



# Percepción de dieta, hábitos de salud, agencia personal durante la COVID-19

## Perception of diet, health habits, personal agency during COVID-19

Martha Cecilia Jiménez-Martínez<sup>1</sup>, Diana Carolina Latorre-Velásquez<sup>2</sup>, Nancy Lizeth Ramírez-Roncancio<sup>3</sup>, Daniela Guadalupe González-Valencia<sup>4</sup>

1. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Tunja, Colombia. Correo: martha.jimenez@uptc.edu.co - <http://orcid.org/0000-0002-0290-9440>
2. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Tunja, Colombia. Correo: diana.latorre@uptc.edu.co - <https://orcid.org/0000-0002-1554-3265>
3. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Tunja, Colombia. Correo: nancylizeth.ramirez@uptc.edu.co - <https://orcid.org/0000-0001-9937-4640>
4. Universidad Autónoma de Baja California. Baja California, México. Correo: dgonzalez18@uabc.edu.mx - <https://orcid.org/0000-0002-6348-4829>

**Tipología:** Artículo de investigación científica y tecnológica

**Para citar este artículo:** Jiménez-Martínez MC, Latorre-Velásquez DC, Ramírez-Roncancio NL, González-Valencia DG. Percepción de dieta, hábitos de salud, agencia personal durante la COVID-19. Duazary. 2022 abril; 19(2): 106 - 115. Doi: <https://doi.org/10.21676/2389783X.4690>

Recibido en septiembre 20 de 2021

Aceptado en junio 30 de 2022

Publicado en línea en junio 30 de 2022

### RESUMEN

#### Palabras

**clave:** dieta;  
actividad física;  
hábitos  
alimentarios;  
Colombia,  
COVID-19.

Analizar el efecto de hábitos alimentarios, situación emocional y agencia personal de la actividad física sobre la percepción de dieta y tiempo de actividad física, de universitarios colombianos en condiciones de confinamiento por la COVID-19. Investigación exploratoria de tipo correlacional con alcance explicativo en su nivel de conocimiento. Se aplicó de forma voluntaria un cuestionario en plataforma Google a 389 estudiantes. El modelo estructural explica el 38% de la variabilidad de la percepción de dieta de los estudiantes y 53% de la variabilidad del tiempo dedicado a la AF. Posee bondad de ajuste tanto estadístico,  $\chi^2 = 84$  (47 gl),  $p = 0,09$ , como práctico,  $IBBAN = 96$ ,  $IBBANN = 99$ ,  $IAC = 0,99$  y  $RMSEA = 0,02$  (0,00, 0,04), por lo que se puede afirmar que este modelo inclusivo tiene el mismo poder de explicación que el modelo saturado, que relaciona todas las variables entre sí. Se evidencia un efecto directo entre las variables hábitos alimenticios, intencionalidad y la percepción que los estudiantes universitarios tienen de su dieta. Así mismo, se observa que, las variables antes mencionadas contribuyen a que aumente el tiempo en minutos de AF.

### ABSTRACT

#### Keywords:

Diet; Physical  
activity;  
Eating habit;  
Colombia;  
COVID-19.

Analyzing the effect of the variables Eating Habits, Emotional Condition and Physical Activity (PA) Agency on Diet Perception and PA Time, in Colombian university students under COVID-19 confinement conditions. Preliminary correlational research was conducted through a comparative survey with both exploratory and explanatory scope. It was applied to 389 students who voluntarily completed the instrument on a Google Form. The structural model explains respectively 38% and 53% of the variability of the students' diet perception and PA time. The model shows both statistical ( $\chi^2 = 84$  [47 gl]  $p = 0,09$ ) and practical ( $IBBAN = 96$ ;  $IBBANN = 99$ ;  $IAC = 0,99$  and  $RMSEA = 0,02$  [0,00, 0,04]) goodness of fit. Hence, it can be stated that this inclusive model has the same explanatory power as the saturated one, which relates all variables to each other. Eating habits and intention were found to have a direct effect on the

university students' diet perception. Just as well, eating habits, intention and diet perception were observed to increase PA time.

## INTRODUCCIÓN

En el contexto social actual, el sedentarismo y los hábitos alimenticios son identificados como factores clave para explicar los cambios en la contextura corporal de las personas. Las estadísticas de prevalencia de sobrepeso y obesidad para Colombia según la última Encuesta Nacional de la Situación Nutricional –ENSI 2015–<sup>1</sup> se encuentran en 56,5% para este período. Dentro de las prácticas de alimentación se evidencia la preferencia en el consumo de productos industrializados como bebidas carbonatadas, dulces y chocolates, alimentos en paquete, bebidas saborizadas, entre otros y la desaparición paulatina de preparaciones tradicionales y en casa. Específicamente, en los jóvenes y adultos de 18 a 64 años, se encontró que el consumo de alimentos con alto contenido de carbohidratos prevaleció en 99%, carnes 94,3%, verduras y frutas en 80,3%, lácteos 86,9%. Durante este mismo periodo, los colombianos aumentaron la realización de actividad física –AF–, pasando de 19,9% a 23,5%. Sin embargo, tan solo el 22,5% de personas entre 18 a 64 años cumplieron la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>2</sup> de realizar como mínimo 150 minutos semanales de AF, evidenciando altos índices de sedentarismo.

A pesar de las recomendaciones de la OMS frente a tener entornos y comunidades que favorezcan que los individuos accedan a un modo de vida sano, en materia de alimentos y AF, las anteriores estadísticas señalan la prevalencia y vigencia de la problemática y más aún, cuando la sociedad se enfrenta a los impactos de las medidas de confinamiento tomadas por la pandemia de la *Covid-19*. Situación que escaló la problemática, mucho más, en países de bajos y medianos ingresos como Colombia, quienes ya venían con una progresión mayor de la misma<sup>3</sup>.

La situación actual de confinamiento, trabajo y estudio en casa por la COVID-19, aumentó el sedentarismo<sup>4</sup> y los malos hábitos alimenticios como el incremento en el consumo de refrigerantes,

consumo de alimentos con alto índice glucémico y mayor ingesta de alimentos ultraprocesados<sup>5-8</sup> y, en consecuencia, el riesgo de obesidad, debido también al menor gasto energético, una vez que los universitarios pasan más tiempo frente a una pantalla, indicador que previo a la pandemia ya venía siendo asociado a esta problemática<sup>1</sup>. Lo anterior, plantea la necesidad de indagar cuáles son las prácticas y la percepción que tienen los universitarios respecto a la AF y la alimentación en situación de confinamiento por la COVID-19.

Otros aspectos que se tornan importantes a la hora de comprender la problemática de la dieta, sedentarismo y malos hábitos de alimentación, están relacionados con factores de índole psicológica, como, por ejemplo, la situación emocional y la agencia personal. Estos dos factores se vuelven relevantes, una vez se asume que inciden directamente sobre la AF y consumo de alimentos<sup>10,11</sup>.

En cuanto a la situación emocional, la presunción de efecto se corrobora por los estudios de Johansson *et al*<sup>12</sup>, Hogan *et al*<sup>13</sup> y Thogersen-Ntoumani *et al*<sup>14</sup>, quienes sugieren que la AF mejora las percepciones de experiencias emocionales que conllevan a tener resultados positivos en varias esferas de la vida, mientras que ser sedentario genera el efecto contrario, es decir, percepciones emocionales negativas que impiden entre otras cosas adquirir recursos psicosociales. Así mismo, se ha demostrado que la AF debilita la relación entre el estrés percibido y el efecto negativo reportado<sup>15,16</sup> y que el ejercicio tiene efectos moduladores similares a los de los antidepresivos<sup>17</sup>.

Con respecto a la agencia personal, se hipotetiza que una persona con alta capacidad agentiva tiene mayores recursos psicológicos para cambiar hábitos que ponen en riesgo su salud (e.g., autorreactividad, previsión, intencionalidad y autorreflexión). La mayoría de las teorías sociocognitivas consideran que estos factores generan procesos cognitivos y metacognitivos sobre las creencias, pensamientos y acciones para realizar ejercicio o tener hábitos

alimenticios saludables y esas revisiones conllevan a proponer estrategias efectivas para la consecución de dichos hábitos<sup>18,19</sup>.

Tomando como punto de partida las anteriores comprensiones y estudios, este artículo, busca comprobar si variables manifiestas como percepción de dieta y minutos de AF reciben efectos directos y positivos de las variables latentes tipo de alimento, calidad de alimentos, AF, tiempo de duración de la AF y agencia personal de la AF; y si ambas variables manifiestas dependientes reciben un efecto directo y negativo de la situación emocional. Someter a prueba este modelo ayudará a entender el impacto de la emergencia sanitaria por COVID-19 en las prácticas de salud en universitarios colombianos y, en consecuencia, identificar las variables en las que se pueden focalizar futuras investigaciones interesadas por implementar estrategias de intervención que promuevan hábitos de alimentación y AF más saludables en situaciones de confinamiento.

## MATERIALES Y MÉTODOS

### Tipo de Investigación

Investigación exploratoria de tipo correlacional a través de la cual se buscó explicar las posibles relaciones entre percepción de dieta, la calidad de alimentos, el tipo de alimentos y la agencia personal de la AF en condiciones de confinamiento por la COVID-19. Se diseñó una encuesta comparativa, avance de investigación básica en su propósito, cuantitativa en su análisis, no experimental en su objetivo y transversal en su tiempo, con alcance desde exploratoria hasta explicativa en su nivel de conocimiento.

### Participantes

Muestra conformada por 389 estudiantes de una universidad pública colombiana de la Región Centro Oriente. La muestra fue seleccionada mediante muestreo no probabilístico por conveniencia<sup>20</sup>. Los criterios de inclusión fueron, ser estudiantes universitarios en cualquier nivel de formación (tecnológico, pregrado o posgrado), ser mayor de

edad, ser ciudadano colombiano y participar voluntariamente en la investigación a través de la firma del consentimiento informado. Se excluyeron de la muestra 18 estudiantes que diligenciaron de forma incompleta el cuestionario.

Descriptivamente la muestra estuvo distribuida en 64,3% mujeres y 35,7% hombres; de edades mínima de 18 y máxima de 55 años, asignados en grupos de menores de 20 años (41,4%) y mayores de 20 años (58,6%); respecto al nivel educativo, el 8% pertenecen técnico, el 79,2% a pregrado y 12,9% a posgrado.

### Instrumentos

Se propuso una encuesta en línea orientada a medir la agencia personal de la AF y hábitos alimenticios. Además, incluyó una ficha sociodemográfica.

**Ficha Sociodemográfica:** el objetivo fue recolectar información sobre edad, sexo, nivel educativo, tiempo dedicado a la AF de los participantes durante la última semana. Está constituida por 11 ítems, con preguntas cerradas y abiertas.

*Inventario de agencia personal en la práctica del Ejercicio Físico.* Escala Likert que tiene como objetivo medir el modo de agencia personal en relación con la práctica de ejercicio físico<sup>21</sup>. Consta de 16 ítems divididos en cuatro subescalas: intencionalidad, previsión, autorreactividad y autorreflexión, con seis opciones de respuesta que van desde *nunca* (1) hasta *siempre* (6). La subescala de *intencionalidad* mide una representación del curso futuro de actuación centrado en los planes de acción que incluye estrategias para llevar a cabo AF. La subescala de *previsión* mide el establecimiento de metas de AF anticipando las probables consecuencias y la selección de cursos de acción para producir los resultados deseados. La subescala *autorreactividad* examina los mecanismos reguladores de la práctica de ejercicio físico y las condiciones tanto cognitivas como medioambientales bajo las que dicha conducta ocurre. La subescala de *autorreflexión* evalúa la motivación, valores y el significado de sus propósitos vitales con relación a la práctica de ejercicio físico.

De acuerdo con modelamiento por ecuaciones estructurales (MEE)<sup>21</sup> la escala de Agencia personal para el Ejercicio físico posee valores altos de consistencia interna, ofreciendo un modelo de cuatro factores que posee bondad de ajuste práctica [*Índice Bentler-Bonett de Ajuste No Normado* IBBANN = .98, *Índice de Ajuste Comparativo* IAC = 0,98, Raíz del residuo cuadrático promedio de aproximación *RMSEA* = .027 (.000, .058)] y estadística [ $\chi^2 = 108.014$  (100 gl),  $p = 0,274$ ] y consistencia interna con valores superiores a 0,70 para todas las subescalas: Intencionalidad (4 reactivos,  $\alpha = 0,74$ ,  $M = 2,94$ ), Previsión (4 reactivos,  $\alpha = 0,88$ ,  $M = 3,06$ ), Autorreactividad (4 reactivos,  $\alpha = 0,78$ ,  $M = 3,14$ ) y Autorreflexión (4 reactivos,  $\alpha = 0,82$ ,  $M = 3,01$ ).

*Cuestionario de Hábitos alimenticios de Castro*<sup>22</sup>. Mide los hábitos alimenticios a través de cuatro factores: tipo de alimentación, calidad de alimentos, situación emocional y AF. Está constituido por 18 reactivos con seis opciones de respuesta que van desde *nunca* (1) hasta *siempre* (6). La subescala *tipo de alimentación*, conformada por 6 reactivos, mide el consumo de alimentación recomendados para una dieta sana. La subescala *calidad de alimentos*, consta de 6 reactivos, examina el consumo de alimentación recomendados para una dieta baja en calorías. La subescala *situación emocional*, constituida por tres reactivos, mide la situación emocional bajo la cual se consumen alimentos no recomendados para una dieta sana. La subescala *actividad física*, conformada por 3 reactivos, evalúa la planeación y realización de AF. El análisis factorial confirmatorio por modelamiento de ecuaciones estructurales muestra un índice alfa de Cronbach de 0,87, mostrando así un alto nivel de confiabilidad interna del instrumento<sup>23</sup>.

## Procedimiento

El cuestionario en línea fue enviado vía correo electrónico institucional a los estudiantes universitarios con matrícula vigente, acompañado de un mensaje en que se explicaba el objetivo del estudio, las instrucciones para el diligenciamiento, las personas y grupo de investigación responsables del proyecto y el enlace en formato de Google para acceder al cuestionario. Los estudiantes al ingresar

al enlace debían dar lectura y aceptación de su participación informada y voluntaria a través de la carta de consentimiento informado para proceder con la respuesta o bien poder declinar su participación.

## Declaración sobre aspectos éticos

Esta investigación se realizó de acuerdo con lo estipulado en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia sobre investigación en seres humanos, los principios consagrados en la ley 1090 que rige el ejercicio de la psicología en el territorio colombiano. Los datos recolectados fueron tratados con las normas de habeas data y fueron utilizados, únicamente, con fines investigativos. El presente estudio se considera como una investigación con riesgo mínimo, ya que no implica riesgos físicos ni psicológicos para los participantes. Se cuenta con el aval del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, otorgado el 18 de junio de 2020.

## RESULTADOS

Con el fin de responder al objetivo de este estudio, se presenta un análisis a través de ecuaciones estructurales, en el que se identificaron los pesos estructurales de las variables latentes (AF, tipo de alimento, calidad de alimento, intencionalidad, tiempo de AF) y observadas (percepción de dieta). La bondad del ajuste fue determinada por estadísticos de tipo parsimonioso y la práctica, por medio de Índice Bentler-Bonett de Ajuste Normado (IBBAN), IBBANN, IAC y RMSEA. Adicionalmente, se realizaron estadísticas descriptivas orientadas a la caracterización de la muestra. Los análisis fueron realizados usando los paquetes estadísticos SPSS-v.21 y EQS v.6.

Inicialmente, se presentan análisis descriptivos de caracterización de la muestra en función de las variables AF, tipo de alimento, calidad de alimento, agencia personal de la AF y, posteriormente, a través de ecuaciones estructurales se explica el modelo resultante en el proceso de comprobación de las hipótesis.

A nivel descriptivo se observa que el 45,6% (n = 250) de las mujeres y el 38,1% (n = 239) de los hombres no realizan AF en la última semana previa a la participación en el estudio, los demás participantes manifiestan realizar entre 90 y más de 300 minutos de AF. En cuanto a la percepción de dieta tanto los hombres (38,8%) como las mujeres (42,8%) tienen una buena percepción de la misma. Con respecto a variables como tipo de alimentos, los universitarios consumen algunas veces ensaladas (29,3%), muchas veces alimentos frescos (41,6%), ricos en fibra (37,3%), verduras (31,1%) y frutas (29,8%). En relación con la calidad de alimentos, se observa que el 35,7% nunca examina las calorías de las etiquetas, y algunas veces consumen refrigerios de pocas calorías (32,6%), toman bebidas azucaradas (26,7%), bajas en calorías (38,3%) y muchas veces controlan la cantidad de aceite con el que cocinan (29,3%).

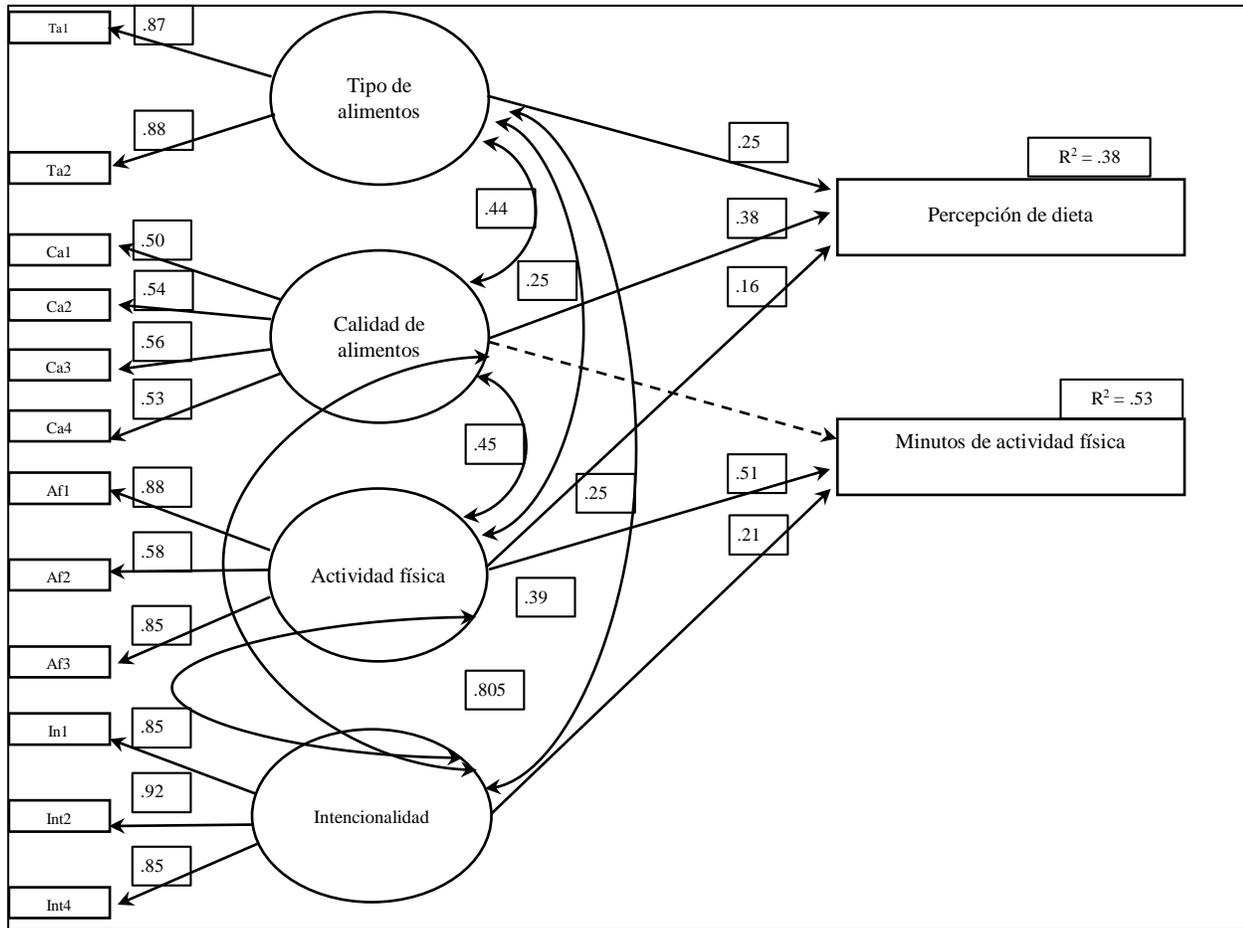
El modelo resultante indica que la percepción de dieta de los estudiantes recibe un efecto directo de las variables tipo de alimentos (peso estructural de 0,25), calidad de alimentos (peso estructural de 0,38), y de la AF (peso estructural de 0,16); y el tiempo dedicado a la AF durante la última semana recibe un efecto directo de la variable latente de primer orden AF (peso estructural de 0,50) y de la variable intencionalidad (peso estructural de 0,21) y un efecto indirecto de la variable latente calidad de alimentos a través de la variable AF.

A su vez, la variable latente de primer orden *tipo de alimentos* quedó conformada sólo por las variables manifiestas *como ensaladas* y *como verduras* (con pesos factoriales de 0,87 y 0,88), mientras que el factor *calidad de alimentos* se integra por las variables observadas *examino en las etiquetas de los alimentos cuántas calorías tienen, si tengo hambre como refrigerios de pocas calorías, cocinar con poco aceite o pido que agreguen lo mínimo y las bebidas que tomo son bajas en calorías* (con pesos factoriales de 0,50 a 0,56), el factor de AF se estructura con las variables observadas *hago ejercicio regularmente, tengo tiempo cada día para hacer ejercicio y realizo un programa de ejercicio* (con pesos factoriales de 0,88, 0,58 y 0,85 respectivamente). Finalmente, el factor de *intencionalidad* se conformó por las variables observadas *organizo el tipo de AF en casa para cada*

*día de la semana, hacer ejercicio físico diariamente en casa para tener el resultado que quiero y desarrollar constancia y voluntad para realizar AF de forma eficaz* (con pesos factoriales de 0,85 a 0,92). Las otras dimensiones de la agencia personal (*previsión, autorreflexión y autorreactividad*) de la AF, no presentan correspondencia con el modelo resultante. Igualmente, la variable latente de *situación emocional* no presentó relación con las demás variables del modelo.

El modelo estructural explica el 38% de la variabilidad de la percepción de dieta de los estudiantes y 53% de la variabilidad del tiempo dedicado a la AF. Posee bondad de ajuste estadística  $X^2 = 84$  (47 gl),  $p = 0,09$  y práctica  $IBBAN = 96$ ,  $IBBANN = 99$ ,  $IAC = 0,99$  y  $RMSEA = 0,02$  (0,00, 0,04), por lo que se puede afirmar que este modelo incluso tiene el mismo poder de explicación que el modelo saturado, que relaciona todas las variables entre sí.

Las variables latentes covarían como teóricamente era esperado, tipo de alimentos covaría con calidad de alimentos (0,44), con AF (0,25) y con intencionalidad (0,25); calidad de alimentos covaría con AF (0,45) y con intencionalidad (0,39) y; AF covaría con intencionalidad (0,80) (Figura 1).



**Figura 1.** Modelo Estructural de percepción de dieta y tiempo de AF asociada a tipo de alimentación, control de alimentación, AF e intencionalidad de estudiantes universitarios.

## DISCUSIÓN

Estrategias de autocuidado, consumo de una dieta balanceada y realización de AF, son comprendidas como recursos personales valiosos durante la época de confinamiento, en la que los universitarios están inmersos en prácticas de educación remota y algunos, también, en actividades de teletrabajo<sup>2,7</sup>. Estas acciones de autocuidado cobran un papel relevante, puesto que permiten que los individuos tengan percepciones de su propia salud como más sanos y, en consecuencia, se vea un impacto sobre su estilo de vida<sup>24,25</sup>. Según el modelo estructural obtenido, se observa que la percepción de dieta y el tiempo dedicado a la AF en la última semana se convierten en variables que dependen de los hábitos de salud (alimentación y AF) y la agencia personal

indicada por la intencionalidad durante el confinamiento por la COVID-19.

En este sentido, podemos deducir que los estudiantes universitarios que tienen mejor percepción de dieta prestan más atención al tipo de alimento que consumen (ensaladas, verduras), la calidad del alimento que consume (refrigerios y bebidas con pocas calorías, cocinar con poco aceite), y la intención y realización de AF. En cuanto a los dos primeros, los resultados de este estudio son coincidentes con los reportados en investigaciones efectuadas durante los primeros días de confinamiento en adultos españoles, que refieren una menor frecuencia de consumo de alimentos con alto contenido calórico (e.g., pan blanco, carne roja, sopas preparadas, carne enlatada, comida rápida, bebidas dulces y energéticas) y un aumento en el

consumo de pescados, verduras y frutas<sup>6,25,26</sup>. Sin embargo, nuestros resultados disienten de lo reportado por Ammar *et al.*<sup>5,8</sup>, quienes hallaron que la situación de confinamiento altera los comportamientos de actividad física y alimentación en una dirección que compromete la salud. Por tanto, es necesario continuar con estudios que analicen la inclusión de productos saludables en la dieta de los adultos que conduzcan al desarrollo de intervenciones que promuevan estilos de vida en pro de la salud<sup>5,7</sup>.

En relación con la práctica de AF, el modelo evidencia que un estudiante que realiza AF de manera regular tiene mayor probabilidad de aumentar el tiempo en minutos de AF en la última semana, frente al que solo tiene la intencionalidad de ejecutarla a través de un plan. Es decir, aquellos estudiantes que se involucran en prácticas sistemáticas de AF muestran ser más persistentes, constantes y exigentes en la ejecución de sus planes de ejercicio, actuando como un reforzador, lo que implica menor probabilidad de desertar; sin embargo, son pocos los universitarios que presentan dicho comportamiento. Resultados que coinciden con la revisión realizada por Sánchez y De Luna<sup>27</sup>, quienes encontraron que la práctica del ejercicio físico en los jóvenes universitarios es nula, aun sabiendo los efectos beneficiosos sobre la salud. Probablemente también la reducción en la práctica de AF, se vio afectada por la situación de confinamiento en la que se encontraban los estudiantes al momento de responder los instrumentos. En este sentido, Ruiz-Roso *et al.*<sup>7</sup> encontraron que existe una reducción de la actividad física en los jóvenes durante el confinamiento, y tal como lo refiere Rodríguez-Núñez<sup>26</sup>, es indiscutible que las distintas medidas de aislamiento favorecieron el sedentarismo en esta población.

También, es importante, en este punto, reconocer el papel que desempeña la agencia personal en la práctica de AF. Esta se comprende como la capacidad que tiene un individuo para autogestionar sus acciones y su incidencia en el medio en el que se desenvuelve, por ejemplo, comportamientos orientados al bienestar y la salud<sup>21,28</sup>. De la agencia personal, la dimensión de

intencionalidad fue la que mostró una relación significativa con el tiempo de AF realizada en la última semana. Este resultado evidencia que los universitarios elaboran representaciones anticipadas de los planes de acción y estrategias para llevar a cabo AF. Este hallazgo es consistente con las teorías sociocognitivas, quienes a pesar de reconocer que la intención es el mejor predictor del cambio, las personas son muy inconsistentes con sus intenciones y la discrepancia entre intención y acción está influenciada por múltiples factores<sup>19</sup>. Así, las demandas que tienen los universitarios en condición de pandemia implican que deben atender en un mismo escenario a diferentes necesidades en su entorno (personal, social, educativo), lo que lleva a pensar que se priorizan planes que necesariamente no llegan a la ejecución<sup>29</sup>. Igualmente, los procesos de ejecución implican no sólo poseer un programa de AF, sino también, acceder a implementos o condiciones contextuales que garanticen el resultado esperado. Aspectos importantes a ser considerados dada las evidencias reportadas en la reducción de actividad física, mayormente pronunciada en la población Latinoamericana<sup>7</sup>.

Las demás dimensiones de la agencia, como previsión, autorreactividad y autorreflexión, presentaron relaciones no significativas, dado que estas están más centradas en pensar sobre la propia ejecución o desempeño; hallazgo que permite discutir que los estudiantes son más conscientes de tener AF, sin embargo, ésta no se ejecuta, se quedan en la intención. Diversos estudios revelan que los universitarios tienen conocimientos y creencias favorables relacionadas con la actividad y el ejercicio físico las cuales no son acordes con la ejecución de la misma<sup>5,7,27</sup>. Estos resultados refuerzan la importancia de considerar estas dimensiones centradas en la propia ejecución de la actividad física, para la planificación de estrategias preventivas, oportunas y centradas en promover un estilo de vida saludable. A pesar de que se presentan limitaciones como una muestra por conveniencia, que los datos fueron capturados en los primeros meses del confinamiento y que la información se centraliza a población universitaria de una región de Colombia, los resultados aportan información sobre una situación no explorada por las condiciones de

confinamiento en casa, y refuerza la importancia de promover un estilo de vida saludable, es decir, el ejercicio y la dieta, durante los períodos de aislamiento social.

En conclusión, se evidencian las relaciones de interdependencia entre las variables hábitos alimenticios, planes y programas de AF y la percepción que los estudiantes tienen de su dieta, y cómo estas interactúan para que aumente el tiempo en minutos de realización de AF. Esta interdependencia es mayor cuando los universitarios prevén cursos de acción que pueden movilizarlos hacia la ejecución de AF y llevar una dieta saludable. Sin embargo, se considera que la situación de confinamiento limita la ejecución de los planes de acción, a pesar de tener conciencia frente a la necesidad de realizarlos. Se sugiere a través de estos hallazgos realizar estudios longitudinales dado que se han flexibilizado las medidas de confinamiento y estos podrían dar un alcance mayor de los efectos que tiene sobre la salud, la reducción de movilidad de las personas y sus hábitos y estilos de vida que, en consecuencia, permitirían entender mejor las posibles variaciones observadas en los resultados aquí ofrecidos.

### AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia el aporte en especie brindado para el desarrollo de la presente investigación.

### DECLARACIÓN SOBRE CONFLICTOS DE INTERÉS

Las autoras declaran que no existe conflicto de intereses

### CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

**Primer autor:** a) Contribución sustancial a la concepción o diseño del artículo, análisis o interpretación de los datos. b) Participación en el diseño del trabajo de investigación o en la revisión crítica de su contenido intelectual. c) Intervención en la aprobación de la versión final que vaya a ser publicada.

**Segundo autor:** a) Contribución sustancial a la concepción o diseño del artículo, análisis o interpretación de los datos. b) Participación en el diseño del trabajo de investigación o en la revisión crítica de su contenido intelectual. c) Intervención en la aprobación de la versión final que vaya a ser publicada.

**Tercer autor:** a) Contribución sustancial a la concepción o diseño del artículo, análisis o interpretación de los datos. b) Participación en el diseño del trabajo de investigación o en la revisión crítica de su contenido intelectual. c) Intervención en la aprobación de la versión final que vaya a ser publicada.

**Cuarto autor:** a) Contribución sustancial a la concepción o diseño del artículo, análisis o interpretación de los datos. b) Participación en la revisión crítica de su contenido intelectual. c) Intervención en la aprobación de la versión final que vaya a ser publicada.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional-Ensin [Internet]. Ensin; 2015 [consultado en marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ensin-2015.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. OMS [Internet]. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud; 2020 [consultado en marzo 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
3. Oliveros Fortiche DE. Sacrificio, orgullo y consumo conspicuo en movilidades sociales de clases medias y bajas en Bogotá, Colombia. Tesis Doctoral. España. Universidad Autónoma de Barcelona; 2020 [cited 2021 Nov. 12]. Disponible en: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/670698/deof1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=Y>
4. Lucini D, Gandolfi CE, Antonucci C, Cavagna A, Valzano E, Botta E, et al. StayHomeStayFit: UNIMI's approach to online healthy lifestyle promotion during the COVID-19 pandemic. Acta Bio Medica:

- Atenei Parmensis. 2020 Sep. 7 [cited 2021 Nov. 12]; 91(3):e2020037.  
Doi: <https://doi.org/10.23750/abm.v91i3.10375>
5. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients* [Internet]. MDPI AG; 2020 May 28;12(6):1583. Doi: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12061583>
6. Blaszczyk-Bebenek E, Jagielski P, Bolesławska I, Jagielska A, Nitsch-Osuch A, Kawalec P. Nutrition behaviors in Polish adults before and during covid-19 lockdown. *Nutrients*. 2020 Oct 10;12(10):3084. Doi: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12103084>
7. Ruíz-Roso MB, de Carvalho Padilha 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* [Internet]. MDPI AG; 2020 Jul 30;12(8):2289. Doi: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12082289>
8. Zupo R, Castellana F, Sardone R, Sila A, Giagulli VA, Triggiani V, et al. Preliminary Trajectories in Dietary Behaviors during the COVID-19 Pandemic: A Public Health Call to Action to Face Obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. MDPI AG; 2020 Sep 27;17(19):7073. Doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17197073>
10. Kiecolt-Glaser JK, Bennett JM, Andridge R, Peng J, Shapiro CL, Malarkey WB, Emery CF, Layman R, Mrozek EE, Glaser R. Yoga's impact on inflammation, mood, and fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Journal Clinical Oncology*. 2014 Apr 1;32(10):1040-9. Doi: <http://dx.doi.org/10.1200/JCO.2013.51.8860>
11. Hardman R, Begg S, Spelten E. What impact do chronic disease self-management support interventions have on health inequity gaps related to socioeconomic status: a systematic review. *BMC Health Serv Res*. 2020 Feb 27;20(1):150. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12913-020-5010-4>
12. Johansson M, Hassmén P, Jouper J. Acute effects of Qigong exercise on mood and anxiety. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2011; 1(S), 60–65. Doi: <https://doi.org/10.1037/2157-3905.1.S.60>
13. Hogan C, Catalino L, Mata J, Fredrickson B. Beyond emotional benefits: Physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions. *Psychology and Health*. 2015 Nov; 30(3): 354–369. Doi: <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.973410>
14. Thøgersen-Ntoumani C, Loughren EA, Kinnafick FE, Taylor IM, Duda JL, Fox KR. Changes in work affect in response to lunchtime walking in previously physically inactive employees: A randomized trial. *Scand J Med Sci Sports*. 2015 Dec; 25(6):778-87. Doi: <https://doi.org/10.1111/sms.12398>
15. Flueckiger L, Lieb R, Meyer A H, Witthauer C, Mata J. The importance of physical activity and sleep for affect on stressful days: Two intensive longitudinal studies. *Emotion*. 2016;16(4):488–497. Doi: <https://doi.org/10.1037/emo0000143>
16. Puterman E, Weiss J, Beauchamp MR, Mogle J, Almeida DM. Physical activity and negative affective reactivity in daily life. *Health Psychology*. 2017 Oct; 36(12):1186. Doi: <https://doi.org/10.1037/emo000014310.1037/hea0000532>
17. Gujral S, Aizenstein H, Reynolds III CF, Butters MA, Erickson KI. Exercise effects on depression: possible neural mechanisms. *General hospital psychiatry*. 2017 Nov;49: 2-10. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2017.04.012>
18. Bandura A. Social cognitive theory for personal and social change by enabling media. *Entertainment-education and social change*. 2003; 97-118. Routledge. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2004-00151-005>
19. Schwarzer R, Gutiérrez-Doña B. Modelando el cambio en el comportamiento de salud: Cómo predecir y modificar la adopción y el mantenimiento

de comportamientos de salud. *Revista Costarricense de Psicología* [Internet]. 2009;28(41-42):11-39. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476748706011>

20. Sampieri R, Fernández C, Baptista L. *Metodología de la Investigación* 6ª Ed. México McGrawHill; 2014. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

21. Maytorena Noriega M de los A. Escala de agencia personal en educación superior: diseño y validación. *Psicumex* [Internet]. 2020 Dic;10(1):39-60. Disponible en: <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i1.338>

22. Castro MP. Elaboración y validación de un cuestionario de hábitos alimentarios para pacientes con sobrepeso y obesidad. Tesis Doctoral. España. Universidad de la Coruña. Departamento Ciencias de la Salud 2008. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=42824>

23. Fuentes Vega M, Plana V, Córdova L, González Lomelí D, Noriega M. El imaginario social de la práctica de la actividad física en estudiantes universitarias. *Documentos de Trabajo Social*, 2018 (61):351-379. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7200600>

24. Nuviala AN, Juan FR, Nuviala RN. Actividad física y autopercepción de la salud en adolescentes. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. 2010;8(1):34-41. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4420/442042960005.pdf>

25. Pérez-Rodrigo C, Gianzo Citores M, Gotzone Hervás B, Ruiz Litago F, Casis Sáenz L, Aranceta-Bartrina J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2020 Abr-Jun; 26(2). Doi: <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>

26. Rodríguez-Núñez I. Prescribiendo ejercicio físico en periodos de cuarentena por COVID-19: ¿Es útil la autorregulación perceptual en niños? *Revista chilena de pediatría* [Internet]. 2020 Abr; 91(2):304-305. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062020000200304&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000200304&lng=es).

27. Sánchez-Ojeda M, Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp*. 2015 Dic; 31(5):1910-1919. Doi: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>

28. Gutiérrez-Ruiz K. Perfil agentivo de estudiantes con bajo rendimiento académico: estrategias cognitivas y del control del aprendizaje, autoeficacia académica y motivación. *Informes psicológicos* [Internet]. 30 de junio de 2015 Jun;15(1):63-81. Doi: <https://orcid.org/0000-0002-6808-9086>

29. Avendaño Soto HA. La deserción universitaria en el contexto de pandemia por COVID-19 [Trabajo de grado Pregrado en psicología]. Tunja: Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Escuela de Psicología; 2021