

Factores psicosociales asociados a la Actividad/Inactividad Física en Estudiantes Universitarios recuperados de Covid-19

López-Gaytán Andrés*, Rivera-Bahena Said Sharón* y González-Jaimes Norma Lilia*

*Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

La pandemia por Sars-Cov-2 (Covid-19) impactó al mundo generando cambios en todas las esferas del ser humano (OMS, 2020). La percepción de las personas en torno al riesgo de contagio y enfermedad se vio matizada de pensamientos y emociones, surgiendo así, diversas actitudes, posturas y explicaciones sobre el fenómeno que se estaba viviendo, aunadas a las variadas formas de afrontar la emergencia ocasionada por este virus. La percepción del riesgo a enfermar es el resultado multifactorial entre la realidad misma o circunstancias presentes en un momento determinado, factores sociodemográficos y culturales propios de las personas, asociados a las experiencias previas, la influencia de los medios de comunicación y las estrategias de organismos de salud pública acerca de los cuidados y la prevención, lo que conlleva a la toma de decisiones (Brady, 2012).

El objetivo de este estudio consistió en identificar los cambios en la percepción de los alumnos universitarios recuperados de Covid-19 antes, durante y después de la enfermedad, tomando en consideración niveles y tipos de actividad física.

Método

Estudio mixto: Cualitativo exploratorio y Cuantitativo observacional-transversal.

El grupo se conformó de manera no aleatoria, por bola de nieve, con 96 estudiantes universitarios recuperados de Covid-19 de la UAEM, quienes aceptaron participar individualmente en una entrevista profunda semi-estructurada con duración de 40-50 minutos.

Como criterios de inclusión se consideraron: estudiantes universitarios (mujeres y hombres) pertenecientes a la UAEM con edad de 18-30 años, mexicanos, recuperados de Covid-19 y con alta médica, mínimo 1 mes previo a la entrevista. Criterios de exclusión: falta de cumplimiento con todos los criterios de inclusión.

Consideraciones éticas

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación del CITPSI de la UAEM (040422-74). Los participantes firmaron y entregaron su consentimiento informado.

Procedimiento

Se invitó los estudiantes recuperados de Covid-19 a participar de manera voluntaria, mediante la difusión de carteles electrónicos en la página web de la Universidad e invitaciones verbales. A los interesados se les explicó el objetivo del estudio, leyeron y firmaron su consentimiento informado, garantizando así la confidencialidad y anonimato de sus datos personales. Personal capacitado realizó entrevistas profundas individuales con duración de 40-50 minutos, abarcando: percepción, pensamientos, emociones sobre el Covid-19 y estilos de vida (actividad física) antes, durante y después de enfermar.

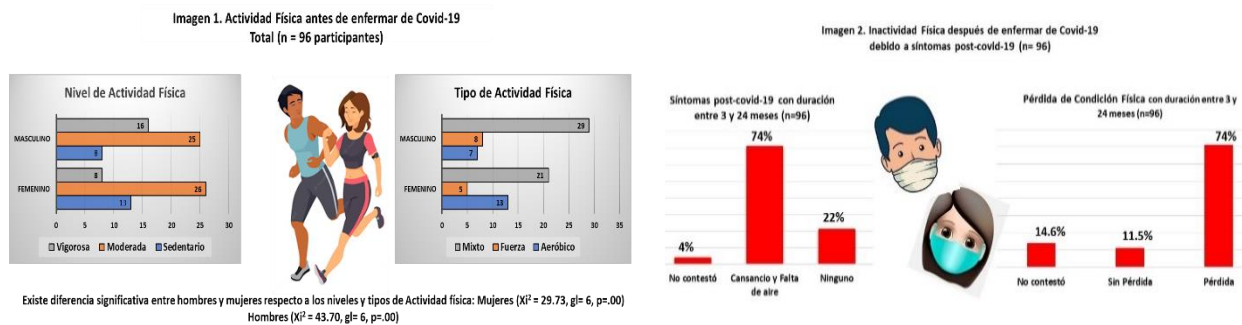
Análisis de datos

El análisis cualitativo se basó en la Teoría fundamentada (Glasser y Strauss, 1967) generando categorías de la transcripción del discurso de 96 entrevistas profundas, grabadas previamente en audio, recolectadas de septiembre 2022 a mayo 2023. Se analizaron las relaciones entre las categorías conceptuales y posteriormente, se llevó a cabo un análisis cuantitativo de frecuencias y determinación de diferencias entre los grupos generados por dichas categorías mediante el cálculo de χ^2 para variables no paramétricas ($p \leq .05$), utilizando el programa estadístico SPSS-29.

Resultados

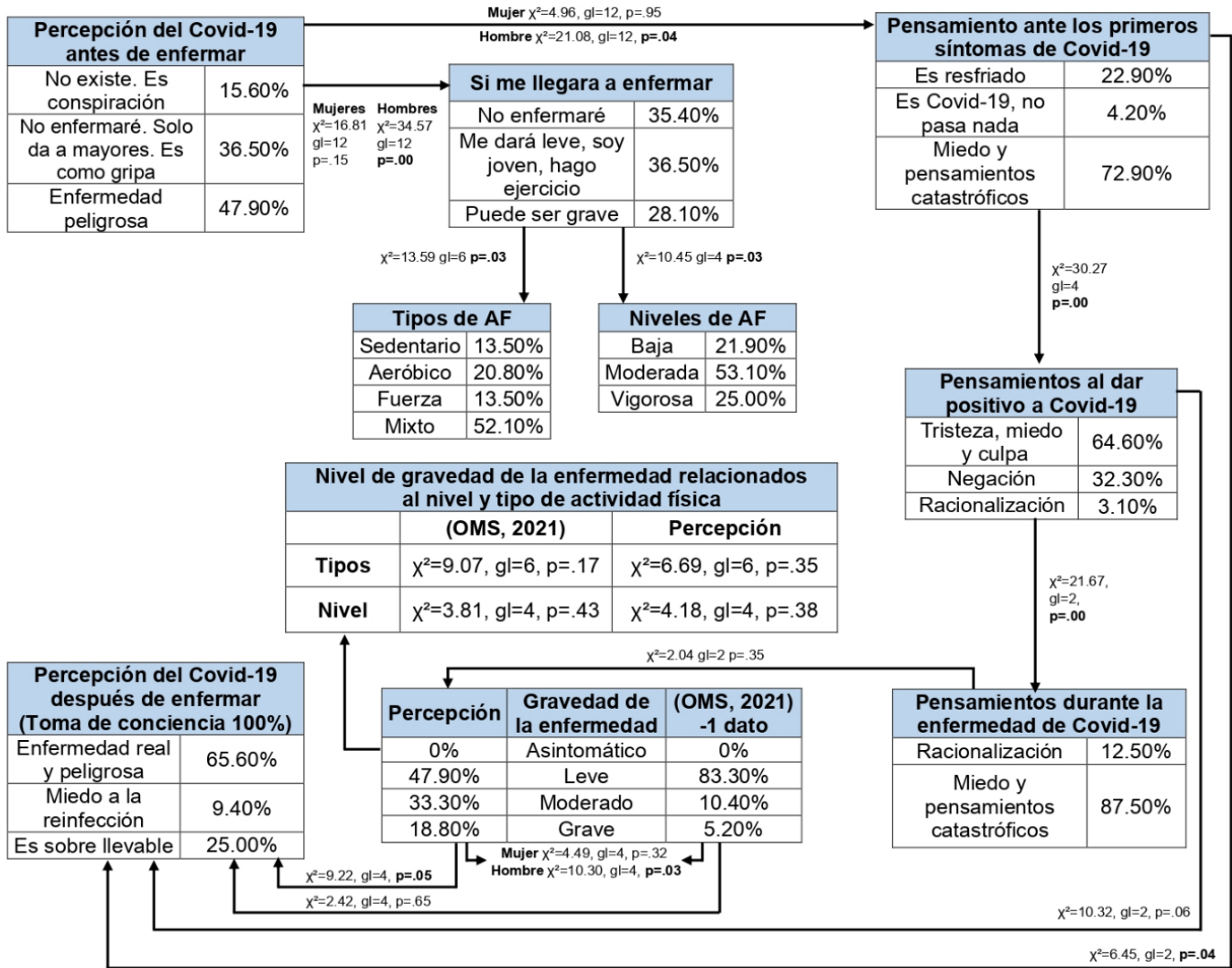
El grupo de estudio se conformó por 96 estudiantes universitarios recuperados de Covid-19 (47 mujeres y 49 hombres) con edad de 18-30 años, $\bar{x} = 22.04$ y $\sigma = 2.18$ años.

Actividad física antes y después de enfermar de Covid-19 (Imágenes 1 y 2)



Las categorías generadas en el análisis cualitativo y su mecanismo de relaciones se muestran en la Figura 1. Así mismo, se señala la existencia de diferencias significativas ($p \leq .05$) entre los grupos emergentes en este análisis.

Figura 1. Análisis de Categorías y Mecanismo de las Percepciones (n =96)



Fuente: elaboración propia

Discusión

Percepción del Covid-19, riesgo a enfermarse, estilos de vida saludables y juventud como protectores ante el contagio y la gravedad.

Una vez declarada la pandemia por Covid-19, la percepción de la mayoría de los participantes, antes de enfermarse, se centró en considerar la peligrosidad de la enfermedad que podía desencadenar gravedad y muerte, seguida de la idea de que solo podrían enfermarse las personas mayores o con

comorbilidades. Ante la posibilidad de enfermar, la mayoría refirió que no se enfermaría, entre las razones se encuentran: la concepción de la inexistencia del virus, que estaba en países muy lejanos y no llegaría a México, y, por otro lado, la juventud y la práctica de ejercicio fueron señalados como rasgos protectores que evitarían enfermar o en su caso, enfermar leve. Se observó que el 71.9% subestimó el riesgo a enfermar, cifra más elevada a la reportada por Pérez de Celis-Herrero y Cavazos-Arroyo (2021) en un estudio realizado en universitarios mexicanos (62.1%).

Pensamientos y emociones ante los primeros síntomas de Covid-19: Miedo, ansiedad, negación y en menor medida, aceptación.

Los resultados coinciden con lo informado por Passot (2022) tocante al miedo a la muerte y ansiedad en el contexto del Covid-19. El 72.9% manifestó miedo a agravar y, sobre todo, a contagiar a sus familiares, quienes pudieran presentar cuadros críticos y morir, especialmente sus padres, abuelos y familiares con comorbilidades o en edad avanzada, lo cual les generaría altos niveles de culpa. El 23% de los participantes asumió que se trataba de un resfriado y en menor medida (4.2%) consideraron la posibilidad de contagio por haber estado en contacto con personas diagnosticadas con Covid-19.

Pensamientos y emociones al resultar positivos a Covid-19: Miedo, negación, tristeza, coraje, remordimiento, culpa y pensamientos catastróficos.

Poco más de la mitad de los participantes (65%) manifestó sentir miedo ante un panorama incierto en su salud, considerando la posibilidad de agravar y morir, lo cual les generaba tristeza, coraje y culpa por no haberse cuidado mejor y evitar el contagio. El 32.3% se negaba a creer que había contraído la enfermedad. Y la minoría (3.1%) señaló que el resultado era lógico debido a las actividades de socialización y laborales que realizaban. Al respecto de los sentimientos de coraje,

remordimiento y culpa, el 36.7% de los hombres y el 27.7% de las mujeres refirieron que pudieron haberse contagiado, especialmente en reuniones familiares o con amigos, seguido de la práctica de deportes o salir de compras. Otro posible factor fue el trabajo, en los hombres se contabilizó en 20.4% y en las mujeres 14.9%. Por último, señalaron a los miembros de la familia como transmisores del virus desde sus centros de trabajo o actividades sociales hacia el hogar.

Pensamientos y emociones durante la enfermedad por Covid-19.

Durante la enfermedad, la mayor parte de los entrevistados refirió haber padecido de ansiedad, depresión, aburrimiento, desesperación por el confinamiento y no poder salir, sentimientos de abandono y aislamiento por sentirse considerados como un foco de infección, miedo a empeorar, pensamientos catastróficos y en menor medida, aceptación y racionalización (estructurar lógicamente sus pensamientos para afrontar la situación), aspectos que coinciden con lo señalado por Sandín y colaboradores (2020).

Cambio de percepción antes y después de enfermar de Covid-19.

Los participantes que opinaban antes de enfermar que el virus no existía, que era una conspiración del gobierno para controlar a la gente, que no enfermarían, o bien, si llegasen a enfermar sería leve, cambiaron de opinión señalando que es un virus que existe y se trata de una enfermedad de la que hay que cuidarse ya que no es como una simple gripa, es mucho más que eso, es peligrosa y fácil de contraer. De acuerdo con la clasificación de los niveles de gravedad de la enfermedad establecidos por la OMS (2021), se observó que el 83.3% de los participantes presentó un cuadro leve, el 10.4% moderado y el 5.2% grave. No obstante, en función de la percepción de los participantes, solo el 47.9% consideró un nivel leve, el 33.3% moderado y 18.8% grave, siendo más altas las percepciones de la intensidad de los síntomas durante la enfermedad, especialmente

en los hombres, situación que generó un cambio en la percepción después de enfermar y en función de ello, la mayoría recomendó puntualmente no bajar la guardia ante el virus ya que afecta en todas las áreas, en lo orgánico, psicológico, económico y social, además de dejar secuelas. Así mismo, enfatizaron incorporar hábitos saludables, tales como la práctica de ejercicio físico y alimentación balanceada.

Conclusiones

Antes de contraer Covid-19, la mayoría de los participantes subestimaron el riesgo a enfermar. Durante el proceso de enfermedad, desde la aparición de los primeros síntomas hasta el término de ésta, los resultados mostraron cambios sustanciales en las percepciones de los estudiantes, las cuales, en general, se vieron matizadas por una gran variedad de emociones, ansiedad y síntomas de depresión por aspectos de salud, físicos y sociales, dejando a su paso, en la mayoría de los universitarios, dificultades en la reincorporación en las actividades cotidianas, incluyendo el ejercicio físico por periodos entre 3 y 24 meses debido a las secuelas de la enfermedad.

Referencias

- Brady, J. T. (2012). Health risk perceptions across time in the USA. *Journal of Risk Research*, *15*(6), 547–563. doi:10.1080/13669877.2011.643476
- Glasser, B. y Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Aldine Publishing Co.
- Passot, Y. (2022). Miedo a la muerte y ansiedad en el contexto Covid-19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, *7*, 308. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.308>

Pérez de Celis-Herrero, M.C., y Cavazos-Arroyo, J. (2021). Percepción del riesgo de Covid-19 y medidas preventivas en México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 59(5),377-86.

http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/view/4064

OMS. (2020, 22 de abril). *Alocución de Apertura del director general de La OMS en la rueda de prensa sobre la Covid-19* [Comunicado de prensa]. [https://](https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19--22-april-2020)

www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19--22-april-2020

OMS. (2021). *Manejo clínico de la COVID-19. Orientaciones evolutivas*.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/340629/WHO-2019-nCoV-clinical-2021.1-spa.pdf>

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*, 25(1),1-22. <https://doi:10.5944/rppc.27569>