

# ***PODIUM***

*Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*

Volumen 16 Número 1; 2021

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"  
Departamento de Publicaciones Científicas

E-MAIL: [podium@upr.edu.cu](mailto:podium@upr.edu.cu) | Director: Fernando Emilio Valladares Fuente  
Email: [fernando.valladares@upr.edu.cu](mailto:fernando.valladares@upr.edu.cu)

Artículo original

## Efectos del confinamiento social, preventivo y obligatorio sobre la salud física y psíquica de los comodorenses

Effects of social, preventive and compulsory confinement on physical and mental health of Comodorenses

Efeitos do confinamento social, preventivo e obrigatório sobre a saúde física e psicológica do povo de Comodoro

Ángel Da Luz Pereira<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-5799-4550>

Manuel Pazos Espín<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-0160-4784>

Maximiliano Tögel<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-5316-9668>

<sup>1</sup>Departamento de Investigación del Instituto Superior de Formación Docente N°810 "Fidel Pérez Moreno", Comodoro Rivadavia. Argentina.

\*Autor para la correspondencia: daluzpereiraucu2008@hotmail.com

**Recibido:** 26/11/2020.

**Aprobado:** 01/12/2020.

Cómo citar un elemento: Da Luz Pereira, Á., Pazos Espin, M., & Tögel, M. (2021). Efectos del confinamiento social, preventivo y obligatorio sobre la salud física y psíquica de los comodorenses. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1). Recuperado de <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1047>

### RESUMEN

Durante algunos meses del 2020, los procesos de reclusión y aislamiento social obligatorios fueron una realidad impuesta por el gobierno argentino como medio preventivo frente a la pandemia del SARS-CoV-2. Rememorando el último hecho registrado de una situación epidemiológica similar, encontramos que el último hecho registrado fue en 1918, donde la epidemia de la *gripe española* causó al menos unos 50 millones de muertes en todo el mundo y que, desde el día de la fecha, aún no es clara la epidemiología de la misma ni su verdadero alcance. Es que actualmente no hay registros estadísticos certeros que muestren las afectaciones ocasionadas en el estado



psico-físico de las personas, que han sido confinadas debido a las medidas preventivas que se toman frente a enfermedades infectocontagiosas y que se transita por una situación de tales características. En este estudio, se pretende describir algunos de los efectos autopercebidos por la población comodorense. Para tal fin, se diseñó y aplicó un cuestionario anónimo, contestado por 1093 sujetos (femenino= 750 - masculino= 343), cuyas edades eran de  $40 \pm 22$  años y, con los datos obtenidos, se pudo concluir ( $P > 0,05$ ) que el confinamiento social, preventivo y obligatorio afectó la salud física y psíquica de los comodorenses, aumentando la inactividad física, los factores de riesgo asociado, modificando los hábitos alimentarios, afectando la calidad del sueño y provocando situaciones de inestabilidad emocional y repercusión económica.

**Palabras clave:** Confinamiento; Pandemia; Salud Física y Psíquica.

## ABSTRACT

During some months of 2020, the processes of reclusion and compulsory social isolation were a reality imposed by the Argentine government as a preventive measure against the SARS-CoV-2 pandemic. Thinking back to the last recorded event of a similar epidemiological situation, it was found that the last recorded event was in 1918, where the Spanish flu epidemic caused at least 50 million deaths worldwide and that, as of today, neither the epidemiology of the epidemic nor its true scope is clear. There are currently no accurate statistical records showing the effects on the psycho-physical state of people who have been confined due to the preventive measures taken against infectious diseases and who are going through such a situation. In this study, the aim is to describe some of the self-perceived effects by the population of Comodoro. For this purpose, an anonymous questionnaire was designed and applied, answered by 1093 subjects (female= 750 - male= 343), whose ages were  $40 \pm 22$  years and, with the data obtained, it was possible to conclude ( $P > 0.05$ ) that the social, preventive and mandatory confinement affected the physical and psychological health of the people of Comodoro, increasing physical inactivity, the associated risk factors, modifying eating habits, affecting the quality of sleep and causing situations of emotional instability and economic repercussion.

**Keywords:** Confinement; Pandemic; Physical and Mental Health.

## RESUMO

Durante alguns meses de 2020, os processos de confinamento social obrigatório e de isolamento foram uma realidade imposta pelo governo argentino como medida preventiva contra a pandemia da SRA-CoV-2. Recordando o último evento registrado de uma situação epidemiológica semelhante, verificamos que o último evento registrado foi em 1918, onde a epidemia de gripe espanhola causou pelo menos 50 milhões de mortes em todo o mundo e que, a partir de hoje, a epidemiologia da epidemia e o seu verdadeiro alcance ainda não é claro. Não existem atualmente registros estatísticos precisos que mostrem os efeitos sobre o estado psicofísico das pessoas que foram confinadas devido às medidas preventivas tomadas contra doenças infecciosas e que estão a passar por uma situação com tais características. Neste estudo, pretendemos descrever alguns dos efeitos auto percebidos pela população de Comodoro. Para este efeito, foi concebido e aplicado um questionário anónimo, respondido por 1093 sujeitos ( $\text{♀} = 750 - \text{♂} = 343$ ), cuja idade era de  $40 \pm 22$  anos e, com os dados obtidos, foi possível concluir ( $P > 0,05$ )



que o confinamiento social, preventivo e obrigatório afetou a saúde física e psicológica das pessoas de Comodoro, aumentando a inatividade física, os fatores de risco associados, modificando os hábitos alimentares, afetando a qualidade do sono e provocando situações de instabilidade emocional e repercussões económicas.

**Palabras-clave:** Confinamiento; Pandemia; Saúde Física e Psíquica.

## INTRODUCCIÓN

El 30 de enero de 2020 el brote del SARS-CoV-2 fue declarado como una emergencia de Salud Pública por la OMS. Cuarenta días después, el 11 de marzo se declaró como pandemia (*Organización Mundial de la Salud, 2020*).

Al inicio de la pandemia, el aumento generalizado de casos, que requerían atención médica, se dio principalmente entre las personas mayores de 65 años o en menores de 65 años, portadores de enfermedades crónicas subyacentes (*Huang, et al., 2020*). Las comorbilidades más prevalentes fueron la hipertensión (21.1 %, IC 95 %: 13.027.2 %) y la diabetes (9.7 %, IC 95 %: 7.212.2 %), seguidas de las enfermedades cardiovasculares (8.4 %, IC 95 %: 3.813.8 %) y de aquellas que afectan al sistema respiratorio (1.5 %, IC 95 %: 0.92.1%) (*Yang, J. et al., 2020*).

En la Argentina, debido a la pandemia por SARS-CoV-2, las autoridades gubernamentales proponen el confinamiento como una herramienta útil para evitar la propagación del virus, esperando con ello poder ganar tiempo para coordinar las medidas sanitarias que eviten el colapso del sistema de salud (*Boletín Oficial de la República Argentina, 2020*).

Como especialistas dedicados a las ciencias del ejercicio físico, se remarca la importancia de prestarle la debida atención a la salud de las personas, pero entendiéndola no solo desde una visión biologicista, sino también desde una concepción holística e integradora de las áreas que contribuyen a la salud de los sujetos (*Lalonde, 1974*). Es por esta razón que, se trata de comprender el impacto que puede generar el confinamiento prolongado sobre algunos otros parámetros de salud, más allá de los meramente observados a través de indicadores biológicos.

Esperamos que un mejor entendimiento del efecto generado por el confinamiento sobre algunos otros parámetros de salud, en las personas, permita en un futuro establecer pautas puntuales para el diseño de estrategias preventivas, orientadas a atenuar las consecuencias negativas del confinamiento, entendiendo la necesidad de aprender de las decisiones tomadas en el pasado y preparándonos para afrontar, de mejor manera, los futuros rebotes.

El deterioro que puede ocasionar la falta de cuidados físicos y emocionales a causa del confinamiento, ha sido descrito por diferentes autores en otros lugares del mundo (*Mujica, I & Padilla, S., 2000; Zbinden, H. et al., 2020*). Por lo que es importante comprender este tipo de situaciones en este contexto, registrando los cambios en los hábitos que puedan generarse en las personas sometidas al confinamiento, como son la cantidad y calidad de horas de sueño, la actividad física y los hábitos de alimentación para ofrecer un análisis interpretativo, llegando, inclusive, a poder correlacionar algunas variables presentes que se modifiquen ante esta nueva forma de vivir.

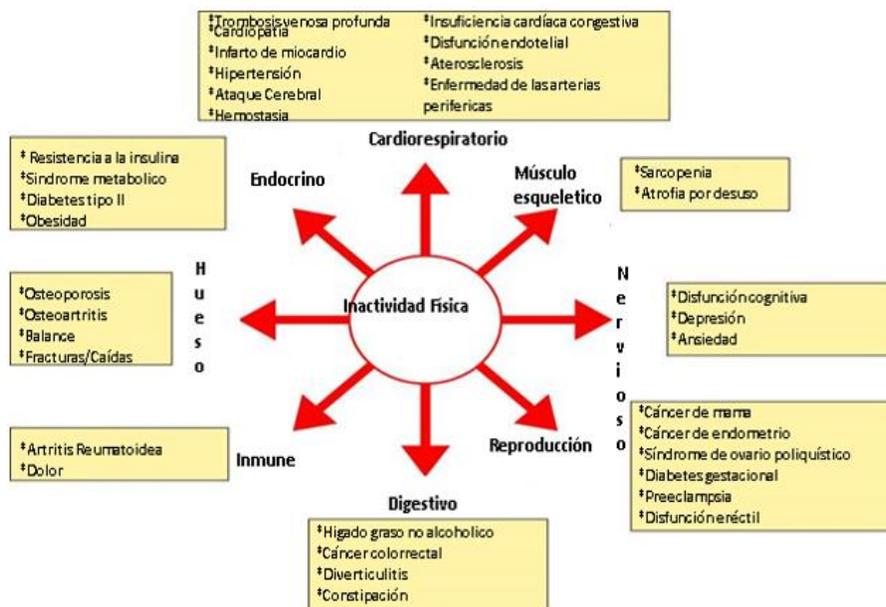


Aunque sea de forma parcial e incompleta, la descripción del impacto que generó el confinamiento en las personas encuestadas, se demostró a partir de las alteraciones y relaciones observadas de los factores emocionales y de salud física reportados.

La pandemia de SARS-CoV-2 es una crisis de salud sin precedentes ya que se ha pedido a poblaciones enteras que se aislen y vivan confinadas en el hogar durante varias semanas o meses, lo que en sí mismo representa un desafío fisiológico con importantes riesgos para la salud (Narici, 2020).

### Confinamiento e inactividad física

Desafortunadamente, la mayoría de las personas desconocen actualmente los riesgos para la salud, asociados con no moverse. El tiempo que se pasa sentado se ha relacionado con un mayor riesgo de mortalidad por todas las causas (Katzmarzyk, 2009), mayor incidencia de enfermedad cardiovascular (Stamatakis, 2011) y problemas metabólicos (Hu, 2003; Ford, 2010) (Figura 1).



**Fig. 1.** - La inactividad física aumenta 35 enfermedades crónicas

Fuente: Adaptado de Booth, F. et al., (2017).

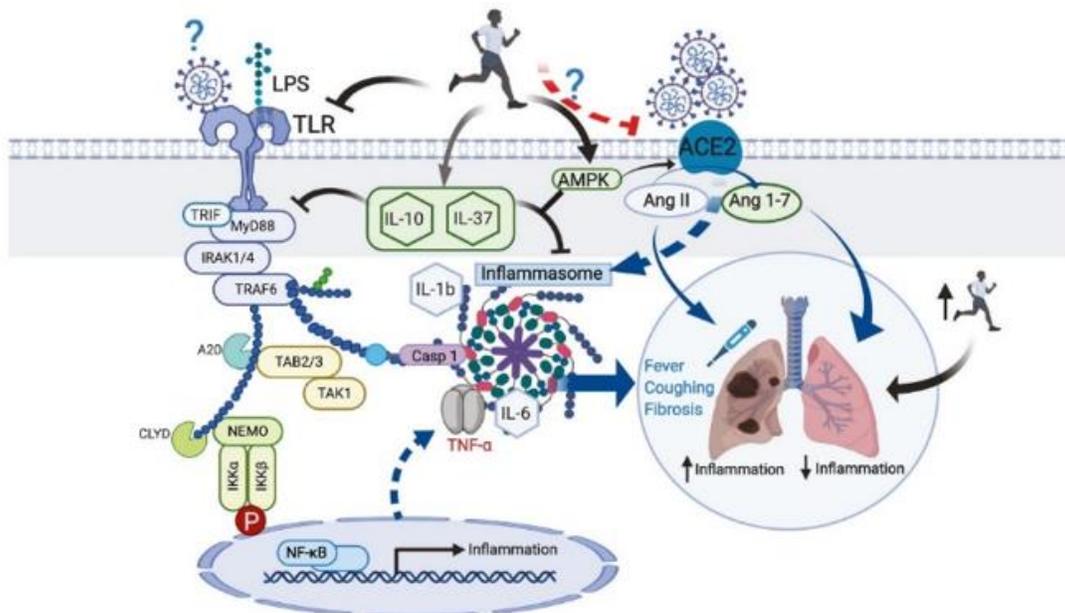
La inactividad física causa el 9 % de las muertes prematuras, ocasionando más de 5,3 millones de los 57 millones de muertes en todo el mundo que se dieron durante el 2008. Si la inactividad física disminuyera en un 10 % o 25 %, podrían evitarse, cada año, más de 533.000 o más de 1,3 millones de muertes respectivamente (Lee, 2012).

### Confinamiento y factores de riesgo asociados

La evidencia reciente ha sugerido que las personas con obesidad y diabetes tienen un mayor riesgo de complicaciones frente al SARS CoV 2, incluida la muerte (Hill et al., 2020).



De hecho, el entrenamiento físico ofrece cierta protección contra el desarrollo de varias enfermedades metabólicas crónicas, incluido el estado de resistencia a la insulina que suele acompañar a la obesidad y a la diabetes. Como tal, los individuos con comorbilidades que tienen altos niveles de aptitud cardiorrespiratoria pueden montar una defensa inmune del huésped más fuerte contra el SARS CoV 2 y reducir la susceptibilidad al riesgo de infección en la etapa temprana de la enfermedad (Zbinden *et al.*, 2020) (Figura 2).



**Fig. 2.** - ¿La alta capacidad cardiorrespiratoria confiere alguna protección contra las respuestas pro-inflamatorias después de la infección por el SARS CoV 2?

Fuente: Zbinden, *et al.*, (2020)

### Confinamiento y hábitos alimentarios

Debido al temor que la reclusión genera, existe un incremento en la cantidad de alimentos que se adquieren, 1) por prevención a la escasez, así como 2) por la menor frecuencia en su adquisición. Esto puede generar cambios en la elección y calidad de lo que se consume, dirigiendo mayoritariamente a la población a un balance energético positivo (Brooks, *et al.*, 2020).

Ante una situación de *stress*, la alimentación puede sufrir desajustes por diferentes motivos y factores relacionados con el confinamiento. La reclusión y la inactividad física obligan a muchos a tomar conductas de nutrición nocivas para el organismo, guiados por las emociones. Esto genera a cambios inconvenientes en la composición corporal, como puede ser una pérdida de masa muscular y una mayor activación de la inflamación sistémica y de las defensas antioxidantes (Narici, *et al.*, 2020).



## Confinamiento y calidad de sueño

El aislamiento social, en general, conlleva a disminución en el contacto con otras personas y cambios de hábitos relacionados con actividades familiares, académicas, laborales y sociales, presentando episodios como la falta de un descanso adecuado durante la noche, asociados a diferentes situaciones estresantes durante el periodo de confinamiento. Por un lado, la aparición de fatiga durante el día (Gené-Badía, *et al.*, 2016) y la agudización de problemas como estrés, ansiedad y depresión (Altena, *et al.*, 2020), lo que afecta la cantidad de linfocitos circulantes, de las células NK (Natural Killer) y anticuerpos, lo cual expone una función de defensa perjudicada cuando se presenta un desafío inmunitario.

## Confinamiento e inestabilidad emocional

Aunque son pocos los estudios realizados hasta la fecha sobre los efectos en la inestabilidad emocional de la población en general, relacionados con la actual pandemia de SARS-CoV-2 (Torales, *et al.*, 2020). Las reacciones al estrés pandémico adoptan manifestaciones tan diversas como miedo o ansiedad, que pueden convertirse en excesivas reacciones de tristeza o aburrimiento, que pueden llevar a manifestar síntomas depresivos, reacciones de duelo complicadas, mayor propensión a desarrollar comportamientos adictivos y complicaciones de alteraciones psicopatológicas previas, tales como cuadros afectivos, de ansiedad o psicóticos. Además, un pequeño sector de la población desarrollará posteriormente cuadros de ansiedad, alteración del estado de ánimo y trastorno por estrés postraumático (Brooks *et al.*, 2020).

## Confinamiento y repercusión económica

Estamos siendo golpeados por la mayor crisis sanitaria de los últimos 100 años. Brooks, *et al.*, (2020). Es previsible que el estrés pandémico afecte a los grupos más vulnerables de la población, a los que habrá que prestar especial atención. Las personas sin recursos económicos o sociales, discapacitadas, ancianos que viven solos o con escaso soporte social, niños o adultos que viven en hogares conflictivos y personas con psicopatología previa afrontarán peor las consecuencias y restricciones de la cuarentena y del confinamiento (Brooks *et al.*, 2020). El objetivo de este trabajo es evidenciar los efectos del confinamiento social, preventivo y obligatorio en la salud física y psíquica de los comodorenses.

## MATERIALES Y MÉTODOS

### a- Unidad experimental, modelo y variables estudiadas

El presente trabajo de investigación es de índole descriptiva, correlacional ( $P > 0,05$ ). Todos los participantes fueron informados del propósito del estudio y firmaron, de forma anónima, un formulario de consentimiento informado que autoriza el uso de su información para fines científicos.

- Variable independiente: confinamiento social, preventivo y obligatorio.
- Variable dependiente: inactividad física, factores de riesgo asociados, hábitos alimentarios, calidad de sueño, inestabilidad emocional y repercusión económica.



## **b- Población y muestra ensayada**

El presente trabajo de investigación analizó a 1093 encuestados residentes de la ciudad de Comodoro Rivadavia, entre el 8 al 17 de mayo del año 2020. La distribución de género fue un 31.4 % masculino y el 68.6 % femenino, siendo un factor de exclusión ser menor de 18 años.

## **c- Instrumentos**

Se utilizó una encuesta diseñada por el equipo de investigación, con el empleo de la aplicación de *GoogleForms*. Dicho cuestionario estuvo compuesto por un total de 35 preguntas estructuradas en apartados (Inactividad física, factores de riesgo asociados, hábitos alimentarios, calidad del sueño, inestabilidad emocional), fueron difundidas vía online, correo electrónico, redes sociales y medios de comunicación radial y televisiva.

## **d- Análisis estadístico**

Los datos estadísticos fueron recolectados por medio de: a) Cuestionario online de *Google forms*, luego se analizó la información, determinando conteos de frecuencia y cálculos de porcentajes b) Posteriormente, se exportaron los datos al programa estadístico IBM SPSS, versión 25.0, el cual permitió examinar la relación entre las variables a través de la prueba no paramétrica Chi cuadrado.

## **RESULTADOS**

Sobre la base de los datos arrojados en la encuesta, se aprecian los siguientes resultados, que se detallarán en varios apartados:

La muestra recopilada condujo a una cifra de 1093 encuestas, el género femenino fue el de mayor participación, con un porcentaje de 68.6 % sobre un 31.4 % masculino.

Las edades se registraron con un porcentaje mayor de encuestados; en una población de jóvenes de 18 a 25 años con el 26.1 % (n= 285), seguido de una franja etaria de 36 a 45 años con 23.6 % (n= 258), continuando con un 21.9 % (n= 239) en la franja etaria de 26 a 35 años, un 20.2 % (n= 221) en 45 a 60 años y un 8.2 % (n= 90) en los mayores de 60 años.

### **a) Inactividad física**

De acuerdo con los resultados, en el grupo de 18 a 26 años, se pudo apreciar una polarización en cuanto al tipo de actividad practicada. Por un lado, existe un porcentaje importante que se mantuvo inactivo durante el período de confinamiento, superando en proporción a los otros grupos. El rango etario de 26 a 45 años tiene una mayor preferencia hacia el entrenamiento combinado.

Sin embargo, hay un porcentaje elevado que se mantuvo activo, inclinándose específicamente al entrenamiento de sobrecarga y combinado. En adultos mayores, hubo una disminución de la práctica deportiva, acentuándose más esta reducción en el entrenamiento con sobrecarga. Esto podría tener un impacto negativo en la salud osteo-mio-articular.



Por otro lado, se evidencia una disminución en los valores porcentuales en cuanto a la frecuencia semanal de actividad física. Los que seleccionaron *más de 4 estímulos semanales*, se modificó de un 34 % antes del confinamiento, a un 26,7 % durante el mismo. También existió una reducción de los porcentajes sobre la población que eligió "3 estímulos semanales".

La contrapartida en esta disminución se observa en las opciones que reflejan menor frecuencia semanal. En este sentido, indican que hubo un incremento de las personas que mantuvieron una frecuencia semanal de actividad física, comprendida en 1 y 2 estímulos semanales (Tabla 1).

**Tabla 1.** - Frecuencia semanal de actividad física antes y durante el confinamiento

Porcentaje pre	Frecuencia semanal	Porcentaje durante
7,2 %	1	11,9 %
14,8 %	2	16,9 %
31,2 %	3	19,1 %
34 %	+4	26,7 %

### **b) Factores de riesgo asociados**

Se indagó sobre las enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes hipertensión arterial dislipidemias) y se observó que el 80.8 % (n= 883), respondió no sufrir una condición física en particular y por el otro lado, tiende a estar realizando un tratamiento específico para la afección, con un 19.2 % (n= 210).

En cuanto al género, el sexo femenino es el de mayor índice de enfermedades crónicas no transmisibles, por encima del sexo masculino. Continuando con la misma tendencia de la "4<sup>ta</sup>. encuesta nacional de factores de riesgo", se comprobó que un 77 % (n=161) corresponde a mujeres, contra un 23 % (n= 49) de hombres.

### **c) Hábitos alimentarios**

Teniendo en cuenta lo observado en la población encuestada, esta tiene preferencias por los alimentos de panificación con un 52.2 % (n= 571). En forma decreciente, se enumeran los siguientes alimentos: huevo 48.1 % (n= 526), carnes rojas 45.3 % (n= 495), frutas 41.9 % (n= 458), vegetales 40.6 %, pollo 38.2 % (n= 417), golosinas y chocolates 34 % (n= 372), lácteos 31.1 % (n= 340), legumbres 27 % (n= 295), alimentos frescos 21.4 % (n= 234), latas y conservas 21 % (n= 229), cereales 19.9 % (n= 217) y pescados con un 18.6 % (n= 203). Se puede observar sobre la base a los datos observados, que existe un mayor consumo de alimentos con metabolismo ácido. Estos tienen efectos negativos sobre la salud física, como alteración del metabolismo lipídico, con potencial a ser generadores de enfermedades como la obesidad y sus morbilidades asociadas como la diabetes y la hipertensión arterial.



#### d) Calidad de sueño

Conjuntamente, se analizó la calidad de sueño durante el confinamiento, se concluyó que un 65.9 % (n= 720) presentó alteraciones de sueño nocturno, sobre un 34.1 % (n= 373) que no refirió tal alteración (Figura 3).



**Fig. 3.** - Calidad de sueño nocturno durante el confinamiento

En este sentido, un 55.1 % (n= 602) responde tener problemas para conciliar el sueño y un 44.9 % (n= 491) no presenta esta problemática.

#### e) Inestabilidad emocional

A partir de lo reflejado en la encuesta, se observó que, transitando la etapa de confinamiento, el 53,2 % produjo inestabilidad emocional; un 30.1 % respondió que tal vez y 16,7 % no presentó alteración de los sentimientos (Figura 4).



**Fig. 4.** - Repercusión económica durante el confinamiento



## f) Repercusión económica

Como se ilustra en el gráfico 7, el 67.9 % (n= 742) de la población manifestó que el confinamiento afectó sus ingresos económicos sobre un 32.1 % (n= 351) y refirió no afectación con las medidas implementadas.

A partir del análisis estadístico Chi-cuadrado, se observaron relaciones significativas entre los indicadores reflejados en la tabla ( $P>0,05$ ) (Tabla 2).

**Tabla 2.** - Correlaciones obtenidas, a partir del Chi-cuadrado de Pearson, entre los diferentes indicadores

	Significación asintótica (bilateral)
Hábitos alimentarios con los estímulos semanales de actividad física, previos al confinamiento	,000
Calidad de sueño y los horarios alimentarios, durante el confinamiento	,000
Calidad de sueño con la repercusión económica, durante el confinamiento	,012
Calidad de sueño con la inestabilidad emocional, durante el confinamiento	,000
Sexo y los factores de riesgo asociados (malestar osteomioarticular), durante el confinamiento	,000

\* $p>0,05$  correlación significativa entre los indicadores.

## DISCUSIÓN

Es importante entender que la adherencia a los buenos hábitos de vida conlleva aspecto de salud positivo para enfrentar la pandemia. La organización mundial de la salud (OMS) recomienda un diseño de actividad física de aspecto efímero, detallando la implicancia de salud física y emocional en diferentes rangos etarios, mediante movimientos de diversas intensidades y tiempo de ejecución. A consecuencia de esto, se sugiere estrategias de diseño de programas de ejercicio físico por un profesional cualificado, que prescriba actividades acordes a la individualidad del sujeto (Lippi, 2019).

La pandemia tiene aspectos ocultos, a los que muy pocos hacen referencia, como los factores de riesgos asociados que afectan la probabilidad de contagio por Covid-19, como menciona el estudio de Zbinden *et al.*, (2020); Enciso-Olivera *et al.*, (2016); Maher *et al.*, (2017). No existen estudios en la literatura científica sobre hechos históricos que reflejen un confinamiento de personas sanas. Sin embargo, hay referencias bibliográficas que abordan temas de estudio científico de "Desentrenamiento", como apunta Mujika y Padilla (2000), el cual hace referencia a pérdidas de condiciones físicas, causadas por eventos conocidos como lesiones del sistema osteo-mio-articular, infección en general y cirugías.



Por otro lado, el registro de los hábitos alimentarios demuestra una alimentación con tendencia hacia la acidez, con un porcentaje menor para los alimentos alcalinos ya que muchos alimentos procesados generan una alteración significativa en el pH sanguíneo, teniendo coincidencia con la "4ta. encuesta nacional de factores de riesgo **Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación (2018)**", la Argentina, que sigue patrones alimenticios de tendencia mundial, afectando especialmente a los grupos en mayor situación de vulnerabilidad. El consumo de frutas en la Argentina cayó un 41 % y el de hortalizas un 21 % en los últimos 20 años. En cuanto al consumo de azúcar, Cuba se encuentra en el cuarto lugar de mayor consumo en el mundo, alrededor de 150 gramos (30 cucharaditas de azúcar) para una recomendación diaria de 50 gramos al día.

Con respecto a la calidad de sueño, se menciona que los complejos mecanismos moleculares del reloj orgánico se pueden resumir en un ciclo de sueño-vigilia, regulación de temperatura, síntesis de melatonina y cortisol, generando esto un conflicto de secreciones hormonales que terminan a futuro, afectando la salud de las personas (**National Institute of General Medical Science, 2020**).

En cuanto a la inestabilidad emocional, la situación de confinamiento y aislamiento resulta ser una posición negativa a la conducta psíquica de la población. Se debe a que, por un lado, esta etapa aleja a los vínculos más estrechos y, por otro lado, condiciona los aspectos sociales entre humanos, como describe la literatura según **Torales (2020)**.

En cuanto a la repercusión de los ingresos económicos, se manifiesta un desequilibrio en los hábitos conductuales; están presentes en gran parte de la población encuestada, con consecuencias a futuro, en el deterioro de la calidad de vida como narra el artículo **Nadal et al., (2020)**.

## **CONCLUSIONES**

A modo de conclusión integradora, podemos pensar en el efecto negativo durante la fase de reclusión, generando cambios que podemos citar de acuerdo con los resultados del trabajo que se mencionarán a continuación: a) aumento de la inactividad física, generando modificaciones de hábitos de alimentarios; b) factores de riesgo asociado (malestares del tejido osteomioarticular), en relación con la edad; c) disrupción de la calidad del sueño en relación con los horarios alimentarios, a la situación de desconcierto de inestabilidad emocional y económica.

Actualmente, nos enfrentamos a diversas pandemias de forma simultánea; por un lado, la actual SARS CoV 2 y, por el otro, la preexistencia ocasionada por el confinamiento, dejando cicatrices en la salud psicofísica de las personas.

Las personas usualmente tienden a centrar el foco en la amenaza, lo que provoca una "visión de túnel", tendente a enfocar toda la atención a un solo problema, descuidando un sinfín de aspectos personales, no menores, que ayudan a una base sustentable de salud psicofísica.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., ... Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), e13052. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Booth, C., Roberts, J., Thyfault, G., Rueggsegger, G., & Toedebusch, R. G. (2017). Papel de la inactividad en las enfermedades crónicas: Conocimiento evolutivo y mecanismos fisiopatológicos. *Physiol Rev*, 97(4), 1351-1402. <https://doi.org/10.1152/physrev.00019.2016>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chenot, J.-F., Greitemann, B., Kladny, B., Petzke, F., Pflingsten, M., & Gabriele Schorr, S. (2017). Non-Specific Low Back Pain. *Deutsches Ärzteblatt International*, 114(51-52), 883-890. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0883>
- Enciso-Olivera, C. O., Galvis-Rincón, J. C., Díaz, E. D. L. T., Devia-León, A., & Camargo-Puerto, D. A. (2016). Cardiovascular effects as a result of a physical conditioning protocol on a critical care in-patient, at three medical centers in Bogotá Colombia. *Medicas UIS*, 29(2), 161-173. <https://doi.org/10.18273/revmed.v29n2-2016014>
- Ford, E. S., Schulze, M. B., Kröger, J., Pischon, T., Bergmann, M. M., & Boeing, H. (2010). Television watching and incident diabetes: Findings from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Potsdam Study. *Journal of Diabetes*, 2(1), 23-27. <https://doi.org/10.1111/j.1753-0407.2009.00047.x>
- Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Oliveras Puig, L., & Lagarda Jiménez, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Atención Primaria*, 48(9), 604-609. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>
- Hu, F. B. (2003). Television Watching and Other Sedentary Behaviors in Relation to Risk of Obesity and Type 2 Diabetes Mellitus in Women. *JAMA*, 289(14), 17-85. <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1785>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497-506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Katzmarzyk, P. T., Church, T. S., Craig, C. L., & Bouchard, C. (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(5), 998-1005. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181930355>
- Lalonde, M. (1974). *A New Perspective on the Health of Canadians*. Ottawa, Ontario, Canada: Minister of National Health and Welfare. <https://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>



- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Lippi, G., Henry, B. M., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(9), 906-908. <https://doi.org/10.1177/2047487320916823>
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. (2018). *4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos*. Buenos Aires, Argentina: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC)-Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación. [https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr\\_2018\\_resultados\\_definitivos.pdf](https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf)
- Mujika, I., & Padilla, S. (2000). Desentrenamiento: Pérdida de las Adaptaciones Fisiológicas y de Rendimiento Inducidas por el Entrenamiento. *PubliCE*. <https://journal.onlineeducation.center/api-oas/v1/articles/sa-K57cfb272094bd/export-pdf>
- Nadal, M., Corradi, G., Barrada, J. R., Clemente, A., & Chuquichambi, E. G. (2020). Reply to Myszkowski *et al.*, (2020): Some matters of fact concerning aesthetic sensitivity. *British Journal of Psychology*, 111(4), 663-664. <https://doi.org/10.1111/bjop.12443>
- Narici, M., Vito, G. D., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., Maganaris, C. (2020). Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1-22. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1761076>
- National Institute of General Medical Sciences. (2020). *5-Year Strategic Plan Progress and Outcomes*. National Institute of General Medical Sciences. Recuperado de National Institute of General Medical Sciences website: <https://www.nigms.nih.gov/about/pages/strategicplanning.aspx>
- Stamatakis, E., Hamer, M., & Dunstan, D. W. (2011). Screen-Based Entertainment Time, All-Cause Mortality, and Cardiovascular Events: Population-Based Study With Ongoing Mortality and Hospital Events Follow-Up. *Journal of the American College of Cardiology*, 57(3), 292-299. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2010.05.065>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Yang, J., Zheng, Y., Gou, X., Pu, K., Chen, Z., Guo, Q., Zhou, Y. (2020). Prevalence of comorbidities and its effects in patients infected with SARS-CoV-2: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Infectious Diseases*, 94, 91-95. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.017>



Zbinden Foncea, H., Francaux, M., Deldicque, L., & Hawley, J. A. (2020). Does High Cardiorespiratory Fitness Confer Some Protection Against Proinflammatory Responses After Infection by SARS-CoV-2? *Obesity*, 28(8), 1378-1381. <https://doi.org/10.1002/oby.22849>

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

**Contribución de los autores:**

**Ángel Da Luz Pereira:** Concepción de la idea, redacción del original (primera versión).

**Manuel Pazos Espín:** Búsqueda y revisión de literatura, confección de instrumentos, aplicación de instrumentos, recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, revisión y versión final del artículo, corrección del artículo, coordinador de la autoría, traducción de términos o información obtenida, revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada.

**Maximiliano Tögel:** Confección de tablas, gráficos e imágenes, confección de base de datos, asesoramiento general por la temática abordada.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2020 Ángel Da Luz Pereira, Manuel Pazos Espín, Maximiliano Tögel

