



**Universidad Abierta
Interamericana**

Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría

Alteraciones físicas y psicológicas relativas al confinamiento por Covid-19 en la
población adulta de la ciudad de Pergamino

Autor: María Sofía Boldrini

Tutor: Mauricio Manasseri

Año: 2023

Resumen

Luego de que la Organización Mundial de la Salud declaró pandemia al brote de Covid-19, el 20 de marzo de 2020 en Argentina, inició el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO). Si bien la medida tuvo por objetivo primario evitar la rápida propagación de la enfermedad, paralelamente produjo efectos secundarios en la salud de la población.

La presente investigación tiene como objetivo conocer el impacto del aislamiento social, preventivo y obligatorio por Covid-19 en la salud psicofísica de la población adulta de hasta 65 años de la ciudad de Pergamino.

El trabajo se desarrolló utilizando metodología descriptiva con enfoque cuantitativo. A través de la realización de una encuesta a ciento dos pergaminenses, se exploró sobre los cambios en la práctica de actividad física, la presencia de alteraciones físicas y los efectos psicológicos inherentes al confinamiento.

En relación a los cambios en la práctica de actividad física, los resultados revelan que el 70% de los encuestados realizaba actividad física antes de la pandemia y de ellos, un 28% discontinuó durante el confinamiento. Del 59% que practicó actividad física en cuarentena, un 15% inició su ejercitación. Respecto a la presencia de alteraciones físicas, el 85% presentó algún cambio físico: el 45% de los encuestados sufrió aumento de peso, el 38% cansancio o fatiga, el 25% trastornos del sueño y pérdida de masa muscular, el 24% problemas posturales y el 16% dolor articular. También, el 31% de la muestra percibió agudización de enfermedades preexistentes y el 23% ingirió medicamentos que previamente no consumía. En cuanto a los efectos psicológicos, el 70% de los participantes, vio afectado su ámbito laboral o de estudio; el 23% adquirió malos hábitos; el 25% sintió miedo al contagio por Covid-19; el 30% padeció inestabilidad emocional; el 45% ansiedad, estrés o depresión y el 20% trastornos obsesivos compulsivos.

Palabras claves

Confinamiento, Covid-19, actividad física, alteraciones psicofísicas.

Índice

Resumen	1
Problema.....	6
Antecedentes.....	8
Justificación	13
Objetivo general	15
Objetivos específicos.....	15
Hipótesis	16
Marco teórico.....	17
La interacción social en tiempos de confinamiento	17
La actividad física y su importancia	18
Impacto del aislamiento social y de la inactividad física sobre la salud.....	20
Abordaje metodológico	26
Instrumento de recolección de datos.....	28
Resultados.....	32
Discusión	41
Conclusión.....	50
Bibliografía.....	51

Índice de Figuras

Figura 1. Partido de Pergamino, Buenos Aires, Argentina.	26
Figura 2. Importancia de la actividad física para la salud y el sistema de salud, Pergamino, Argentina, 2022.	34
Figura 3. Cambios físicos sufridos durante el confinamiento, Pergamino, Argentina, 2022.	35
Figura 4. Cambios físicos sufridos durante el confinamiento por rango etario, Pergamino, Argentina 2022.	36
Figura 5. Miedo al contagio de Covid-19 por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.	38
Figura 6. Percepción de inestabilidad emocional por el encierro, Pergamino, Argentina 2022.	39

Índice de Tablas

Tabla 1. Información sociodemográfica, económica y clínica de los encuestados, Pergamino, Argentina 2022.....	32
Tabla 2. Continuidad de la actividad física durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.....	34
Tabla 3. Inicio de actividad física durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.....	35
Tabla 4. Agudización de enfermedad preexistente durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.....	36
Tabla 5. Ingesta de medicación no consumida con anterioridad al confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.....	37
Tabla 6. Alteración del ámbito laboral y/o de estudio durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.....	37
Tabla 7. Adquisición de malos hábitos durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.....	38
Tabla 8. Presencia de estrés, ansiedad, o depresión durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.....	39
Tabla 9. Desarrollo de trastornos obsesivos compulsivos durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.....	39
Tabla 10. Efectos secundarios del confinamiento.	49

Introducción

Durante el mes de diciembre de 2019 se produjo en la ciudad de Wuhan, China, la irrupción del nuevo coronavirus, denominado Covid-19, fenómeno que rápidamente alcanzaría un impacto a nivel mundial. El 11 de marzo de 2020, la epidemia fue declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una emergencia de salud pública de preocupación internacional, sugiriendo a todos los países la necesidad de crear y activar protocolos de actuación para ampliar los mecanismos de respuesta ante la emergencia impuesta por el virus (Ghebreyesus, 2020). El 20 de marzo del 2020, el gobierno argentino, a través del Decreto 297/2020 dispuso el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO) para toda la población con el objetivo de aplanar la curva de contagios y ganar tiempo para fortalecer los sistemas de salud mediante un incremento en los recursos materiales y estructurales en especial, aquellos orientados a la atención de enfermos graves con requerimiento de cuidados críticos (Alomo, y otros, 2020). A partir de esta fecha, la población argentina debió someterse a un encierro estricto situación que se vio extendida durante 234 días, finalizando el 8 de noviembre de 2020, fecha en que se dio inicio al Distanciamiento Social, Preventivo y Obligatorio (DISPO). Durante el periodo de confinamiento se produjeron grandes cambios en el desarrollo de las actividades cotidianas de la población. La mayoría de los trabajos, excepto los que se declararon esenciales, debieron sustituirse por trabajos on-line, los estudiantes debieron cambiar sus clases presenciales por clases virtuales, los deportistas debieron dejar de practicar actividad física al aire libre y realizar actividades en sus casas o suspender las mismas, se produjo el cese de eventos recreativos y culturales, se impusieron severas restricciones de viaje, entre otros cambios (OECD, 2020).

Si bien la medida redujo la curva de contagios de la población sana hay evidencia de que produjo efectos adversos en su salud. Los seres humanos son seres sociales cuyos cuerpos se activan a través del contacto físico del día a día. Desde la juventud, cuando las personas toman consciencia de la realidad, buscan sentirse incluidas en grupos sociales según sus afinidades culinarias, culturales, políticas, etc., dado que ello les brinda una sensación de seguridad. La interacción social es básica para el normal desarrollo de los individuos y por consiguiente, el confinamiento provocó que las personas se sientan desplazadas de sus grupos, lo que no solo generó problemas en la esfera emocional, sino también en la física (Ruiz, 2020). Asimismo, la alteración de las condiciones para el normal desarrollo

de actividad física, aspecto clave para mantenerse saludable influyó en el bienestar físico y mental y en la calidad de vida de la población durante el encierro (García Espinosa & García Rodríguez, 2021).

En este sentido, el objetivo general del presente estudio está dirigido a conocer el impacto del aislamiento social, preventivo y obligatorio por el Covid-19 en la salud psicofísica de la población de 18 a 65 años de la ciudad de Pergamino.

El abordaje metodológico utilizado fue de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo. Se basó en una encuesta anónima realizada entre mediados de abril y fines de mayo de 2022, a una muestra de 102 personas de una población de 91 mil habitantes, siguiendo un procedimiento de muestreo por cuotas controladas que es una versión no probabilística del muestreo estratificado. Se analizaron los datos recolectados, determinando conteos de frecuencia y cálculos de porcentajes y se presentaron los resultados en tablas y gráficos.

La investigación se realizó haciendo énfasis en aportar información sustentada por evidencia empírica que contribuya al diseño de estrategias preventivas y terapéuticas focalizadas.

Problema

A principios del año 2020, la Argentina presentaba importantes desafíos. La economía acumulaba ocho años de caída del PIB per cápita, la inflación se ubicaba por encima del 50% anual y la tasa de pobreza había alcanzado a más de un tercio de la población. Sobre esta situación de fragilidad macroeconómica estalló la pandemia del coronavirus (Covid-19). Durante el mes de marzo, con el decreto de necesidad y urgencia, el Presidente de la Nación declaró la emergencia sanitaria, antes de que la primera ola de la pandemia estallara y se transformara rápidamente en una triple emergencia alimentaria, sociosanitaria y productiva (ONU, 2021).

El confinamiento es una situación sin precedentes recientes en nuestro país, y es previsible que tenga un fuerte impacto en el bienestar físico y psicológico de la población. La caída de la actividad generalizada, llevó a una importante pérdida de empleos, fundamentalmente, de las inserciones laborales informales. Además, las medidas estrictas para prevenir la expansión de la enfermedad, llevaron a que una porción importante de la población activa adoptara el teletrabajo. El trabajo online desde el hogar, si bien constituyó una solución frente a la crisis sanitaria, también trajo efectos negativos para los trabajadores tales como las limitaciones en el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC), la superficialidad de las relaciones interpersonales, la baja comunicación familiar y los cambios en los hábitos saludables (Rodríguez Tarrillo, 2020). Por otra parte, la suspensión del dictado de clases presenciales implicó que el sistema educativo tuviera que volcarse a una solución multiplataforma, lo cual modificó la escena de aprendizaje y la vinculación social entre los estudiantes, provocando enormes desafíos para docentes y alumnos (Castro & Dell'Oglio, 2021). Asimismo, las interrupciones en los servicios de salud en general por la urgencia del Covid-19 como así también, el temor de la población a enfermarse al asistir a los servicios de salud, tuvo un impacto negativo en la prevención y el tratamiento de las otras enfermedades (Smink, 2020). Del mismo modo, la interrupción de hábitos y el surgimiento de otros poco saludables, sumados a los cambios en el estado de ánimo (incertidumbre, preocupación, frustración, tristeza, falta de voluntad, desesperanza, soledad, entre otros) propios de un confinamiento prolongado, pueden desencadenar problemas de salud física o mental y/o agravar los síntomas entre quienes ya los padecían (Ballena, y otros, 2021).

En este contexto, surge el siguiente interrogante: ¿Cuáles fueron las alteraciones en la salud física y psicológica que tuvieron lugar durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio en adultos de 18 a 65 años de la ciudad de Pergamino?

Antecedentes

Para la revisión de antecedentes científicos, se ha privilegiado la selección de trabajos realizados a nivel nacional e internacional.

En el ámbito internacional, Wang y otros (2020) en base a un estudio cuantitativo con enfoque descriptivo en el que participaron 1210 personas de 194 ciudades de China, evaluaron el impacto psicológico del brote y el estado de salud mental de la población. Los autores reportaron que el 53,8% de los evaluados calificó el impacto psicológico del brote como moderado a severo. También señalaron que el 16,5% de los encuestados presentaba síntomas depresivos moderados a severos; el 28,8% síntomas de ansiedad moderada a severa; y el 8,1% niveles de estrés moderados a severos. La mayoría de los encuestados (84,7%) pasaron de 20 a 24 horas por día en casa; el 75,2% estaban preocupados de que sus familiares adquirieran el Covid-19 y el 75,1% estaban satisfechos con la cantidad de información de salud disponible.

Cabrera (2020) mediante una metodología de tipo cualitativa, realizó una investigación que tuvo por objeto reflejar la situación del confinamiento en España, centrándose en los efectos psicológicos del mismo y su mitigación mediante el ejercicio y la actividad física. El autor declaró que las cuarentenas más largas se asocian específicamente con síntomas de estrés postraumático, conductas de evitación y enojo. Advirtió que la actividad física en el hogar surgió como fenómeno espontáneo para mitigar efectos psicológicos negativos producto de una situación de soledad, incomunicación e incertidumbre, propias de un periodo de confinamiento prorrogable. Esta idea parece haber calado hondo en la población mundial y prueba de ello es la cantidad y variedad de programas de actividad física para realizar en el hogar y la proliferación de entrenadores personales a distancia, de guías y tablas virtuales, para vencer el aburrimiento, el estrés y favorecer el mantenimiento de la salud.

Maugeri y otros (2020) a través de un estudio transversal de corte cuantitativo realizado sobre 2524 personas, examinaron los cambios en los niveles de actividad física durante la cuarentena y el impacto del ejercicio en la salud psicológica de la población de Italia. Se midió el gasto energético semanal total de la actividad física antes y durante la cuarentena (sumatoria de caminatas, actividades físicas de intensidad moderada y

vigorosa) en minutos por semana utilizando una versión adaptada del Cuestionario Internacional de Actividad Física y su bienestar psicológico utilizando el Índice de Bienestar General Psicológico. Los resultados mostraron que la actividad física total disminuyó significativamente, entre antes y durante la pandemia de Covid-19 en todos los grupos de edad, especialmente en los hombres. Además, se encontró una correlación positiva significativa entre la variación de la actividad física y el bienestar mental, siendo más alta en las mujeres. Estos resultados sugieren que la reducción de la actividad física total tuvo un impacto profundamente negativo en la salud psicológica y el bienestar de la población italiana.

Ramírez Ortiz y otros (2020) mediante una revisión bibliográfica y documental indagaron sobre las posibles consecuencias en la salud mental de la población colombiana como resultado del aislamiento social debido a la pandemia de Covid-19. Los autores manifestaron que son múltiples las alteraciones psicológicas asociadas a una pandemia y van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos con un deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático. En este contexto es necesario que las entidades de salud mental desarrollen estrategias dirigidas a la preparación, educación y fortalecimiento de la salud mental de la población afectada, en aras de reducir el impacto psicológico y los síntomas psiquiátricos.

García Tascón y otros (2021) por medio de una investigación cuantitativa de alcance descriptivo sobre una muestra de 1046 personas extraída de la población general de España, analizaron el impacto del confinamiento sobre la salud, tomando en consideración como se vio afectada la cantidad, intensidad y tipo de actividad física. Los autores destacaron que, aun disponiendo de más tiempo libre, las personas en situación de cuarentena, disminuyeron significativamente su cantidad de actividad física realizada. Observaron no solo una reducción significativa de la intensidad y cantidad de actividad física sino también una modificación del tipo de actividad física realizada, pasando de deportes cardiovasculares y de aptitud muscular a prácticas de gimnasias suaves y de flexibilidad. También hallaron un aumento del porcentaje de personas que directamente no realizaron actividad física alguna. Estos resultados permiten concluir que el confinamiento supuso una modificación en los hábitos de práctica de actividad física y

una disminución de los valores recomendados como saludables, lo que conllevó implicaciones sobre la salud y la calidad de vida.

García Espinosa & García Rodríguez (2021) a través de una investigación basada en la revisión de literatura, identificaron y describieron los síntomas secundarios de un confinamiento prolongado al que ha estado sujeta la población mexicana y analizaron el efecto del ejercicio sobre tales síntomas. Los autores hallaron que los efectos secundarios pueden ser tanto físicos como psicológicos. Entre los síntomas físicos mencionaron: trastorno del sueño, atrofia muscular, atrofia articular, alteración de la conducta alimentaria, obesidad y sobrepeso, dolor de cabeza tensional y fatiga. Como síntomas psicológicos señalaron: estrés, ansiedad y depresión. Todos estos padecimientos pueden llevar a desarrollar enfermedades u otros trastornos que se relacionen con ellos. Dado que la actividad física se reduce en la mayoría de las personas que mantienen un confinamiento prolongado los autores concluyeron que, la activación física, la alimentación adecuada y la orientación psicológica son medidas para la prevención y la mitigación de los efectos secundarios negativos de una cuarentena prolongada.

Ballena y otros (2021) en base a una revisión bibliográfica y documental brindaron información sobre cómo se ve afectada la calidad de vida y la salud mental de la población peruana por el aislamiento social producto de la pandemia por Covid-19. Los resultados mostraron que el confinamiento ha traído consecuencias negativas en múltiples aspectos de la vida humana, tanto en lo físico, psicológico, económico, social y cultural. Los autores señalaron que las afecciones de la calidad de vida están asociadas al confinamiento y a la falta de libertad para salir, pasar tiempo con amigos o familiares, o realizar actividades; por lo que las personas se ven privadas de la mayor parte de su interacción social. Las afecciones mentales van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos con un marcado deterioro de la funcionalidad, como el insomnio, el miedo, la soledad, la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático.

En el ámbito nacional, Alomo y otros (2020) por medio de un estudio observacional, de corte transversal, realizado sobre una muestra de 759 participantes extraída de la población general de Argentina, analizaron los efectos psicológicos de la pandemia por Covid-19. Los autores indagaron sobre las actitudes y los temores frente al coronavirus, la presencia de sintomatología depresiva, el patrón de consumo de alcohol y el grado de

acuerdo con el confinamiento preventivo. Como resultado, observaron que el temor al Covid-19 fue mayor en las personas de entre 55 y 59 años, con un descenso abrupto en los mayores de 70 años. El ánimo depresivo y el incremento en el consumo de alcohol fueron más frecuentes en las personas más jóvenes y el estado de ánimo depresivo se presentó con mayor prevalencia en quienes perdieron el empleo durante el confinamiento. Finalmente, los autores hallaron que el grado de acuerdo con la medida de confinamiento fue superior al 90%.

Picco y otros (2020) a través de una investigación cuantitativa de alcance descriptivo en la que participaron 915 personas de la población de Mendoza, analizaron los efectos psicológicos negativos del confinamiento y la forma en que ellos se asocian con cambios en el estilo de vida saludable. Los resultados mostraron que, si bien el 81% de la población realizó ejercicio durante el tiempo de confinamiento, solo el 4% mantuvo la cantidad de horas previas de ejercicio semanal. El 44% de las personas aumentó el tiempo que pasaba frente a una pantalla y el 61% alteró sus hábitos alimentarios saludables. Al menos el 60% de la población refirió síntomas compatibles con depresión, ansiedad, tristeza, falta de voluntad o desesperanza.

Herrera Paz y otros (2021) en un estudio cuantitativo y descriptivo en el que participaron 2912 personas de la población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Área Metropolitana, analizaron la repercusión del aislamiento social sobre los hábitos saludables y algunos aspectos psicosociales y conductuales. Los resultados expusieron que el 43,5% de la muestra percibió modificaciones en sus hábitos de vida, como el aumento de las horas frente a dispositivos electrónicos, que se duplicó en la cuarentena. Esto vino acompañado de mayor sedentarismo; del 83,5% que hacía ejercicio antes de la pandemia, solo el 6,4% mantuvo la cantidad de horas semanales de ejercicio durante el aislamiento. El 43,5% presentó alteración en sus hábitos alimenticios y el 41,2% refirió síntomas compatibles con depresión, ansiedad, tristeza, falta de voluntad o desesperanza.

Da Luz Pereira y otros (2021) con una investigación de índole descriptiva correlacional sobre 1093 residentes de la ciudad de Comodoro Rivadavia, describieron las afectaciones en el estado físico y psicológico de la población por efecto del confinamiento social, preventivo y obligatorio. Los autores concluyeron que el confinamiento afectó la salud física y psíquica de los comodorenses, aumentando la inactividad física y los factores de

riesgo asociado, modificando los hábitos alimentarios, afectando la calidad del sueño y provocando situaciones de desequilibrio emocional y repercusión económica.

Intelangelo y otros (2022) por medio de un estudio transversal sobre una muestra de 1021 personas de la población universitaria argentina entre 18 y 70 años, determinaron los cambios en el estilo de vida causados por el confinamiento durante la pandemia de Covid-19 y midieron el comportamiento de la actividad física, la nutrición y el sueño de los participantes. Los resultados mostraron que, el 4,3% de la muestra presentaba obesidad; la mayor proporción de la muestra permaneció más de seis horas en estado sedentario; el 21,7% informó sobre la mala calidad del sueño; una reducción del 22,4% de las personas que mantuvieron hábitos saludables de alimentación; y un aumento del 8,6% de los participantes que no realizan actividad física. De acuerdo con factores socio-demográficos y antropométricos, ser estudiante, el sobrepeso, la obesidad y el haber estado confinado más de 45 días, se asoció con una mala alimentación. Asimismo, los bajos niveles de actividad física se asociaron con la obesidad, ser mujer y estar casado. Además, ser estudiante se asoció con una mala calidad de sueño. Los autores concluyeron que el confinamiento disminuyó los hábitos de vida saludable como la buena nutrición, la actividad física, y afectó la calidad del sueño en personas jóvenes.

Justificación

Durante el año 2020, el confinamiento estricto, obligó a la mayoría de la población argentina a permanecer confinado en sus hogares, situación que provocó cambios abruptos en sus hábitos y estilos de vida. Es previsible que ello tenga impactos multidimensionales inmediatos y en el largo plazo. Según un informe del Sistema de Naciones Unidas la pandemia por el Covid-19 en Argentina trajo mayor contracción económica, pérdida de empleo, aumento de la pobreza, regresión educativa y nuevos retos para el desarrollo sostenible y la paz social. El documento reveló que, durante el año 2020, la actividad económica se contrajo un 9,9%, registrándose la mayor caída anual desde la crisis de 2001-2002. Este descenso se explica por las restricciones a la circulación, la elevada incertidumbre y los menores flujos de comercio internacional. A su vez, datos del INDEC mostraron que, durante el año 2020, se perdieron cerca de novecientos mil empleos y la pobreza aumentó del 35,5% en 2019 al 41,9% en el segundo semestre de 2020. En materia educativa, la suspensión de clases presenciales afectó, fundamentalmente, a las familias más vulnerables. En el 5% de los hogares argentinos, los niños no recibieron propuestas pedagógicas; el 37% no contó con una computadora para hacer los deberes y solo el 77% dijo haber tenido algún contacto con sus maestros (ONU, 2021). Por otra parte, en relación a la salud física y psicológica de la población, las estadísticas también son alarmantes. Un informe publicado por la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires reveló que más de la mitad de la población no realizó actividades que se consideran saludables durante la cuarentena. El científico Facundo Manes, titular de la Fundación Ineco, determinó que los niveles de enfermedad mental en la población argentina se han quintuplicado con respecto a los valores pre-pandemia. Desde el Instituto Gino Germani se manifestó que el 45% de los argentinos incrementó el consumo de alcohol durante el aislamiento obligatorio, mientras que, la Sociedad Argentina de Nutrición señaló que seis de cada diez personas aumentó de peso. Algunos de los principales establecimientos de salud del país (Fleni, Fundación Favalaro, Roffo, entre otros) reportaron una fuerte disminución de las consultas médicas desde que comenzó la cuarentena y una drástica reducción de estudios, tanto de diagnósticos como terapéuticos (Smink, 2020).

En este contexto, contar con información robusta, representativa y oportuna sobre estas cuestiones resulta fundamental. Por esta razón, se consideró necesario realizar una

investigación que combine la revisión bibliográfica con metodología cuantitativa, que utilice muestras amplias, y que proporcione una visión científica del impacto que el confinamiento asociado a la pandemia por Covid-19 ha tenido en la salud física y psicológica de la población de 18 a 65 años de la ciudad de Pergamino.

Se espera que la investigación constituya una contribución académica al conocimiento acumulado sobre la temática y sirva para planificar estrategias de afrontamiento acordes a la problemática actual, atendiendo al cuidado de la salud de la población desde una perspectiva integral.

Objetivo general

- Conocer el impacto del aislamiento social, preventivo y obligatorio por Covid-19 en la salud psicofísica de la población de 18 a 65 años de la ciudad de Pergamino.

Objetivos específicos

- Determinar los cambios en la práctica de actividad física de la población adulta pergaminense durante la cuarentena.
- Identificar las principales alteraciones físicas sufridas por las personas adultas de la ciudad de Pergamino durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio.
- Describir los efectos psicológicos del confinamiento en las personas adultas de la localidad de Pergamino.

Hipótesis

En Pergamino, la extensa cuarentena y las rigurosas restricciones a la actividad por el Covid-19, trajo como consecuencia una disminución de la interacción social y la actividad física, con un impacto negativo en la salud física y psicológica de la población.

Marco teórico

En el presente apartado se expone la importancia de la interacción social y la actividad física sobre la salud psicofísica de la población.

La interacción social en tiempos de confinamiento

Los seres humanos son seres sociales, pues, en todo momento viven procesos de interacción con otras personas. Las interacciones sociales son los vínculos creados por los seres humanos en su manera de convivencia grupal. Somos seres sociales y requerimos pertenecer a grupos para fortalecer nuestra identidad. El contacto entre los seres humanos se activa a través del tacto, cara a cara (Ruiz, 2020)

Según ha ido pasando el tiempo y el mundo de la tecnología ha ido avanzando, se han creado nuevas formas de interactuar unos con otros; ya no solo existe la posibilidad de comunicarse e interactuar cara a cara, o por una conversación telefónica; sino que se han desarrollado y han aparecido nuevos instrumentos de interacción social. De este modo, el mundo virtual se ha convertido en uno de los más grandes avances en los últimos años (Molina Mejías & Muñoz Baeza , 2015)

En tiempos de crisis sanitaria, las nuevas tecnologías han pasado a formar parte fundamental de las interacciones humanas. La pandemia ha estimulado los usos de redes sociales, aplicaciones de mensajería y otras opciones menos habituales para la mayoría de las personas, que comienzan a conocer y a aprender a usar, como, por ejemplo, las plataformas para videoconferencias. La posibilidad de verse las caras, de compartir situaciones cotidianas a través de las tecnologías, aparece en esta coyuntura como un medio para sentirse menos aislados y más en contacto, sobre todo con familiares y amistades (Rivoir, Morales , & Canale, 2020).

Si bien la tecnología puede mitigar parcialmente los efectos negativos de la falta de interacción personal, no puede llegar a suplirla. Aunque ésta se basa en estímulos visuales y auditivos, falta el contacto directo. Las relaciones virtuales, aunque crean relaciones cercanas, no son lo mismo que las relaciones cara a cara ya que no se siente el dolor, o el amor de la misma manera (Ruiz, 2020)

Las relaciones interpersonales, están directamente relacionadas con la salud mental y física de los seres humanos. Aquellas personas que tienen mayor cantidad y calidad de vínculos interpersonales con otros, son más felices, tienen mejores trayectorias de salud y menores índices de mortalidad (Salinas Rehbein, 2020).

La actividad física y su importancia

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como todas aquellas acciones que realiza la persona a lo largo del día en las cuales consume energía a través del movimiento corporal. La actividad física no debe confundirse con el ejercicio. Este último, es un tipo de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. La institución asegura que la educación y actividad física, tanto moderada como intensa, producen efectos positivos en el estado físico del ser humano (OMS-a, 2022).

Las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro aspectos principales de la vida diaria: el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo libre o de ocio; recomendando utilizar instrumentos de medición capaces de recoger información en todas estas dimensiones. Entre los instrumentos existentes para medir la actividad física se puede mencionar el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), y las múltiples aplicaciones desarrolladas para aparatos portátiles para la salud y/o teléfonos móviles que facilitan a los usuarios sin conocimientos específicos, la cuantificación y control de las rutinas de ejercicio (Rico Gallegos, y otros, 2020).

A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y en la mayoría de los países, la actividad se reduce a mayores edades. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad y/o enfermedades crónicas, las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016 (OPS-a, 2021).

Con base en lo establecido por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, la población adulta de 18 a 64 años debe realizar de 150 a 300 minutos como mínimo de actividad física moderada y de 75 a 150 minutos de actividad vigorosa a la semana,

incluyendo ejercicios de fortalecimiento muscular que involucren todos los grupos musculares (Reyes Ramos & Meza Jiménez, 2021)

La práctica de actividad física es la variable que mejor predice la calidad de vida. Se la considera estándar de calidad de vida medida por diversas dimensiones de bienestar y satisfacción tales como la salud, el ocio y las interacciones sociales. También se la asocia a estilos de vida y actitudes saludables, a un uso equilibrado y satisfactorio del tiempo y a la generación de relaciones interpersonales (Reyes Ramos & Meza Jiménez, 2021).

El Manual de Actividad Física y Salud de la Republica Argentina (Ministerio de Salud , 2013) señala los principales beneficios de realizar actividad física para la salud:

- Mejora el sistema inmune aumentando la capacidad de eliminar patógenos y disminuyendo la incidencia de contraer distintas patologías ya que genera efectos positivos sobre anticuerpos aumentando la formación y la velocidad de circulación de los glóbulos blancos.
- Provoca un aumento en la temperatura corporal, lo que impide el crecimiento bacteriano.
- Disminuye la secreción de catecolaminas y cortisol, lo que tiene un rol protector, disminuyendo el riesgo de contraer enfermedades.
- Aumenta la capacidad diastólica máxima y de contracción del músculo cardíaco y reduce las contracciones ventriculares prematuras, lo que genera una mejora en el desempeño del miocardio.
- Reduce las lipoproteínas de baja densidad y los triglicéridos, aumenta las lipoproteínas de alta densidad e incrementa la tolerancia a la glucosa, lo que redundará en un perfil de bio-marcadores más favorable.
- Desarrolla la capacidad aeróbica, la masa músculo-esquelética y la capacidad cognitiva.
- Retarda la declinación en la densidad mineral ósea lo que produce resultados favorables sobre músculos, articulaciones y ligamentos disminuyendo la incidencia de osteoporosis, artritis y artrosis y aumentando la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Disminuye las alteraciones posturales tales como la hiperlordosis, escoliosis y cifosis.

- Aumenta la secreción de beta-endorfinas y los niveles de norepinefrina y serotonina, mejorando la percepción de bienestar y satisfacción.
- Reduce los síntomas de las enfermedades neurológicas, neuro-psiquiátricas y trastornos mentales.
- Mejora la funcionalidad y el afrontamiento a diversos tipos de cáncer

Para reducir los riesgos de la salud y la carga económica para las poblaciones, la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial. La Organización Panamericana de la Salud trabaja activamente para crear sinergias entre los diferentes sectores con el fin de apoyar la vida activa, particularmente en la mejora del diseño, acceso y seguridad de la infraestructura para montar en bicicleta y caminar. El plan de acción mundial sobre actividad física ha establecido la meta de reducir la inactividad física en un 10% para el año 2030 y en un 15% para 2035. Promover la actividad física a través de la vida y el transporte activos tendrá tres resultados: mejorar la salud de la población, mejorar la calidad de vida y reducir los impactos negativos sobre el medio ambiente (OPS-a, 2021).

Impacto del aislamiento social y de la inactividad física sobre la salud

El aislamiento social, entendido como la disminución o ausencia de relaciones interpersonales, ha sido vinculado con desenlaces negativos en salud física y psicológica, como lo son un aumento en los trastornos estrés, ansiedad y depresión, entre otros (Salinas Rehbein, 2020). Asimismo, el aislamiento social conlleva a cambios de hábitos relacionados con actividades familiares, académicas, laborales y sociales, provocando la reducción de la actividad física y el aumento de los factores de riesgo asociados, la aparición de fatiga durante el día y la falta de un descanso adecuado durante la noche; mayor propensión a desarrollar desajustes alimenticios, comportamientos adictivos y complicaciones de alteraciones físicas y psicopatológicas previas (Da Luz Pereira y otros, 2021; Camino Monteserin, 2023; Simeoli, 2021). Por otra parte, la falta o la insuficiencia de actividad física se ha identificado como uno de los principales factores de mortalidad global (6% a nivel mundial) porcentaje que se encuentra en aumento en muchos países (OPS-a, 2021).

El aislamiento social sumado a la inactividad física en tiempos de pandemia, originan múltiples enfermedades y trastornos tales como; enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, alteraciones metabólicas y cáncer), obesidad y sobrepeso, alteraciones osteomusculares, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos del sueño, estrés, ansiedad, depresión, trastornos obsesivos compulsivos, entre otros más.

- Enfermedades crónicas no transmisibles:
 - Alteraciones cardiovasculares: son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares, arteriopatías periféricas, cardiopatías reumáticas, cardiopatías congénitas y trombosis venosas profundas (OMS-e, 2021)
 - Enfermedades respiratorias: son patologías que impiden el adecuado trabajo pulmonar. Se clasifican en enfermedades de las vías respiratorias (obstructivas), enfermedades del tejido pulmonar (restrictivas) y enfermedades de la circulación pulmonar (afectan los vasos sanguíneos pulmonares). Las enfermedades obstructivas incluyen el asma, el epec y la bronquiectasia. Las restrictivas comprenden a la fibrosis pulmonar, la sarcoidosis pulmonar, el edema de pulmón y la neumonía. Las de circulación pulmonar incluyen la hipertensión y la embolia pulmonar. El confinamiento y la falta de movilidad tiene un efecto directo en la fuerza muscular y la capacidad cardiopulmonar (MedlinePlus-d, 2021).
 - Alteraciones metabólicas: es un trastorno que se produce cuando hay reacciones químicas anormales en el cuerpo que interrumpen el proceso de formación de energía. Cuando esto ocurre, es posible que el cuerpo tenga demasiadas o muy pocas sustancias que se necesitan para mantenerse saludable. Se puede desarrollar un trastorno metabólico si algunos órganos, como el hígado o el páncreas, se enferman o no funcionan normalmente. El entrenamiento físico produce diversas adaptaciones metabólicas que mejoran la capacidad de metabolizar sustancias. Hay diversas alteraciones metabólicas como la diabetes, aterosclerosis, hipercolesterolemia, hiperlipidemia, intolerancia a la lactosa, porfiria, entre otras (MedlinePlus-c, 2021) . Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica (OPS-a, 2021).

- **Cáncer:** esta enfermedad, en todas sus variables, es una de las causas principales de morbilidad y mortandad en los países desarrollados. La actividad física puede actuar de forma beneficiosa previniendo el desarrollo de tumores mediante efectos tales como la mejora de diversos aspectos de la función inmunitaria, la alteración de la síntesis de las prostaglandinas, el mantenimiento de los niveles hormonales o la disminución en el tiempo de tránsito digestivo de los alimentos, con un incremento de la motilidad gastrointestinal (Crisóstomo Ramírez, Mardones González, & Yáñez Pilquiman, 2021). Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de colon y de mama (OPS-a, 2021).
- **Obesidad y sobrepeso:** se definen como una acumulación anormal o excesiva de tejido adiposo en relación con el peso que puede ser perjudicial para la salud. Se consideran una enfermedad crónica, de etiología multifactorial, cuyo desarrollo se da por la interacción de factores genéticos, sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares. La causa de esta enfermedad es el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. El peso corporal ideal se puede establecer a partir del índice de masa corporal ($IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$). La obesidad se define como el índice de masa corporal superior a 30, mientras que valores entre 25 y 29,9 se consideran como indicativos de sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para la salud de la población e influye en el desarrollo y la progresión de numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Esto contribuye a reducir la esperanza de vida de los individuos obesos, limitando en gran medida su actividad y provocando además problemas de autoestima, movilidad, relación social, laboral y sexual (OMS-b, 2021).
- **Alteraciones osteomusculares:** son alteraciones que afectan a músculos, articulaciones, tendones, nervios, ligamentos, huesos y sistema circulatorio. Se originan por la sobrecarga muscular en actividades laborales, no solo por la fuerza y movimientos repetitivos con intensidad, frecuencia y duración definida, sino también por las posturas adoptadas. La inactividad física produce un acortamiento de la masa muscular con la consecuente pérdida de fuerza y elasticidad ya que los músculos requieren más oxígeno y producen más dióxido de carbono (Rodríguez Tarrillo, 2020). Otra consecuencia del confinamiento es la disminución de la densidad ósea y de la mineralización producida por la reducción del ejercicio y de las horas de no

exposición al sol (Crisóstomo Ramírez, Mardones González, & Yáñez Pilquiman, 2021).

- Trastornos del sueño: son afecciones que provocan cambios en la forma de dormir. Es una sintomatología física que va de la mano con lo psicológico. Existen diferentes tipos de trastornos del sueño tales como dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido; quedarse dormido en momentos inapropiados; dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño. El ciclo del sueño está regulado por los niveles de serotonina que es un neurotransmisor. Tener los niveles de serotonina por debajo de lo normal, sumado a la disminución de la práctica de actividad física, se asocian con un descanso inadecuado, además del insomnio (MedlinePlus-a, 2021).
- Fatiga: es un fenómeno de desgaste, con pérdida de capacidad funcional y sensación de malestar que afecta la salud, producida por exceso de trabajo o falta de descanso. Las consecuencias asociadas a la fatiga están relacionadas con aspectos de carga física y mental. La carga física se presenta cuando la persona está expuesta por un tiempo prolongado a tareas de tipo estática, dinámica, repetitiva, de tensión excesiva, de esfuerzos desmesurados del sistema psicomotor, lo que lleva a la disminución de la capacidad y alta tensión muscular. La carga mental está relacionada con aspectos cognitivos o de esfuerzo mental que una persona realiza con la cantidad de información, demanda de análisis y procesamiento de la misma (Barreto Osma, Rojas Castro, & Uribe Barrera, 2021).
- Trastornos de la conducta alimentaria: son patologías mentales graves biológicamente influenciadas. Estos trastornos se presentan con comportamientos alimentarios anormales, acompañados por una distorsión en la percepción de la imagen corporal, una preocupación excesiva por el peso y por la comida. Estos comportamientos alimentarios persistentes pueden afectar y deteriorar significativamente la salud física, mental y el funcionamiento psicosocial de quienes los padecen y, en casos extremos, pueden llegar a provocar la muerte, siendo las causas más frecuentes el suicidio o la desnutrición (OMS-c, 2021). Además se tiene en cuenta el aumento del consumo de alimentos no sanos y poco nutritivos que sustituyen a una dieta normal, estos factores combinados generan en la población múltiples problemas de malnutrición, adicción a la comida chatarra, aumento de peso y mayor tendencia a problemas de salud (García Espinosa & García Rodríguez, 2021).

- **Ansiedad:** la ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que el individuo sude, que se sienta inquieto y tenso, y que tenga palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, en el estudio y en las relaciones entre personas (MedlinePlus-b, 2021).
- **Estrés:** la Organización Mundial de la Salud define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. Se trata de un sistema de alerta biológico que es necesario para la supervivencia de las personas. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se nos presente, como es un cambio de trabajo, hablar en público, una mudanza y por supuesto una cuarentena obligatoria puede generar estrés. Aunque esto también depende del estado tanto físico como psíquico de cada persona. El problema del estrés aparece por dos motivos: cuando el estímulo que lo está provocando persiste durante mucho tiempo y cuando este estímulo es tan grande que llega a producir una sensación de incomodidad. Si además este estímulo perdura por mucho tiempo, puede hacer que la persona llegue a un estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales y orgánicas (García Espinosa & García Rodríguez, 2021) .
- **Depresión:** es un trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración (OMS-d, 2021). Según estimaciones de esta entidad, el 5% de los adultos a nivel mundial padece esta enfermedad. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Es una enfermedad que puede hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o en el estudio, y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave puede conducir al suicidio (OPS-b, 2021).
- **Trastornos obsesivos compulsivos:** es un trastorno mental que se caracteriza por la presencia de pensamientos, imágenes e ideas repetitivas, intrusivas y amenazantes que las personas intentan controlar mediante comportamientos reiterativos y ritualizados. El paciente es conocedor de que las obsesiones que presentan no son amenazas reales y que son producto de su mente, sin embargo, estas generan una gran ansiedad y sufrimiento, por lo que la persona se siente obligada a llevar a cabo

las compulsiones para bloquearlas. No se conoce la causa de este trastorno, pero factores como la genética, la biología cerebral y la química, junto a su entorno, pueden desempeñar un papel fundamental en esta la afección. En general, el trastorno obsesivo-compulsivo comienza en la adolescencia o cuando se es adulto joven y a menudo, los niños desarrollan la enfermedad a una edad más temprana que las niñas (Almena Martín-Pozuelo, 2022).

Abordaje metodológico

El estudio se realizó en Pergamino, ciudad cabecera del Partido de Pergamino ubicado al norte de la provincia de Buenos Aires (Figura 1). La ciudad junto a doce pueblos de campaña conforman el partido, abarcando una superficie total de 299.178 hectáreas. Esta área presenta un relieve de planicies suavemente onduladas, recortadas por cañadas, arroyos y ríos, con un clima templado, suelos muy fértiles y es considerada una de las zonas agrícola más productiva del país.

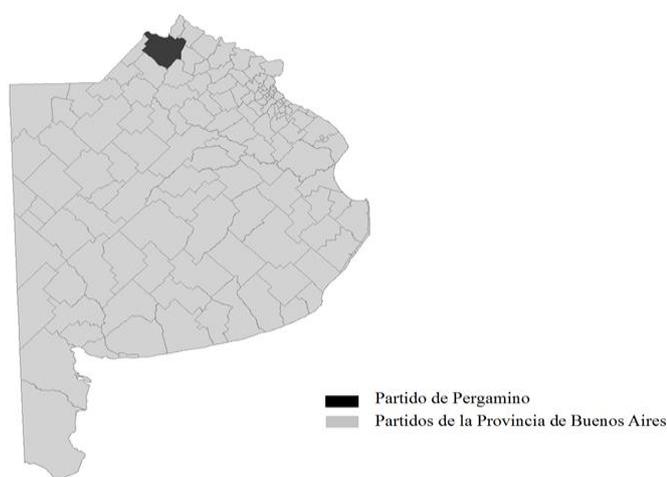


Figura 1. Partido de Pergamino, Buenos Aires, Argentina.

Según el Censo Nacional Poblacional (INDEC, 2010) el partido de Pergamino cuenta con una población de 104.590 habitantes de los cuales, 91.399 tienen asiento en la ciudad, 9.482 en los pueblos y 3.709 en la zona rural. Recientemente, los datos provisorios del Censo Nacional Poblacional 2022 indican que el partido posee 114.052 habitantes (INDEC, 2023).

La ubicación e infraestructura de la ciudad constituyen fortalezas dado que se encuentra atravesada por tres rutas nacionales (número 8, 178 y 188) y tres rutas provinciales (número 32, 50 y 51) y las distancias a los principales puertos y centros de consumo del país son inferiores a 250 km. También, dispone de dos ramales de ferrocarriles nacionales (Nuevo Central Argentino y General Belgrano) y de un aeródromo preparado para el transporte de pasajeros y cargas. El territorio tiene un nivel de desarrollo relativamente

alto en comparación con el resto del país, con una adecuada oferta de servicios de salud, educación, energía, transporte y comunicaciones (PEP, 2011).

Para la puesta en práctica, se optó por una investigación descriptiva con un enfoque cuantitativo. La investigación descriptiva es una técnica de investigación que se utiliza para recopilar datos sobre un determinado tema o fenómeno. Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes del tema o problema analizado, permitiendo al investigador una comprensión más profunda del mismo (Hernandez Sampieri, Fernández Collado, & Batista, 2014). En este sentido, Martínez, (2018) destacó que este modelo de investigación se emplea cuando se tiene poca información del fenómeno a estudiar.

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente realizadas; con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. Se trata de cuantificar el problema y entender que tan generalizado está mediante la búsqueda de resultados (Hernandez Sampieri, Fernández Collado, & Batista, 2014).

En consideración de dichos marcos metodológicos, la resolución de los objetivos de este estudio se produjo mediante la implementación de una encuesta. Las encuestas permiten un registro objetivo de los hechos y sirven para entender mejor las creencias, comportamientos y pensamientos de un grupo de personas (Martínez, 2018). Numerosos autores (Chiner, 2011; López Roldán & Fachelli, 2016) coinciden en que esta metodología es apropiada para conducir una investigación descriptiva donde se requieren muestras grandes para el estudio de algún aspecto de la población.

Desde estos postulados, la tarea se inició con una primera etapa de revisión de antecedentes y análisis de información secundaria. Posteriormente, consultando a informantes clave (Martín, 2009), se definieron las principales variables que permiten describir las alteraciones físicas y psicológicas que se originaron en la población adulta de la ciudad de Pergamino durante el confinamiento por Covid-19. A partir de ellas, se seleccionó una muestra de 102 personas, siguiendo un procedimiento de muestreo por cuotas controladas. A la población pergaminense entre 18 y 65 años de diversos estatus socioeconómico, cultural y educacional, se la dividió en subgrupos según el sexo y la

edad y la muestra se diseñó de manera tal de mantener la misma proporción poblacional por género y grupo etario. El muestreo por cuotas es una versión no probabilística del muestreo estratificado. Este método puede introducir algún sesgo en los resultados ya que el entrevistador puede seleccionar a las personas que responden la encuesta. Para evitar el sesgo de selección, en esta investigación no se escogió a más de una persona del mismo grupo social, es decir, familia, compañeros de clase o equipo deportivo.

En una segunda etapa se elaboró la encuesta a través de un cuestionario estandarizado que incluyó preguntas cerradas donde la respuesta a cada pregunta sólo puede ser alguna de las que aparecen fijadas en el texto, con el objeto de facilitar la codificación posterior (Chiner, 2011; López Roldán & Fachelli, 2016). La encuesta incluyó 21 preguntas y el cuestionario se estructuró en cuatro partes. En la primera parte (preguntas 1-8) se preguntó por los datos sociodemográficos, económicos y clínicos de la muestra. En la segunda parte (preguntas 9-12) se averiguo sobre la importancia de la actividad física para la salud y el sistema de salud y los cambios en la práctica de actividad física durante la cuarentena. En la tercera parte (preguntas 13-15) se consultó sobre las alteraciones físicas sufridas durante el confinamiento. Finalmente, en la cuarta parte (preguntas 16-21) se indago sobre los efectos psicológicos del confinamiento. El cuestionario se instrumentó a través de un formulario de google que se divulgo de manera digital (correo electrónico y aplicación whatsapp). La encuesta se realizó de forma anónima y se formalizó entre mediados de abril y fines de mayo de 2022

En una tercera y última etapa, se procesaron los datos recolectados relacionando cada variable con las características sociodemográficas y se presentaron los resultados en tablas y gráficos.

Instrumento de recolección de datos

Encuesta

Aclaraciones iniciales: a continuación se le realizará una serie de preguntas acerca de la práctica de actividad física, las alteraciones psicofísicas y los tratamientos kinésicos ambulatorios durante el aislamiento social preventivo y obligatorio. Esta encuesta es

carácter anónimo y la información recabada será utilizada para la confección del Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría.

- 1) Género:
 - Femenino
 - Masculino
- 2) Nivel de Educación:
 - Primario completo
 - Secundario completo
 - Título terciario
 - Título universitario
- 3) Ocupación:
 - Estudiante
 - Empleado
 - Independiente
 - Jubilado
 - Desempleado
- 5) ¿Padece algún factor de riesgo previo a la pandemia?
 - Sí
 - No
- 6) ¿Presenta alguna de las siguientes patologías previas a la pandemia?
 - Enfermedad cardiovascular
 - Enfermedad respiratoria (asma, epoc, etc.)
 - Obesidad
 - Problemas metabólicos (diabetes, colesterol, hipertensión arterial, etc.)
 - Otras
 - Ninguna
- 7) ¿Tuvo Covid-19?
 - Sí
 - No
- 8) ¿Su salud se ha visto deteriorada después de haber tenido Covid-19?
 - Sí
 - No

- 9) ¿Considera importante la actividad física para su salud?
- Sí
 - No
- 10) ¿Considera a la actividad física como parte importante del sistema de salud?
- Sí
 - No
- 11) ¿Antes del confinamiento realizaba algún tipo de actividad física?
- Sí
 - No
- 12) ¿Realizó alguna actividad física durante la cuarentena?
- Sí
 - No
- 13) ¿Cuáles fueron los cambios físicos sufridos durante la pandemia?
- Pérdida de masa muscular
 - Dolor articular
 - Problemas posturales
 - Aumento de peso
 - Cansancio o fatiga
 - Trastornos del sueño
 - Ninguno
- 14) ¿Han empeorado los problemas de salud preexistentes durante la pandemia?
- Sí
 - No
- 15) ¿Ha tomado algún medicamento que antes de la pandemia no consumía?
- Sí
 - No
- 16) ¿Se ha visto afectado su ámbito de trabajo o estudio durante la pandemia?
- Sí
 - No
- 17) ¿Adquirió algún mal hábito durante la pandemia? (Ej.: tabaquismo, consumo de alcohol, mala alimentación, dormir más de lo necesario, tiempo excesivo frente a una pantalla etc.)
- Sí

- No

18) ¿Ha experimentado miedo al contagio por Covid-19?

- Sí

- No

19) ¿Ha percibido inestabilidad emocional por el encierro?

- Sí

- No

- Tal vez

20) ¿Ha sufrido de estrés, ansiedad, o depresión durante el confinamiento?

- Sí

- No

21) ¿Presentó algún trastorno obsesivo compulsivo durante el encierro?

- Sí

- No

Resultados

Variable	Participantes (n =102)	%
Edad [n %]		
18 a 35 años	45	44%
36 a 50 años	26	26%
51 a 65 años	31	30%
Género [n (%)]		
Femenino	54	53%
Masculino	48	47%
Educación [n (%)]:		
Primaria completa	5	5%
Secundaria completa	41	40%
Título Terciario	18	18%
Título Universitario	38	37%
Ocupación [n (%)]:		
Estudiante	19	19%
Relación de dependencia	45	44%
Actividad independiente	30	29%
Jubilado	7	7%
Desempleado	1	1%
Presencia de factores de riesgo previos [n (%)]:		
Sí	36	35%
No	66	65%
Patologías previas [n (%)]:		
Enfermedad cardiovascular	8	7%
Enfermedad respiratoria	11	10%
Enfermedad metabólicos	14	13%
Obesidad	15	14%
Otras	4	4%
Infectados por Covid-19 [n (%)]:		
Sí	58	57%
No	44	43%
Infectados por Covid-19 con secuelas posteriores [n (%)]:		
Sí	28	27%
No	74	73%

Tabla 1. Información sociodemográfica, económica y clínica de los encuestados, Pergamino, Argentina 2022.

Las dos primeras variables enumeradas en la Tabla 1, edad y género, se emplearon para definir los grupos para el muestreo, y por lo tanto el muestreo por cuotas reproduce la estructura de la población de la ciudad de Pergamino. Participaron de la encuesta 102 personas adultas entre 18 y 65 años de edad. El 44% se halla en la franja etaria de 18 a 35 años, el 26% de 36 a 50 años y el 30% de 51 a 65 años. El 53% es de género femenino. Los datos para el nivel educativo, muestran que más de la mitad de los participantes presentaban estudios terciarios y universitarios, proporción porcentual que supera los valores que surgen del Censo de Población de 2010 para la población de la región (alrededor de un 10% para nivel de educación superior no universitaria completa y de un 24% para educación universitaria completa). Sin embargo, es factible que la proporción de población con títulos terciarios y universitarios al momento de esta encuesta haya aumentado considerablemente respecto del año 2010, producto de la inauguración de la Universidad Nacional del Noroeste de Buenos Aires en Pergamino a partir del año 2002. El 40% de la muestra finalizó estudios secundarios mientras que el 5% restante solo cursó estudios primarios, siendo estas últimas, personas mayores de 60 años. Por otra parte, el 73% de los encuestados se encontraba empleado o desarrollando una actividad independiente, un 19% cursaba estudios superiores y un 8% no presentaba actividad formal. Un tercio de la muestra analizada presentaba factores de riesgo por la presencia de patologías previas a la pandemia. La prevalencia de enfermedad cardiovascular en la muestra fue del 7%, de enfermedad respiratoria (asma, epoc, apnea, etc.) del 10%, de problemas metabólicos (diabetes, colesterol, hipertensión arterial, etc.) del 13%, de obesidad del 14% y de otras patologías del 4%. El 57% de los participantes, padeció Covid-19 y la mitad de ellos ha presentado problemas de salud posteriores al coronavirus.

Los encuestados respondieron específicamente acerca de la importancia de la actividad física como factor promotor de la salud y de la interferencia de la cuarentena en los hábitos diarios relacionados a la práctica de actividad física.

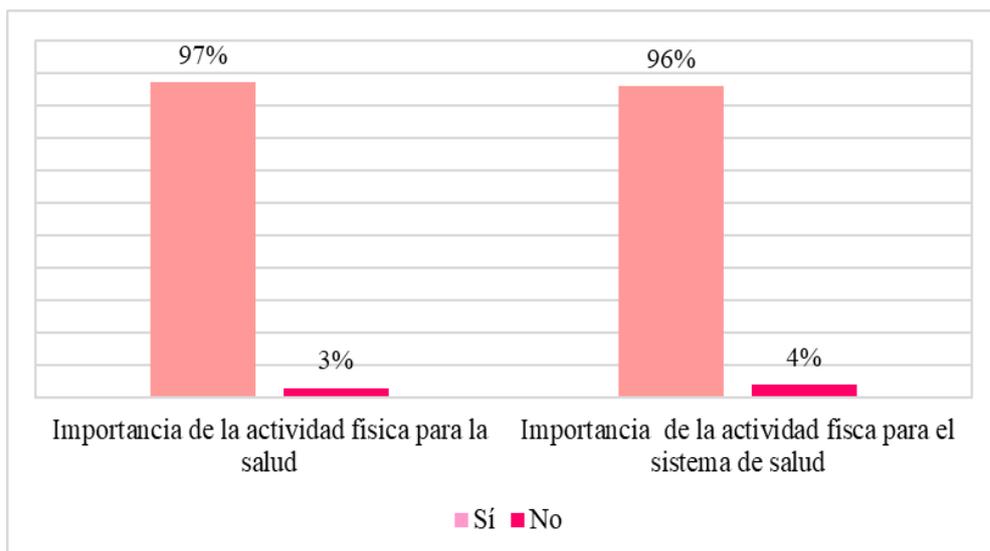


Figura 2. Importancia de la actividad física para la salud y el sistema de salud, Pergamino, Argentina, 2022.

Si bien casi la totalidad de los encuestados reconoce la importancia de la actividad física para la salud de la persona y considera que es parte fundamental del sistema de salud, se produjeron importantes cambios en los niveles de actividad física durante la cuarentena (Figura 2).

Porcentajes calculados sobre el total de los encuestados que practicaban actividad física en pre-confinamiento.

Rango etario	Género femenino				Género masculino				Total encuestados			
	Practicaban en pre-confinamiento		No continuaron en confinamiento		Practicaban en pre-confinamiento		No continuaron en confinamiento		Practicaban en pre-confinamiento		No continuaron en confinamiento	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
18 a 35 años	20	28%	5	7%	13	18%	2	3%	33	46%	7	10%
36 a 50 años	8	11%	3	4%	9	13%	1	1%	17	24%	4	6%
51 a 65 años	9	13%	5	7%	12	17%	4	6%	21	30%	9	13%
Total	37	52%	13	18%	34	48%	7	10%	71	100%	20	28%

Tabla 2. Continuidad de la actividad física durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.

El 70% (71 de 102) de la muestra realizaba actividad física con anterioridad a la pandemia. De este grupo (Tabla 2) casi un tercio discontinuó el ejercicio durante la cuarentena. Los tres grupos etarios, mostraron caídas porcentuales, siendo de mayor magnitud en el segmento de 51 a 65 años. Por otra parte, en el género femenino se registró un impacto mayor en comparación con el género masculino.

Porcentajes calculados sobre el total de los encuestados que practicaban actividad física durante el confinamiento.

Rango etario	Género femenino				Género masculino				Total			
	Practicaban en confinamiento		Iniciaron en confinamiento		Practicaban en confinamiento		Iniciaron en confinamiento		Practicaban en confinamiento		Iniciaron en confinamiento	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
18 a 35 años	19	32%	4	7%	14	23%	3	5%	33	55%	7	12%
36 a 50 años	6	10%	1	2%	5	8%	0	0%	11	18%	1	2%
51 a 65 años	4	7%	0	0%	12	20%	1	2%	16	27%	1	2%
Total	29	48%	5	8%	31	52%	4	7%	60	100%	9	15%

Tabla 3. Inicio de actividad física durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.

El 59% de los encuestados realizaron actividad física durante el periodo de confinamiento. De estos, solo un 15% inició esta actividad de manera regular y habitual durante la pandemia. Este fenómeno se registró en todos los grupos etarios analizados con prevalencia en la franja etaria más joven, de género femenino (Tabla 3).

Para identificar las alteraciones físicas que se suscitaron durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio se consideraron las siguientes dimensiones: cambios físicos sufridos durante el confinamiento; agudización de enfermedad preexistente; e ingesta de medicamentos no consumidos en pre-pandemia.

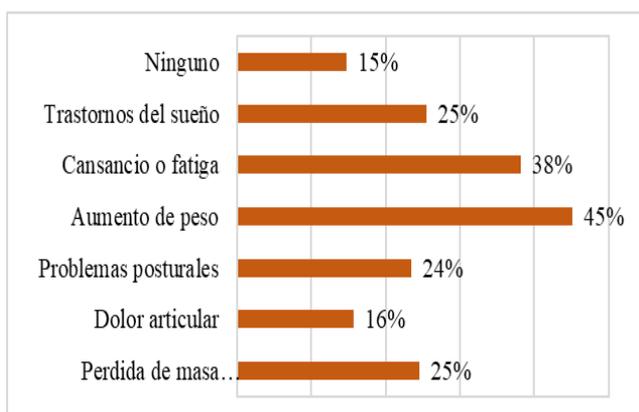


Figura 3. Cambios físicos sufridos durante el confinamiento, Pergamino, Argentina, 2022.

Durante el confinamiento, el 85% de los encuestados declaró haber sufrido algún cambio físico. La encuesta reveló (Figura 3) que los cambios físicos que más afectaron a los encuestados fueron el aumento de peso y el cansancio o fatiga. En menor medida lo

hicieron la pérdida de masa muscular, los trastornos del sueño, los problemas posturales y dolor articular. Todos estos cambios se registraron de forma uniforme entre géneros.

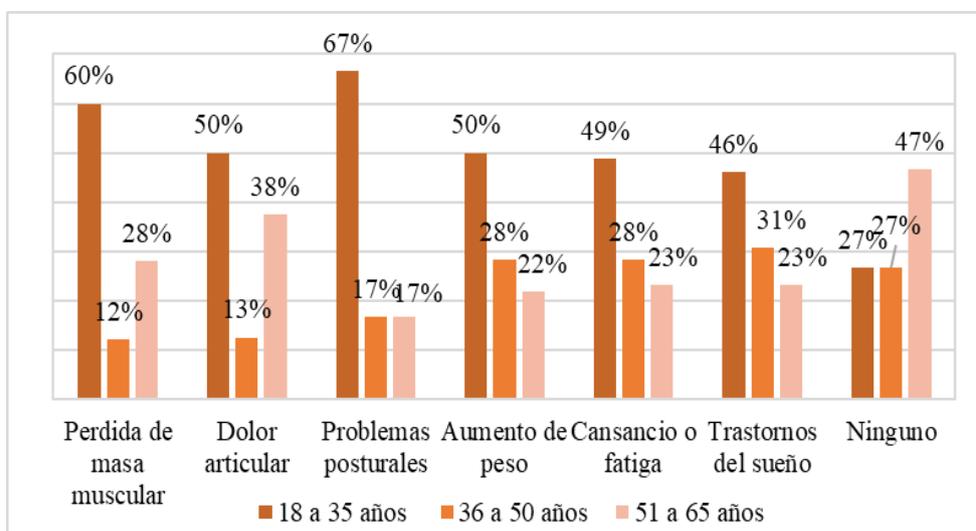


Figura 4. Cambios físicos sufridos durante el confinamiento por rango etario, Pergamino, Argentina 2022.

Como surge de la Figura 4, la totalidad de los cambios físicos analizados se observaron con mayor frecuencia en personas de 18 a 35 años. Le sigue en orden de importancia el rango etario entre 51 y 65 años, donde los cambios más frecuentes son el dolor articular y la pérdida de masa muscular. Por último, se ubicó la franja etaria de 36 a 50 años, en la cual los cambios de mayor ocurrencia fueron los trastornos del sueño, el aumento de peso y el cansancio o fatiga.

Porcentajes calculados sobre el total de los encuestados que respondió afirmativamente.

Rango etario	Género femenino		Género masculino		Totales	
	n	%	n	%	n	%
18 a 35 años	7	47%	9	53%	16	50%
36 a 50 años	6	40%	3	18%	9	28%
51 a 65 años	2	13%	5	29%	7	22%
Total	15	100%	17	100%	32	100%

Tabla 4. Agudización de enfermedad preexistente durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.

El 31% de los encuestados declaró que su enfermedad pre-existente se agravó durante la cuarentena. La mayoría (Tabla 4) son personas entre 18 y 35 años y no se registran diferencias importantes entre géneros.

Porcentajes calculados sobre el total de los encuestados que respondió afirmativamente.

Rango etario	Género femenino		Género masculino		Totales	
	n	%	n	%	n	%
18 a 35 años	5	42%	7	64%	12	52%
36 a 50 años	3	25%	2	18%	5	22%
51 a 65 años	4	33%	2	18%	6	26%
Total	12	100%	11	100%	23	100%

Tabla 5. Ingesta de medicación no consumida con anterioridad al confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.

La encuesta revela que un 23% de la muestra ingirió medicamentos que antes de la pandemia no consumía. La Tabla 5 muestra que la mayor frecuencia se registra en el rango etario más joven, no observándose grandes diferencias entre géneros.

Para analizar los efectos psicológicos del confinamiento se analizaron las siguientes variables: alteración del ámbito de trabajo y/o estudio; adquisición de malos hábitos; miedo al contagio de Covid-19; percepción de inestabilidad emocional por el encierro; presencia de ansiedad, estrés o depresión y desarrollo de trastornos obsesivos compulsivos.

Porcentajes calculados sobre el total de los encuestados que respondió afirmativamente.

Rango etario	Género femenino		Género masculino		Totales	
	n	%	n	%	n	%
18 a 35 años	20	50%	13	42%	33	46%
36 a 50 años	11	28%	10	32%	21	30%
51 a 65 años	9	23%	8	26%	17	24%
Total	40	100%	31	100%	71	100%

Tabla 6. Alteración del ámbito laboral y/o de estudio durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.

El 70% de los participantes ha visto afectado su ámbito de trabajo o estudio a causa del confinamiento. Como se observa en la Tabla 6 la problemática es más frecuente en los rangos etarios más jóvenes y si bien no hay grandes diferencias entre géneros, el mayor impacto (56%) se registró en las mujeres.

Porcentajes calculados sobre el total de los encuestados que respondió afirmativamente.

Rango etario	Género femenino		Género masculino		Totales	
	n	%	n	%	n	%
18 a 35 años	3	33%	10	71%	13	57%
36 a 50 años	5	56%	2	14%	7	30%
51 a 65 años	1	11%	2	14%	3	13%
Total	9	100%	14	100%	23	100%

Tabla 7. Adquisición de malos hábitos durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.

El 23% de los encuestados manifestó haber adquirido conductas poco saludables durante el confinamiento, tales como tabaquismo, etilismo, mala alimentación, dormir más de lo necesario, tiempo excesivo frente a una pantalla, entre otras. En la Tabla 7, se observa mayor frecuencia en la franja etaria de 18 a 35 años disminuyendo la incidencia a medida que aumenta la edad de los participantes. La mayor ocurrencia (61%) se registró en el género masculino.

Porcentajes calculados sobre el total de los encuestados que respondió afirmativamente.

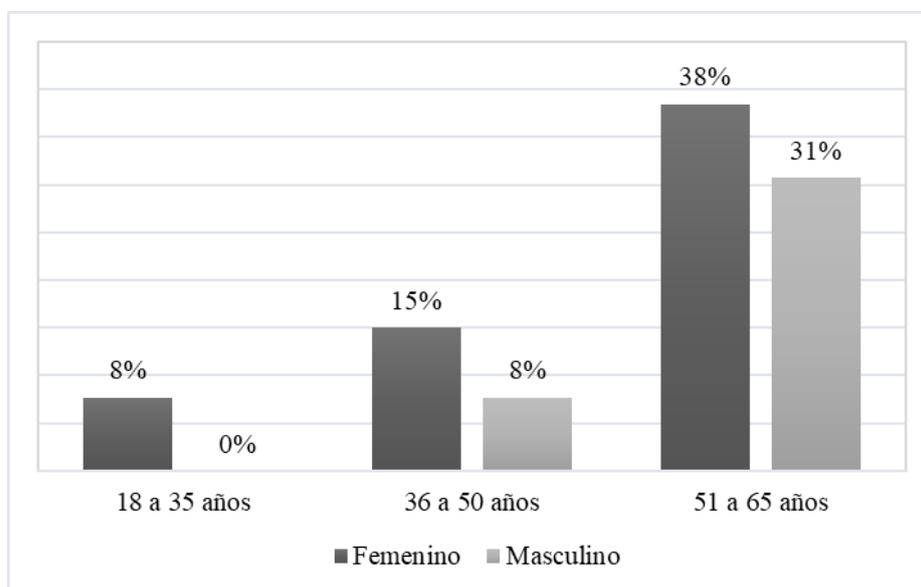


Figura 5. Miedo al contagio de Covid-19 por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.

El 25% de las personas encuestadas manifestó haber desarrollado miedo extremo o fobia a contraer Covid-19. La Figura 5 muestra que este grupo está constituido en un 61% por personas de género femenino, con una prevalencia del rango etario de 51 a 65 años y su incidencia disminuye a medida que desciende la edad de los participantes.

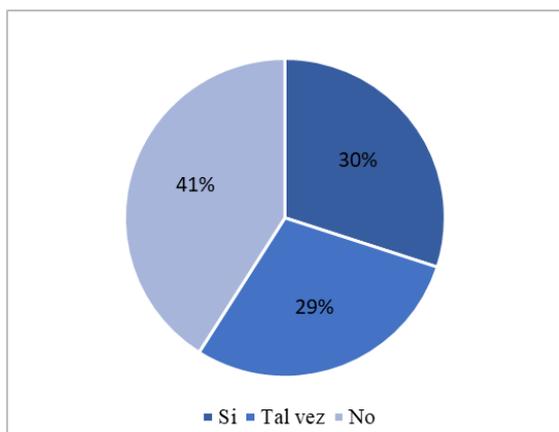


Figura 6. Percepción de inestabilidad emocional por el encierro, Pergamino, Argentina 2022.

La mayoría de los encuestados consideró no haber percibido inestabilidad emocional. El resto de la muestra se reparte en parte iguales entre quienes afirmaron haber padecido este tipo de efectos y quienes no estaban seguros de haberlos sufrido (Figura 6).

Porcentajes calculados sobre el total de los encuestados que respondió afirmativamente.

Género	Rango etario							
	18 a 35 años		36 a 50 años		51 a 65 años		Totales	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Femenino	20	77%	11	71%	3	60%	34	74%
Masculino	6	23%	4	29%	2	40%	12	26%
Totales	26	100%	15	100%	5	100%	46	100%

Tabla 8. Presencia de estrés, ansiedad, o depresión durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.

Los resultados muestran que el 45% de la muestra padece estos efectos psicológicos. La Tabla 8 muestra que, del total de encuestados que presentan estos síntomas, el 74% son de género femenino, con prevalencia de las franjas etarias más jóvenes.

Porcentajes calculados sobre el total de los encuestados que respondió afirmativamente.

Rango etario	Género femenino		Género masculino		Totales	
	n	%	n	%	n	%
18 a 35 años	7	58%	8	100%	15	75%
36 a 50 años	4	33%	0	0%	4	20%
51 a 65 años	1	8%	0	0%	1	5%
Total	12	100%	8	100%	20	100%

Tabla 9. Desarrollo de trastornos obsesivos compulsivos durante el confinamiento por género y rango etario, Pergamino, Argentina 2022.

El 20% de los encuestados ha sufrido de trastornos obsesivos compulsivos. En la Tabla 9 se observa que, de este grupo el 75% está conformado por adultos entre 18 a 35 años con predominio del género femenino (60%).

Discusión

La propagación mundial del Covid-19 llevó al gobierno argentino a aplicar medidas de contención sin precedentes. El confinamiento alteró la vida cotidiana normal, obligando a la población al aislamiento social. Dada la influencia de la actividad física en el bienestar y la calidad de vida de las personas en un contexto de normalidad, el primer objetivo específico de esta investigación se centró en determinar los cambios en la práctica de actividad física de la población adulta menor de 65 años pergaminense durante el confinamiento. Los resultados mostraron que más de un cuarto de los encuestados discontinuó la ejercitación durante la cuarentena, disminución que se registró en todos los grupos de edad considerados originando mayor impacto en la franja etaria mayor. Asimismo, en el género femenino se observó un mayor impacto en comparación con el género masculino. Este resultado es similar al obtenido en otras investigaciones. Intelangelo, y otros (2022), en su estudio sobre la población universitaria argentina, determinaron un aumento de las personas que no realizaron actividad física durante el aislamiento. Maugeri, y otros (2020), en una investigación realizada sobre la población italiana, encontraron que la actividad física total disminuyó significativamente durante la pandemia de Covid-19 en todos los grupos de edad, especialmente en hombres. García Tascón y otros (2021), en un estudio sobre la población española, observaron que el confinamiento no solo produjo una disminución significativa de la intensidad y cantidad de actividad física, sino también una modificación del tipo de actividad física realizada. Por otro lado, una porción de la muestra que antes de la pandemia no practicaba ningún tipo de actividad física, inició su ejercitación durante el confinamiento, fenómeno que se reflejó en todos los rangos etarios, siendo más frecuente en las personas más jóvenes de género femenino. Esto se condice con lo hallado por otros autores. Cabrera (2020) en un estudio realizado sobre la población española señaló que: "... como respuesta social a la restricción de movimiento, aparece la actividad física en el hogar como fenómeno espontáneo". En el mismo sentido, Hijos (2021) en una investigación realizada sobre la población argentina determinó que el abandono o la interrupción de la actividad física y deportiva en la vida de las personas está directamente relacionada con la acumulación de tareas domésticas, de crianza y cuidados, además de la sobrecarga del teletrabajo y las clases virtuales que impone una cuarentena estricta. Pero, a su vez mencionó que, avanzada la pandemia los cuerpos empiezan a ver el límite de la sobre exigencia de trabajo y aparece como solución, la ejercitación en casa.

La reducción de la actividad física sumada a la ausencia de interacción social producto de una cuarentena prolongada podría agravar problemas de salud preexistentes y/o producir efectos en la salud psicofísica de la población. Por lo tanto, con el segundo objetivo específico se intentó identificar las alteraciones físicas suscitadas durante el confinamiento en la población adulta entre 18 y 65 años de la ciudad de Pergamino. A la luz de los resultados, la mayoría de los encuestados sufrió cambios físicos que afectaron su salud durante el periodo de confinamiento. Los cambios físicos referidos fueron: aumento de peso, cansancio o fatiga, pérdida de masa muscular, trastornos del sueño, problemas posturales y dolor articular. Este resultado es similar al hallado en su investigación por García Espinosa & García Rodríguez (2021), quienes identificaron como síntomas físicos del confinamiento por pandemia a los trastornos del sueño, la atrofia muscular y articular, la alteración de la conducta alimentaria, la obesidad y sobrepeso, el dolor de cabeza tensional y la fatiga. Otros autores que analizaron el impacto del aislamiento social por la pandemia de Covid-19 sobre la salud de la población, llegaron a similares conclusiones. Respecto al confinamiento y el aumento de peso (López de la Torre y otros, 2020; Rosero Olarte y otros, 2021); a la presencia de cansancio o fatiga (Tenorio Poma, 2020; Barreto Osma, Rojas Castro & Uribe Barrera, 2021); a la pérdida de masa muscular (Villaquirán Hurtado, Ramos, Jácome, & Meza, 2020; Grima & López Pérez, 2020); a los trastornos del sueño (Da Luz Pereira, Pazos Espín, & Tögel, 2021; Intelangelo, y otros, 2022); a problemas posturales (Rodríguez Tarrillo, 2020; Tenorio Poma 2020; Alvarado Chacolli, 2022) y al dolor articular (Grima & López Pérez, 2020; García Salirrosas & Sánchez Poma, 2020). Por otro lado, se observó que los cambios físicos hallados en la población pergaminense fueron uniformes entre géneros, registrándose con más frecuencia en los rangos etarios más jóvenes. En concordancia con lo expuesto, Herrera Paz y otros (2021) manifestaron que los efectos secundarios del confinamiento están más acentuados en personas de menor edad.

Asimismo, a un tercio de la muestra se le agudizó los problemas de salud preexistentes. Otras investigaciones llegaron a conclusiones similares. Gálvez y otros (2021) refirieron que, “..el 42,8% de las personas con una enfermedad crónica experimentaron un empeoramiento de su salud durante la cuarentena.....” En el mismo sentido, Smith y otros (2020) manifestaron que, “...el 53% de los encuestados con enfermedades musculoesqueléticas previas percibieron que sus síntomas se agravaron desde que comenzó el confinamiento...”

También, se comprobó que casi un cuarto de los encuestados ingirió medicamentos que con anterioridad a la pandemia no consumía, registrándose con mayor frecuencia en la franja etaria más joven. Este resultado coincide con lo informado por el Observatorio de Salud, Medicamentos y Sociedad de la Confederación Farmacéutica Argentina (COFA); durante el año 2020, se registró una suba interanual del 9 % en la venta de medicamentos, cuando antes de la pandemia la tendencia iba en descenso. También, señaló que los fármacos más vendidos fueron los que atacan dolencias correspondientes a los sistemas nervioso, digestivo, metabólico, cardiovascular y músculo-esquelético. Pereyra (2022) añadió:” ...en cuarentena se observó un crecimiento en la automedicación, dado el aumento de la demanda de medicamentos de venta libre, con el agravante que cada vez hay más jóvenes incurriendo en esta práctica”. Del mismo modo, Navarrete Mejía y otros, (2020) manifestaron que durante la pandemia de Covid-19, disminuyó la edad promedio de las personas que se automedicaron y se incrementó el número de mujeres. También cambió el tipo y frecuencia de medicamentos consumidos, se pasó de un consumo de analgésicos y antiinflamatorios a un mayor consumo de antibióticos, antiinflamatorios y medicamentos con la ivermectina.

Finalmente, con el tercer objetivo específico se indagó sobre los efectos psicológicos del confinamiento personas adultas de la localidad de Pergamino. Se determinó que casi tres cuartos de los encuestados vieron afectado su ámbito de trabajo o estudio durante la cuarentena, efecto que se observó con mayor prevalencia en las franjas etarias más jóvenes. En apoyo a esto, Barreto Osma y otros (2021) resaltaron que el 70% de los encuestados que se encontraban trabajando en casa experimentaron síntomas asociados a la carga mental, la carga física, los efectos sicofisiológicos y la percepción de cambios en las dinámicas de trabajo. Desde el punto de vista del género, el mayor impacto se registró en las mujeres, lo que podría deberse a la superposición de la jornada laboral con las tareas domésticas y de cuidado infantil que origina una cuarentena estricta (Bonavitta & Bard Wigdor, 2021; Hijós, 2021). Asimismo, un estudio realizado en forma conjunta por la UNNOBA y la Escuela de Arte XUL-Solar mostró que sólo la mitad de los estudiantes encuestados contaron con espacios ideales para el estudio en aulas virtuales mientras que otros aseguraron haberse visto afectados en su intimidad. La mayoría de ellos dijeron poseer recursos y conectividad adecuada, pero con respecto al manejo del tiempo en las

clases no presenciales mientras que algunos se ordenaron en una rutina, otros manifiestan haberse sentido desorganizados (Castro & Dell'Oglio, 2021).

Por otro parte, un cuarto de la muestra estudiada manifestó haber adquirido conductas poco saludables tales como tabaquismo, etilismo, mala alimentación, aumento del tiempo frente a dispositivos electrónicos, dormir más de lo necesario, entre otros. Estos efectos se advirtieron con más frecuencia en el género masculino y en los rangos etarios más jóvenes. Este resultado concuerda con lo hallado en otras investigaciones. Picco y otros (2020) expresaron que durante esta cuarentena también se observó cambios en las conductas saludables de la población, como aumento del uso de pantallas, cambios en el estilo de alimentación saludable e incluso aumento del consumo de alcohol. Alomo y otros (2020) agregaron que los jóvenes fueron quienes manifestaron mayor consumo de alcohol desde el inicio de la cuarentena, mientras que, Ramos Lira (2021) afirmó que son los hombres quienes presentan mayores prevalencias de abuso y dependencia del alcohol y otras sustancias. En relación a otros malos hábitos, Herrera Paz y otros (2021) sostuvieron que el 48% de los encuestados pasan más de 10 horas semanales frente a una pantalla y el 79% de ellos se encuentran entre los 20 y 60 años, mientras que el 44% presentó alteración en sus hábitos alimenticios.

A su vez, un cuarto de la muestra analizada ha sentido miedo al contagio de Covid-19, siendo más frecuente en el grupo etario de 51 a 65 años, de género femenino. En concordancia con este resultado un estudio previo, expuso una correlación positiva entre el temor asociado al contagio de Covid-19 y la edad de los participantes hasta los 59 años, señalando también que el temor es mayor en mujeres que en hombre (Alomo, y otros, 2020). Estos mismos autores, también concluyeron que la mayoría de los sujetos manifestó temor al contagio de su grupo familiar, observándose que el índice de temor al contagio fue mayor en los sujetos de menor edad, con una correlación inversa entre el temor al contagio de familiares y la edad de los participantes. Del mismo modo, Herrera Paz y otros (2021) expusieron que el 40,2% de los encuestados manifestó no tener miedo de contagiarse; sin embargo, el 73,4% expresó estar preocupado por el posible contagio de un familiar. Blanco Núñez (2022) agregó que las personas con trastornos de ansiedad generalizada, hipocondríacas, con trastorno obsesivo compulsivo, y las que se encuentren en riesgo de salud por otras enfermedades estarían en mayor riesgo de desarrollar fobia al Covid-19.

También, un tercio de la muestra consideró haber percibido inestabilidad emocional por el encierro. Resultados similares hallaron en su investigación Da Luz Pereira y otros (2020) quienes observaron que el 53,2 % sufrió desequilibrios emocionales mientras que un 30,1 % respondió que tal vez lo ha padecido durante el confinamiento social, preventivo y obligatorio.

Del mismo modo, se observó que casi la mitad de los participantes analizados padeció ansiedad, estrés o depresión durante la cuarentena, siendo más frecuente en el género femenino de las franjas etarias más jóvenes. Este resultado se corrobora con los resultados hallados en otras investigaciones: "...el aislamiento social y la pérdida de la rutina por un tiempo prolongado son factores predictivos para padecer desórdenes como estrés agudo y estrés postraumático....."(Pico y otros, 2020); ".....otros síntomas reportados son ansiedad, depresión, irritabilidad, tristeza, falta de voluntad y desesperanza (Herrera Paz, y otros, 2021)". En cuanto al género se reportó que las mujeres tienen más probabilidad que los hombres de sufrir depresión y ansiedad (Ramos Lira, 2021; Eidman y otros, 2021). Respecto al rango etario, Alomo y otros (2020) manifestaron que, los adultos jóvenes y los adultos medios presentaron mayor sintomatología de ansiedad y depresión en comparación con los adultos mayores.

Asimismo, en poco menos de un cuarto de la muestra estudiada se identificó la presencia de trastornos obsesivos compulsivos (TOC) durante el confinamiento. Esta alteración se presentó con mayor frecuencia en jóvenes de 18 a 35 años de género femenino. Este resultado coincide con lo revelado en otras investigaciones. Almena Martín-Pozuelo (2022); advirtieron que la pandemia trajo el incremento de pacientes con trastornos obsesivos compulsivos, principalmente en pacientes con TOC de contaminación. También, enfatizó que los factores de riesgo que predisponen a los pacientes adultos al agravamiento de la enfermedad son el hecho de ser mujer, tener entre 20 y 40 años y presentar comorbilidades psiquiátricas. En el mismo sentido, Abba Aji, y otros,(2020) en un estudio realizado sobre la población canadiense señalaron que el 60% de los encuestados informaron la aparición de síntomas de TOC y de ellos, el 54% presentaron compulsiones de lavarse las manos durante pandemia de Covid-19.

Variables identificadas		Autor	País	Año de public.	Aporte
Cambios en la práctica de actividad física		Maugeri, G.; Castrogiovanni, P.; Battaglia, G.; Pippi, R.; D'Agata, V.; Palma, A.; Di Rosa, M.; & Musumeci, G	Italia	2020	La actividad física total disminuyó significativamente, entre antes y durante la pandemia de Covid-19 en todos los grupos de edad, especialmente en los hombres.
		Picco, J.; González Dávila, E.; Wolff, S.; Gómez, V. & Wolff, D.	Argentina	2020	Si bien el 81% de la población realizó ejercicio durante el confinamiento, solo el 4% mantuvo la cantidad de horas previas de ejercicio semanal.
		Cabrera, E. A.	España	2020	La actividad física en el hogar surgió como fenómeno espontaneo para mitigar los efectos psicológicos negativos producto de un confinamiento prorrogable.
		García Tascón, M.; Mendaña Cuervo, C.; Sahelices Pinto, C. & Magaz González, A. M.	España	2021	Las personas en cuarentena, disminuyeron significativamente la cantidad e intensidad de actividad física, observandose un cambio en el tipo de actividad física practicada.
		Herrera Paz, J. J.; Bobadilla Jacob, P.; Igolnikof, D. B.; García Zamora, S.; Sandoval, C.; Cancer, M.; González Dávila, E.; Wolff, S.; Wolff, D. & Picco, J. M	Argentina	2021	Del 83,5% que hacía ejercicio antes de la pandemia, solo el 6,4% mantuvo la cantidad de horas semanales de ejercicio durante el aislamiento.
Alteraciones físicas	Aumento de peso	López de la Torre, M.; Bellido, D.; Monereo, S.; Lecube, A. & Sánchez, E	España	2020	Durante los meses de confinamiento estricto, el 50% de los encuestados afirmó haber ganado peso, el 87% entre 1 y 3 kg y el 13% más de 3 kg.
		García Espinosa, J. E. & García Rodríguez, E.	México	2021	Entre los síntomas secundarios de un confinamiento prolongado mencionaron el sobrepeso y la obesidad.
		Rosero Olarte, F. O.; Pantoja, D.; Builes Barrera C.A. & Ibarra Jurado, J. C.	Colombia	2021	El 29% de los encuestados respondieron que han aumentado su peso durante el confinamiento obligatorio respecto al peso que tenían al inicio de la cuarentena.
	Cansancio o Fatiga	Tenorio Poma, M. C	Ecuador	2020	Antes y durante el Covid-19 se advierte que el nivel de fatiga leve ha disminuido del 62 al 19%, en la fatiga moderada se reporta un incremento del 25 al 36%, mientras que, en fatiga severa se advierte el mayor aumento del 14 al 46%.
		García Espinosa, J. E. & García Rodríguez, E.	México	2021	Entre los síntomas físicos de una cuarentena prolongada hallaron el dolor de cabeza tensional y la fatiga.
		Barreto Osma, D. A.; Rojas Castro, S. X. & Uribe Barrera, D. A.	Colombia	2021	La mitad de la muestra presentó agotamiento o fatiga exacerbada. El trabajar en casa durante la pandemia dejó en evidencia, tanto la extensión de las jornadas, como las dificultades para equilibrar la vida laboral y personal.

Alteraciones físicas	Trastornos del sueño	García Espinosa, J. E. & García Rodríguez, E.	México	2021	Entre los síntomas físicos de un confinamiento prolongado, los autores señalaron el trastorno del sueño.
		Da Luz Pereira, A.; Pazos Espín, M. & Tögel, M.	Argentina	2021	El aislamiento social afectó la salud física y psíquica de los comodores, afectando la calidad del sueño.
		Intelangelo, L.; Molina Gutiérrez, N.; Bevacqua, N.; Mendoza, C.; Guzmán Guzmán, I. P. & Jerez Mayorga, D.	Argentina	2022	Durante la pandemia de Covid-19, el 21,7% de la población universitaria encuestada informó sobre la mala calidad del sueño.
	Pérdida de masa muscular	Villaquirán Hurtado, A. F.; Ramos, O. A.; Jácome, S. J. & Meza, M.	Colombia	2020	En confinamiento, la inactividad física se asocia con el desacondicionamiento físico, síndrome que combina cambios como la pérdida de masa muscular, la disminución de la flexibilidad y de la fuerza.
		Grima, J. S. & López Pérez, C.	Colombia	2020	Una interrupción repentina y prolongada en la cantidad de ejercicio físico provoca, atrofia muscular y disminución de la capacidad aeróbica.
		García Espinosa, J. E. & García Rodríguez, E.	México	2021	Entre los síntomas secundarios de un confinamiento prolongado se mencionó la atrofia muscular.
	Problemas posturales	Rodríguez Tarrillo, A. M	Perú	2020	Aunque el teletrabajo puede ser beneficioso en esta época de pandemia, ocasiona trastornos musculoesqueléticos como lumbalgias y cervicalgias.
		Tenorio Poma, M. C.	Ecuador	2020	Durante el aislamiento por Covid-19 los síntomas prevalentes son; dolor de espalda con un incremento del 27%; posiciones incorrectas del cuerpo con un 30% y cansancio en las piernas con un del 10%.
		Alvarado Chacolli, D. L.	Perú	2022	En los docentes evaluados con teletrabajo remoto el síndrome de dolor cervical se encuentra presente en un 95%, siendo el de mayor frecuencia el síndrome postural con un total de 59%.
	Dolor articular	Grima, J. S. & López Pérez, C.	Colombia	2020	La reducción de la actividad física durante la cuarentena da lugar a cambios negativos para la salud como la pérdida de densidad mineral ósea y el dolor articular.
		García Salirrosas, E. E. & Sánchez Poma, R. A.	Perú	2020	Los dolores articulares más prevalentes de los docentes con teletrabajo durante la cuarentena se hallaron en la región dorso-lumbar (67%) y el cuello (65%), seguido del hombro (45%), muñeca/mano (38%) y codo/antebrazo (29%).
		García Espinosa, J. E. & García Rodríguez, E.	México	2021	Entre los síntomas físicos de una cuarentena prolongada, se halló la atrofia articular.

Alteraciones físicas	Se agudizó enfermedad pre-existente	Villaquirán Hurtado, A. F.; Ramos, O. A.; Jácome, S. J. & Meza, M.	Colombia	2020	El aislamiento social aumenta la exposición al sedentarismo, condición que deteriora una enfermedad crónica no transmisible previa.
		Smith, T. O.; Durrant, K.; Birt, L.; Belderson, P.; Chipping, J.; Yates, M.; Tsigarides, J.; Notley, C.; Naughton, F.; Shepstone, L. & Mac Gregor A. J.	Reino Unido	2020	El 53% de los encuestados con enfermedades musculoesqueléticas previas percibieron que sus síntomas se agravaron desde que comenzó el confinamiento.
		Gálvez, M.; Rueda, Y. & Gomariz, V.	España	2021	El 43% de las personas con una enfermedad crónica experimentaron un empeoramiento de su salud durante la cuarentena.
	Ingesta de medicación no consumida	Navarrete Mejía, P.J.; Velasco Guerrero, J.C. & Loro Chero, L.	Perú	2020	Durante la pandemia de Covid-19 cayó la edad promedio de las personas que se automedicaron y se incrementó el número de mujeres. Se pasó del consumo de analgésicos y antiinflamatorios a un mayor consumo de antibióticos, antiinflamatorios y medicamentos con ivermectina.
		Maraví Gonzáles, S. D.	Perú	2021	El 56% de la muestra presentó una alta práctica de automedicación. Las medicinas más usadas son los analgésicos (41,5%) y los anti Covid-19 (19,5%).
		Pereyra, R.	Argentina	2022	En cuarentena se observó un crecimiento en la automedicación, dado el aumento de la demanda de medicamentos de venta libre, con el agravante que cada vez hay más jóvenes incurriendo en esta práctica.
Efectos Psicológicos	Alteración del ámbito laboral o de estudio	Barreto Osmá, D. A.; Rojas Castro, S. X.; Uribe Barrera, D. A.	Colombia	2021	El 70% de los encuestados que trabajaban en casa experimentaron síntomas asociados a la carga mental, la carga física, los efectos psicofisiológicos y la percepción de cambios en las dinámicas de trabajo.
		Castro, R.; Dell'Oglio, C. M.	Argentina	2021	Sólo la mitad de los encuestados contaron con espacios ideales para el estudio en aulas virtuales mientras que otros vieron afectada su intimidad. Respecto al manejo del tiempo mientras que algunos se ordenaron en una rutina, otros se sintieron desorganizados.
		Hijós, N. M.	Argentina	2021	El mayor impacto se registró en las mujeres, lo que podría deberse a la superposición de la jornada laboral con las tareas domésticas y de cuidado infantil que origina una cuarentena estricta.
	Se adquirió malos hábitos	Alomo, M.; Gagliardi, G.; Pelocche, S.; Somers E.; Alzina, P. & Prokopez, C. R.	Argentina	2020	El incremento en el consumo de alcohol fue más frecuente en las personas más jóvenes.
		Picco, J.; González Dávila, E.; Wolff, S.; Gómez, V. & Wolff, D.	Argentina	2020	El 44% de las personas aumentó el tiempo que pasaba frente a una pantalla y el 61% alteró sus hábitos alimentarios saludables durante el confinamiento.
		Herrera Paz, J. J.; Bobadilla Jacob, P.; Igonnikof, D. B.; García Zamora, S.; Sandoval, C.; Cancer, M.; González Dávila, E.; Wolff, S.; Wolff, D. & Picco, J. M	Argentina	2021	El 43,5% de la muestra percibió cambios en sus hábitos de vida, como el aumento de las horas frente a dispositivos electrónicos, que se duplicó en la cuarentena. A su vez, otro 43,5% presentó alteración en sus hábitos alimenticios.

Efectos Psicológicos	Miedo al contagio por Covid-19	Wang, C.; Pan, R.; Wan, X; Tan, Y; , Xu, L.; Ho, C. S. & Ho, R. C.	China	2020	Los autores reportaron que el 75% de los encuestados estaban preocupados de que sus familiares adquirieran Covid-19.
		Alomo, M.; Gagliardi, G.; Pelocche, S.; Somers E.; Alzina, P. & Prokopez, C. R.	Argentina	2020	El temor al contagio por Covid-19 fue mayor en las personas de entre 55 y 59 años, con un descenso abrupto en los mayores de 70 años.
		Sandín, B.; Valiente, R. M.; García Escalera, J. & Chorot, P.	España	2020	Más del 40% de los participantes expresaron su temor al contagio o muerte por Covid-19. De ellos, el 49% tiene niveles muy altos de miedo a que pueda morir algún familiar.
	Percepción de inestabilidad emocional	Picco, J.; González Dávila, E.; Wolff, S.; Gómez, V. & Wolff, D.	Argentina	2020	Al menos el 60% de la población refirió síntomas compatibles con tristeza, falta de voluntad o desesperanza durante el confinamiento.
		Ballena, C. L.; Cabrejos, L.; Davila, Y.; Gonzáles, C. G.; Mejía, G. E.; Ramos, V. & Barboza, J.	Perú	2021	La pandemia por Covid-19 ha cambiado mucho la manera en que se vivía, y por ello es probable que la población experimente sentimientos de insertidumbre, miedo y soledad.
		Da Luz Pereira, A.; Pazos Espín, M. & Tögel, M.	Argentina	2021	El confinamiento afectó la salud física y psíquica de los comodorenses, provocando situaciones de desequilibrio emocional.
	Presencia de ansiedad estrés o depresión	Wang, C.; Pan, R.; Wan, X; Tan, Y; Xu, L.; Ho, C. S. & Ho, R. C.	China	2020	El 17% de los encuestados presentaba síntomas depresivos moderados a severos; el 29% síntomas de ansiedad moderada a severa; y el 8% niveles de estrés moderados a severos.
		Ramírez Ortiz, J.; Castro Quintero, D.; Lerma Córdoba, C.; Yela Ceballos, F; & Escobar Córdoba, F.	Colombia	2020	Las alteraciones psicológicas asociadas a una pandemia van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos tales como ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático.
		Ballena, C. L.; Cabrejos, L.; Davila, Y.; Gonzáles, C. G.; Mejía, G. E.; Ramos, V. & Barboza, J.	Perú	2021	Durante el tiempo de aislamiento social es posible que la población sienta estrés y empeoren los trastornos de salud mental incluyendo la ansiedad y depresión.
	Desarrollo de trastornos obsesivos compulsivos	Cudris Torres, L.; Barrios Núñez, A.; Bonilla Cruz, N. J.	Venezuela	2020	Las personas que presentan trastorno obsesivo compulsivo de base, y experimentan miedo a la contaminación, empeoran sus síntomas cuando se sienten aislados, adoptando medidas excesivas relacionadas con la limpieza y la higiene.
		Abba Aji, A.;Li, D.; Hrabok, M.;Shalaby, R.; Gusnowski, A.;Wesley Vuong, W.; Surood,S.;Nkire, N.; Xin-Min Li, X. M.;Greenshaw, A. J. & .Agyapong, V. I.	Canadá	2020	En general, el 60% de los encuestados informó la aparición de síntomas de TOC y de ellos el 54% presentó compulsiones de lavarse las manos durante pandemia de Covid-19.
		Almena Martín Pozuelo N.	España	2022	La pandemia trajo el incremento de pacientes con trastornos obsesivos compulsivos, principalmente en pacientes con TOC de contaminación.

Tabla 10. Efectos secundarios del confinamiento.

Conclusión

Se determinó el impacto negativo del aislamiento social, preventivo y obligatorio en la salud psicofísica de la población adulta menor de 65 años de la ciudad de Pergamino.

A pesar de haber encontrado que un porcentaje de la muestra inició actividad física durante la pandemia, dado que las herramientas virtuales facilitaron la práctica de la misma, la cantidad de personas que la discontinuaron fue mayor.

Se observaron alteraciones en la salud físicas y psicológicas de los pergaminense durante el confinamiento. Se identificó la presencia de cambios físicos (aumento de peso, cansancio o fatiga, trastornos del sueño, pérdida de masa muscular, problemas posturales, dolor articular); la agudización de enfermedades preexistentes; la ingesta de medicamentos no consumidos con anterioridad; la alteración del ámbito de trabajo y/o estudio; la adquisición de malos hábitos; el miedo al contagio por Covid-19; la percepción de inestabilidad emocional; la presencia de ansiedad, estrés o depresión y el desarrollo de trastornos obsesivos compulsivos. Estas alteraciones se identificaron en todos los rangos etarios y con mayor énfasis en la franja etaria de 18 a 35 años, a excepción del miedo al contagio por el coronavirus donde el rango etario más afectado es el de 51 a 65 años.

En tiempos de pandemia, las personas tienden a centrar el foco en la amenaza y dirigen toda la atención a un solo problema descuidando un sinnúmero de aspectos que dejan cicatrices en la salud física y psicológica de las mismas.

Bibliografía

- Abba Aji, A.; Li, D.; Hrabok, M.; Shalaby, R.; Gusnowski, A.; Wesley Vuong, W.; Surood, S.; Nkire, N.; Li, X. M.; Greenshaw, A. J.; Agyapong, V. I. (2020). COVID-19 Pandemic and Mental Health: Prevalence and Correlates of New-Onset Obsessive-Compulsive Symptoms in a Canadian Province. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 2020. Obtenido de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32987764/>
- Almena Martín Pozuelo, N. (2022). Relación entre la pandemia de covid-19 y el trastorno obsesivo-compulsivo: una revisión integradora. Tesis de grado. Universitat Jaume I. España. Obtenido de: <http://hdl.handle.net/10234/200897>
- Alomo, M., Gagliardi, G., Pelocche, S., Eugenia, S., Pilar Alzina, P., & Prokopez, C. R. (2020). Efectos psicológicos de la pandemia covid-19 en la población general de argentina. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*. Volumen 77, Nro. 3. Obtenido de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/28561/31078>
- Alonso, P., Bertolín, S., Segalás, J., Tubío Fungueiriño, M., Real, E., Mar Barrutia, L., Fernández Prieto M., Carvalho S., Carracedo A. Menchón, J. M. (2021). How is COVID-19 affecting patients with obsessive-compulsive disorder? A longitudinal study on the initial phase of the pandemic in a Spanish cohort. *European Psychiatry*, 64(1), e45. Obtenido de: <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article>
- Alvarado Chacolli, D. L. (2022). Relación entre los niveles de discapacidad cervical y síndrome de dolor cervical en docentes con teletrabajo remoto en contexto de pandemia en una institución educativa estatal de la ciudad de Tacna, 2021. Tesis de Grado Facultad de Ciencias de la Salud de Tagna. Obtenido de: <http://161.132.207.135/bitstream/handle/20.500.12969/2268/Alvarado-Chacolli-Diana.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Ballena, C. L., Cabrejos, L., Davila, Y., Gonzáles, C. G., Mejía, G. E., Ramos, V., & Barboza, J. J. (2021). Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista del Cuerpo Médico del HNAAA*, Volumen 14, 2021. Obtenido de: <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.904>

- Barreto Osma D. A.; Rojas Castro, S. X.; Uribe Barrera D. A. (2021). Fatiga laboral en personas que realizaron trabajo en casa en tiempos de confinamiento por COVID-19. *Universidad y Salud Volumen 23 Nro. 3 (2021): Suplemento 1: Especial Psicología y Trabajo*. Obtenido de: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/issue/view/516>
- Blanco Núñez, B. (2022). Tengo miedo de contagiarme COVID-19: ¿Es una fobia?. *Infobae*, 24-02-2022. Obtenido de: <https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2022/02/01/tengo-miedo-de-contagiarme-covid-19-es-una-fobia7/>
- Bonavitta, P. & Bard Wigdor, G. (2021). Las mujeres en aislamiento por COVID-19: Tiempos de cuidado, tareas domésticas, comunitarias y teletrabajo. *Revista Punto Género Nro. 15. Junio de 2021*. Obtenido de: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/138514/CONICET_Digital_Nro.d848109b-15b4-4436-9f84-4d2f112b9e6c_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Busico, M. (2020). La pandemia y la kinesiólogía respiratoria en Argentina. *Argentinian Journal of Respiratory and Physical Therapy*. Volumen 2, Nro. 2. Obtenido de: <https://revista.ajrpt.com/index.php/Main/article/view/114>
- Cabrera, E. A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología*, Volumen 2, Nro. 1-2020. Obtenido de: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1828>
- Camino Monteserín, D. (2023). Consecuencias del aislamiento social en la salud. *Blog de Aegon*, 18 de Enero, 2023 Obtenido de: <https://blog.aegon.es/salud-familiar/consecuencias-aislamiento-salud/>
- Castro R. & Dell'Oglio C. M. (2021). COVID-19: estudio sobre el impacto en estudiantes. *Periódico El Universitario*, Noviembre 2021. Obtenido de: <https://eluniversitario.unnoba.edu.ar/2021/11/19/covid-19-impacto-bio-psico-social-en-los-estudiantes/>
- Chiner, E. (2011). Investigación descriptiva mediante encuestas. Obtenido de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/19380/34/Tema%208-Encuestas.pdf>
- Cudris Torres, L.; Barrios Núñez, A.; Bonilla Cruz, N. J. (2020). Coronavirus: epidemia emocional y social. *Revista AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. Volumen 30, Nro. 3, 2020. Obtenido de: http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/7018/Coronavirus_epidemia_emocional-y-social.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Da Luz Pereira, A.; Pazos Espín, M. & Tögel, M. (2021). Efectos del confinamiento social, preventivo y obligatorio sobre la salud física y psíquica de los comodorenses. *Revista Podium*. Volumen16, Nro. 1. Pinar del Río, Ene.-Abr. 2021. Obtenido de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100100
- Eidman, L., Arbizú, J., Lamboglia, A. T., & Del Valle Correa, L. (2021). Salud Mental y síntomas psicológicos en adultos argentinos de población general en contexto de pandemia por COVID-19. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos* Volumen 24, Nro. 2-2021. Obtenido de: http://dspace.uces.edu.ar:8180/dspace/bitstream/handle/123456789/5703/Eidman_otros_Salud_Mental_sintomas.pdf?sequence=1
- Gálvez, M.; Rueda Y.; Gomariz, V. (2021). Estudio del Impacto de la COVID-19 en las personas con enfermedad crónica. *Plataforma de Organizaciones de Pacientes*. Obtenido de: https://www.plataformadepacientes.org/sites/default/files/informe_covid19_final_web_ok.pdf
- García Espinosa, J. E., & García Rodríguez, E. (2021). Efectos secundarios de un confinamiento por pandemia (COVID-19) y el ejercicio físico como herramienta para mitigarlos. *Revista de la Realidad Global* .Volumen 10, Nro. 1. Obtenido de: <https://static1.squarespace.com/static/55564587e4b0d1d3fb1eda6b/t/6093fde6b606b7781eaa4124/1620311527011/H338GarciaEspinosa++++EXPV10N1+++24-31.pdf>
- García Salirrosas, E. E.& Sánchez Poma, R. A. (2020). Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en docentes universitarios que realizan teletrabajo en tiempos de COVID-19. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*. Volumen 81, Nro. 3. Lima, Jul-set 2020 Obtenido de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832020000300301&script=sci_arttext&tlng=en
- García Tascón, M., Mendaña Cuervo, C., Sahelices Pinto, C., & Magaz González, A. M. (2021). Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España. *Revista Retos*, Volumen 42, 2021. Obtenido de: <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88098>

- Ghebreyesus, T. A. (2020). Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020. Obtenido de: <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Grima, J. S. & López Pérez, C. (2020). Rol e importancia del profesional en ciencias de la actividad física en la sociedad durante y post-confinamiento por Covid-19: una visión general de diferentes profesionales de la salud. *Revista de Comunicación y Salud*, Volumen 10, N° 2, 2020. Obtenido de: <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/198/19>
- Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Batista, L. P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición Mc Graw-Hill/ Interamericana Editores S.A.
- Herrera Paz, J. J., Bobadilla Jacob, P., Igolnikof, D. B., García Zamora, S., Sandoval, C., Cancer, M., . . . Wolff, D. &. (2021). Impacto psicosocial de la pandemia por COVID-19 en adultos de Buenos Aires. *Revista argentina de cardiología*, Volumen 88, N° 5-2021. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185037482020000500454-&script=sci_abstract&tlng=en
- Hijos, N. M. (2021). Hábitos deportivos y de actividad física en Argentina: Informe comparativo de variables a partir de las Encuestas Nacionales de Educación Física y Deporte (2009 y 2021). Observatorio Social del Deporte. Ministerio de Turismo y Deporte. Obtenido de: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/06/enafyd_2009_vs_2021_-_nemesia_hijos_final_2.pdf
- INDEC. (2010). Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010. Resultados definitivos. Serie B N° 2. Tomo 1 Obtenido de: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/poblacion/censo2010_tomo1.pdf.
- INDEC. (2023). Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022 Resultados provisionales. Enero 2023. Obtenido de: <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-2-41-165>
- Intelangelo, L., Molina Gutiérrez, N., Bevacqua, N., Mendoza, C., Guzmán Guzmán, I. P., & Jerez Mayorga, D. (2022). Efecto del confinamiento por COVID-19 sobre el estilo de vida en población universitaria de Argentina: Evaluación de la actividad física, alimentación y sueño. *Evaluación de la actividad física*,

- alimentación y sueño. Revista Retos, N° 43, 2022. Obtenido de:
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88461/65896>
- López de la Torre, M.; Bellido, D.; Monereo, S.; Lecube, A.; Sánchez, E. (2020). Ganancia de peso durante el confinamiento por la COVID-19; encuesta de la Sociedad Española de Obesidad. *Bariátrica & Metabólica Ibero-Americana Journal*. Volumen 10, Nro. 2, 2020. Obtenido de:
<http://hdl.handle.net/10459.1/71618>
- López Roldán, P., & Fachelli, S. (2016). Metodología de la investigación social cuantitativa. . Departamento de Sociología. Universidad Autónoma de Barcelona. Obtenido de:
https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf
- Martín, J. (2009). Observación participante: informantes claves y rol del investigador. *Nure Investigación*, N° 42, 2009. Obtenido de <http://www.nureinvestigacion.es>
- Martinez, C. (2018). Investigación descriptiva: tipos y características. *Revista Lifeder.com*. Volumen 7. Obtenido de: <https://docplayer.es/199897920-Investigacion-descriptiva-tipos-y- caracteristicas.html>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia , G., Pippi , R., D'Agata , V., Palma, A., . . . Musumeci , G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*. Volumen 6, Issue 6, E04315, June 2020. Obtenido de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020311592>
- Maraví Gonzáles, S. D. (2022). Automedicación durante la pandemia por covid-19 en el adulto. Centro de salud palmira. Independencia. 2021. Tesis de Grado Universidad Nacional Santiago Altúnez de Mayolo. Perú. Obtenido de:
<http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/5021>
- MedlinePlus-a. (2021). MedlinePlus. Trastornos del sueño. Obtenido de:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>
- MedlinePlus-b. (2021). MedlinePlus. Ansiedad. Obtenido de
<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- MedlinePlus-c. (2021). MedlinePlus. Trastornos metabólicos. Obtenido de
<https://medlineplus.gov/spanish/metabolicdisorders.html>
- MedlinePlus-d. (2021). MedlinePlus. Enfermedades respiratorias. Obtenido de
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000066.htm>

- Ministerio de Salud (2013). Manual director de la actividad física y salud de la República Argentina. Obtenido de: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-director-de-actividad-fisica-y-salud-de-la-republica-argentina>
- Molina Mejías, P. & Muñoz Baeza D. (2015). Diagnóstico diferencial: deterioro de la interacción social y aislamiento social. Revista Reduca, Volumen 7, Nro. 1 (2015)- Molina Mejías. Obtenido de: <http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/view/1875>
- Navarrete Mejía, P.J.; Velasco Guerrero, J.C.; Loro Chero, L. (2020). Automedicación en época de pandemia: Covid-19. Revista Cuerpo Médico. HNAAA, 13-4-2020. Obtenido de: <http://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rmhnaaa/article/view/762/374>
- OECD. (2020). Respuestas políticas de las ciudades al COVID-19. Obtenido de <https://oecd.org/coronavirus/policy-responses/respuestas-politicas-delas-ciudades-al-covid-19-12646989>
- ONU. (2021). Organización de las Naciones Unidas. Los efectos de la pandemia por COVID-19 en Argentina. Análisis conjunto del Sistema de Naciones Unidas 2021. Obtenido de: <https://argentina.un.org/sites/default/files/2021-09/Informe%20CCA%202021%20Argentina.pdf>
- OMS-a. (2022). Organización Mundial de la Salud . Actividad Física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS-b. (2021). Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso . Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS-c. (2021). Organización Mundial de la Salud. Trastornos de la conducta alimentaria. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS-d. (2021). Organización Mundial de la Salud. Depresión. Obtenido de <https://www.who.int/topics/depression/es/>
- OMS-e (2021). Organización Mundial de la Salud. Enfermedades cardiovasculares. Obtenido de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- OPS-a. (2021). Organización Panamericana de la Salud. Actividad física. Obtenido de <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa>

- OPS-b. (2021). Organización Panamericana de la Salud. Depresión. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
- PEP. (2011). Plan Estratégico del Partido de Pergamino. Obtenido de: <https://issuu.com/aracampi/docs/pep2011>
- Pereyra, R. (2022). El consumo de medicamentos está en niveles históricos. La Voz, 09-04-2022. Obtenido de: <https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/medicamentos>
- Picco, J., González Dávila, E., Wolff, S., Gómez, V., & Wolff, D. (2020). Aspectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en la población de la ciudad de Mendoza. Revista Argentina de Cardiología. Volumen 88, No.3, Mayo 2020. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/journal/3053/305366159004/>
- Ramírez Ortiz, J., Castro Quintero, D., Lerma Córdoba, C., Yela Ceballos, F., & Escobar Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la Pandemia Covid 19 en la salud mental asociada al aislamiento social. Revista Colombiana de Anestesiología. Online first: 7 sept 2021. Obtenido de: <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Ramos Lira, L. (2021). ¿Por qué hablar de género y salud mental?.. Revista Salud Mental. Volumen 37, N° 4, México. Obtenido de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400001
- Reyes Ramos, M., & Meza Jiménez, M. L. (2021). Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva, Volumen 28, Nro. 4, España, 2021. Obtenido de: <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/16875/12730>
- Rico Gallegos, C., Vargas Goretti, E., Poblete Valderrama, F., Carrillo Sánchez, J., Rico Gallegos, J., Mena Quintana, B., & Chaparro Baeza, D.. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. Revista Espacios. Volumen 41, Noviembre 2020. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
- Rivoir, A.; Morales S. & Canale R. (2020). COVID-19: Oportunidades y riesgos sobre el uso intensivo de nuevas tecnologías. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. Obtenido de: <https://sociales.unc.edu.ar/content/covid-19-oportunidades-y-riesgos-sobre-el-uso-intensivo-de-nuevas-tecnolog>

- Rodríguez Tarrillo, A. M (2020). El teletrabajo y las enfermedades ocupacionales: a propósito de la pandemia del Covid-19. Tesis de grado Universidad Privada Antenor Orrego, Perú. Obtenida de: <http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7002/1/>
- Rosero Olarte, F. O.; Pantoja, D.; Builes Barrera C.A.; Ibarra Jurado, J.C. (2021) Cambios en el peso corporal, la actividad física y el estilo de vida durante el confinamiento obligatorio por Covid-19 en Colombia. *Revista Colombiana Endocrinología Diabetes & Metabolismo*. Volumen 8. Nro. 2, 2021. Obtenido de: <https://doi.org/10.53853/encr.8.2.710>
- Ruiz. A. (2020). Por qué la interacción social es fundamental para el ser humano. *ABC Premiun*, 20-10-2020. Obtenido de: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-interaccion-social-fundamental-para-humano-202010281158_noticia.html
- Salinas Rehbein B. (2020). Relaciones interpersonales y desenlaces en salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Médica de Chile*, Volumen 148, Nro.10. Santiago, Octubre 2020. Obtenido de: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020001001533
- Sandín, B.; Valiente, R. M.; García Escalera, J.; Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 2020. Volumen 25, Nro. 1. Obtenido de: <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/07/30686.pdf>
- Simeoli, C. (2021). La soledad es la nueva pandemia. Trabajo presentado en el 23° Congreso Europeo de Endocrinología. Obtenido de: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-aislamiento-social-puede-perjudicar-salud-fisica-mental-20210607073934.html>
- Smink, V. (2020). Coronavirus en Argentina: los efectos que está teniendo la cuarentena más larga del mundo sobre los argentinos. *BBC News Mundo*, Argentina, 21-08-2020. Obtenido de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-53857858>
- Smith, T. O.; Durrant, K.; Birt, L.; Belderson, P.; Chipping, J.; Yates, M.; Tsigarides, J.; Notley, C.; Naughton, F; Shepstone, L.; Mac Gregor A.J. (2020). Accessing health services for musculoskeletal diseases during early COVID-19 lockdown:

- results from a UK population survey. *Rheumatology Advances in Practice*, Volume 4, Issue 2, 2020. Obtenido de: <https://doi.org/10.1093/rap/rkaa047>
- Tenforde, A., Borgstrom, H., Polich, G., Steere, H., Kester Cotton, I., O' Donnell, M., & Silver, J. (2020). Outpatient Physical, Occupational, and Speech Therapy Synchronous Telemedicine: A Survey Study of Patient Satisfaction with Virtual Visits During the COVID-19 Pandemic. *Am J Phys Med Rehabil*. 2021, Mar 1°. Obtenido de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32804713/>
- Tenorio Poma, M. C. (2020). Análisis comparativo de la fatiga laboral antes y durante la pandemia Covid-19 en docentes de las unidades educativas fiscales de la ciudad de Cuenca. Tesis de Maestría Universidad del Azuay. Ecuador. Obtenido: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/10419/1/16025.pdf>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., X. L., & Ho, C. S. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*, 2020, Mar 6. Obtenido de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/>