

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE POBLACIÓN CHILENA EN SITUACIÓN DE PANDEMIA

PERCEPTION OF THE BODY IMAGE OF THE CHILEAN POPULATION IN A PANDEMIC SITUATION

Recibido el 11 de agosto de 2021 / Aceptado el 10 de marzo de 2022 / DOI: 10.24310/riccafd.2022.v11i1.13156

Correspondencia: Roberto Lagos-Hernández, roberto.lagos@uautonoma.cl

Lavalle-Mellado, P.^{1FBC}; Gedda-Muñoz, R.^{2ACD}; Lagos-Hernández, R.^{3ACF}

¹Lavalle-Mellado, P. Universidad Autónoma de Chile, Chile, lavalle.mellado@gmail.com

²Gedda-Muñoz, R. Universidad Autónoma de Chile, Chile, relmu.gedda@uautonoma.cl

³Lagos-Hernández, R. Universidad Autónoma de Chile, Chile, roberto.lagos@uautonoma.cl

Responsabilidades

^ADiseño de la investigación, ^BRecolector de datos, ^CRedactor del trabajo, ^DTratamiento estadístico,

^EApoyo económico, ^FIdea original y coordinador de toda la investigación.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue asociar y correlacionar el tiempo de confinamiento y actividad física (AF) con la imagen corporal (IC) de población Chilena en pandemia. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, correlacional y participaron 1.038 personas, de las cuales 426 fueron hombres, 609 mujeres y 3 personas no manifestaron género. Se utilizó una encuesta auto aplicada para recopilación de datos generales y se utilizó el Body Shape Questionnaire (BSQ) para el estudio de los niveles de preocupación de la IC. Se evidenció que el nivel de confinamiento y tiempo de confinamiento, no se correlacionan con el nivel de la Escala BSQ. El nivel de confinamiento sí se correlaciona con la sumatoria de la escala BSQ, con una baja fuerza estadística. Los días de la semana y tiempo de AF, sí presentan correlación ($p < 0,01$) con el nivel y sumatoria de la Escala BSQ. Se concluye que hay correlación entre el tiempo semanal de AF con el nivel BSQ, quienes tuvieron mayor preocupación por su IC tienen niveles bajos de AF y quienes tienen un mayor nivel de AF no presentan niveles altos de preocupación por la IC.



■ PALABRAS CLAVE

pandemia, imagen corporal, confinamiento, covid-19, cuarentena.

■ ABSTRACT

The objective of this research was to associate and correlate the time of confinement and physical activity (PA) with body image (BI) of Chilean population in pandemic. The study was quantitative descriptive, correlational and 1,038 people participated, of which 426 were men, 609 women and 3 people did not express gender. A self-administered survey was used to collect general data and the Body Shape Questionnaire (BSQ) was used to study the levels of concern about HF. It was found that the level of confinement and time of confinement did not correlate with the level of the BSQ scale. The level of confinement does correlate with the sum of the BSQ scale, with low statistical strength. The days of the week and PA time do correlate ($p < 0.01$) with the level and sum of the BSQ scale. It is concluded that there is a correlation between the weekly PA time and the BSQ level; those who were more concerned about their BI have low levels of PA and those who have a higher level of PA do not have high levels of concern about their HF.

■ KEY WORDS

pandemic, body image, confinement, covid-19, quarantine.

■ INTRODUCCIÓN

La presente investigación emerge en un contexto de complejidad global que como nunca antes, ha producido una detención obligada de muchas actividades sociales, esto trajo consigo que a nivel internacional se hayan implementado cuarentenas, confinamientos y cese de la movilidad como estrategia para enfrentar esta situación pandémica que, pese a su impacto, no ha logrado controlar la diseminación de esta situación patológica¹. Los acontecimientos se iniciaron en China, hacia finales de diciembre de 2019, con una violenta propagación de lo que se denominó Covid-19², virus altamente contagioso que afecta las estructuras respiratorias y que posee un alto grado de impacto en la salud. La transmisión de este virus se produce a través del contacto entre personas y tiene incidencia relevante en la mortalidad y morbilidad³. Debido a su rápido avance, las autoridades de salud implementaron medidas de control⁴, adicionalmente y con el propósito de reducir la propagación se iniciaron cuarentenas masivas en todos los continentes, situación que afectó a gran parte de la ciudadanía⁵, incluida la población



chilena ⁶. En la actualidad investigadores continúan estudios para el desarrollo y aplicación de vacunas masivas⁷ y se ha autorizado el uso de emergencia de varias de ellas⁸, las que han tenido favorables resultados⁹. Toda esta situación ha generado repercusiones psicológicas relevantes en las personas¹⁰, y se pronostica que a largo plazo, emergerán otras manifestaciones que en la actualidad no son previsibles ¹¹, sin embargo durante el desarrollo del presente estudio, ya se ha podido evidenciar que el masivo confinamiento de las personas, se traduce en la manifestación de insomnio y otras alteraciones¹², con cambios en el estado de ánimo, ansiedad, nerviosismo, tristeza y depresión^{13 14}, habiéndose podido apreciar que una de esas condiciones también incluye las alteraciones de la imagen corporal (IC)¹⁵, representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño que está influenciada adicionalmente por factores ambientales, históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo¹⁶ y que como se ha podido observar también ha mostrado especial sensibilidad durante la pandemia¹⁷. La IC de una persona confinada se altera producto de las modificaciones de las rutinas de la vida diaria¹⁸, estos impactos se asocian a la reducción de actividades de libre disposición, generando con ello un aumento de las preocupaciones sobre el peso y la forma del cuerpo y que además perturban negativamente la alimentación, el ejercicio, patrones de sueño¹⁹ y calidad de vida²⁰, ya que el tiempo de confinamiento sin la posibilidad de desarrollar actividades al aire libre, se relaciona con modificaciones en el estilo de vida saludable y aumento de tiempo de uso de aparatos tecnológicos²⁰, esta última situación, adicionalmente afecta de manera particular a los adolescentes, ya que este tipo de conductas se vinculan a inactividad física, situación que es considerada un factor de riesgo, porque se relaciona a accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer²¹. También las indagaciones en la materia muestran que un importante porcentaje de mujeres experimentaron modificaciones en las conductas alimentarias, con un aumento de los riesgos relacionados con trastornos de la alimentación¹⁷.

Tomando en consideración los antecedentes presentados, el presente estudio tiene como objetivo asociar y correlacionar el tiempo de confinamiento y actividad física con la IC en la población Chilena producto del Covid-19.

■ MATERIAL Y MÉTODOS

Investigación con método cuantitativo descriptivo, correlacional. Se aplicó encuesta auto aplicada con dos dimensiones: Datos complementarios generales y el Body Shape Questionnaire (BSQ)^{22 23}. En



este estudio se obtuvo un alto nivel de confiabilidad de la prueba (0,967) medida a través de Alfa de Cronbach. La encuesta se llevó a cabo entre el 07 al 24 de octubre del 2020 a través de Googleforms® y se socializó a través de redes sociales permitiendo la aplicación de metodología de bola de nieve. La participación total fueron 1.038 participantes quienes autorizaron el uso de los datos para esta indagación.

Los datos obtenidos fueron sistematizados utilizando Microsoft Excel® y el análisis con el paquete estadístico IBM SPSS 25.0®, tanto para la estadística descriptiva como la correlacional y de asociación. Se realizó prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, de correlación de Spearman, prueba de diferencia de medias a través de U de Mann-Whitney y Chi-cuadrado de Pearson para la asociación de las variables del estudio.

El presente trabajo fue autorizado por un comité de postgrado y consideró los preceptos deontológicos de la declaración de Helsinki ²⁴.

■ RESULTADOS

El instrumento fue aplicado a 1.038 personas de población Chilena, 426 hombres, 609 mujeres y 3 personas que no manifestaron género. Considerando la edad, los datos fueron sometidos a prueba Kolmogorov-Smirnov, obteniendo un valor de $p < ,001$, por tanto los datos manifestaron distribución no normal. Hubo participación de todas las regiones del país, el mayor número de encuestados provienen de zonas urbanas con un total de 911 (87,8%), mientras que de zona rural respondieron 122 personas (11,8 %), y 5 (0,5%) de ellos omitieron la respuesta.

En cuanto al rango etario, la desviación estándar fue 11,64, las edades de los participantes fluctuó entre los 12 y 79 años de edad, media de 32,01. La muestra se caracterizó de la siguiente manera: niños 4 (0,4 %), jóvenes 516 (49,7%), adultos 484 (46,6%), adultos mayores 28 (2,7%) y 6 que no manifestaron su edad (0,6%)²⁵. En cuanto a la ocupación de los participantes, estos se identifican como: empleado/a, trabajador/a independiente, técnico profesional/microempresario/ empresario 533 personas (51,3%), estudiante 277 personas (26,7%); trabajo y estudio 124 personas (11,9%) y dueña de casa 30 personas (2,9 %). En lo que respecta a su peso corporal desde que se inició el confinamiento, 658 (63,4 %) personas señalan que han ganado peso, mientras que 375 indican que no han ganado peso (36,1%).

**Tabla 1. Nivel y tiempo que llevan de confinamiento.**

Variable Confinamiento	Categoría de respuesta en relación a nivel de confinamiento	Porcentaje
Nivel de confinamiento (n=1038)	Ninguno, siempre he seguido con mi vida normal	1,0
	Sigo con mi vida cotidiana (trabajo, reuniones, compras), pero tomo medidas de precaución	27,7
	Salgo a trabajar considerando las medidas de protección recomendadas y limito otras salidas	27,3
	Bastante aislado, sólo salgo por comida y limito el contacto con otras personas.	43,1
	Aislado total, nadie sale y se realizan pedidos a domicilio	0,7
	No responde	0,3
Nivel de confinamiento categorizado (n=1035)	Confinamiento menor	56,1
	Confinamiento estricto	43,9
Tiempo de confinamiento (n=1038)	15 días	7,6
	1-2 meses	3,8
	3-4 meses	10,0
	5-6 meses	34,2
	7-8 meses	40,9
	No responde	3,5
Tiempo de confinamiento categorizado (n=1002)	Hasta cuatro meses	22,2
	Más de cuatro meses	77,8

Fuente: Elaboración propia con datos de la investigación. Tiempo medido en días, semanas o meses según el caso.

En relación al confinamiento, de las 1038 personas, un 43,1% refiere que su nivel de aislamiento fue total, limitando sus salidas con el fin exclusivo de compra de alimentos. Por otra parte, el 27,3% debió seguir trabajando de manera normal. Se puede inferir que el 56,1% de la población realizó un confinamiento menor. En cuanto al tiempo de confinamiento el 40,9% señaló haber estado entre 7 y 8 meses sin salidas desde su hogar. Se señala además que el 77,8% mantuvo más de cuatro meses de confinamiento. Del total de la población encuestada, el 70,7% de ellos desarrollaba actividad física antes del confinamiento, sin embargo se observó una baja durante el período de encierro a solo un 64,7%. En relación con los que no practicaban actividad física antes del confinamiento, hay un 28,5% que se encuentran en esta condición, no obstante estos datos han variado mínimamente con un 6,6 %.

**Tabla 2. Tiempo y frecuencia dedicada a la práctica de actividad física acorde a lo realizado durante el periodo de confinamiento.**

Variable Actividad física	Categoría de respuesta	Porcentaje
Días de actividad física semanal (n=1038)	No realizó actividad física	23,3
	1-2 días	31,6
	3-4 días	30,5
	5 o más días	12,9
	No responde	1,6
Días de actividad física semanal – cate- gorizada (n=1021)	Menos de 2 días	55,8
	Más de 2 días	44,2
Tiempo de actividad física diaria (n=1038)	0 Horas	3,6
	15-30 Minutos	20,0
	30 min-1 hora	36,6
	1-2 Horas	19,9
	2-3 Horas	3,1
	3 o más horas	1,7
	No realizo actividad física	13,6
	No responde	1,4
Tiempo de actividad física diaria - cate- gorizado (n=1023)	Una hora o menos	74,9
	Más de una hora	25,1

Fuente: Elaboración propia con datos de la investigación. Frecuencia dedicada a la práctica de actividad física medida en horas y días semanales según corresponda.

Referente a la actividad física, de los 1.038 encuestados, un 23,3% de ellos no realiza actividad física, sin embargo se observó que en cuanto a los días de actividad física semanal, 44,2 % realiza más de 2 días a la semana.

Por otro lado en cuanto al tiempo de actividad física diaria, se evidencia que un 36,6% realiza actividad física al menos entre 30 minutos a 1 hora, sin embargo solo un 4,8 % realiza actividad física entre 2 y 3 horas diarias.

**Tabla 3. Clasificación por categorías del BSQ.**

	No hay preocupación	Leve preocupación	Preocupación moderada	Preocupación extrema	Total
Clasificación Body Shape Questionnaire (BSQ) (n=1038)	50,0	28,5	13,6	7,9	100
	Mín.	Max	Media	Mediana	D e s v . est.
Puntaje (sumatoria) Total BSQ (n=1038)	34,0	199	85,7	80,5	33,9

Fuente: Elaboración propia con datos de la investigación.

Respecto a la clasificación del BSQ del total de los encuestados un 7,9% presenta una preocupación extrema por su IC, por otro lado un 13,6 % presentó una preocupación moderada, un 28,5% una leve preocupación, mientras el 50,0% no presenta preocupación. En cuanto a los puntajes del BSQ, se aprecia que el puntaje mínimo fue de 34, el máximo de 199 con una media 85,7, una mediana de 80,5 y una desviación estándar de 33,9 puntos

Con los resultados arrojados por el BSQ se realizaron pruebas de distribución presentando una distribución no normal, por lo tanto se realizaron pruebas no paramétricas. Las variables de nivel de confinamiento y tiempo de confinamiento no se correlacionan con el nivel de la Escala BSQ, no obstante el nivel de confinamiento sí se correlaciona con un p valor $< 0,05$, con la sumatoria de la escala BSQ, aunque el valor de r indica baja fuerza estadística. Por otra parte, los días de la semana y el tiempo de dedicación a la actividad física, sí presentan correlación estadísticamente significativa (p valor $< 0,01$) tanto con el nivel de la Escala BSQ y con la sumatoria del BSQ.

La prueba de diferencia de medias manifiesta que el nivel de confinamiento demuestra una diferencia de medias estadísticamente significativa con un p valor $< 0,05$, entre el grupo de personas que se encuentran en confinamiento moderado y estricto, en cuanto a su puntaje total en el BSQ. Por su parte, el tiempo de confinamiento no permite encontrar diferencias de medias estadísticamente significativas. En cuanto a los días a la semana y el tiempo diario de actividad física, se evidencia que los grupos de personas físicamente activas poseen diferencias de medias estadísticamente significativas (p valor $< 0,01$) respecto a aquellas personas menos activas físicamente, según sus puntajes en el BSQ.



Para las pruebas de asociación se utilizó Chi-cuadrado de Pearson: Tiempo de confinamiento - actividad física - BQS. La asociación de las variables de estudio permiten demostrar que no existe asociación estadísticamente significativa entre el nivel y tiempo de confinamiento con la Escala de BSQ. Por otra parte, los días a la semana y el tiempo diario de actividad física sí presentan asociación (p valor $<0,05$) respecto a la Escala BSQ, aunque el estadístico de V de Cramer es cercano a 100, lo que indica una asociación de leve intensidad.

■ DISCUSIÓN

Se logró establecer que quienes han estado confinados de manera más estricta, presentaron un mayor puntaje en el BSQ, lo que es indicativo de una mayor preocupación por su IC²⁶ y que debido a las condiciones complejas vividas durante los últimos meses, estos aspectos pudieren vincularse a la exposición de un mayor período de estrés e incertidumbre con respecto a la pandemia, lo que podría reducir sus preocupaciones hacia el autocuidado, la sana alimentación, los hábitos de sueño y la práctica de actividad física²⁷. El estrés y la ansiedad causados por la pandemia del Covid-19 presentan una seria amenaza para el bienestar psicológico de las poblaciones de todo el mundo y también pueden extenderse a los resultados de la IC, así se señala en el estudio de Swami, Horne, & Furnham²⁸, realizado en adultos con edades entre 18 y 73 años del Reino Unido, quienes buscaban ver la asociación entre el estrés y la ansiedad relacionados con el Covid-19 y si están asociados específicamente con los resultados de la IC, sugiriendo que la pandemia puede moldear los resultados de la IC en condiciones de distanciamiento físico y social. El confinamiento obligatorio ha afectado los estilos de vida y la actividad cotidiana, situación que puede condicionar la salud, ya sea por el trabajo que desempeñan las personas, las características de su nutrición, por su vida social, entre otras actividades. Los trastornos de alimentación en tiempos de pandemia son los más frecuentes, debido a las implicaciones psicológicas como la ansiedad, depresión, estrés y falta de sueño²⁹, estos cambios emocionales están asociados a un mayor aporte energético y la situación de incertidumbre y aumento de la inactividad física³⁰ y modificación de hábitos; cuando el individuo se adapta a la realidad corporal surge el interés de volver a los hábitos saludables y retomar una vida físicamente activa³¹.



En cuanto a la realización de actividad física durante el confinamiento, los resultados arrojan que las personas que hacen menos actividad física tienen un mayor puntaje en el BSQ, lo que representa una mayor preocupación por su IC, es probable que la estadía prolongada en el hogar pueda dar lugar a un aumento de los comportamientos sedentarios, por lo tanto, menor gasto energético y actividades de evitación³² lo que se puede asociar a riesgos de mortalidad y gravedad en pacientes con Covid-19³³. Los participantes de este estudio han sufrido una alteración de su rutina diaria y como consecuencia de ello, se han desencadenado alteraciones psicológicas y conductuales, observándose que vivenciar un período de confinamiento estricto y prolongado genera impactos negativos y produciría problemas respecto de la percepción de la IC³⁴. Otros trabajos muestran que cuando individuos ya hacen algo de ejercicio, la insatisfacción corporal es un ente motivador externo para el compromiso y adherencia a esta tipo de prácticas³⁵. Se deduce finalmente que el aislamiento afecta la IC y pudiera favorecer la conducta sedentaria, reducir la actividad física regular y con ello aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades o empeorar las patologías previas; principalmente en niños y adultos mayores³⁶.

■ CONCLUSIONES

En cuanto a las conclusiones de este estudio se puede señalar que la IC es una variable compleja de estudiar debido a las múltiples implicaciones relacionadas con su percepción. Las evidencias reflejan un conjunto de asociaciones relacionadas con la salud, por lo tanto su estudio resulta revelador y necesario. Los antecedentes de este trabajo reflejan que en cuanto a la preocupación por la IC, 2 de cada 10 personas manifiesta tener preocupación moderada a extrema, condición que podría verse acentuada por la situación pandémica. Existe una correlación entre el tiempo semanal de actividad física con el nivel BSQ, quienes tuvieron mayor preocupación por su IC, tienen niveles bajos de actividad física, mientras quienes tienen un mayor nivel de actividad física, no presentan valores altos de preocupación por su IC. En cuanto a la asociación entre días a la semana de actividad física y su relación con nivel BSQ, existe una leve asociación.



Se puede afirmar además, que este estudio es coincidente con otras indagaciones, en cuanto a los altos niveles de inactividad física presentes en Chile, situación que se ha acentuado producto de la pandemia y que además se ve reflejado en que la mayoría de los participantes del estudio señala haber aumentado de peso. También se puede establecer que los confinamientos extensos, han generado un impacto en la preocupación por la IC, lo que se traduce en que el exceso de confinamiento impacta negativamente en la percepción de la IC. Esta situación que se ha relacionado a un aumento de los comportamientos sedentarios, asociado a la incertidumbre propia de la pandemia, podrían provocar un mayor riesgo de morbilidades, en particular en personas afectadas con Covid-19, patología que ha tenido un importante impacto en población Chilena y que continúa siendo una amenaza para la salud desde la perspectiva psicológica y física. Contribuyendo negativamente en aumentar hábitos poco favorables que desencadenan una preocupación exagerada por la imagen del propio cuerpo.

Desde el punto de vista de la contribución científica de la presente investigación se considera necesario y novedoso asociar la imagen corporal con el fenómeno reciente del confinamiento a raíz de la pandemia por Covid-19, y a su vez, la relevancia de incorporar la variable temporal sobre dicho confinamiento, releva la importancia de identificar si a mayor tiempo de confinamiento se altera la IC, con todos los efectos que están vástamente estudiados y que afectan la salud humana, en particular en un país como Chile, con récord mundiales de obesidad y sedentarismo. Adicionalmente se considera importante dejar la evidencia de cómo influye la adaptación de la población a situaciones forzadas. El encierro prolongado ha generado efectos que deben ser estudiados a mediano y largo plazo, ya que las evidencias científicas han demostrado que los temas relacionados con el peso corporal y las alteraciones de la alimentación tienen impactos nefastos en la calidad de vida de las personas y por ello evidenciar cómo la IC permea el comportamiento humano en situación de pandemia, deja en evidencia que independiente de condiciones de aislamiento social, sus efectos deben ser monitoreados a largo plazo y para ello se deben dejar los registros históricos de los hechos. Así también el fomento de la socialización de experiencias favorecedoras de prácticas de ejercicios físicos en estas condiciones de aislamiento.



■ LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

Se plantean como limitaciones, la ausencia de profundización en el estudio de las variables vinculadas a género, estratificación por edad y región de origen, aspectos que serán abordados proximanamente en otra investigación. Se sugiere que tanto profesores y especialistas en actividad física, deben visualizar no solo aspectos vinculados a capacidades orgánicas de las personas cuando se retomen programas de actividad física o entrenamiento en periodo post pandemia, si no que además, se deben estudiar los aspectos psicológicos que eventualmente afecten el desempeño de las personas, entre ellos los que se relacionen con su IC. Los autores declaran que este trabajo no recibió financiación para su realización y exponen no tener conflictos de interés en la investigación presentada.

■ BIBLIOGRAFÍA

1. Canales Ceron A. La desigualdad social frente al COVID-19 en el Area Metropolitana de Santiago (Chile). *Notas de Población*. 2020 Julio-Diciembre; 47(111): p. 13-42. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46553/1/20-00528_LDN111_01_Canales.pdf
2. Lu , Zhao X, Li J, Niu P, Yang B, Wu H, et al. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. *The Lancet*. 2020; 395(10224): p. 565-574. Disponible en: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30251-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30251-8/fulltext)
3. De Campos TC. The Traditional Definition of Pandemics, Its Moral Conflations, and Its Practical Implications: A Defense of Conceptual. *Cambridge Quarterly of Healthcare Ethics*. 2020; 29(2): p. 205-217. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/cambridge-quarterly-of-healthcare-ethics/article/abs/traditional-definition-of-pandemics-its-moral-conflations-and-its-practical-implications-a-defense-of-conceptual-clarity-in-global-health-laws-and-policies/095C4DF577C56BE031D7C8AE6E6DCE3E>
4. Lai CC, Shih Tp, Ko WC, Tang HJ, Hsueh PR. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal Antimicrob Agents*. 2020; 55(3): p. 105924. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32081636/>
5. Faudi AS, Lane CH, Redfield R. Covid-19 navigation the Uncharted. *The New England Journal of Medicine*. 2020; 382(13): p. 1268-1269. Disponible en: https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMe2002387?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed
6. Toro , Parra A, Alvo M. Epidemia de COVID-19 en Chile: impacto en atenciones de Servicios de Urgencia y Patologías Específicas. *Revista médica de Chile*. 2020 Abril; 148(4): p. 558-560. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000400558



7. Awadasseid , Wu , Tanaka , Zhang. Current advances in the development of SARS-CoV-2 vaccines. *International Journal Of Biological Sciences*. 2021; 17(1): p. 8-19. Disponible en: <https://www.ijbs.com/v17p0008.htm>
8. FDA. U.S. Food and drugs. [Online].; 2020 [citado 11 de Diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/pfizer-biontech-covid-19-vaccine> .
9. Minsal. Minsal. [Online].; 2021 [citado en Marzio de 2022. Disponible en : “www.minsal.cl” www.minsal.cl
10. Palomera-Chavez A, Herrero M, Carrasco Tapias NE, Juarez-Rodriguez P, Barales Diaz CR, Hernandez-Rivas MI, et al. Impacto psicológico de la pandemia COVID-19 en cinco países de Latinoamérica. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2021; 53: p. 83-93. Disponible en: http://revistalatinoamericanadepsicologia.konradlorenz.edu.co/wp-content/uploads/2021/09/09_RLP_53_21021_Impacto_pandemia.pdf
11. Larraguibel M, Rojas-Andrade , Halpern M, Montt ME. Impacto de la Pandemia por COVID-19 en la Salud Mental de Preescolares y Escolares en Chile. *Revista Chilena Neurología y Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia*. 2020; 32(1): p. 1-21. Disponible en: <http://miayelenmontessori.cl/wp-content/uploads/2021/05/SALUD-MENTAL-INFANTIL-DURANTE-LA-PANDEMIA-2-1.pdf>
12. Ramírez-Ortiz J, Fontecha-Hernández , Escobar-Córdoba F. Effects of social isolation on sleep during the covid- 19 pandemic. *SciELO Sección Ciencias de la Salud*. 2020; p. 1-22. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/801/1094/1146>.
13. de Azevedo Barros M, Guimarães Lima , Carvalho Malta D, Landmann Szwarcwald , Soares de Azevedo RC, Romero , et al. Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 2020; 29(4): p. 13083-894. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32844918/>
14. Woodland ,L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ, Webster R, Brooks S, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020; 395(10227): p. 912-920. Disponible en: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext)
15. Schilder P. *The Image and appearance of the human body* London: Routledge; 2013. Disponible en: <https://www.taylorfrancis.com/books/image-appearance-human-body-paul-schilder/10.4324/9781315010410>
16. Gasco M, Briñol P, Horcajo J. Changing attitudes towards body image: the effect of elaboration on the strength of attitudes. *Psicothema*. 2010; 22(1): p. 71-76. Disponible en: <http://www.psicothema.com/english/psicothema.asp?id=3698>
17. Sanday J, Scappatura ML, Rutzstein G. Impacto de la pandemia por COVID-19 en los hábitos alimentarios y la imagen corporal. *Congreso Memorias 2020*. 2020;: p. 302-307. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-007/269.pdf?view>
18. Balluerka Lasa N, Gómez Benita J, Hidalgo Montesinos D, Gorostiaga Manterola , Espada Sánchez P, Padilla García L, et al. The psychological consequences of Covid-19 and confinement. *Spain*; ; 2020. Disponible en: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf



19. Rodgers , Lombardo , Cerolini , Franko , Omori , Fuller-Tyszkiewicz , et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*. 2020; p. 1-5. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7300468/>
20. Picco , González Davila E, Wolff , Gómez , Wollf D. Psychosocial aspects of the COVID-19 pandemic in the population of Mendoza. *Argentine Journal of Cardiology*. 2020; 88(3): p. 207-210. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7525369>
21. Durazo-Teran L, De la Cruz-Ortega M, Catro-Zamora A, Lopez-Garcia R. Actividad Física, prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de entrenamiento deportivo. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2021; 2(10): p. 48-59. Disponible en : <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/12152/13325>
22. Wade T. Body shape questionnaire. *Encyclopedia of Eating and Eating Disorders* Springer. 2016; p. 1-10. Disponible en: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-981-287-087-2_212-1
23. Cooper PJ, Taylor M, Cooper Z, Fairbum C. The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of eating disorders*. 1987; 6(4): p. 485-494. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/1098-108X%28198707%296%3A4%3C485%3A%3AID-EAT2260060405%3E3.0.CO%3B2-O>
24. WMA. Asociación Medica Mundial. [Online].; 2022. Disponible en: “<https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>” <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/> .
25. INE National Institute of Statistics Chile. INE. [On-line].; 2020 [cited November 23, 2020 Available at: <https://www.ine.cl/ine-ciudadano/definiciones-estadisticas/poblacion/caracteristicas-de-la-poblacion>.
26. Castillo-Hernández I. Effects of exercise and physical training on human development, performance and health Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica; 2012. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/268872611_Actividad_física_e_imagen_corporal/citations
27. McCabe , Matthew Fuller-Tyszkiewicz , Mellor , Mañano. Body image, disordered eating, higher weight, and their associated factors: Can we use the same scales to measure constructs across different countries? *Body Image*. 2020; 35: p. 316-319. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33171352/>
28. Swami , Horne , Furnham. COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from the United Kingdom. *Personality and Individual Differences*. 2021; 170: p. 110-426. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886920306176>
29. López-Moreno , Iglesias López T, Miguel , Garcés-Rimón. Physical and Psychological Effects Related to Food Habits and Lifestyle Changes Derived from Covid-19 Home Confinement in the Spanish Population. *Nutrients*. 2020; 12(11): p. 34-45. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/11/3445>



30. Mera-Mamián, Tabares-Gonzalez, Montoya-Gonzalez, Muñoz-Rodriguez, Monsalve-Vélez. Practical Recommendations to Avoid Physical Deconditioning During COVID-19 Pandemic Confinement. *Universidad y Salud*. 2020; 22(2): p. 166-177. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283>
31. Tayech , Arbi Mejri , Makhoulf , Mathlouthi , Behm , Chaouachi. Second Wave of COVID-19 Global Pandemic and Athletes' Confinement: Recommendations to Better Manage and Optimize the Modified Lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(22): p. 83-85. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33198389/>
32. Chen P, Mao , Nassis , Harmer , Ainsworth , Li. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*. 2020; 9(2): p. 103-104. Disponible en: <https://covid19.elsevierpure.com/es/publications/coronavirus-disease-covid-19-the-need-to-maintain-regular-physica>
33. Pranata , Lim A, Yonas E, Vania R, Lukito AA, Siswanto BB, et al. Body mass index and outcome in patients with COVID-19: A dose-response meta-analysis. *Diabetes & Metabolism*. 2020; p. 1-9. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7388778/>
34. Nieto Mendoza , Nieto Ortiz , Pardo Nieto. Perception of the Body Image of Barranquilleros University in Times of COVID 19 through the Body Shape Questionnaire (BSQ). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 2020; 23(4). Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/77714>
35. Teixeira , Carraça , Markland , Silva , Ryan. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012; 9(78): p. 9-78. Disponible en: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-78>
36. Márquez Arabia J. Physical inactivity, exercise and the COVID-19 pandemic. *VIREF Revista de Educación Física*. 2020; 9(2): p. 43-56. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>