

Artículo original

Cambios en el peso corporal, la actividad física y el estilo de vida durante el confinamiento obligatorio por Covid-19 en Colombia

Francisco Oscar Rosero Olarte ¹, Doly Pantoja ³,
Carlos Alfonso Builes Barrera ², Juan Camilo Ibarra Jurado ³

¹ Grupo Balance Control de Peso, Bogotá, Colombia

² Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia

³ Balance Control de Peso, Pasto, Colombia

Cómo citar: Rosero-Olarte FO, Pantoja D, Builes-Barrera CA, Ibarra-Jurado JC. Cambios en el peso corporal, la actividad física y el estilo de vida durante el confinamiento obligatorio por Covid-19 en Colombia. *Rev. Colomb. Endocrinol. Diabet. Metab.* 2021;8(2):e710. <https://doi.org/10.53853/encr.8.2.710>

Recibido: 13/Oct/2020

Aceptado: 29/Sept/2021

Publicado: 04/Nov/2021

Resumen

Contexto: las medidas de contención de la pandemia Covid-19 y el confinamiento en casa han podido provocar cambios en los hábitos de vida y el peso corporal.

Objetivo: el presente trabajo busca identificar comportamientos de hábitos de vida y alimentación en la población colombiana durante el confinamiento y su impacto sobre el peso.

Metodología: se recolectaron 1.434 encuestas *online* a personas adultas para evaluar el comportamiento del peso y su relación con hábitos de vida, alimentación y actividad física.

Resultados: el 29,1% de los encuestados reportó aumento de peso, el 29,2% mostró disminución de peso corporal y el 42,3% se mantuvo igual. Por otra parte, el 50% refirió una mejoría en sus hábitos de alimentación mientras que el 18,8% empeoró y, por último, el 52,2% informó estar realizando algún tipo de actividad física durante este periodo de confinamiento. Las personas que disminuyeron su peso reportaron tener mejores hábitos de alimentación y la realización de mayor actividad física 71% vs. 26% ($p < 0,001$), así, el grupo de aumento de peso reportó realizar menor actividad física ($p < 0,001$), peores hábitos de alimentación ($p < 0,001$) y no realización de dieta ($p < 0,01$) al compararse con las personas que disminuyeron o se mantuvieron en el mismo peso.

Conclusiones: si bien la pandemia impuso cambios en los estilos de vida, el panorama evidenciado en la presente encuesta no es tan desalentador, sin embargo, plantea retos en las recomendaciones nutricionales y de actividad física por parte del personal de salud en casos de pandemia y confinamiento.

Palabras clave: COVID-19, coronavirus, hábitos de alimentación, estilo de vida, obesidad.

 **Correspondencia:** Oscar Rosero Olarte, Calle 15 #40-01, Oficina 821, Osteollanos IPS, Villavicencio (Meta), Colombia. Correo-e: oscarroseromd@yahoo.com

Changes in body weight, physical activity, and lifestyle during mandatory confinement by Covid-19 in Colombia

Abstract

Introduction: Containment measures for the COVID-19 pandemic such as home confinement can lead to changes in lifestyle and body weight.

Purpose: The present work seeks to identify lifestyle and eating behaviors in the Colombian population during confinement and their impact on weight.

Methodology: 1434 online surveys were collected from adults to evaluate the behavior of weight and its relationship with lifestyle habits, diet and physical activity.

Results: 29.1% of those surveyed reported weight gain, 29.2% showed a decrease in body weight and 42.3% remained the same. 50% reported improvement in their eating habits while 18.8% worsened. 52.2% reported that they were doing some type of physical activity during this period of confinement. People who lost weight reported having better eating habits and more physical activity 71 vs 26% ($p < 0.001$). The weight gain group reported less physical activity ($p < 0.001$), worse eating habits ($p < 0.001$) and no diet ($p < 0.01$) when compared to people who lost or stayed in it weight.

Conclusions: Although the pandemic imposed changes in lifestyles, the panorama evidenced in this survey is not so discouraging, however, it poses challenges in nutritional and physical activity recommendations by health personnel in cases of pandemic and lockdown.

Keywords: COVID-19, Coronavirus, Eating habits, Lifestyle, Obesity.

Destacados

- El confinamiento influye en los estilos de vida de las personas que lo tienen que afrontar.
- Durante el confinamiento se pueden observar dos conductas; una es de deterioro de los estilos de vida y la otra es de mejores prácticas de actividad física y de alimentación.
- El panorama evidenciado en el presente estudio no es del todo desalentador pues se notó mejoría en los hábitos de alimentación de un número significativo de personas.

Introducción

A finales de diciembre del 2019, en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China, surgió un brote de neumonía de etiología desconocida que alertó a toda la comunidad médica y científica. Posteriormente, se identificó el agente causal, un nuevo β -coronavirus llamado SARS-CoV-2 que afecta el tracto respiratorio inferior y provoca neumonía bilateral en humanos (1) y esta enfermedad fue denominada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como Covid-19. Debido a su rápida propagación, su facilidad de contagio y el número de muertes que ha producido, el 11 de marzo del

2020 la OMS declaró el estado de pandemia (2).

Para mitigar su avance y disminuir el número de muertes y hospitalizaciones, los gobiernos de cada país se han visto obligados a tomar medidas sanitarias estrictas, entre ellas el confinamiento en casa de las personas, esto con el objetivo de asegurar el aislamiento social y de esta forma evitar el contagio masivo y su avance exponencial (3).

Es cierto que el confinamiento influye en el estilo de vida de las personas, especialmente en la forma de alimentación y la actividad física, ya que durante este periodo se puede dificultar el acceso a alimentos frescos o incluso tener escasez de algunos

productos específicos por la suspensión en la cadena de producción alimentaria, siendo las personas con menores ingresos económicos las más afectadas.

Por tal motivo, las personas se ven obligadas a implementar diferentes formas de alimentación a las establecidas en su cotidianidad previamente (4). La primera opción es un aumento en la preparación de alimentos en casa, lo cual genera un mayor conocimiento sobre el contenido de las comidas y probablemente mejores comportamientos nutricionales; la segunda opción es un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados de rápida cocción, recurrir a comida precocida o a restaurantes con servicio de domicilio, lo cual podría generar un empeoramiento en el hábito de alimentación y un menor grado de apropiación y conocimiento sobre el contenido alimentario (5, 6).

Con respecto a la actividad física, también se generó un impacto en el desarrollo de esta posterior al confinamiento, lo anterior por el menor acceso a espacios abiertos y lugares especializados para realizar deporte como gimnasios o centros deportivos, lo cual podría generar una disminución de actividad física en las personas. Por otro lado, también se puede observar que un gran porcentaje de personas al evitar desplazamientos grandes y estar en casa, disponen de más tiempo libre para ser destinado a actividad física, teniendo un impacto positivo sobre la misma con la ayuda de sistemas tecnológicos de comunicación y acceso a diferentes tipos de entrenamiento virtual (7).

Realizar al menos 150 minutos de actividad física semanal y no consumir comida ultraprocesada

son factores claves para evitar el desarrollo de sobrepeso y obesidad, y para el mantenimiento exitoso del peso saludable (8). La pandemia por el Covid-19 ha puesto en evidencia a la obesidad como un factor asociado con mayor severidad y mortalidad por insuficiencia respiratoria en sujetos con infección por virus SARS-CoV-2 (9).

Debido a todos estos precedentes, el presente trabajo busca identificar comportamientos de hábitos de vida y alimentación en la población colombiana durante el confinamiento y el impacto que ello ha tenido sobre el peso.

Metodología

Se realizó una encuesta anónima en línea que los usuarios llenaban sin apoyo, entre el 1ero de abril y el 30 de mayo del 2020, mediante un cuestionario estructurado con un diseño propio y con cuatro preguntas relacionadas con la autopercepción de su peso y estilos de vida durante el periodo de cuarentena implementado en Colombia.

Los criterios de inclusión para el estudio fueron hombres y mujeres de nacionalidad colombiana y mayores de 18 años que respondieron el cuestionario en línea y que aceptaron participar de forma voluntaria.

Aspectos éticos

Se trató de una recolección de datos de forma anónima y cada sujeto autorizó previamente su participación en forma digital, no existió captura de datos sensibles.

Análisis estadístico

Los datos se analizaron con el paquete de Jamovi, versión 1.2.17. Se realizó el análisis descriptivo para las variables recolectadas, las cuales se expresaron como frecuencias absolutas y porcentajes. Para la comparación del comportamiento de peso con respecto a las demás variables se usó la prueba estadística de Chi-cuadrado, se determinó un valor p menor a 0,05 para estimar la significancia estadística. Posteriormente, se realizó un análisis bivariado para comparar

el comportamiento del aumento de peso con respecto a las personas que refirieron reducción de peso o igual peso posterior al periodo de cuarentena.

Resultados

Se recolectaron 1.434 encuestas diligenciadas, de las cuales el 28,5% (n: 410) respondieron que han aumentado su peso durante este periodo respecto al peso que tenían al inicio de la cuarentena, el 29,1% (n: 417) refirieron haber

Tabla 1. Distribución de los hábitos en la población colombiana durante el periodo de cuarentena

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Percepción del peso corporal antes de la cuarenta vs. hoy en día	Aumento de peso	410	28,6
	Reducción de peso	417	29,1
	Igual peso	607	42,3
Práctica de algún tipo especial de dieta	Si	409	28,5
	No	1025	71,5
Hábitos de alimentación en cuarentena	Mejoraron	713	49,7
	Empeoraron	270	18,8
	Siguen igual	451	31,5
Actividad física	Sí	750	52,3
	No	684	47,7
Total			1.434

Fuente: elaboración propia.

disminuido de peso y el 42,3% (n: 607) manifestaron tener el mismo peso.

En relación con los hábitos de alimentación, el 49,8% (715) de las personas refieren que sus hábitos alimenticios han mejorado, el 18,8% (269) dicen que han empeorado y el 31,4% (450) comentan que se mantienen igual.

Finalmente y respecto al ejercicio, el 52,2% (n: 748) respondieron que se encuentran realizando algún tipo de actividad física durante este periodo de confinamiento (tabla 1).

Las personas que perciben que su peso corporal aumentó realizaron en menor proporción actividad física (26,8%) al compararse con las personas que bajaron de peso (71,2%) o se mantuvieron igual (56,4%) ($p < 0,001$). El 73,2% de las personas

que aumentaron peso no realizaron ningún tipo de actividad física.

El porcentaje de sujetos que reportaron hacer algún tipo de dieta fue menor en el grupo que ganó peso vs. los que mantuvieron o bajaron peso ($p < 0,05$) (tabla 2).

En el grupo que aumentó peso, el 45,4% refirió tener peores hábitos de alimentación comparado contra 3,6% y 11,4% en los grupos de disminución de peso o sin cambios, respectivamente ($p < 0,001$).

En la encuesta, según su percepción previa al confinamiento, las personas que disminuyeron peso reportaron tener mejores hábitos de alimentación y realización de mayor actividad física, 71% vs. 26% ($p < 0,001$) (tabla 2).

Tabla 2. Comportamiento del peso durante el periodo de cuarentena según la realización de algún tipo de dieta, los hábitos de alimentación y la actividad física

Variable	Categoría	Disminución de peso (%)	Aumento de peso (%)	Sin cambio en el peso (%)
Alguna dieta especial	Sí (409)	181 (43,4)	81 (19,8)*	147 (24,2)
	No (1025)	236 (56,6)	329 (80,2)*	460 (75,8)
Hábitos de alimentación	Mejor (713)	337 (80,8) *	102 (24,9)	274 (45,2)
	Peor (270)	15 (3,6)	186 (45,4)*	69 (11,4)
	Igual (451)	65 (15,6)	122 (29,8)	264 (43,4)
Actividad física	Sí (750)	297 (71,2) *	110 (26,8)	343 (56,4)
	No (684)	120 (28,8)	300 (73,2)*	264 (43,6)
Total		417	410	607

* $p < 0,001$

Fuente: elaboración propia.

El análisis bivariado para el aumento de peso evidencia que el grupo de aumento de peso reportó realizar menor actividad física ($p < 0,001$), tener peores hábitos de alimentación ($p < 0,001$) y no realizar dietas ($p < 0,01$) al compararse con las personas que disminuyeron de peso o se mantuvieron iguales (tabla 3).

Discusión

Debido a la rareza de eventos que llevan a un confinamiento global poblacional, como sucedió en el brote del nuevo coronavirus, los efectos de un periodo de aislamiento en el hogar no han sido bien estudiados, también dado que los estilos de vida de la población se vieron completamente alterados, reconocimos la oportunidad de realizar una encuesta para determinar los efectos de la cuarentena en los cambios de peso y estilos de vida.

En nuestra encuesta encontramos que el 29% de la población encuestada bajó de peso, mientras que el restante permaneció igual o subió. Una posible explicación para perder peso o mantenerlo estable en confinamiento tiene que ver con la disminución del consumo de alimentos fuera de casa, que usualmente están cargados de grasas y azúcares. Cocinar y cenar en casa significó para muchos una oportunidad de mejorar los hábitos de alimentación. Este hallazgo es consistente con los informes de que la restricción de energía puede ayudar a reducir el peso corporal (10); otras hipótesis son la disminución de masa muscular por el cese de ejercicio en personas que lo practican regularmente y la presencia de depresión o ansiedad ante el confinamiento, lo que llevó a alterar los patrones de alimentación.

En el grupo en que se reportó incremento de peso logramos identificar

Tabla 3. Comparación del aumento de peso contra la disminución o el mantenimiento del mismo peso según dieta, alimentación y actividad física

Variable	Categoría	Aumento de peso (%)	Disminución de peso o igual peso (%)	Chi-cuadrado (p)
Alguna dieta especial	Sí	81 (19,8)	328 (32)	0,01
	No	329 (80,2)	696 (68)	
Hábitos de alimentación	Peor	186 (45,4)	84 (8,2)	< 0,001
	Mejor o igual	224 (54,6)	940 (91,8)	
Actividad física	Sí	110 (26,8)	640 (62,5)	< 0,001
	No	300 (73,2)	384 (37,5)	
Total		410	1024	

Fuente: elaboración propia.

dos aspectos ya conocidos: reducción en el nivel de actividad física y empeoramiento de hábitos de alimentación. De hecho, el aumento del aislamiento social, la soledad, el aburrimiento, la ansiedad y la depresión generados por la pandemia podrían haber jugado un papel importante en los cambios de estilo de vida. Es bien sabido que los cambios emocionales y los trastornos del estado de ánimo influyen en la elección de alimentos y en la búsqueda de alimentos "reconfortantes" como bocadillos y dulces procesados (11).

Estos datos sugieren la urgente necesidad de proporcionar a las personas con sobrepeso y obesidad, en particular a las personas más vulnerables, información sobre el estilo de vida e intervenciones y orientación psicológica para mantener opciones saludables (12-13), esto teniendo en cuenta que la obesidad es ya conocida como un factor de riesgo de complicaciones por Covid-19 (14).

Aunque este estudio proporciona una idea de cómo el confinamiento relacionado con la pandemia puede afectar patrones dietéticos y del peso, existen algunas limitaciones que también deben subrayarse. En primer lugar, la investigación basada en una encuesta anónima y en línea excluye la posibilidad de verificar los datos. El peso no se midió directamente antes y después de la cuarentena, se desconocen los porcentajes de grasa o masa magra individuales y toda la información suministrada es por autorreportes. Al no conocer el valor basal del peso no se puede asegurar que la reducción de peso en todos los pacientes es un hallazgo favorable y al no tener un lineamiento específico de actividad

física o alimentación, la subjetividad de la autopercepción de los sujetos participantes puede generar resultados no necesariamente replicables en otros grupos.

La presente investigación utiliza un enfoque simplificado para proporcionar un resumen general de estilos de vida sin entrar en detalles, pero abre la puerta a considerar nuevas investigaciones en línea con criterios más detallados que permitan entender mejor cómo los cambios concretos del estilo de alimentación y actividad física tienen un impacto en el peso (15).

Finalmente, si bien el presente estudio proporciona una descripción general del peso corporal, de los hábitos y las modificaciones alimentarias durante la cuarentena, sus resultados no pueden interpretarse en el contexto de efectos a largo plazo, pero sí recalca la importancia de la alimentación saludable y la actividad física en la reducción y el mantenimiento a largo plazo del peso saludable. Todo esto sugiere la necesidad de una interpretación cautelosa de los datos y requiere más estudios en este campo.

Conclusión

Las medidas de contención de la pandemia por Covid-19, como el confinamiento en casa, pueden provocar cambios en los hábitos de vida y peso corporal.

En general, el panorama evidenciado en la presente encuesta no es tan desalentador, sin embargo, plantea retos en las recomendaciones nutricionales y de actividad física por parte del personal

de salud en casos de pandemia y confinamiento.

Se hace necesaria una investigación futura para comprender si el confinamiento relacionado con el Covid-19 ha resultado en un refuerzo a largo plazo de hábitos dietéticos adversos y problemas de salud asociados.

Declaración de fuentes de financiación

Esta investigación no recibió ningún soporte financiero.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no tuvieron ningún conflicto de interés asociado al desarrollo de la investigación.

Referencias

- [1] Rabi FA, Al-Zoubi MS, Kasasbeh GA, Salameh DM, Al-Nasser AD. SARS-CoV-2 and coronavirus disease 2019: What we know so far. *Pathogens*. 2020, mzo. 20;9(3):231. <https://doi.org/10.3390/pathogens9030231>
- [2] WHO [Internet]. Coronavirus Disease (COVID-19) pandemic. [citado 2020 ag. 18]. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- [3] Presidencia de la República [Internet]. Decreto número 457 de 2020. [2020 ag. 18]. Disponible en: <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20457%20DEL%2022%20DE%20MARZO%20DE%202020.pdf>
- [4] Ruiz-Roso MB, de Carvalho P, Mantilla-Escalante DC, Ulloa N, Brun P, Acevedo-Correa D, *et al.* Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*. 2020 jun. 17;12(6):1807. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>
- [5] Fulkerson JA, Friend S, Horning M, Flattum C, Draxten M, Neumark-Sztainer D, *et al.* Family home food environment and nutrition-related parent and child personal and behavioral outcomes of the healthy home offerings via the mealtime environment (home) plus program: a randomized controlled trial. *J Acad Nutr Diet*. 2017, febr.;118(2):240-51. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.04.006>
- [6] Simmons D, Chapman GE. The significance of home cooking within families. *Br. Food J*. 2012, 114, 1184-95. <https://doi.org/10.1108/00070701211252110>
- [7] Ruíz-Roso MB, de Carvalho P, Matilla-Escalante DC, Brun P, Ulloa N, Acevedo-Correa D, *et al.* Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An

- Observational Study. *Nutrients* 2020 jul. 30;12(8):2289. <https://doi.org/10.3390/nu12082289>
- [8] Calleja M, Caetano F, Falk B, Klentrou P, Ward W, Sullivan P, *et al.* Increased dairy product consumption as part of a diet and exercise weight management program improves body composition in adolescent females with overweight and obesity. A randomized controlled trial. *Pediatr Obes.* 2020 dic.;15(12):e12690. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12690>
- [9] Finer N, Garnett SP, Bruun JM. COVID-19 and obesity. *Clin Obes.* 2020 jun.;10(3):e12365. <https://doi.org/10.1111/cob.12365>
- [10] Sundfor TM, Svendsen M, Tonstad S. Effect of intermittent versus continuous energy restriction on weight loss, maintenance and cardiometabolic risk: a randomized 1-year trial. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2018 jul.;28(7):698-706. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2018.03.009>
- [11] Jantaratnotai N, Mosikanon K, Lee Y, McIntyre RS. The interface of depression and obesity. *Obes Res Clin Pract.* 2017;11(1):1-10. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2016.07.003>
- [12] Macht, M. Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite.* 1999 ag.;33(1):129-39. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0236>
- [13] Anton SD, Miller PM. Do negative emotions predict alcohol consumption, saturated fat intake, and physical activity in older adults? *Behav Modif.* 2005;29:677-88. <https://doi.org/10.1177/0145445503261164>
- [14] Ryan PM, Caplice NM. Is adipose tissue a reservoir for viral spread, immune activation and cytokine amplification in COVID-19. *Obesity (Silver Spring).* 2020 jul.;28(7):1191-4. <https://doi.org/10.1002/oby.22843>
- [15] Raber M, Baranowski T, Crawford K, Sharma SV, Schick V, Markham C, *et al.* The healthy cooking index: nutrition optimizing home food preparation practices across multiple data collection methods. *J Acad Nutr Diet.* 2020 jul.;120(7):1119-32. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.01.008>