



IMPACTOS DEL AISLAMIENTO SOCIAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA IMAGEN CORPORAL: EVIDENCIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Ramon MISSIAS-MOREIRA¹, Jorge MOTA², Nuria CASTRO-LEMUS³

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 provocó cambios significativos en las rutinas cotidianas, afectando especialmente la salud física y mental de los estudiantes universitarios. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo analizar el impacto del aislamiento social en la práctica de actividad física y en la percepción de la imagen corporal entre estudiantes universitarios de Educación Física. Se realizó un estudio observacional de corte transversal con enfoque metodológico mixto, con predominio cualitativo, en el que participaron 65 estudiantes de una universidad pública brasileña. La recolección de datos se llevó a cabo mediante cuestionarios en línea que incluyeron variables biosociodemográficas, clínicas y percepciones subjetivas relacionadas con la actividad física durante el periodo de confinamiento. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y análisis de contenido según Bardin (2011). Los resultados evidenciaron una reducción significativa en los niveles de actividad física y un aumento del comportamiento sedentario, reportado por el 53,85% de los participantes. Asimismo, se observó una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 46,16% y alteraciones en la calidad del sueño en el 30,78% de los estudiantes. Los relatos cualitativos destacaron tanto las dificultades impuestas por el aislamiento como la resignificación de la actividad física como estrategia de autocuidado y bienestar. Se concluye que el aislamiento social intensificó el sedentarismo y las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal, aunque también evidenció estrategias adaptativas de los estudiantes para mantener prácticas corporales orientadas al bienestar.

Palabras clave: Actividad física; COVID-19; Imagen corporal; Estudiantes; Aislamiento social.

ABSTRACT

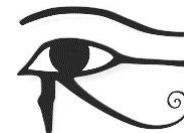
The COVID-19 pandemic significantly altered daily routines, particularly affecting the physical and mental health of university students. This study aimed to analyze the impact of social isolation on physical activity practices and body image perception among undergraduate students in Physical Education. A cross-sectional observational study with a mixed methodological approach, predominantly qualitative, was conducted with 65 students from a public university in Brazil. Data were collected through online questionnaires addressing sociodemographic, clinical and subjective variables related to physical activity during the period of social distancing. Descriptive statistics and content analysis according to Bardin (2011) were employed. The findings revealed a substantial reduction in physical activity levels and an increase in sedentary behavior, reported by 53.85% of participants. Additionally, the prevalence of overweight and obesity reached 46.16%, and sleep disturbances worsened in 30.78% of the sample. Qualitative reports indicated that, despite the difficulties imposed by isolation, physical activity was reinterpreted by students as a form of self-care and emotional regulation. The study concludes that social isolation intensified sedentary behavior and concerns related to body image, while also highlighting adaptive strategies developed by students to maintain practices aimed at promoting well-being.

Key-words: Physical activity; COVID-19; Body image; Students. Social isolation.

¹ Universidad de Sevilla, Sevilla, Espanha. E-mail: ramon72missias@gmail.com

² Universidade do Porto, Porto, Portugal. E-mail: jmota@fade.up.pt

³ Universidad de Sevilla, Sevilla, Espanha. E-mail: ncastro@us.es



INTRODUCCIÓN

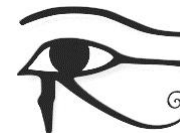
La pandemia de COVID-19 trajo cambios drásticos en las rutinas diarias y en las interacciones sociales, generando profundos impactos en la salud física y mental (Suárez Villa *et al.*, 2024; Sánchez-Caicedo; Aguilar-Salazar, 2024) a nivel global. Las medidas de distanciamiento social y confinamiento se implementaron para contener la propagación del virus, pero estas restricciones también resultaron en una reducción significativa de los niveles de actividad física en la población, particularmente entre los estudiantes universitarios, un grupo vulnerable a cambios en el estilo de vida (Aziz *et al.*, 2021; Campos *et al.*, 2021; Cheval *et al.*, 2020; Lin *et al.*, 2022; Stanton *et al.*, 2020).

El sedentarismo y la falta de prácticas regulares de actividad física están asociados a diversas condiciones adversas de salud, incluidas enfermedades metabólicas y trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión (Guthold *et al.*, 2018). Durante la pandemia, las instituciones educativas fueron cerradas, las clases pasaron al formato remoto y las instalaciones deportivas fueron temporalmente desactivadas, lo que limitó las oportunidades para que los estudiantes se mantuvieran activos (Gallo *et al.*, 2020). Este contexto impactó directamente la salud mental y la percepción de la imagen corporal de estos jóvenes (Missias-Moreira; Mota, 2023).

La imagen corporal, un constructo multidimensional que involucra percepciones, pensamientos y sentimientos relacionados con el propio cuerpo, es particularmente sensible a factores externos, como el aislamiento social y la reducción de la actividad física (Silva *et al.*, 2021). Los cambios en el peso corporal, la falta de interacción social y el tiempo excesivo en redes sociales durante el confinamiento contribuyeron al aumento de la insatisfacción con la propia imagen (Rodríguez-Larrad *et al.*, 2021).

Estudios realizados en distintos países indican que las personas que tuvieron acceso restringido a prácticas de actividad física durante el aislamiento mostraron mayor propensión a trastornos relacionados con la autoimagen, incluidas la distorsión corporal y la baja autoestima (Alves *et al.*, 2017). Estas condiciones se agravan en estudiantes universitarios, especialmente en aquellos que enfrentan presiones académicas y sociales adicionales (Maia; Dias, 2020).

Además de los efectos físicos, el confinamiento prolongado intensificó sentimientos de soledad, estrés y desesperanza entre los jóvenes, afectando directamente su salud emocional (Browning *et al.*, 2021). Para los estudiantes de Educación Física, acostumbrados a espacios de interacción activa, como entrenamientos, clases prácticas y



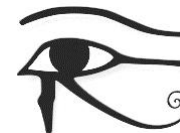
actividades al aire libre, esta ruptura abrupta en la rutina representó no solo una pérdida de oportunidades para ejercitarse, sino también una desconexión con el sentido de pertenencia a su comunidad académica y deportiva (Missias-Moreira; Mota, 2023).

La creciente exposición a redes sociales durante el aislamiento incrementó el contacto con estándares corporales idealizados, lo que ha sido ampliamente discutido en la literatura sobre imagen corporal y comparación social (Holland; Tiggemann, 2016; Rodgers *et al.*, 2020). Este fenómeno afecta de manera particular a quienes están en formación en el área de Educación Física, donde la apariencia corporal muchas veces se asocia, incluso de forma implícita, con competencia profesional. Así, se intensifica la presión por mantener una imagen corporal considerada "adecuada", incluso en condiciones adversas para el autocuidado (Missias-Moreira; Mota, 2023).

Asimismo, es importante considerar que las trayectorias académicas en Educación Física suelen estar marcadas por una identidad profesional vinculada a la corporalidad, el movimiento y el bienestar. Cuando estas dimensiones se ven comprometidas, como ocurrió durante la pandemia, emergen tensiones entre el ideal formativo y la realidad vivida. Esto hace aún más relevante investigar cómo los estudiantes percibieron su imagen corporal y adaptaron (o no) sus prácticas físicas en un período marcado por restricciones y transformaciones profundas en el estilo de vida.

El aislamiento social provocado por la pandemia de COVID-19 trajo impactos significativos en los hábitos cotidianos, especialmente en la salud física y mental de los jóvenes universitarios (Missias-Moreira; Mota, 2023). En el caso de los estudiantes de Educación Física, quienes normalmente mantienen una rutina activa y una relación cercana con el cuerpo, estos cambios pueden haber influido directamente en su percepción corporal y en la frecuencia de prácticas de actividad física. Comprender estos impactos es fundamental para el desarrollo de estrategias de promoción de la salud en contextos de crisis. En este sentido, surge el siguiente problema de investigación: ¿Cómo el aislamiento social impuesto durante la pandemia de COVID-19 afectó la práctica de actividades físicas y la percepción de la imagen corporal entre estudiantes universitarios de Educación Física, y cuáles son los factores asociados a los cambios en su bienestar físico y mental?

Ante este escenario, el presente estudio tiene como objetivo comprender el impacto del aislamiento social durante la pandemia de COVID-19 en la práctica de actividades físicas y en la percepción de la imagen corporal entre estudiantes universitarios



de Educación Física, buscando identificar factores asociados con los cambios en el bienestar físico y mental.

METODOS

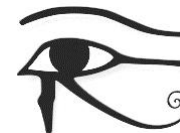
Se trata de un estudio observacional de corte transversal, con enfoque metodológico mixto y predominio cualitativo (Creswell; Poth, 2018; Denzin; Lincoln, 2018), de carácter descriptivo-analítico y exploratorio. El estudio tuvo como objetivo comprender las experiencias y percepciones de estudiantes universitarios en relación con la práctica de actividad física, la percepción de la imagen corporal y los impactos del aislamiento social durante la pandemia de COVID-19.

De acuerdo con lo recomendado por las ciencias sociales y de la salud, la investigación se basó en el análisis de las interacciones sociales, creencias y valores de los sujetos (Bosi, 2012; Minayo, 2012; Minayo; Delandes; Gomes, 2012), siguiendo el protocolo Standards for Reporting Qualitative Research (SRQR) (O'Brien *et al.*, 2014) y adhiriéndose al rigor ético descrito por Minayo (2021).

La metodología se diseñó para garantizar la reproducción fiel de las perspectivas de los participantes, ya que la investigación cualitativa busca interpretar la lógica interna de los sujetos en lugar de generalizar resultados (Collingridge; Gantt, 2008; Minayo, 2012). Ante las restricciones impuestas por la pandemia, la recolección de datos se realizó completamente en línea, con el estudio virtualmente ubicado en la Universidad Federal del Valle de São Francisco (UNIVASF), campus Petrolina, entre enero y marzo de 2022.

Participaron en el estudio estudiantes del curso de Licenciatura en Educación Física de la UNIVASF. La difusión se llevó a cabo mediante invitaciones electrónicas enviadas por correo institucional, plataformas digitales como WhatsApp, y durante el tiempo cedido por profesores en clases virtuales, totalizando una muestra inicial de 112 estudiantes. Sin embargo, tras la exclusión de datos incompletos, la muestra final comprendió 65 participantes. Se aplicó el criterio de saturación teórica, conforme lo recomendado por Fontanella, Ricas y Turato (2008), suspendiendo la inclusión de nuevos participantes cuando los datos comenzaron a presentar repeticiones y redundancias.

Los datos se recolectaron a través de un cuestionario estructurado compuesto por tres bloques principales:



1. **Información biosociodemográfica:** edad, sexo, color/raza, año/periodo del curso, condiciones laborales y dedicación al estudio.
2. **Perfil clínico y epidemiológico:** IMC, presencia de discapacidades, hábitos alimentarios, calidad del sueño, historial de salud, incidencia de COVID-19 y comportamiento sedentario.
3. **Cuestiones subjetivas sobre la actividad física:** percepciones individuales sobre la práctica, la motivación y las implicaciones de la actividad física en el bienestar y la salud mental durante el aislamiento.

Los datos se organizaron y tabularon en Microsoft Office Excel y posteriormente se analizaron de acuerdo con la Técnica de Análisis de Contenido propuesta por Bardin (2011), siguiendo tres fases principales: (1) preanálisis; (2) exploración del material; (3) tratamiento de datos, inferencia e interpretación. Las respuestas se categorizaron y los testimonios se codificaron alfanuméricamente para preservar el anonimato de los participantes (por ejemplo, E1 para el Estudiante 1).

El estudio forma parte de un proyecto más amplio de Posdoctorado, denominado “Estudio Longitudinal sobre Actividad Física, Salud (Mental) y Calidad de Vida de Estudiantes Universitarios – ELSEU”, vinculado al Grupo de Investigación sobre Salud, Educación y Educación Física (GIPEEF/UNIVASF/CNPq) y al Centro de Investigación en Actividad Física, Salud y Ocio (CIAFEL/FADEUP/FCT). El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación del Instituto Federal del Sertão Pernambucano (CAAE 31465520.3.0000.8052), garantizando el cumplimiento de las normas éticas nacionales e internacionales aplicables a las investigaciones con seres humanos.

RESULTADOS

Inicialmente, se presentan algunas características sociodemográficas de los participantes, las cuales se describen en la Tabla 1.

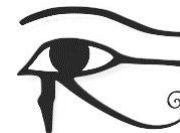


Tabla 1 – Distribución de las variables sociodemográficas de los estudiantes universitarios del curso de Educación Física. Petrolina, Pernambuco, Brasil, 2022.

Variable	Condición	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sexo	Hombre cis	39	60,00
	Mujer cis	25	38,46
	Persona no binaria	1	1,54
Edad	18-21 años	26	40,00
	22-25 años	26	40,00
	26-47 años	13	20,00
Color de piel	Amarilla	1	1,54
	Blanca	22	33,84
	Parda	32	49,23
	Negra	10	15,39
Período/Año académico	1º-2º período (1º año)	24	36,92
	3º-4º período (2º año)	27	41,54
	5º-6º período (3º año)	8	12,31
	7º-8º período (4º año)	4	6,15
	9º-10º período (5º año)	2	3,08
Regularidad académica	Regular	55	84,62
	Irregular	10	15,38
Continuidad	Pretende concluir el curso	56	86,15
	Tiene dudas	9	13,85
Trabajo	Sí	35	53,85
	No	30	46,15
Tiempo de trabajo	Tiempo completo	15	42,86
	Períodos alternados	13	37,14
	Solo un período del día	7	20,00

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

La Tabla 2 presenta la distribución de las variables clínicas y comportamentales de los estudiantes universitarios participantes del estudio. Se observa la distribución de las variables clínicas y antropométricas de los estudiantes universitarios: IMC, discapacidad, número de comidas diarias, percepción sobre la suficiencia en la alimentación, calidad del sueño, problemas de salud, incidencia de COVID-19 y comportamiento sedentario.



Tabla 2 - Distribución de las variables clínicas y comportamentales de los estudiantes universitarios.

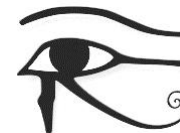
Variable	Subcategoría	Frecuencia (%)
IMC	Bajo peso (<18,5)	3,08
	Peso normal (18,5-24,9)	50,76
	Sobrepeso (25-29,9)	43,08
	Obesidad I (30-34,9)	3,08
Discapacidad	Sin discapacidad	100,00
Alimentación	Dos comidas	4,62
	Tres comidas	27,69
	Cuatro comidas	41,54
	Cinco o más comidas	26,15
Alimentación suficiente	Suficiente	78,46
	Insuficiente	9,23
	Parcialmente suficiente	12,31
Sueño	Sin impacto	47,69
	Problemas leves	21,53
	Problemas persistentes	30,78
Problemas de salud	Con problemas	12,31
	Sin problemas	87,69
Tuvo COVID-19	Sí	52,31
	No	47,69
Sedentarismo	11-16 horas diarias	13,85
	8-10 horas diarias	40,00
	5-7 horas diarias	26,15
	1-4 horas diarias	20,00

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la investigación.

CATEGORÍA 1: MAYOR AISLAMIENTO SOCIAL, MENOR ACTIVIDAD FÍSICA

Dada la propuesta de este estudio de comprender cómo el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19 impactó la práctica de actividades físicas entre estudiantes universitarios de Educación Física, el análisis de los datos permitió identificar manifestaciones claras de reducción o interrupción de estas prácticas a lo largo del confinamiento. A partir del análisis de contenido de las respuestas cualitativas, emergieron nueve unidades de significado que reflejan cómo las restricciones impuestas afectaron directamente los niveles de actividad física de los participantes.

Los discursos revelan que, además de la imposibilidad de asistir a espacios comunes de práctica, como gimnasios y canchas, hubo un sentimiento generalizado de inseguridad, inercia o falta de motivación, lo que provocó una disminución significativa en el movimiento corporal cotidiano. Esto se alinea con el contexto excepcional de medidas de distanciamiento y la reconfiguración de rutinas personales y académicas durante la pandemia.



Los testimonios de los estudiantes universitarios muestran claramente el impacto negativo de las restricciones en la práctica regular de actividad física:

“Afectó en la fase de confinamiento, cuando las personas se movían menos” (E10)

“Al principio me incapacitó, pero con la disminución de las restricciones sociales volví a realizar actividad física diariamente” (E26)

“La pandemia afectó debido a la necesidad de quedarse más tiempo en casa para preservar la vida” (E31)

“Afectó por el aislamiento social” (E38)

“Estaba encerrada en casa durante la cuarentena, por lo que no me movía tanto” (E43)

“Directamente, ya que, siendo profesional de la salud, estoy en contra de las multitudes en un contexto anormal” (E57)

“Con la orientación de evitar aglomeraciones, considerando que algunas modalidades deportivas son colectivas y son las más practicadas, fue difícil jugar un partido con los amigos. Para quien no le gusta hacer actividad física solo, fue bastante complicado” (E58)

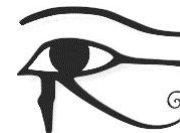
“La pandemia me afectó porque tuve que ser más cuidadoso; también influyó en otros aspectos, ya que no se permitía el contacto social” (E61)

“La pandemia afectó considerablemente la práctica de actividad física debido al confinamiento en casa” (E63)

CATEGORÍA 2: IMAGEN CORPORAL Y PERCEPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El segundo aspecto clave del objetivo de esta investigación se refiere a la percepción de la imagen corporal en el contexto del aislamiento, y cómo esta se relacionó con la continuidad (o interrupción) de las actividades físicas durante la pandemia. En este sentido, los datos cualitativos también evidenciaron que los estudiantes no solo fueron impactados físicamente, sino también emocionalmente, con implicaciones en la forma en que se veían y sentían respecto a sus cuerpos.

Algunos discursos muestran que, incluso en un contexto adverso, la actividad física fue resignificada como una estrategia de cuidado personal, conexión consigo mismo y mantenimiento del bienestar, más allá de los fines estéticos. Por otro lado, hubo también menciones a cambios físicos indeseables, como aumento de peso, pérdida de masa muscular o aparición de síntomas de estrés.



Los estudiantes también reportaron percepciones relacionadas con la imagen corporal y los efectos de la actividad física como mecanismo de autocuidado y mejora del bienestar, incluso en un contexto adverso. Algunos testimonios destacan el impacto positivo de la actividad física más allá del aspecto estético:

“La vida me enseñó que mi práctica regular de actividad física tenía un beneficio mucho mayor que solo el estético” (E13).

“Para mí, la actividad física es una de las maneras de mimarse, de invertir tiempo de calidad en uno mismo” (E39).

“Una forma de hacer algo por uno mismo, por su cuerpo, un autocuidado” (E44).

“En los primeros 4 meses, aumenté de peso porque mis actividades eran principalmente colectivas” (E52).

“Perdí 15 kg de masa muscular. Todavía estoy intentando retomar el ritmo de vida que tenía antes” (E53).

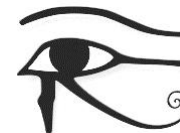
“Es ser útil, autocuidado, sinónimo de buena salud. Afectó mi cuerpo con un aumento de peso y una alergia emocional durante 4 meses” (E55).

DISCUSIÓN

Los resultados presentados en las Tablas 1 y 2 revelan importantes relaciones entre el aislamiento social, el sedentarismo y las percepciones de la imagen corporal. La prevalencia de sobrepeso y obesidad entre los estudiantes (46,16%) es consistente con estudios internacionales que señalan el aumento del comportamiento sedentario durante la pandemia (Stanton *et al.*, 2020). Según Gallo *et al.* (2020), la reducción drástica de la movilidad contribuyó directamente al aumento de peso y a un deterioro en la percepción del bienestar.

Los resultados refuerzan los hallazgos de la literatura sobre el impacto del aislamiento social en los niveles de actividad física y en la percepción de la imagen corporal entre los estudiantes universitarios. El brote global de COVID-19 dio lugar a medidas restrictivas de aislamiento en muchas regiones del mundo. Estas medidas también tenían como objetivo reducir la carga sobre los sistemas de salud, es decir, “aplanar la curva”. La rutina de toda la población, especialmente la de los estudiantes universitarios, se vio modificada: los viajes y los servicios fueron limitados, excepto los esenciales, y todos los servicios no esenciales, incluidas las instalaciones deportivas y de ocio, fueron cerrados; ni siquiera se permitía el ejercicio al aire libre.

Los hallazgos cualitativos también evidencian que las alteraciones en la práctica de actividad física durante el aislamiento social repercutieron directamente en la

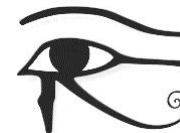


percepción corporal de los estudiantes. Algunos participantes relataron aumento de peso, pérdida de masa muscular y cambios en la forma en que percibían su propio cuerpo. Estas transformaciones no sólo reflejan cambios físicos objetivos, sino también procesos subjetivos relacionados con la autoimagen y la autoestima. En este sentido, la reducción de la actividad física y la modificación de las rutinas corporales durante el confinamiento pueden haber contribuido a intensificar sentimientos de insatisfacción corporal, fenómeno ampliamente documentado en estudios recientes sobre la relación entre sedentarismo, autoimagen y bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Silva *et al.*, 2021; Rodgers *et al.*, 2020).

Durante el período de confinamiento, hubo una reducción significativa de la movilidad, lo que contribuyó al aumento del comportamiento sedentario y a cambios en los hábitos de vida (Cheval *et al.*, 2020). Además, la alta proporción de estudiantes que informaron tiempos sedentarios superiores a 8 horas diarias (53,85%) refuerza la necesidad de intervenciones futuras que promuevan la adopción de hábitos saludables. Esta realidad puede haber desencadenado insatisfacción con la imagen corporal, especialmente entre aquellos que presentaron un aumento de peso, como lo señala Silva *et al.* (2021).

Cabe destacar que, para los estudiantes de Educación Física, cuya identidad académica y profesional está estrechamente vinculada al cuerpo y al movimiento, la interrupción de las prácticas físicas cotidianas puede generar un impacto aún más profundo en su autopercepción. Estos estudiantes no sólo dejaron de practicar actividad física como hábito de salud, sino que también se vieron distanciados de un elemento constitutivo de su formación: el contacto corporal en contextos pedagógicos, deportivos y sociales (Barbosa *et al.*, 2022).

Los estudiantes destacan las influencias e impactos de estas normativas en sus rutinas cotidianas, ya que estas restricciones incrementaron los factores de riesgo asociados al sedentarismo y a las enfermedades crónicas no transmisibles. Asimismo, señalaron que, incluso frente a las dificultades iniciales, algunos participantes lograron retomar gradualmente sus prácticas físicas, reconociendo el papel preventivo de la actividad física en el mantenimiento de la salud y del bienestar psicológico (Cheval *et al.*, 2020; Suárez Villa *et al.*, 2024). Si bien estas medidas son eficaces para contener los brotes, los hábitos interrumpidos debido al aislamiento estricto pueden afectar negativamente la salud física y mental, con efectos potencialmente exacerbados en los jóvenes adultos que dependen de interacciones positivas con sus pares para su bienestar general (Gallo *et al.*, 2020).



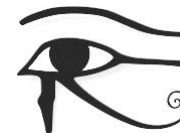
Además, los datos sobre la alimentación (Tabla 2) destacan que una proporción considerable de los participantes (21,54%) informó una alimentación insuficiente o parcialmente adecuada, en línea con la literatura que sugiere que el confinamiento puede generar cambios negativos en los patrones alimentarios debido al estrés y la ansiedad (Rodríguez-Larrad *et al.*, 2021).

Algunos estudios recientes destacan que la inseguridad alimentaria durante la pandemia también se manifestó entre poblaciones universitarias, afectando tanto la cantidad como la calidad de los alimentos consumidos (Castro *et al.*, 2021). El aislamiento generó obstáculos logísticos, dificultades económicas y alteraciones en la rutina que limitaron el acceso regular a comidas equilibradas. Esto puede haber influido directamente no sólo en la percepción de salud física, sino también en la relación con el cuerpo y la autoestima.

Otro punto relevante es el impacto significativo en los patrones de sueño (Tabla 2), donde el 47,69% de los estudiantes informó continuar durmiendo de manera adecuada, pero una porción significativa (30,78%) tuvo un empeoramiento de los problemas de sueño. Este aspecto está descrito por Aziz *et al.* (2021) y Pinto *et al.* (2021) como un efecto común de la reducción de las interacciones sociales, que puede afectar la regulación emocional.

Se ha señalado también que la interrupción de rutinas estables y la exposición prolongada a pantallas, junto con la ansiedad generada por la incertidumbre académica y sanitaria, contribuyeron a una disminución de la calidad del sueño entre jóvenes universitarios (Cellini *et al.*, 2020). Este deterioro en el descanso puede estar relacionado con una cadena de consecuencias negativas, como el aumento de la irritabilidad, el consumo de alimentos ultraprocesados y la disminución de la disposición para realizar actividades físicas regulares.

El confinamiento no sólo afectó los niveles de actividad física, sino también la percepción de autocuidado y bienestar, como se observa en testimonios sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental y la autoimagen. Dicen que, incluso con dificultades iniciales, algunos participantes retomaron las prácticas de manera equilibrada y considerando el papel preventivo de la actividad física, corroborando estudios como el de Alves *et al.* (2017), lo que resalta la relación entre la práctica física habitual y una menor insatisfacción con su imagen corporal.



En el estudio de Silva *et al.* (2021), las personas con sobrepeso o obesidad abdominal tenían una mayor prevalencia de insatisfacción y distorsión de la imagen corporal. También en los hallazgos de Alves *et al.* (2017), al encuestar a 1.265 estudiantes universitarios identificaron que el 73,6% estaba insatisfecho con su cuerpo, siendo mayor la insatisfacción entre los universitarios con sobrepeso (52,3%), de los cuales la mayoría eran mujeres. En nuestro estudio encontramos el IMC en el rango de sobrepeso y obesidad, lo que también puede haber propiciado esta insatisfacción con la imagen corporal, aunque hubo un signo positivo de esta relación con la práctica de actividades de autocuidado.

Además, la pandemia puso de relieve aspectos de vulnerabilidad emocional, como lo evidencian los estudiantes que reportaron obsesión con la imagen corporal debido al excesivo tiempo dedicado a la autoevaluación física. Este fenómeno ha sido identificado en estudios previos, como el de Gallo *et al.* (2020), quienes señalan la necesidad de intervenciones educativas y psicológicas para promover una relación saludable con la imagen corporal y el autocuidado durante las crisis.

También se debe considerar que el entorno digital y el uso intensivo de redes sociales durante el confinamiento intensificaron la exposición a ideales corporales inalcanzables, lo que puede haber amplificado sentimientos de comparación social y autocritica (Holland; Tiggemann, 2016). En este contexto, promover una educación crítica sobre los medios y el cuerpo se vuelve esencial para fortalecer la autoestima de los jóvenes y contrarrestar los efectos negativos sobre su imagen corporal.

Por ello, es fundamental que las universidades e instituciones educativas impulsen programas de apoyo dirigidos a la salud física y mental, enfatizando el desarrollo de hábitos saludables y el papel preventivo de la actividad física en periodos de crisis sanitaria y aislamiento social. Reconociendo que son fundamentales para revertir el ciclo del sedentarismo y los efectos negativos sobre la imagen corporal (Cheval *et al.*, 2020).

CONSIDERACIONES FINALES

Los resultados evidencian que el aislamiento social impactó no sólo los niveles de actividad física, sino también la percepción corporal de los estudiantes universitarios. Los cambios en la rutina de movimiento, el aumento del comportamiento sedentario y las modificaciones en el peso corporal influyeron en la manera en que los



estudiantes percibieron su propio cuerpo, generando en algunos casos sentimientos de insatisfacción o preocupación con la imagen corporal.

El presente estudio alcanzó su objetivo al comprender cómo el aislamiento social impuesto por la pandemia de COVID-19 impactó la práctica de actividades físicas y la percepción de la imagen corporal entre estudiantes universitarios de Educación Física. Los resultados evidencian que el confinamiento afectó directamente los hábitos de vida activa de estos jóvenes, ocasionando aumento del comportamiento sedentario y una significativa prevalencia de sobrepeso y obesidad. Tales efectos se manifestaron no sólo en el plano físico, sino también en el psicológico, con un aumento de la autoevaluación corporal y sentimientos de insatisfacción y vulnerabilidad emocional.

A pesar de este contexto adverso, se constató que la actividad física desempeña un papel fundamental como estrategia de autocuidado, bienestar y regulación emocional. Muchos estudiantes demostraron resiliencia al retomar gradualmente sus prácticas corporales, lo que refuerza la necesidad de apoyo institucional continuo, incluso en escenarios de crisis. Este hallazgo es clave para comprender que la promoción de hábitos saludables debe estar presente tanto en situaciones normales como en contextos excepcionales.

Con base en los hallazgos, se recomienda que las universidades adopten políticas educativas integradas que contemplen programas híbridos de actividad física, combinando modalidades presenciales y remotas para garantizar la accesibilidad. Además, es esencial ofrecer espacios de apoyo psicosocial y acciones educativas sobre imagen corporal, regulación emocional y medios de comunicación, con el fin de mitigar los impactos negativos del aislamiento en la salud mental de los estudiantes.

Asimismo, este estudio contribuye al campo académico al evidenciar que la interrupción de prácticas físicas entre estudiantes de Educación Física no sólo tiene implicaciones en su bienestar, sino también en su formación identitaria y profesional. Esta comprensión refuerza la necesidad de estrategias de intervención adaptadas a esta población específica, considerando la centralidad del cuerpo y del movimiento en su trayectoria formativa y en su construcción subjetiva.

Por lo tanto, más allá de cumplir con su objetivo inicial, este trabajo ofrece aportes prácticos y científicos para el desarrollo de estrategias institucionales orientadas a promover la resiliencia, la salud integral y la adaptación de los estudiantes universitarios



frente a adversidades futuras, reafirmando el rol fundamental de las instituciones educativas como agentes de cuidado y transformación social.

REFERENCIAS

ALVES, E.; VASCONCELOS, F. A. G.; CALVO, M. C. M.; NEVES, J. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários e sua associação com fatores nutricionais. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, p. 14, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102017000100202>.

AZIZ RAHMAN, M.; ISLAM, S. M. S.; ABDELNABY, R.; ALHARBI, R. J.; ALHARBI, T. A.; ALI, A.; *et al.* COVID-19: Psychological Distress, Fear, and Coping Strategies Among Community Members Across 17 Countries. **The Lancet**, [S.l.], 2021. DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.3866545>.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.

BARBOSA, R. M.; *et al.* Educação física, corpo e pandemia: um estudo sobre identidade e formação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, v. 44, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.2022.0548>.

BOSI, M. L. M. **Pesquisa qualitativa em saúde coletiva: perspectiva e métodos**. Petrópolis: Vozes, 2012.

BROWNING, M. H. E. M.; *et al.* Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. **PLoS ONE**, [S.l.], v. 16, n. 1, e0245327, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>.

CAMPOS, R.; PINTO, V.; ALVES, D.; ROSA, C. P.; PEREIRA, H. Impact of COVID-19 on the Mental Health of Medical Students in Portugal. **Journal of Personalized Medicine**, [S.l.], v. 11, p. 986, 2021.

CASTRO, I. R. R.; *et al.* Insegurança alimentar e nutricional em universitários brasileiros durante a pandemia de COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 4, e00055221, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00055221>.

CELLINI, N.; *et al.* Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleep Research*, [S.l.], v. 29, n. 4, e13074, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>.

CHEVAL, B.; SIVARAMAKRISHNAN, H.; MALTAGLIATI, S.; *et al.* Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the COVID-19 pandemic. **Journal of Sports Sciences**, [S.l.], v. 39, n. 6, p. 699-704, 2020.

COLLINGRIDGE, D. S.; GANTT, E. E. The quality of qualitative research. **American Journal of Medical Quality**, [S.l.], v. 23, n. 5, p. 389-395, 2008.



CRESWELL, J.; POTH, C. **Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches**. Thousand Oaks: Sage, 2018.

DENZIN, N.; LINCOLN, Y. **The Sage Handbook of Qualitative Research**. Thousand Oaks: Sage, 2018.

FONTANELLA, B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 17-27, 2008.

GALLO, L. A.; GALLO, T. F.; YOUNG, S. L.; *et al.* The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. **Nutrients**, [S.l.], v. 12, n. 6, p. 1865, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12061865>.

GUTHOLD, R.; STEVENS, G. A.; RILEY, L. M.; BULL, F. C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, [S.l.], v. 6, n. 10, p. e1077-e1086, 2018.

HOLLAND, G.; TIGGEMANN, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. **Body Image**, [S.l.], v. 17, p. 100-110, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.

LIN, S.; CHONG, A. C.; SU, E. H.; CHEN, S. L.; CHWA, W. J.; YOUNG, C.; *et al.* Medical Student Anxiety and Depression in the COVID-19 Era: Unique Needs of Underrepresented Students. **Education for Health**, [S.l.], v. 35, n. 2, p. 41-47, 2022.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, Campinas, v. 37, p. e200067, 2020.

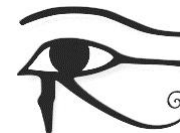
MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2012.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 15. ed. São Paulo: Hucitec, 2021.

MISSIAS-MOREIRA, RAMON; MOTA, Jorge Augusto P. S. REPERCUSSÕES DA COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. In: Ramon Missias-Moreira; Jorge Augusto Mota. (Org.). **Perspectivas interdisciplinares sobre Qualidade de Vida e Saúde**. Volume 1. 1ed.São Carlos: Pedro & João Editores, 2023, v. 1, p. 13-43.

O'BRIEN, B. C.; HARRIS, I. B.; BECKMAN, T. J.; REED, D. A.; COOK, D. A. Standards for reporting qualitative research: a synthesis of recommendations. **Academic Medicine**, [S.l.], v. 89, n. 9, p. 1245-1251, 2014.

PINTO, J.; VAN ZELLER, M.; AMORIM, P.; *et al.* Sleep quality in times of COVID-19 pandemic. **Journal of Clinical Medicine**, [S.l.], v. 10, n. 10, p. 223, 2021.



RODGERS, R. F.; LOMBARDO, C.; CEROLINI, S.; *et al.* The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, v. 53, p. 1166-1170, 2020.

RODRÍGUEZ-LARRAD, A.; MAÑAS, A.; LABAYEN, I.; *et al.* Impact of COVID-19 confinement on physical activity and sedentary behaviour in Spanish university students: Role of gender. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S.l.], v. 18, n. 2, p. 369, 2021.

SÁNCHEZ-CAICEDO, C. A.; AGUILAR-SALAZAR, A. F. Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental. **Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida**, [S.l.], v. 8, n. 16, p. 36-51, 2024.

SILVA, L. R. A.; MENDES, R. C. M.; VASCONCELOS, T. M.; ARRUDA, S. P. M.; BEZERRA, I. N. Relação entre imagem corporal e estado nutricional de universitários. **Revista de Psicologia**, Santiago, v. 30, n. 2, p. 1-9, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2021.61139>.

STANTON, R.; TO, Q. G.; KHALESI, S.; *et al.* Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity and sedentary behaviour. **Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6489, 2020.

SUÁREZ VILLA, M.; CAMACHO SUÁREZ, J.; BARRAZA CABALLERO, M.; FRANCO RODRÍGUEZ, Y.; TAPIAS SUAREZ, D. Factores asociados a salud mental post COVID-19 en estudiantes universitarios de Barranquilla. **Duazary**, Santa Marta, v. 20, n. 4, p. 261-272, 2024.