salud mental de la población general. Las nuevas realidades secundarias al Covid-19, dadas por restricciones en la movilidad, formas de interactuar, entre otras, crean en los sujetos que viven estos fenómenos, esquemas mentales que interpretan esa realidad incipiente, los cuales son susceptibles de investigarse. Se realizó un estudio cualitativo con un diseño fenomenológico, desde la experiencia vivida de los participantes, para identificar cuáles fueron los imaginarios sociales de la actividad física y la salud que surgieron durante la pandemia del Covid-19 en los estudiantes universitarios de las carreras profesionales de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de la sede de la ciudad de Bogotá D.C. de la Fundación Universitaria del Área Andina. Se evidenció que las diferencias de los imaginarios sociales que tienen los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud y del deporte sobre los conceptos de la actividad física y la salud, está influenciado por el marco teórico, conceptual y práctico en el que se ejercen sus carreras; además con estos aspectos se pudo determinar las fortalezas y los aspectos por mejorar en el proceso académico de la facultad, por lo tanto, esta investigación generó elementos de valor y un producto nuevo del conocimiento en el campo de la actividad física y de la salud.

Palabras claves: Imaginarios sociales, Actividad Física, Salud, Covid-19.

Abstract. The Covid-19 pandemic has had a negative impact on levels of physical activity and mental health among the general population. The new realities arising from Covid-19, such as restrictions on mobility and ways of interaction, create mental frameworks for individuals experiencing these phenomena that interpret this emerging reality and are susceptible to investigation. A qualitative study with a phenomenological design was carried out, based on the lived experience of participants, to identify the social imaginaries of physical activity and health that emerged during the Covid-19 pandemic in university students studying professional careers in the Faculty of Health Sciences and Sports at the Bogotá D.C. campus of the Andean University Area Foundation. Results: Differences in social imaginaries of physical activity and health among students in the Faculty of Health Sciences and Sports were found to be influenced by the theoretical, conceptual, and practical frameworks in which their careers are pursued. Moreover, these aspects made it possible to identify strengths and areas for improvement in the academic process of the faculty. Therefore, this research generated valuable insights and new knowledge in the field of physical activity and health.

Keywords: Social Imaginaries, Physical Activity, Health, Covid-19.

Fecha recepción: 11-09-23. Fecha de aceptación: 28-03-24

Ángela María Guauque Villagrán
aguauque@areandina.edu.co

Introducción

De acuerdo con las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud (Organización Mundial de la Salud, 2010) la actividad física se concibe como “cualquier movimiento corporal musculoesquelético, que demande un consumo de energía” Incluye las actividades de la vida diaria, el tiempo libre, desplazamientos, entre otros. El aumento de la actividad física diaria desencadena una serie de beneficios para la salud tanto física como mental (Rueggsegger & Booth, 2018). Sin embargo, debido a la pandemia por el Covid-19, surgió una emergencia sanitaria (Gómez-González, Chávez-Díaz, & Sierra-Macías, 2020) y con esto una nueva realidad laboral, económica y social, que disminuyó notablemente los tiempos de desplazamiento y de movimiento físico, lo que llevó a una reducción en los niveles de actividad física (Musa, Dergaa, Bachiller, & Saad, 2023) y un aumento en los factores de riesgo cardiovascular, así como los trastornos mentales como el insomnio, la ansiedad y la depresión (Caroppo et al., 2021) (Heidari-Beni, Bernalizadeh, Heshmat, Qorbani, & Kelishadi, 2022) (Tessier et al., 2023). Se comprende que esta pandemia comprometió la estabilidad emocional en la población a nivel mundial, sumándose a los factores que impactan la salud mental de las personas (Morales-Beltrán et al., 2022). Como

consecuencia, surge la inactividad física, considerándose como el cuarto factor de riesgo de mortalidad más predominante a nivel mundial (OMS, 2010). Tanto el fenómeno social de la actividad física como de la salud se han visto expuestos y vulnerables a la pandemia del Covid-19: por un lado, la actividad física se vio drásticamente disminuida por las cuarentenas, cierres de gimnasios y medidas de aislamiento que se tomaron en todos los países del mundo; por lo tanto, la (OMS, 2010) “indicó que para combatir eficazmente el Covid-19 y preservar vidas, los países deberían aislar a la población, evitar las multitudes e intensificar los hábitos de higiene, como el lavado adecuado de las manos y el distanciamiento social” (Almonacid-Fierro, Vargas-Vitoria, Urrutia, & Sepúlveda-Vallejos, 2021). Con relación a esto, se centró la preocupación en tomar medidas extremas en pro del cuidado de la salud y se dejaron a un lado aspectos fundamentales como la salud mental, el acceso libre a servicios de salud, entre otros (Pujolar, Oliver-Anglès, Vargas, & Vázquez, 2022).

Por lo tanto, identificar qué se entiende por salud y sus implicaciones, así como reconocer las prácticas y conceptos alrededor de la actividad física comprenden un campo del conocimiento que no se ha tratado a profundidad y que a la luz de la pandemia del Covid-19 constituyen una necesidad a estudiar. En Colombia, se requiere generar este tipo de

conocimientos para mirar más ampliamente y abordar de manera específica los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y a la salud. El presente estudio tuvo por objetivo identificar los imaginarios sociales de la actividad física y la salud que surgieron durante la pandemia en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte en la Fundación Universitaria del Área Andina en la sede de la ciudad de Bogotá. Así mismo, como objetivos específicos, se logró recopilar, comparar y analizar los imaginarios sociales de la actividad física y de la salud que tienen los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud y del deporte desde sus conocimientos y experiencias.

Materiales y métodos

Este proyecto se llevó a cabo durante el transcurso del año 2022, se realizó un estudio cualitativo con un enfoque y diseño fenomenológico; desde la experiencia vivida de los participantes, esta metodología permitió explorar, describir y comprender lo que los individuos tienen en común de acuerdo con sus experiencias sobre un determinado fenómeno (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014), en este caso, con la actividad física y la salud durante la pandemia del Covid-19. La selección de los participantes se hizo con una muestra voluntaria y de casos tipo, se realizó a través de una convocatoria abierta vía correo electrónico institucional sobre el total de estudiantes matriculados en los dos últimos semestres de las carreras profesionales de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, allí se invitó a participar del proyecto de investigación de manera libre y voluntaria, diligenciando un formulario en línea a quien sólo la investigadora tenía acceso.

Como criterios de inclusión se establecieron: estudiantes de los dos últimos semestres de las carreras profesionales y que hicieran parte de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de la sede de Bogotá D.C de la Fundación Universitaria del Área Andina. Se excluyeron los estudiantes que no estaban activos en su matrícula en la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, los que firmaron “no” en el consentimiento informado y los estudiantes que por algún motivo no cumplieron con el proceso metodológico del proyecto de investigación. Según estos criterios, participaron 56 estudiantes de manera voluntaria aceptando responder el cuestionario después de leer el consentimiento informado. La aprobación ética la estableció el comité de ética de la Fundación Universitaria del Área Andina en mayo del 2022. La recolección de la información se realizó por medio de la aplicación de un cuestionario con 16 preguntas abiertas (ocho abiertas sobre la categoría de análisis de la Salud y ocho abiertas sobre la categoría de análisis de la Actividad Física). El cuestionario primero pasó por un proceso de validación por expertos (seis docentes investigadores pertenecientes a varias universidades como la Universidad Pamplona, la Uniminuto, Universidad del Rosario, y la Fundación Universitaria Área Andina evaluaron cada una de las preguntas) y luego se hizo validación por concurrencia (cuatro estudiantes de manera voluntaria hicieron una prueba

piloto con las preguntas definitivas).

El análisis de los datos recolectados se realizó mediante el método de la inducción analítica, parte desde la experiencia al desarrollo de unos patrones de generalización. Teniendo en cuenta, que hubo tres momentos claves para hacerlo; reducción de datos; disposición y transformación de datos; obtención y verificación de conclusiones (Figura 1).



Figura 1. Metodología cualitativa – diseño fenomenológico. Elaboración propia.

De acuerdo con lo anterior, se realizó una matriz metodológica con algunas de las unidades de análisis preestablecidas que se relacionan en la fase de la recolección de datos (Hernández et al., 2014); significados, estilos de vida, prácticas, episodios, papeles o roles; teniendo en cuenta las categorías principales de análisis que son: la actividad física y la salud. Se realizó un proceso de reducción de categorías donde se codifican las respuestas de los participantes. Y con base a ese proceso de codificación se consolidaron los resultados de la presente investigación (Figura 2).



Figura 2. Matriz metodológica y obtención de resultados. Elaboración propia.

Resultados

El imaginario social de la salud de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte se enmarca en unas medidas que optó el gobierno colombiano para disminuir la propagación del virus en la población colombiana, que estas fueron pertinentes en su momento, pero por falta de conocimiento e incertidumbre no se cumplió. Se encontró en las respuestas que las medidas fueron percibidas como apresuradas, en las que faltó mayor rigurosidad por parte de las autoridades en sus criterios de aplicación, así mismo, los participantes consideraron que no se realizó una buena gestión por parte del gobierno, y que además, las medidas en general no fueron suficientes para mitigar la transmisión del virus. Por esta razón, se refleja una afectación mundial en términos de desinformación, de problemas físicos y mentales generando un desbalance del individuo. Lo

cual tuvo como consecuencia el desarrollo acelerado de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y la obesidad; también problemas de salud, afectando el sistema respiratorio, cardiovascular, musculoesquelético, articular y renal (Heidari-Beni et al., 2022). De igual manera, se evidenció una afectación del sistema inmune, haciendo énfasis en las gripas continuas, y en el tema de la anemia por el bajo nivel de glóbulos rojos; otra de las afectaciones se dió sobre el índice de masa corporal de las personas y problemas de sueño, que resultaron como consecuencias del sedentarismo y del desacondicionamiento físico por la pérdida de masa muscular y el aumento de peso. Por otra parte, la salud mental se vio afectada notoriamente debido al confinamiento durante la pandemia del Covid-19. Se encontró, que el imaginario social está dado por la montaña rusa de emociones y sentimientos que generó un descontrol emocional y con esto la incertidumbre, el desempleo, el duelo por la pérdida de familiares, y el consumo de sustancias psicoactivas; lo que puso en evidencia unos niveles altos de estrés, depresión y baja autoestima (Morales-Beltrán et al., 2022). Es importante mencionar que el periodo de aislamiento se relacionó con el imaginario social de sensaciones negativas que generan miedo e incertidumbre, y que determinan un trastorno en común que es el llamado "síndrome de la cabaña" (Castillo, 2021); pero por otro lado de sensaciones positivas como el autocuidado, la capacidad de organizar un ahorro, el hecho de hacer un cambio en la rutina que permita tener nuevas experiencias de conocimiento y aprendizaje, la mejora de ciertos hábitos como el aumento de los niveles de actividad física para tener un fitness cardiorrespiratorio óptimo y el replanteamiento de una mejor alimentación (Tessier et al., 2023). Lo anterior, se hace evidente en ese proceso de aceptación de la problemática que se vivió en cada núcleo familiar y en la necesidad de volver a la interacción social después del aislamiento para fortalecer las relaciones interpersonales y acabar con el conflicto social de discutir con las personas con las que se convivía todo el tiempo.

Uno de los hallazgos más importantes dentro de la categoría de análisis de la Actividad Física que se generó durante la pandemia del Covid-19, tiene relación con una mayor cantidad de realizar actividad física, con tener unos niveles de actividad física óptimos a una frecuencia constante, y que permita mejorar la condición física. Se repite en varias respuestas que el ejercicio aeróbico como correr, y el ejercicio de fuerza posibilita mantenerse activo durante el confinamiento y ayuda a mitigar las consecuencias del Covid-19; tener unos hábitos de vida saludable está muy vinculado con el autocuidado y la buena alimentación. Y se halló que prácticas como la meditación permiten generar un ambiente más estable a nivel emocional y físico. Se manifiesta el imaginario social de la promoción de la actividad física como estrategia para mitigar los efectos de la pandemia del Covid-19, desarrollando campañas pedagógicas que motiven a las personas a realizar actividad física ya sea de tipo moderada o vigorosa; idealmente con el acompañamiento de un entrenador y que esté planificada. Pero también, se manifiesta la

necesidad de hacer actividad física para contrarrestar la monotonía en casa. A esto se suma, la propuesta de realizar actividad física al aire libre y la alternativa de buscar actividades grupales que ayuden a mitigar estos conflictos sociales que dejó el aislamiento y la importancia de tener el acompañamiento de un profesional en psicología.

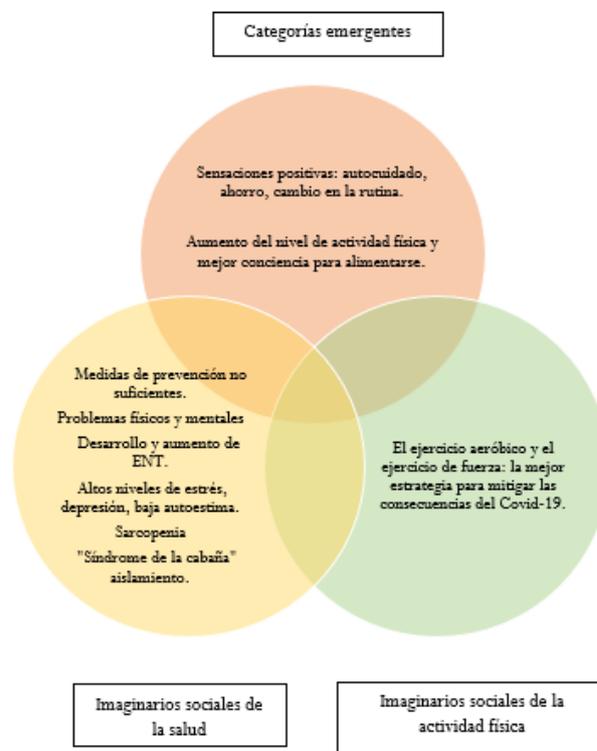


Figura 3. Categorías emergentes, imaginarios sociales de la salud y de la actividad física. Elaboración propia.

Además, se encontraron diferencias entre los imaginarios sociales de la salud y de la actividad física de los estudiantes de entrenamiento deportivo, optometría y enfermería. Se evidenció la particularidad de que los estudiantes de entrenamiento aumentaron los niveles de actividad física, lo que les permitió mantener o mejorar su condición física y sentirse mejor mentalmente; en cambio se evidenció en los estudiantes de optometría y enfermería que adquirieron nuevos hábitos como por ejemplo fumar, ver películas y utilizar su tiempo realizando actividades que no generaban mucho movimiento. El rol que se instauró en los estudiantes de enfermería y optometría dentro de las medidas de control y prevención durante la pandemia estuvo direccionado hacia la empatía, al acatamiento de las reglas como el uso del tapabocas, el lavado de manos frecuente y el cumplimiento del aislamiento. En cambio, se destacó el papel del entrenador deportivo en promover la práctica de la actividad física, ya que familiares y personas cercanas sintieron la necesidad de hacer actividad física. Todo lo anterior, encaminado en la instauración de un imaginario social de la salud que estuviera relacionado con la obtención de un equilibrio físico y mental. Hay que destacar dentro del imaginario social de la Actividad Física, que para los estudiantes de optometría y enfermería es de gran relevancia realizar campañas

educativas que incentiven en mayor medida la realización de actividad física, así mismo, contar con el apoyo de un profesional de psicología para disminuir los niveles de estrés y depresión que se dieron, de igual manera manifestaron que el tema de la socialización es fundamental para mitigar los efectos negativos que tuvo la pandemia del Covid-19 con relación al tema de la salud mental.

Se identifica que la carrera profesional sí influye en la motivación para hacer actividad física. Los estudiantes de optometría y enfermería manifestaron que tener hábitos de vida saludable los ayudó a mitigar un poco las consecuencias del confinamiento, sin embargo, aun conociendo su importancia desde el punto de vista teórico, en la práctica no refirieron mayores niveles de actividad física.

Discusión y conclusiones

El imaginario es una constitución activa, o sea, una creación de sujetos donde el interés no está en descubrir, sino en la constitución de nuevas formas de entender y explicar realidades, construcción apoyada por lo social, pero que a la vez ayuda a definirlo (Castoriadis, 1997). Es por esta razón, que la capacidad que tiene el ser humano de adaptarse a una condición sociohistórica como lo fue la pandemia del Covid-19, está dada por el conjunto de percepciones, sensaciones, emociones y sentimientos que permean sus conocimientos y experiencias que permiten explicar la realidad (Pintos, 2005).

Esas construcciones de la realidad permiten que el individuo tome conciencia de sus vivencias y de lo que sucede a su alrededor, logrando una comprensión holística. Para esto, el imaginario es la construcción activa que hace el individuo de toda su realidad y forma parte importante para comprender todo lo que sucede a su alrededor, desde su propia vivencia y relación con los demás sujetos (Agudelo, 2011). De acuerdo con lo anterior, se encontró que los imaginarios sociales de la Salud y de la Actividad Física durante la pandemia del Covid-19 están muy relacionados con la experiencia cómo cada individuo afrontó el confinamiento, e intentó desde su papel como entrenador deportivo, optómetra y enfermero, marcar las pautas de autocuidado y de promoción del ejercicio físico dentro de su núcleo familiar y/o con las personas más cercanas.

Desde el quehacer profesional de los estudiantes se evidencian conocimientos y experiencias que establecen patrones de comportamiento, como promover ejercicios físicos con quienes no desean hacer actividad física, se establecen estrategias metodológicas para incentivar la actividad física mediante tecnología y plataformas como YouTube para generar mayor movilidad alrededor de la práctica, pero esto desencadenó problemas físicos y mentales porque no era un ejercicio planificado según cada individuo.

En la presente investigación se encontró que los imaginarios sociales de la actividad física están direccionados con la importancia de la duración, la frecuencia y el tipo, según esto, se establece el imaginario social de la actividad física en términos como activo físicamente, inactivo físicamente y sedentarismo. Por lo tanto, si un individuo realiza mínimo 150 minutos a la semana de actividad física se considera una persona

activa físicamente, aquella que no cumpla con esta cantidad necesaria se considera una persona inactiva físicamente (OMS, 2010) y una persona que tenga un gasto de energía reducido se considera como una persona sedentaria. Así mismo, se menciona en varias respuestas que el ejercicio aeróbico como correr, y el ejercicio de fuerza posibilita mantenerse activo durante el confinamiento y ayuda a mitigar las consecuencias del Covid-19. Por eso, el ejercicio físico mejora el bienestar individual y social, tiene un impacto positivo en diversos ámbitos, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental (Morales-Beltrán et al., 2022).

Los imaginarios sociales de la Salud y de la Actividad Física se instauraron en términos como el autocuidado, el equilibrio entre la parte física y mental para que una persona se considere como sana. Esto se relaciona con los resultados hallados en un estudio cualitativo que se desarrolló en un colegio de Bogotá, 2014-2015 “Imaginarios sociales de adolescentes y docentes en torno al cuerpo, la corporalidad y la actividad física” (Correa, 2016). Allí también se utilizó el instrumento de la entrevista a docentes y estudiantes entre los 12 y 18 años, y en ese proceso metodológico tuvo como resultado que la Actividad Física en los estudiantes se relaciona con la práctica del ejercicio y deporte, y en los docentes se considera como una práctica de autocuidado que permite el mantenimiento de la salud.

Siguiendo a (Fuentes, Romero, Gutiérrez, González, & Maytonera, 2018), la actividad física “es una forma objetivada simbólicamente que se presenta en un contexto específico, y la misma persona se encarga de darle un sentido imaginario al plantearse sus expectativas a futuro, lo que le motiva a realizarla, así como los beneficios que espera conseguir, el imaginario le permite a la persona formarse quizás una imagen ideal de lo que le gustaría ser al llevar a cabo la práctica de actividad física”. Por tal razón, las dinámicas propias de la pandemia y su subsecuente cuarentena y medidas de salud pública repercutieron en los imaginarios de actividad y física y salud de la población estudiada, mediados por el acervo cultural y los saberes relacionados con la formación académica de cada grupo poblacional entrevistado.

El conocimiento de los imaginarios sociales con relación a la salud es una herramienta útil para la creación e implementación de políticas públicas salubres apropiadas para cada población (Correa, 2016) (Fuentes et al., 2018) de igual manera, el conocimiento en relación con la actividad física y el impacto de la pandemia por Covid-19, reflejan el papel que tienen para el mantenimiento de la salud física y mental de los seres humanos. Así mismo, se identifica la afectación que tuvo el estilo de vida de los estudiantes universitarios por la pandemia del Covid-19. Los estilos de vida son uno de los determinantes de la salud de las poblaciones; según (Herazo Beltrán et al., 2020) (Heidari-Beni et al., 2022). Más estudios cualitativos que ahonden en temas relacionados con la Actividad Física y la Salud en poblaciones de distintos grupos etarios podrán enriquecer los hallazgos aquí relacionados.

Agradecimientos

A los docentes Jhon Jairo García Díaz, Eric Molano Sotelo, Óscar Eduardo Babativa Rodríguez, Leidy Diana González Rincón, Pedro Nel Urrea Roa y Claudia M. Cortés García por participar en la validación del instrumento. Al docente Luis Cardozo y a mi esposo Leonardo Camargo por su apoyo y colaboración.

Conflicto de intereses

Ninguno declarado

Referencias

- Agudelo, P. A. (2011). (Des)hilvanar el sentido/los juegos de Penélope Una revisión del concepto imaginario y sus implicaciones sociales. *Uni-pluri/versidad*, 11. Recuperado de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/unip/issue/current>
- Almonacid-Fierro, A., Vargas-Vitoria, R., Urrutia, J. M., & Sepúlveda-Vallejos, S. (2021). Prácticas profesionales en tiempos de pandemia Covid-19: Desafíos para la formación inicial en profesorado de Educación Física Professional practices in times of Covid-19 pandemic: Challenges for Physical Education initial teaching training. *Retos*, 42, 162–171. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Caroppo, E., Mazza, M., Sannella, A., Marano, G., Avallone, C., Claro, A. E., ... Sani, G. (2021, agosto 2). Will nothing be the same again?: Changes in lifestyle during COVID-19 pandemic and consequences on mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18. MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168433>
- Castillo, S. (2021). Síndrome de la cabaña, descripción y características en tiempos de pandemia. *Psic-Obesidad*, 11(43), 5–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.43.83647>
- Castoriadis, C. (1997). *Ontología de la creación*.
- Correa, J. (2016). *Imaginario Sociales De Adolescentes Y Docentes En Torno Al Cuerpo, La Corporalidad Y La Actividad Física. Estudio Cualitativo En Un Colegio De Bogotá, 2014-2015. Trabajo de grado*.
- Fuentes, M. de los Á., Romero, V., Gutiérrez, L., González, D., & Maytonera, M. de los Á. (2018). El imaginario social de la práctica de la actividad física en estudiantes universitarias. *Documentos de Trabajo Social*, (61), 351–379.
- Gómez-González, M. D. P., Chávez-Díaz, A., & Sierra-Macías, A. (2020). Covid-19 and its socio-cultural imagery in latin america: A tool for public health. *Revista de Salud Pública*, 22(4), 1–7. <https://doi.org/10.15446/RSAP.V22N4.87515>
- Heidari-Beni, M., Bemanalizadeh, M., Heshmat, R., Qorbani, M., & Kelishadi, R. (2022). Changes in Lifestyle Behaviors of Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic and the Impact on the Development of Non-Communicable Diseases: A Narrative Review. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, Vol. 36. Iran University of Medical Sciences. <https://doi.org/10.47176/mjiri.36.165>
- Herazo Beltrán, Y., Núñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., & Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios Lifestyles related to health in university students. *Retos*, 38, 547–551. Recuperado de www.retos.org
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (sexta)*. México D.F.: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Morales-Beltrán, R. A., Hernández-Cruz, G., González-Fimbres, R. A., Rangel-Colmenero, B. R., Zazueta-Beltrán, D. K., & Reynoso-Sánchez, L. F. (2022). La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios. *Retos*, 45, 796–806. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Musa, S., Dergaa, I., Bachiller, V., & Saad, H. (2023). Global implications of COVID-19 pandemic on adults' lifestyle behavior: The invisible pandemic of noncommunicable disease. *International Journal of Preventive Medicine*, 14(1), 15. https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm_157_21
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud.
- Pintos, J.-L. (2005). Comunicación, construcción de la realidad e imaginarios sociales. *Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría Social*, 10, 37–65. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27910293>
- Pujolar, G., Oliver-Anglès, A., Vargas, I., & Vázquez, M. L. (2022, febrero 1). Changes in Access to Health Services during the COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 19. MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031749>
- Rueggsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(7). <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>
- Tessier, A. J., Moyen, A., Lawson, C., Rappaport, A. I., Yousif, H., Fleurent-Grégoire, C., ... Chevalier, S. (2023). Lifestyle Behavior Changes and Associated Risk Factors During the COVID-19 Pandemic: Results from the Canadian COVIDiet Online Cohort Study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 9. <https://doi.org/10.2196/43786>

Datos de la autora:

Ángela María Guauque Villagrán

aguauque@areandina.edu.co

Autor/a