

¿Cómo ha afectado la pandemia los hábitos de alimentación y actividad física en los colombianos?

Dayro Nicolás Díaz (ddiazroj1324@universidadean.edu.co), Universidad EAN;

Diego Iván Roa López (droalop20122@universidadean.edu.co), Universidad EAN;

María Alejandra García (mgarcia78470@universidadean.edu.co), Universidad EAN.

Resumen

El mundo está enfrentando una pandemia que está marcando precedentes en la forma como vivimos, estudiamos, trabajamos y consumimos; ha sido obligatorio adaptar nuevas costumbres y hábitos en búsqueda de enfrentar una amenaza como el Covid-19. Dentro de este proceso de adaptación, se observó que, en países como Estados Unidos, se ha reflejado mayor interés por cuidar del bienestar de cada persona, buscando mejores hábitos de alimentación y actividad física.

Ante la carencia de información, mediante la presente investigación evaluamos como ha sido el comportamiento de los colombianos frente al consumo de alimentos saludables y los hábitos de actividad física, para ello fue necesario diseñar y aplicar de manera virtual una encuesta que aborda diversos temas entre ellos el interés por el cuidado de la salud; se analizaron 8474 resultados que reflejaron que los colombianos han mejorado sus hábitos alimenticios, pero no tienen buenas prácticas de actividad física.

Palabras clave: Hábitos de consumo, salud, actividad física, pandemia, teorías de comportamiento.

Abstrac:

The world is facing a pandemic that is setting precedents in the way we live, study, work and consume; It has been mandatory to adapt new customs and habits in search of facing a threat such as Covid-19. Within this process of adaptation, which was observed in countries like the US, it has reflected increased interest in looking after the welfare of each person, looking better eating habits and physical activity.

In the absence of information, through this research we evaluate as has been the behavior of the Colombian people against eating healthy foods and physical activity habits, for it was necessary to design and implement virtually a survey that addresses various topics including interest in health care; 8474 results were analyzed that reflected that Colombians have improved their eating habits, but they do not have good physical activity practices.

Keywords: Consumption habits, health, physical activity, pandemic, behavioral theories.

Introducción

A raíz de la coyuntura por la pandemia de Covid-19, se han causado afectaciones económicas, sanitarias y sociales; desde luego, se han experimentado algunos cambios en los hábitos de la población a nivel nacional y mundial, al punto de que la pandemia por coronavirus ha impulsado a las personas a ser más sanos (Wood, 2020), principalmente asumiendo más conciencia sobre la importancia de la salud en un contexto donde el sistema inmunológico nos hace más vulnerables a enfermedades como el Covid-19, u otras afecciones que pueden traer consecuencias fatales.

La pandemia ha influenciado en los diferentes trastornos alimenticios y de actividad física, principalmente por las recomendaciones de las entidades de control público y las medidas gubernamentales que han impuesto diferentes restricciones incluyendo la cuarentena. Dichas restricciones se vuelven una carga sobre la salud de la población ya que comprometen potencialmente la actividad física y esto se asocia con la capacidad de enfrentar las infecciones (Steinacker, y otros, 2020); si bien estas restricciones tienen como propósito reducir la tasa de infectados y mortalidad, también pueden tener resultados negativos al restringir la participación en las actividades diarias normales como lo es la actividad física.

No obstante, hay casos como en Estados Unidos, donde se han realizado algunos estudios que reflejan precisamente los cambios y la adopción de algunos hábitos relacionados con la salud de las personas. En una encuesta a 1.000 ciudadanos, realizada por Phentermine.com, se refleja que un 29% de los encuestados han mejorado sus hábitos alimenticios, mientras que cerca del 75% de encuestados manifestaron haber adoptado al menos un hábito relacionado con el bienestar físico durante el tiempo de la cuarentena en este país (PR Newswire US, 2020).

A raíz de esta situación, consideramos que es importante analizar cuál ha sido el comportamiento de los colombianos, que hábitos han adoptado entorno a la salud durante la pandemia de manera que se cuente con información confiable para analizar las tendencias de comportamiento; ya que, “a nivel mundial el sedentarismo y la mala salud física son unos de los factores más importantes de riesgo para llegar a la obesidad” (Bloch, Halle, & Steinacker, 2020). Esta información resulta relevante para diversos grupos de interés, como las entidades gubernamentales que pueden usar esto como una base científica para construir estrategias que permitan cuidar la salud y la integridad de las personas; o también para el sector privado, que puede aprovechar el análisis para identificar que comportamientos han adoptado los colombianos que puedan ser aprovechados por las empresas.

Por consiguiente, hemos establecido que el objetivo principal de la investigación es identificar como la pandemia ha afectado el comportamiento de los colombianos respecto al consumo de alimentos saludables y la frecuencia de prácticas de actividades que generan bienestar físico y mental. Para realizar un análisis conceptual, nos hemos apoyado en las teorías de comportamiento como el condicionamiento clásico de Pavlov y la teoría de la motivación para la protección que revisaremos más adelante; estas teorías nos servirán como marco teórico para explicar los hallazgos y las tendencias de comportamiento.

Marco de referencia

A continuación, revisaremos la literatura que servirá de marco de referencia para la investigación, en primer lugar, analizaremos las teorías de aprendizaje condicionamiento clásico de Pavlov y la teoría de la motivación para la protección. Además, daremos a conocer la importancia de tener buenos hábitos para poder cuidar la salud y la capacidad física, presentando por medio de cifras, hechos y datos como la pandemia ha perjudicado significativamente a las personas sedentarias.

- Teoría de aprendizaje: El condicionamiento clásico de Pavlov.

Ivan Pavlov fue un filósofo ruso que introdujo en la psicología clásica el concepto de condicionamiento clásico. Mediante sus experimentos con perros, Pavlov estudió las acciones reflejas de los animales producidas por estímulos en el ambiente, pudo observar cómo asumían un comportamiento condicionado por un estímulo externo. Su ejemplo prototípico, era un perro que tras escuchar una campana empezaba a salivar, después de haberla escuchado antes varias veces antes de

recibir una porción de comida (Marks, 2004). La reacción de salivar se genera debido a que el perro asimila el sonido de la campana con el alimento, es decir, se produce una reacción incondicionada (salivar), por un estímulo neutro (la campana) y un estímulo incondicionado (la comida); tras repetir varias veces el sonido de la campana y darle comida después de esto, el perro salivará cada vez que suene la campana.

La hipótesis de Pavlov era que, ante un estímulo condicionado, activa las neuronas de una región de la corteza, provocando una respuesta condicionada del sujeto, este comportamiento era repetitivo cada vez que se presentaba el estímulo (Schunk, 1997). Podemos relacionar esta teoría con la actual pandemia, pues hemos visto como ante un estímulo externo, como el riesgo de contagio, se han adoptado ciertas conductas en la población, de manera que tomamos hábitos como la desinfección frecuente de las manos, el uso de implementos de protección al salir a la calle, entre otras; por lo tanto, si los principios de Pavlov se cumplen, podremos interpretar que los humanos hemos aprendido durante la pandemia bajo un comportamiento condicionado, lo que implicaría que la población adopte comportamientos de prevención con el estímulo de protegerse.

- La Teoría de la Motivación por Protección

Fue desarrollada por el Dr. Rogers para proporcionar un marco para las apelaciones basadas en el miedo (Rogers, 1983), es decir, correlacionar el comportamiento de las personas en respuesta a un estímulo que apela a la sensación de miedo, esta teoría es exitosa para predecir las intenciones y los comportamientos relacionados con la salud en diversos contextos, como el tabaquismo, el consumo de alcohol, la nutrición y el ejercicio (Plotnikoff, 2010).

Esta Teoría de la Motivación por Protección (PMT por sus siglas en inglés) ha sido aplicada en diversos estudios, precisamente por su pertinencia para evaluar el comportamiento frente a amenazas de salud (Maddux, 1983). Bajo esta teoría, se deduce que el comportamiento protector está motivado por el análisis de los factores externos, principalmente por la evaluación de las amenazas, la eficacia de la solución, y los costos de dicha solución (Teasdale, 2012). Por consiguiente, es posible afirmar que la pandemia por Covid-19, al igual que anteriores enfermedades como el H1N1, representan para la población un riesgo elevado de salud, generando que las personas busquen medidas eficientes para proteger su integridad y que sean costos asequibles dependiendo del nivel económico de cada persona.

- Hábitos de consumo.

Los hábitos de la dieta son de suma importancia debido a que estos traen múltiples beneficios en la parte física y psicológica de las personas, ayudando así a que los jóvenes y adultos tengan una mejor salud, sin embargo, la sociedad actual antes de la llegada de la pandemia no favorecía a la actividad física debido a la gran revolución que ha tenido la tecnología y ahora las personas tanto jóvenes como adultas solamente quieren estar conectados a los aparatos electrónicos generando sedentarismo, sin embargo gracias a la llegada del confinamiento este factor de quietud ha aumentado drásticamente debido a que tanto parques como gimnasios los han cerrado y las personas han empezado a teletrabajar, es por esta razón que la conectividad al mundo del internet ha aumentado y no hay nadie que se preocupe por la actividad física, mantenerse conectados es un mandato laboral y subjetivo, porque nuestro mundo entero, entendido como construcción social colectiva, se ha trasladado a lo virtual, sólo ahí somos personas (Mendoza, 2020). Una de las razones por la que las personas han perdido condición física, otro factor importante, es debido a la inactividad que las personas tienen, ellas prefieren hacer otro tipo de actividad antes de hacer deporte y comer saludable.

A pesar del confinamiento y el sedentarismo que han tenido las personas desde el consejo general de la educación física y deportiva se han planeado acciones al aire libre apoyando a los educadores físicos deportivos para la actividad física así poder mantener la salud y el bienestar ante esta pandemia mundial, se han organizado charlas gratuitas para docentes de educación física para que tengan TIPS y puedan brindarles una buena información a estas pocas personas que están interesadas en mantener su estado físico, también han realizado ofertas de servicios de prácticas deportiva y consejos sobre estos, todo esto de las reuniones y las actividades que organizan gracias a el consejo general de educación física son con el fin de que las persona de esta sociedad se animen a cambiar su rutina diaria de sedentarismo por una más saludable y comprometedora con su salud y bienestar ya que existen datos sumamente peligrosos gracias a la obesidad que las personas han adquirido día tras día por el sedentarismo, la obesidad es la responsable del 2 al 8% de los costos sanitarios y representa del 10 al 13% de las muertes en diferentes partes de Europa (Castro, 2015).

Tener buenos hábitos alimenticios y una rutina diaria que incluya al menos 30 minutos de ejercicio puede representar beneficios a nivel de salud y anímicos, que pueden hacer más llevadero el aislamiento social que estamos viviendo, sin embargo, es importante llevar este mensaje a los hogares y recalcar los beneficios de los buenos hábitos, pero también las consecuencias que puede llegar a tener una persona por llevar una vida sedentaria. En un estudio de Nutraceuticals World aplicado en Estados Unidos, se encontró que el 67% de la población siente que sus condiciones de salud los ponen en un riesgo mayor frente al Covid-19, puesto que no llevan una dieta que les permita mejorar su sistema inmunológico, mientras que el 47% de la población manifestó interés por ser más consciente sobre su estado de salud y con comportamientos que incluyen hacer ejercicio, comer sano, y usar algunos suplementos vitamínicos (Nutraceuticals World, 2020).

Metodología

Se ha realizado una investigación en una muestra de personas de todas las edades, reclutada por internet a través de redes sociales, basada en los cambios en ámbitos de alimentación, fitness, educación, tecnología, movilidad, etc. durante la pandemia de COVID- 19 .Como instrumento para recolectar dicha información se empleó una encuesta cuantitativa personal suministrada con una variedad significativa de preguntas con opción de respuesta (dicotómica, múltiple o de escala) con una amplia información de los cambios que ha traído el confinamiento en diferentes ámbitos

Respondieron al cuestionario 9299 personas de las cuales 825 no completaron los requisitos necesarios para nuestra investigación (mayores de 18 años (246) y país de residencia (579)). Se contemplaron preguntas de información sociodemográfica. Este estudio es de tipo exploratorio y correlacional ya que analiza una problemática actual que tiene poca información para ser consultada a razón de que es un problema de coyuntura actual También incluía un cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo alimentario actividad física y sedentarismo. En el estudio realizado se establecieron tres tipos de variables:

- Perfil del encuestado: en esta variable se refleja la situación sociodemográfica de los encuestados (edad, sexo, país, nivel de ingresos y variación).
- Cambio en los hábitos alimenticios: se evalúa si el consumo de verduras, carnes, frutas, lácteos, etc. Ha variado y en qué proporción.
- Hábitos en actividad física: se evalúa variables como la inversión de accesorios y equipos de gimnasio para identificar los cambios en el comportamiento de las personas en relación con el ejercicio físico.

La recolección de información se realizó cinco meses después del inicio del periodo de confinamiento, entre los días 20 de agosto y 20 de septiembre de 2020. Se utilizó como soporte para la recogida de información la aplicación formularios de Microsoft 365. Se informó sobre la finalidad y objetivos de la investigación, que la participación era voluntaria y que podían abandonar el cuestionario en cualquier momento.

Se ha realizado un análisis descriptivo de la alimentación usual de los consumidores en pandemia por grupos de alimentos y el perfil sociodemográfico de estos mismos

Incluya el tipo de investigación, población y muestra, si es del caso, procedimientos y técnicas aplicadas para recoger y analizar la información

Resultados de la investigación

En la tabla 1 se describe la distribución del colectivo participante en este estudio según sexo, grupos de edad y nivel de ingresos mensual referidas al periodo de confinamiento. El 53,29% de los encuestados son mujeres. Las personas con edades entre 18 y 27 años representan el 42,66 % y los que tienen entre 28 y 37 años el 24,55%. En la mayor parte de los casos, el 26,39%, tienen un ingreso mensual entre \$900.001 y \$1.800.000, mientras que el 0,19% de los encuestados ganan más de 8.000 dólares.

Tabla 1. Características sociodemográficas del colectivo participante

CARACTERISTICAS	#	%
TOTAL	8474	100 %
Sexo		
Hombre	3864	45,60
Mujer	4516	53,29
Otro	41	0,48
Prefiere no informar	53	0,63
Rango de edad (años)		
18-27	3615	42,66
28-37	2080	24,55
38-47	1384	16,33
48-57	902	10,64
58-67	409	4,83
68-77	79	0,93
78-88	5	0,06
Nivel de ingresos mensual		
No tengo ingresos	785	9,26
Menos de \$900.000	1553	18,33
Entre \$900.001- \$1.800.000	2236	26,39

Entre \$1.800.001 - \$3.600.000	2031	23,97
Entre \$3.600.001 - \$6.200.000	1120	13,22
Entre \$6.200.001 - \$8.900.000	345	4,07
Entre \$8.900.001 - \$13.400.000	216	2,55
Más de \$13.400.000	130	1,53
Menos de USD 1.000	6	0,07
Entre USD 1.001 - USD 2.000	12	0,14
Entre USD 2.001 - USD 4.000	14	0,17
Entre USD 4.001 - USD 8.000	10	0,12
Más de USD 8.000	16	0,19

Fuente: Elaboración propia de los autores con información de las encuestas aplicadas.

- Variación de consumo de alimentos durante la pandemia

Gráfico 1. Consumo de verduras.

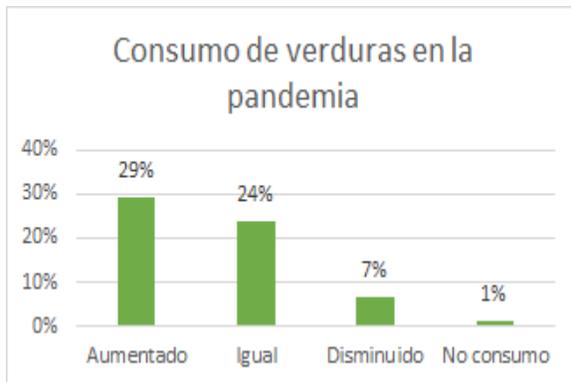


Gráfico 2. Consumo de carnes.

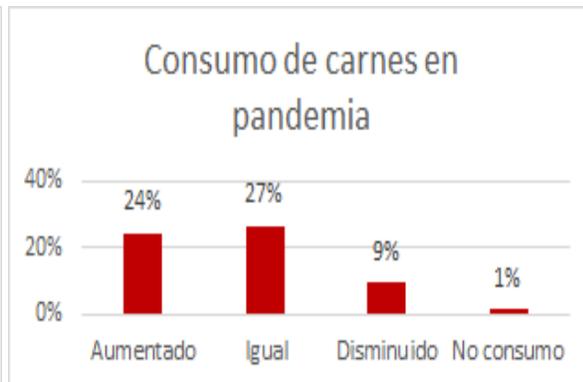


Gráfico 3. Consumo de frutas.

Gráfico 4. Consumo de lácteos.

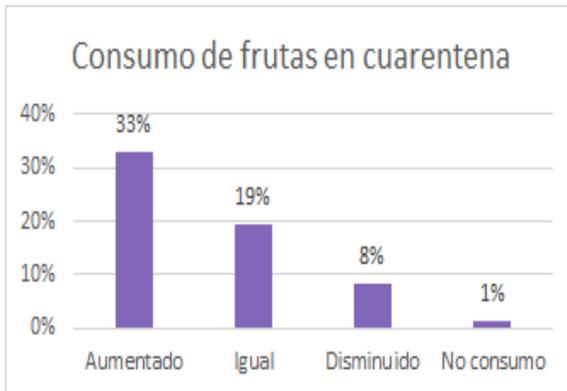


Gráfico 5. Consumo de granos.

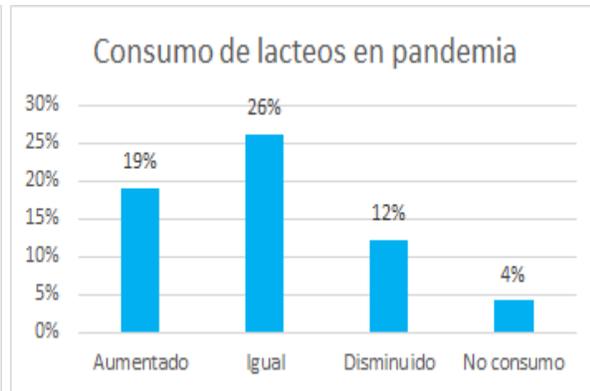


Gráfico 6. Consumo de cereales.

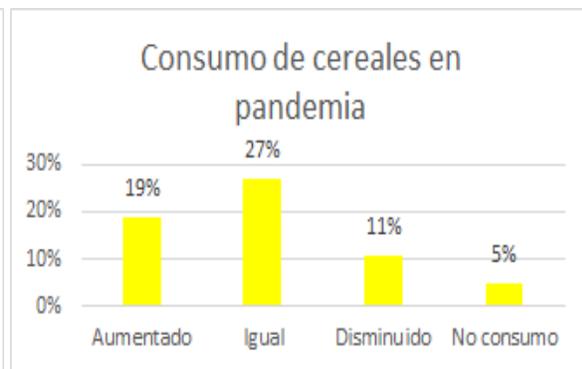
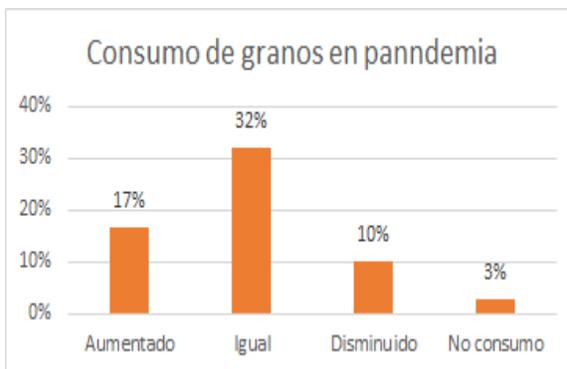
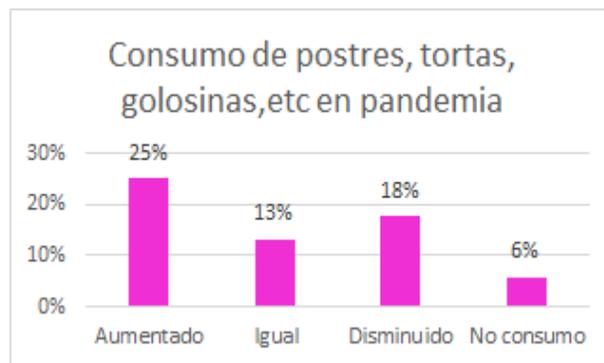


Gráfico 7. Consumo de postres, tortas, golosinas, etc.



El grupo de alimentos que para la población encuestada representó un mayor cambio en su consumo durante la cuarentena son las golosinas, tortas, postres, etc., las frutas y verduras. Para estos alimentos, los participantes refieren haber reducido su consumo en este periodo el 18% para las golosinas, postres y tortas, el 8% para las frutas y el 7% para las verduras. Mientras que los alimentos para los que se ha reflejado haber aumentado su consumo son fruta (33%), verduras (29%) y golosinas, postres y tortas (25%).

En el gráfico 1 se muestra la variación en el consumo alimentario durante el confinamiento por grupo alimenticio de las verduras. El 28% de las personas ha aumentado el consumo de verduras, mientras que el 24% ha mantenido el nivel de consumo de verduras, y solo el 7% ha disminuido o no consume

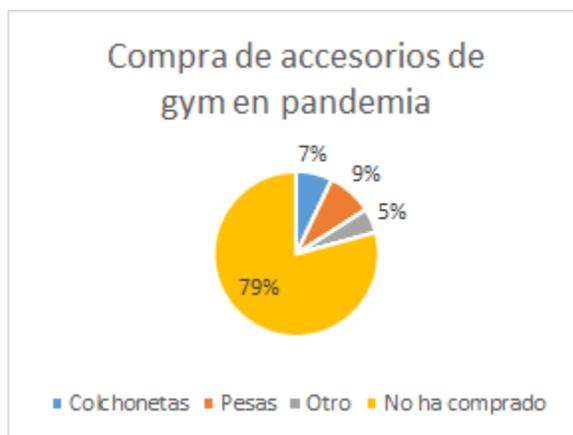
verduras. En el gráfico 2 se muestra la variación en el consumo alimentario durante el confinamiento por grupo alimenticio de las carnes. El 51% de la muestra, ha aumentado o ha mantenido el consumo de carne, el 49% ha disminuido o no consume carne.

En gráfico 3 se muestra la variación en el consumo alimentario durante el confinamiento por grupo alimenticio de las frutas. El 33 % de la población aumentó el consumo de frutas, el 19% ha mantenido este consumo y solo el 9% ha disminuido o no consume frutas. En el gráfico 4 se muestra la variación en el consumo alimentario durante el confinamiento por grupo alimenticio de los lácteos. El 55% de la población ha aumentado o mantenido el consumo de lácteos, mientras que el 12% ha disminuido su consumo y el 4% no consume este producto.

En el gráfico 5 se muestra la variación en el consumo alimentario durante el confinamiento por grupo alimenticio de los granos El 49% ha aumentado o mantenido el consumo de granos, mientras que el 10% ha disminuido su consumo y el 5% no consume granos. En el gráfico 6 se muestra la variación en el consumo alimentario durante el confinamiento por grupo alimenticio de los granos. El 19% ha aumentado el consumo de cereales, mientras que el 27% ha mantenido el consumo. Solo el 14% ha disminuido o no consume cereales. En el gráfico7 se muestra la variación en el consumo alimentario durante el confinamiento por grupo alimenticio de las golosinas, postres, tortas, etc. El 25% ha aumentado el consumo de este tipo de alimentos, el 18% ha disminuido este consumo, el 13% considera que lo ha mantenido y solo el 6% no consume postres, dulces, golosinas o tortas.

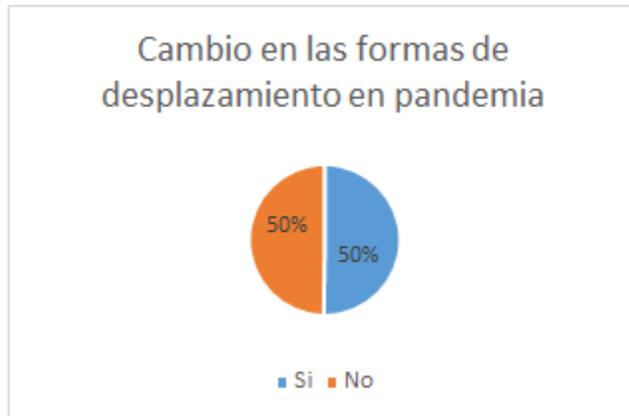
- Hábitos de actividad física

Gráfica 8. Compra de accesorios de gimnasio en pandemia



En mayor proporción, el 79% no ha comprado accesorios para gimnasio, el restante 21% ha comprado colchonetas, pesas u otros equipos.

Gráfico 9. Forma de desplazamiento durante la cuarentena.



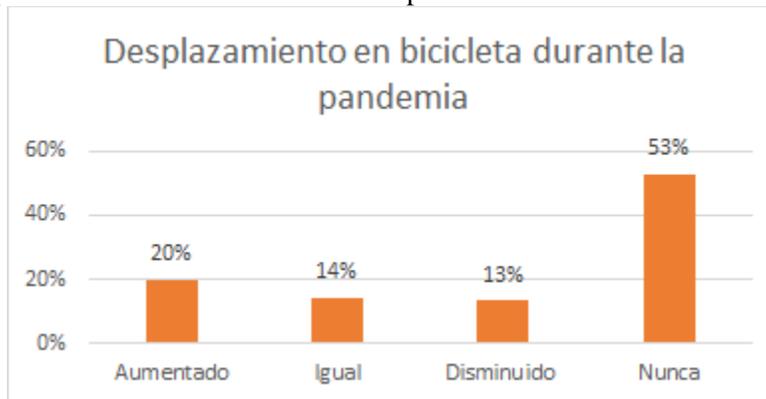
De la totalidad de los encuestados la mitad manifiestan que SI han cambiado su forma de desplazamiento a causa de la pandemia mientras la otra mitad manifiesta que NO lo ha hecho.

Gráfica 10. Desplazamiento a pie durante la pandemia



Se puede afirmar que a raíz de la pandemia las personas aumentaron el desplazarse a pie (34,4%), siendo el 14,9% los hombres y el 19,1% las mujeres que incrementaron movilizarse en este método. Sin embargo, el porcentaje de personas que han disminuido el desplazamiento a pie también es bastante alto (26,6%) siendo el 11,6% hombres y el 14,7% mujeres.

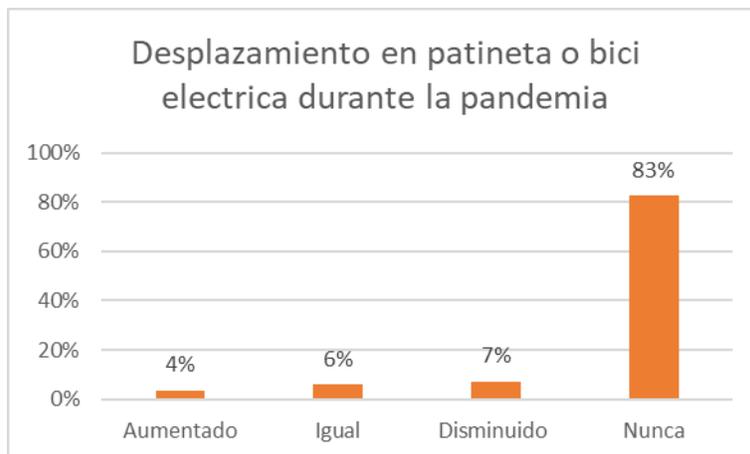
Gráfica 10. Desplazamiento en bicicleta durante la pandemia



En relación con el desplazamiento en bicicleta podemos notar que la mayoría de las personas nunca ha usado bicicleta para movilizarse (52,6%) siendo las mujeres la mayoría de las personas que nunca

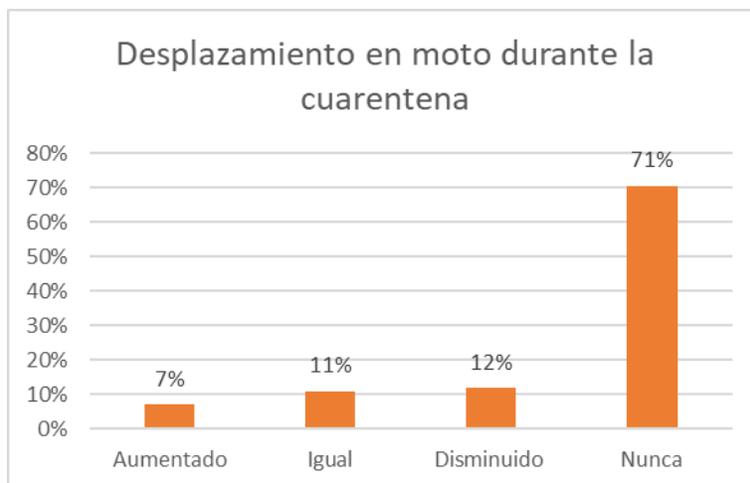
han usado la bicicleta (32,7%) y el porcentaje restante los hombres (19,6%). Sin embargo, también se puede notar que el uso de bicicleta para desplazarse ha aumentado un (19,6%) siendo de este un 11,1% los hombres y un 8,2% las mujeres.

Gráfica 11. Desplazamiento en bicicleta y/o patineta eléctrica durante la pandemia



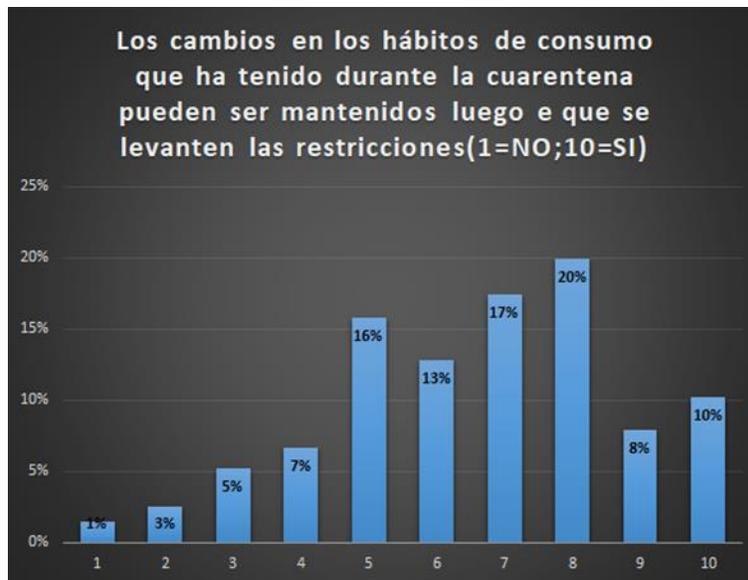
La mayoría de los encuestados (83%) manifestó que no usa la bicicleta y/o patineta eléctrica como medio de transporte, solo el 4 % ha aumentado el uso de este medio, mientras que el 7% lo ha disminuido y el 6% lo mantiene.

Gráfica 12. Desplazamiento moto durante la pandemia



El 71% nunca ha usado una moto como medio de transporte para su desplazamiento, tan solo el 7% ha aumentado el uso de este medio, mientras que el 12% lo ha disminuido y el 11% lo mantiene igual.

Gráfica 13. Cambios en los hábitos de consumo que ha tenido durante la cuarentena.



Si agrupamos los resultados de la calificación 8,9 y 10, observamos que el 38% está inclinada a mantener sus hábitos de consumo después de levantar las restricciones de la cuarentena, mientras que en los grupos 5, 6, y 7, se concentra el 46% de los encuestados, por lo que hay una tendencia media, inclinada ligeramente a favor de mantener los hábitos. Solo el 16% manifiesta poco interés en mantener los hábitos.

Resultados de la investigación

Los encuestados, que en su mayoría son mujeres, son también jóvenes, se observó que la población se concentró en los rangos desde 18 a 38 años en mayor proporción. Y que además de esto, la muestra cuenta con poder adquisitivo de al menos un salario mínimo, solo el 29% manifestó tener un ingreso menor a \$900.000 o no tener ingresos.

La pandemia ha afectado la economía de la población, una muestra de esto es que el 44% de los encuestados ha disminuido su nivel de ingresos, por lo que han tenido que adaptarse a una forma de vida más económica, modificando algunos aspectos como su dieta, lo cual se comprueba en la pregunta donde el 61% de los encuestados manifestó que sus hábitos de consumo de alimentos han cambiado.

Dentro de los cambios en la dieta que más se reflejaron, se puede observar, que la mayor parte de la población, aumentó o mantuvo el nivel de consumo de productos como: verduras, frutas, carnes, cereales y granos; lo que refleja un interés por consumir este tipo de alimentos con propiedades nutricionales importantes para la salud. Por otra parte, respecto al consumo de golosinas y postres, el 41% manifestó haber aumentado el consumo de estos alimentos que no aportan a mejorar la salud de la población; mientras que el 29% disminuyó el consumo de estos productos, un porcentaje significativo que muestra también un interés por cuidar los niveles de azúcar y la nutrición.

Se observó también el poco interés por el consumo de suplementos o complementos nutricionales, solo el 16% de encuestados manifestó interés por adquirir estos productos, lo cual puede estar relacionado con las disminuciones y cambios en los ingresos de la población, ya que estos productos

son relativamente costosos. Ligado a lo anterior, el 79% de la población no ha invertido en equipos y accesorios de gimnasio, también por los cambios en los ingresos y el precio de estos equipos.

El 53% de los encuestados ha cambiado su forma de desplazamiento durante la pandemia, esto se ve reflejado en un aumento del desplazamiento a pie de la población y el uso de vehículos propios. Adicionalmente, se observó que el 52% nunca ha usado la bicicleta, y solo un 21% ha aumentado su uso.

Conclusiones

Con los hallazgos presentados anteriormente, y las teorías planteadas al principio de la investigación, podemos observar cómo la población colombiana ha adaptado algunos buenos y malos hábitos. En primer lugar, ha sido notable que el impacto económico de la pandemia, afectando muchas fuentes de empleo, así lo indica la Organización Mundial de Trabajo pues los ingresos provenientes del trabajo a nivel mundial han disminuido alrededor del 10,7% en comparación con el mismo periodo del 2019 (OIT, Organización Mundial de Trabajo, 2020).

Esta disminución de los ingresos también se refleja en la población que fue participe en esta investigación, pues un porcentaje considerado manifestó que sus ingresos se han reducido, por consiguiente, también se determinó que los hábitos de consumo y actividad física han sido impactados por esa disminución de los ingresos obligando a la población a modificar algunas conductas de alimentación y actividad física. De esta manera, se comprueba que la teoría sobre el condicionamiento clásico y la teoría de motivación por protección aplican para la pandemia actual y la población colombiana, pues mediante un estímulo como lo es la reducción en los ingresos, las personas han adoptado comportamientos de ahorro y alteraron el consumo de algunos alimentos como ya lo hemos visto.

Por otra parte, se observó que la muestra ha aumentado el consumo de algunos alimentos como verduras, carnes, cereales, frutas y granos, que por su composición aportan nutrientes para tener una dieta más balanceada; esto refleja también el interés de la población por mejorar su alimentación, motivados principalmente por el riesgo de un posible contagio, que ha demostrado que es más fuerte en personas con malos hábitos de salud.

Dentro de las prácticas de actividad física se observaron algunos datos poco favorables, pues pese a que la población manifestó que ha aumentado el desplazamiento a pie, lo cual es beneficioso para la salud, el 52% de la muestra manifestó que nunca no ha usado la bicicleta como medio de transporte mientras que un 21% ha aumentado el uso de este medio de transporte. En la situación actual esto representa un reto, pues la pandemia ha hecho que se modifique el estilo de vida que llevamos, tomando conciencia no solo de la importancia de la salud, también de factores como el cuidado de los recursos ambientales y el ahorro para afrontar crisis económicas; en ese orden de ideas, la bicicleta es un elemento que puede contribuir beneficiosamente en los aspectos mencionados, pues mejora el rendimiento físico y la capacidad pulmonar, es un vehículo que no consume combustible, por lo que no contamina y es económico.

Es importante que la población empiece a tener más conciencia sobre estas alternativas, no solo de transporte, sino del impacto económico, social, ambiental, y ahora de salud, de todos los hábitos y actividades de la rutina, solo de esta manera las personas empezarán a valorar los recursos económicos, ambientales, relacionales y de bienestar. Además de eso, es importante tener visión sobre

estos recursos, pues las tendencias de consumo actuales están agotando rápidamente estas fuentes, y sin visión y medida en unas décadas se enfrentarán problemas peores a la pandemia por Covid-19.

Agradecimientos

Agradecemos a las personas y directivas de la universidad EAN que están a cargo de este maravilloso proyecto ya que, a lo largo de estos meses hemos aprendido distintas formas eficaces para hacer una excelente investigación, utilizando fuentes de información muy efectivas que nos pueden llegar a servir más adelante. También queremos agradecerle a nuestro tutor Pablo Cesar Ocampo Vélez quien siempre estuvo apoyándonos y guiándonos en cada decisión que se tomaba a lo largo del trabajo, por siempre tener tiempo para contestarnos cualquier duda que teníamos y que no nos dejaban avanzar en la investigación.

References

- Bloch, W., Halle, M., & Steinacker, J. (2020). Sport in times of Corona (Sport in Zeiten von Corona). *Ger. J. Sports Med*, 83–84.
- Castro, V. R. (2015). *Actividad física contra el sedentarismo para la calidad de vida*. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Maddux, J. E. (1983). Protection motivation theory and self-efficacy: A revised theory of fear appeals and attitude change. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 469–479.
- Marks, I. (2004). The Nobel Prize award in physiology to Ivan Petrovich Pavlov – 1904. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 674-677.
- Mendoza, N. (2020). *La pandemia como lente*. Retrieved from Nexos: <https://www.nexos.com.mx/?p=leerarticulo&Article=2102728&paged=4>
- Nutraceuticals World. (2020). Survey Reveals Massive Shift in U.S. Food Habits During Pandemic. *EBSCO Host*, 3.
- OIT, Organización Mundial de Trabajo. (2020). La COVID-19 y el mundo del trabajo. Sexta edición. *Observatorio de la OIT*, 1-20.
- Plotnikoff, R. C. (2010). Protection motivation theory and the prediction of physical activity among adults with type 1 or type 2 diabetes in a large population sample. *British Journal of Health Psychology*, 643–661.
- PR Newswire US. (2020). Is the "Quarantine 15" a Myth? New Survey Finds Americans have Healthier Habits during the COVID-19 Pandemic. *PR Newswire US*.
- Rogers, R. (1983). Cognitive and physiological processes in fear appeals and attitude change: A revised theory of protection motivation. *Social psychology New York: Guilford Press*, 153–176.
- Schunk, D. (1997). Teorías del aprendizaje. *Pearson Educación*. Retrieved from Teorías del aprendizaje. .

- Steinacker, J., Bloch, W., Halle, M., Mayer, F., Meyer, T., Hirschmüller, A., . . . Wolfarth, B. (2020). Gesundheitssituation für Sportler durch die aktuelle Coronavirus-Pandemie (SARS-CoV-2/COVID-19). *Dtsch. Z. Sportmed*, 85-86.
- Teasdale, E. Y. (2012). The importance of coping appraisa in behavioural responses to pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 44-59.
- Wood, L. (2020). *Healthy Eating and COVID-19: Post-Pandemic Projections - New Habits Form Around Preventative Health, Immunity-Boosting and Mental Wellbeing*. ResearchAndMarkets.com.