

## Percepciones y características de la práctica de actividad física durante la pandemia en adultos.

### Un estudio de caso en Chile

#### Perceptions and characteristics of adult physical activity during the pandemic. A case study in Chile

\*Alex Garrido-Méndez, \*Felipe Poblete-Valderrama, \*Carlos Matus-Castillo, \*\*Andrés Toro-Salinas, \*\*\*Cristian Álvarez, \*\*\*\*, \*\*\*\*\*Yeny Concha-Cisternas, \*\*\*\*\*Fernando Rodríguez-Rodríguez, \*\*\*\*\*Fanny Petermann-Rocha, \*\*\*\*\* , \*\*\*\*\*Carlos Celis-Morales

\*Universidad Católica de la Santísima Concepción (Chile), \*\*Universidad Santo Tomás (Chile), \*\*\*Universidad Andrés Bello (Chile), \*\*\*\*Universidad Autónoma de Chile (Chile), \*\*\*\*\*Universidad Arturo Prat (Chile), \*\*\*\*\*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Chile), \*\*\*\*\*Universidad Diego Portales (Chile), \*\*\*\*\*Universidad Católica del Maule (Chile)

**Resumen.** La pandemia del COVID-19 modificó los estilos de vida de la población mundial, debido a las medidas de confinamiento para reducir la actividad social masiva. Esto aumentó los niveles de inactividad física y sus riesgos para la salud. Por ello, el Ministerio de Salud de Chile estableció una banda horaria exclusiva para la práctica de actividad física. Los objetivos del estudio fueron conocer las percepciones de los usuarios y las características de la actividad física realizada durante la banda horaria. Se empleó un enfoque interpretativo, de diseño cualitativo, mediante un estudio de caso, con una entrevista personal y presencial. El instrumento fue un guion semiestructurado, aplicado a once sujetos adultos de ambos sexos, con edades entre los 24 y 69 años, que realizaban actividad física en un parque de la ciudad de Concepción, Chile, durante el año 2021. Los resultados indican que las personas realizaban actividades físicas por placer, para cuidar la salud y socializar, y reportaron sentirse con energía durante el día. Manifestaron un alto nivel de satisfacción con esta medida y una alta motivación hacia la práctica de actividad física, pero sugirieron ampliar el horario de la mañana e introducir una nueva banda en la tarde. Por otro lado, realizaron actividades físicas preferiblemente grupales, de cuatro a siete veces por semana, y de una a dos horas de duración. En conclusión, las percepciones hacia la banda horaria fueron positivas, y las características de las prácticas físicas contribuyeron significativamente a mejorar la salud y el bienestar durante el confinamiento.

**Palabras clave:** actividad física, confinamiento, percepciones, estrategias, Chile.

**Abstract.** The COVID-19 pandemic significantly altered the lifestyles of the world's population due to confinement measures aimed at reducing social activity. These measures led to increased levels of physical inactivity and associated health risks. In response to it, the Chilean Ministry of Health designated specific times exclusively for physical activity. The objectives of this study were to examine the perceptions of users and the characteristics of the physical activity undertaken during these times. Utilizing an interpretive qualitative design, this case study involved personal and face-to-face interviews with eleven adults of both sexes, aged between 24 and 69 years, who engaged in physical activity in a park in Concepción, Chile, during 2021. The results indicate that participants engaged in physical activity for pleasure, health maintenance, and socialization; and they reported feeling more energetic throughout the day. They expressed high satisfaction with the initiative and strong motivation to participate in physical activity but suggested extending the morning schedule and adding a new period in the afternoon. In this regard, these activities were mainly group-oriented, occurring four to seven times a week and lasting between one and two hours. In conclusion, the designated times were well-received, and physical activity significantly contributed to improving health and well-being during confinement.

Fecha recepción: 10-01-24. Fecha de aceptación: 10-04-24

Alex Garrido Méndez  
agarrido@ucsc.cl

### Introducción

Debido a que el virus SARS-CoV-2 (COVID-19) se transmitió entre las personas por contacto directo (OMS, 2023a), una de las medidas aplicadas para disminuir su rápida propagación fue el confinamiento social. Esta iniciativa se aplicó en la población de muchos países (Shahidi, Stewart Williams & Hassani, 2020) y también en Chile (Aguilera et al., 2022), a través de cuarentenas y medidas que restringieron el desplazamiento de la población. Esto fue implementado en consecuencia de los grupos más afectados por el COVID-19, como las personas mayores de 65 años, con obesidad, fumadoras, con más de una enfermedad no transmisible, físicamente inactivas y con baja capacidad pulmonar (Celis-Morales et al., 2020). En Chile, el 2 de marzo del año 2020 fue notificado el primer caso de COVID-19; y el 1 de julio del mismo año, el Ministerio de Salud (MINSAL) reportaba un total de 282.043 casos acumulados y 5.753 personas fallecidas.

Si bien, las medidas de confinamiento social ayudaron a reducir los contagios, también afectaron la salud física y

mental de las personas y aumentaron la inactividad física y el sedentarismo (Esparza et al., 2022). Brotman, Golden & Wittstein (2007), señalaron que el confinamiento y la soledad se han asociado al aumento del riesgo de mortalidad y al desarrollo de enfermedades no transmisibles en personas con patologías cardiovasculares. En este contexto, las medidas de confinamiento implementadas para reducir los contagios presentaron un efecto negativo en los niveles de práctica de actividad física (AF) a nivel mundial. Datos internacionales demuestran que el confinamiento provocó un notable aumento en la inactividad física (Park, Zhong, Yang, Jeong & Lee, 2022). Por ejemplo, al analizar los registros de 30 millones de usuarios de monitores de movimiento Fitbit® a nivel global, se observó que, en marzo del año 2020, cuando se declaró el COVID-19 como pandemia, los niveles de AF experimentaron una disminución del 38% al 7% en comparación con el mismo mes del año 2019 (Fitbit, 2020). Esta situación contribuyó a una disminución en la AF total diaria, incluyendo el transporte activo y los pasos necesarios para desplazarse a los laborales y centros educativos.

Respecto a las repercusiones en la salud mental, el confinamiento influyó negativamente en la percepción del nivel de bienestar, en el incremento de la sintomatología depresiva, en la ideación suicida, en el impacto de trastornos psicológicos (como el obsesivo compulsivo), en el incremento de los síntomas de ansiedad y en el consecuente aumento de la demanda de atención psicológica (López-Martínez & Serrano-Ibáñez, 2021). Los estudios de Shimamiya et al. (2004) y Birditt, Turkelson, Fingerman, Polenick y Oya (2021), señalaron que el aislamiento genera efectos significativos sobre el sistema inmune, causando estrés psíquico y fisiológico, que se evidencia a través del aumento del cortisol y la disminución de linfocitos. Esto se asocia a un sistema inmune deprimido y más susceptible de contraer enfermedades. Ante estas condiciones, la AF realizada en el hogar puede reducir los niveles de ansiedad (Ortiz, Valenzuela & Barrera, 2022). En este contexto, cabe señalar que la evidencia científica es robusta respecto a que la AF es considerada como una estrategia para enfrentar y reducir los problemas de salud mental (Ai, Yang, Lin & Wan, 2021), los niveles de ansiedad y el sedentarismo (Jiménez-Pavón, Carbolbell-Baeza & Lavie, 2020; Stubbs et al., 2017).

Luzi y Radaelli (2020) y Nguyen et al. (2023) destacaron la importancia de mantener la práctica de AF durante la pandemia para evitar el deterioro del organismo y enfrentar de mejor manera el confinamiento. Aunque las actividades grupales en gimnasios o la práctica de deportes colectivos no fueron recomendadas, debido al riesgo de propagación del COVID-19, se identificaron otras formas de AF que podían realizarse sin incumplir las reglas de aislamiento, como caminar, correr o andar en bicicleta (Celis-Morales et al., 2020). Las autoridades chilenas reconocieron el impacto de la pandemia en las familias, ya que el confinamiento dificultaba la realización de sus actividades habituales, lo que impactaba negativamente en la salud mental. Por ello, promovieron la práctica de AF a nivel familiar y al aire libre, puesto que, dadas ciertas condiciones como el tipo de vivienda, existían familias que no podían practicarla en sus hogares (Gobierno de Chile, 2021a), y considerando además la alta prevalencia de inactividad física en Chile, donde, previo a la pandemia, el 86,7% de la población no realizaba AF fuera de su horario de trabajo durante 30 minutos o más, tres o más veces por semana (Ministerio de Salud, 2017).

Para promover la práctica de AF como un agente preventivo de los trastornos de la salud causado por el confinamiento, en marzo del año 2021 el MINSAL, a través del programa *Elige Vivir Sano*, implementó y autorizó una banda horaria exclusiva para realizar AF al aire libre en varias ciudades de Chile. Este programa es un sistema público que fue creado en el año 2010, dependiente del Ministerio de Desarrollo Social, que aborda las formas más adecuadas de vivir o cómo llevar una vida más saludable, por medio de propuestas como hacer AF, alimentarse adecuadamente, no consumir drogas, moderar el consumo de alcohol, estar con la familiar y disfrutar de la naturaleza (Soto Lagos, 2015).

La banda horaria exclusiva permitió a los ciudadanos realizar ejercicio sin la necesidad de obtener un permiso

de movilidad de la Comisaría Virtual, plataforma digital que autorizaba los desplazamientos por las calles, y que funcionó hasta el fin de la pandemia. El horario que regía en comunas en Cuarentena, o Fase 1 (la más restrictiva), era de lunes a viernes entre las 7:00 y 8:30 horas, y los fines de semana y festivos entre las 6:00 y 9:00 horas; en el caso de las comunas en Transición, o Fase 2, de lunes a viernes no había restricción de desplazamiento, por lo que en este tipo de comunas la banda horaria se aplicó los fines de semana y festivos, entre las 6:00 y 9:00 horas, dado que se aplicaba el criterio de la fase de Cuarentena durante los fines de semana (Gobierno de Chile, 2021a). Cabe señalar que, para adultos de entre 18 y 64 años, la OMS (2023b) recomendaba en tiempos de pandemia realizar actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada durante un mínimo de 150 a 300 minutos a la semana, o bien, actividades aeróbicas vigorosas durante 75 a 150 minutos semanales, o una combinación equilibrada de ambas. Según la misma fuente, estas actividades podían incluir caminatas, ciclismo o correr en espacios abiertos, siempre respetando el distanciamiento físico.

Posterior a la entrada en vigor de la banda horaria, un 33% de las personas encuestadas señalaron que la utilizaban, por lo que las autoridades ampliaron los horarios y días programados, desde el lunes hasta el viernes de 5:00 a 9:00 horas en comunas en fase de Cuarentena; mientras que los sábados, domingos y festivos iba de 5:00 a 10:00 horas en comunas en Cuarentena y Transición (Gobierno de Chile, 2021b).

Por todo lo anterior, el presente estudio se justifica porque el confinamiento provocado por la pandemia del COVID-19 implicó un alto nivel de inactividad física en Chile, y, según Ross, Crowe y Tyndall (2015), existe una creciente frecuencia de este tipo de eventos en las últimas décadas y se espera que esta tendencia continúe. Por ello, los objetivos del estudio fueron conocer las percepciones de los usuarios y las características de la actividad física realizada durante la banda horaria exclusiva del programa *Elige Vivir Sano*.

## Material y método

La investigación se desarrolló mediante un enfoque interpretativo y diseño cualitativo, aplicado mediante un estudio de caso, como técnica la entrevista personal y presencial; y el instrumento fue un guion semiestructurado (Flick, 2012), lo que permitió obtener una visión más completa y profunda de los hechos al considerar las opiniones y percepciones de los sujetos de análisis desde su perspectiva. El método utilizado fue el inductivo, que tiene como propósito el describir y comprender los fenómenos desde la perspectiva de cada participante y desde una visión construida colectivamente (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

La selección de los sujetos de estudio implicó el establecimiento de criterios específicos de inclusión, que consistían en ser mayor de edad (18 años o más) al momento de la entrevista y practicar AF durante los horarios de la banda exclusiva en el Parque Ecuador de la ciudad de Concepción

(Parque de acceso público). Al comienzo del proceso de aplicación de la encuesta se explicó detalladamente el objetivo de la investigación a los participantes. Para ello, se presentó un formulario de consentimiento informado, que fue leído y firmado por cada uno. Estos procedimientos se llevaron a cabo con ajuste a los principios éticos, como la protección de la privacidad y confidencialidad de la información, garantizando el anonimato de los sujetos y respetando su derecho a negarse a participar si así lo deseaban. Finalmente, se estableció una muestra por conveniencia, compuesta por los participantes que cumplieron con los criterios de inclusión y que estuvieran dispuestos a responder la entrevista completa en medio de su práctica física.

Este estudio empleó el estudio de caso, ya que busca la comprensión de un fenómeno complejo a través del análisis en profundidad del discurso de un sujeto o de una situación observable en su contexto natural. La técnica empleada fue la entrevista personal y presencial, instancia en la cual se aplicó un guion semi-estructurado, técnica frecuentemente utilizada para estudiar los modos en que, conscientemente o no, las personas utilizan sus conocimientos para reconocer, producir y reproducir las acciones y estructuras sociales (Díaz, Torruco, Martínez & Varela, 2013).

La entrevista fue de tipo individual, no estandarizada, en la cual, a través de preguntas contenidas en un cuestionario y formuladas en el contexto de la investigación, los sujetos emitieron informaciones para resolver las preguntas planteadas en la investigación, obteniendo, así, imágenes e ideas propias de los individuos, para conocer la realidad que perciben (Heinemann, 2008), en este caso, en torno a las percepciones de la práctica de la AF en la banda horaria, la forma en que la practican y los pensamientos acerca de las mejoras que pudiera tener la medida.

Por ello, el instrumento se desarrolló con un guion temático que contenía diez preguntas abiertas, las que se dividieron en tres dimensiones: a) Percepciones, motivaciones y sentimientos acerca de la AF y la banda horaria como medida para realizar AF, b) Contexto de la práctica de AF, como la frecuencia, duración de la sesión, el número de personas con que realizaban AF y tiempo de práctica y c) Proyecciones, propuestas de mejora para la banda horaria, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1.

## Categorías y preguntas de la entrevista

Categoría 1. Datos personales y aspectos motivacionales	
1)	Nombre, edad y actividad a la cual se dedica
2)	¿Por qué vienes al parque por la mañana?
3)	¿Cuáles son los motivos para realizar esta actividad?
4)	¿Antes de la pandemia hacías actividad física?
Categoría 2. Contexto de la práctica de actividad física	
5)	¿Cuándo comenzaste a practicar actividad física en este horario?
6)	¿Con cuántas personas realizas actividad física?
7)	¿Cuál es la frecuencia semanal y la duración que tiene la sesión?
8)	¿Hay otros lugares en dónde realizas actividad física en esta banda horaria?
Categoría 3. Proyecciones	
9)	¿Cómo te sientes al realizar esta actividad?
10)	¿Cómo evalúas la posibilidad de realizar actividad física en fase 1 y fase 2?
11)	¿Qué medidas implementarías para mejorar esta medida?

El guion temático fue validado por el método de juicio de expertos, el cual se considera una fuente de evidencias de validez de contenido, debido a que las evaluaciones de

los jueces ayudan a revisar la relevancia y representatividad, así como la relación con los propósitos del instrumento (Escobar-Pérez & Cuervo-Martínez, 2008). Para este estudio, seis académicos con trayectoria y productividad en el área de investigación evaluaron y aprobaron la validez de contenido, pertinencia e importancia del instrumento.

Respecto a las consideraciones éticas, el estudio contó con la firma de un consentimiento informado por parte de los participantes al principio de la entrevista, cumpliendo con las consideraciones éticas de la declaración de Helsinki (Manzini, 2000). El tratamiento de los datos fue confidencial y utilizado solo con fines investigativos, basados en la ley chilena N°19.628, sobre protección de la vida privada (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2020).

El análisis de los datos recolectados se llevó a cabo utilizando la técnica de análisis de contenido. Esta metodología permite estudiar el contenido de la comunicación, clasificando sus partes en categorías previamente establecidas. Esta metodología se centra en analizar ideas, significados, temas o frases, más que en la palabra o estilo con el que fueron expresadas (Bardin, 2002).

Para procesar los datos obtenidos se utilizó el software ATLAS.ti®, versión 9.1.0 para MacBook Pro, de licencia personal, el cual constituye una herramienta para sistematizar de forma más clara el proceso metodológico y que ayuda a abarcar el proceso de investigación desde sus inicios y poder comparar la evolución del estudio. Este programa resulta muy útil para documentar decisiones analíticas de forma transparente, rigurosa, reflexiva y sistemática (Paulus & Lester, 2016). Con ATLAS.ti® se procedió a gestionar y analizar los datos cualitativos de las entrevistas, utilizando una estructura de análisis que permite asociar códigos con fragmentos de texto, buscar códigos y patrones, clasificarlos e interpretarlos. Se inició con la importación de las entrevistas semiestructuradas ya transcritas al programa, posterior a ello se procedió a la creación de la unidad hermenéutica, para después realizar una codificación (Rojano, Contreras, Araujo, Rojano & Flores, 2023). Luego se elaboraron redes semánticas de análisis y agrupación de códigos. Una red semántica se define como una representación gráfica en forma de nodos y arcos interconectados (en forma de red) que tiene como objetivo representar un conocimiento específico (Verd Pericás, 2005). La técnica de redes semánticas presenta un medio empírico de acceso a la organización cognitiva del conocimiento. Por tanto, puede otorgar datos referentes a la organización e interpretación interna de los informantes. Además, indica como la información fue percibida de manera individual en el curso de la composición del aprendizaje social (Vera-Noriega, Pimentel & Batista de Albuquerque, 2005).

## Resultados

La Tabla 2 muestra la lista de sujetos que cumplieron los

critérios de inclusión y aceptaron responder las entrevistas, compuesta por once personas (seis mujeres y cinco hombres), las cuales tenían un rango de edad entre los 24 y 69 años. Las entrevistas se realizaron la primera semana del mes de abril de 2021, y tuvieron una duración promedio de 12 minutos.

Tabla 2. Características de los sujetos participantes del estudio

N	Sexo	Edad	Ocupación
Sujeto 1	Femenino	24	Estudiante universitario
Sujeto 2	Masculino	22	Estudiante universitario
Sujeto 3	Femenino	23	Estudiante universitario
Sujeto 4	Masculino	69	Empresario
Sujeto 5	Masculino	31	Ejecutivo de ventas
Sujeto 6	Masculino	35	Profesor
Sujeto 7	Masculino	32	Empleado público
Sujeto 8	Femenino	27	Médico
Sujeto 9	Femenino	21	Estudiante
Sujeto 10	Femenino	31	Profesora
Sujeto 11	Femenino	34	Empresario

La Tabla 3 resume las tres categorías y seis códigos asignados para el posterior análisis de datos, las cuales se desprenden de los objetivos del estudio.

Tabla 3. Categorías y códigos del estudio

Categorías y redes de análisis	Códigos
1. Red de Percepciones	1.1 Entrenamiento en horario de mañana 1.2 Motivos para entrenar
2. Red de Contexto de la práctica de actividad física	2.1 Frecuencia de uso de banda horaria 2.2 Tiempo de entrenamiento y personas
3. Red de Proyecciones	3.1 Percepción personal de entrenar 3.2 Mejoras de la iniciativa

La Figura 1 muestra la red semántica 1, que agrupa los códigos referentes a las percepciones de los usuarios relacionadas con la práctica de AF, los cuales fueron elaborados de acuerdo con la mayor frecuencia de aparición en las respuestas y por tener ideas novedosas o relevantes para la investigación. Para ello, los resultados se presentan tres categorías: razones para la práctica de AF, sensaciones al realizarla y razones para el uso de la banda horaria. En la primera, los sujetos señalaron que practicaban por el gusto de mantenerse activos, mantener un estado de vida saludable, estar buenas condiciones física y mentales, mantener o mejorar la condición física y por ser un medio de socialización. En la segunda categoría señalaron que la práctica de AF los hacía sentirse activos y con más ánimo durante el día, más relajados y desestresados, satisfechos y con energía para enfrentar la jornada diaria. En la tercera, declararon usar la banda horaria porque es un horario en el cual se puede salir sin ser sancionados por la autoridad, y porque no se puede ir al parque a practicar AF por la tarde.

La Figura 2 muestra la red semántica 2, que agrupa los códigos del contexto y las características de la práctica de AF desarrollada en la banda horaria. En ella, los resultados se presentan en dos categorías: frecuencia de uso y cantidad de personas y tiempo de la sesión. En la primera, los sujetos declararon realizar AF cuatro, cinco y siete días a la semana, con una distribución de lunes a viernes y día por medio; en la segunda, reportaron practicar AF en grupos de cuatro,

cinco, ocho, diez y hasta veinte personas, en sesiones de una hora, una hora y media, hasta dos horas de duración. Además, la mayoría indicó haber empezado a usar la banda horaria desde la implementación de la medida, y otros desde antes que comenzara a regir la medida, hace un mes y medio desde la entrevista, e incluso uno de los sujetos declaró haber comenzado a realizar AF por primera vez en la vida, debido a la vigencia banda horaria.

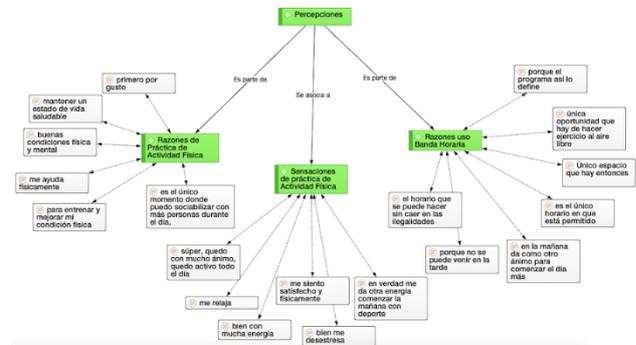


Figura 1. Red semántica 1, sobre aspectos motivacionales

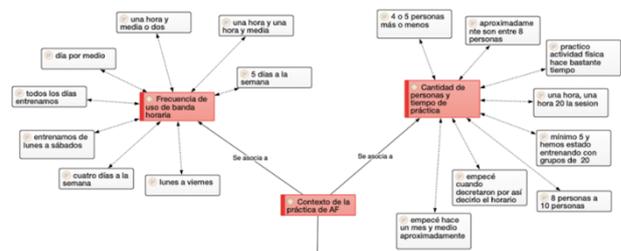


Figura 2. Red semántica 2, sobre el contexto de la práctica de actividad física

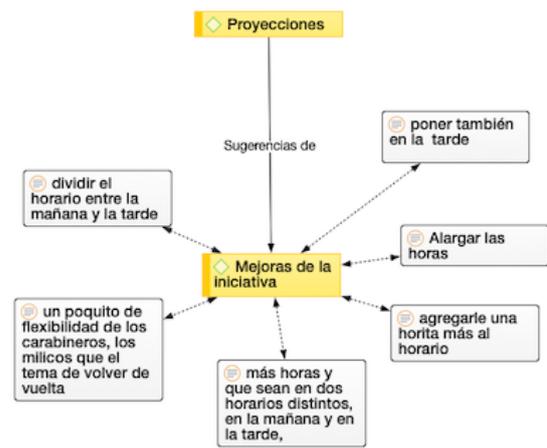


Figura 3. Red semántica 3, sobre proyecciones

La Figura 3 muestra la red semántica 3, donde se presentan las sugerencias más relevantes para proponer mejoras a la banda horaria como iniciativa para realizar AF en tiempo de confinamiento. Entre las respuestas más relevantes, los sujetos sugirieron añadir un horario en la tarde, extender el tiempo de la banda horaria, dividirla en jornada matutina y vespertina y que las autoridades tuvieran mayor

flexibilidad en las fiscalizaciones en los trayectos de ida y vuelta al parque donde realizaban la práctica.

## Discusión

Los objetivos del estudio fueron conocer las percepciones de los usuarios y las características de la actividad física realizada durante la banda horaria exclusiva. Entre los aspectos relevantes que emergen de los resultados, en primer lugar, las percepciones de los participantes revelan que sienten una mayor energía y ánimo para enfrentar la jornada al practicar AF. Este hallazgo contrasta con los resultados de AlDukhail y Bahdila (2022), quienes determinaron que la falta de AF de intensidad moderada y de fortalecimiento muscular en adultos estadounidenses durante la pandemia, se asocian con una percepción personal negativa de su salud. Resultados similares obtuvieron Sebastião, Steffens, Nakamura, & Papini (2022), aunque destacaron diferencias significativas entre los grupos de individuos con diferentes percepciones de salud física y mental. Quienes calificaron su salud como excelente o muy buena mostraron los niveles más altos de AF y menos tiempo sedente, a diferencia de los grupos que percibieron su salud como regular o mala.

Los sujetos también destacaron que la banda horaria les permitía socializar con otras personas que compartían objetivos similares, coincidiendo con los hallazgos de estudios previos realizados por Jiménez-Pavón et al. (2020). Además, reportaron sentimientos de alegría, satisfacción personal y ánimo al realizar AF. Esto refleja una percepción general de bienestar y disfrute asociados a la práctica regular de ejercicio (Brand, Timme & Nosrat, 2020). Ejemplo de ello, es la siguiente cita textual:

*(...) el horario de 7:00 a 9:00 horas y porque bueno, si no fuera, igual siempre me gusta entrenar temprano, el horario del día que más me activa me despierto y durante el día igual quedo con energía, con energía, por eso. (sujeto 1, 24 años)*

Resulta interesante destacar que los hallazgos de este estudio coinciden con investigaciones realizadas en población latinoamericana en tiempos de pandemia (Rico et al., 2020), donde también se observaron impactos positivos en el área emocional producto de la práctica de AF, especialmente en el estado de ánimo y en el sueño. Estos resultados sugieren que la práctica regular de AF puede tener efectos beneficiosos para la salud mental, lo cual refuerza la percepción positiva sobre entrenar, y los beneficios emocionales reportados por los usuarios en el estudio en cuestión, por ejemplo, en la siguiente cita:

*(...) antes de la pandemia sí hacía actividad física por lo menos tres veces a la semana en un, digamos, un complejo deportivo, pero por motivos de la pandemia eso se cerró, estuve todo el año 2020 completamente recluso sin tener absolutamente ninguna actividad física, lo que me trajo problemas emocionales, mentales, y me sentía muy muy muy mal hasta que se abrió esta franja matinal para realizar actividad física y bueno desde ahí de enero la verdad es que no paro. Evidentemente que me cambió mi calidad de vida. (sujeto 4, 69 años)*

Además, el estudio de Brand et al. (2020) señala un

punto relevante relacionado con personas que normalmente evitan el ejercicio, pues, según sus conclusiones, los efectos positivos sobre la salud en este grupo pueden manifestarse más rápido si realizan ejercicio diariamente.

Respecto a las motivaciones para usar la banda horaria, los usuarios señalan su gusto por la AF, el deseo de mantener tanto la salud física como mental, y la necesidad de contrarrestar los riesgos asociados a la inactividad física, causados por el confinamiento. Esto concuerda con los resultados de Jenkins et al. (2021), quienes encontraron que las personas en Nueva Zelanda que practicaron AF durante la pandemia informaron mejoras en su salud mental, especialmente cuando la actividad se llevaba a cabo en entornos naturales, lo que contribuía al bienestar psicológico mediante efectos positivos en la motivación. Estos resultados obtenidos concuerdan con los de Aucancela et al. (2020), donde las personas señalaron que estar en forma y mejorar la salud eran sus motivaciones principales para realizar AF, y también con los de Posada-López y Vásquez-López (2022), quienes determinaron en la población adulta de la ciudad de Medellín durante la pandemia, que los principales motivos para realizar AF eran la propia iniciativa para obtener beneficios como el aumento de la resistencia física, la fuerza, la vitalidad, una mayor energía para enfrentar las tareas cotidianas y la pérdida de peso.

En segundo lugar, respecto a las formas de realizar AF, en términos de frecuencia y duración de la sesión, la mayoría declararon practicarla entre tres a siete veces por semana, en sesiones que se extienden desde una a dos horas. Esto difiere de la frecuencia de una a siete veces por semana reportados por el estudio de la Universidad San Sebastián (2021), en la Región Metropolitana de Chile. Por otro lado, la mayoría señala comenzar con la práctica desde la implementación de la medida, y para ello se agrupaban en rangos de cuatro a veinte personas, lo cual coincide con los datos reportados por la Universidad San Sebastián (2021). Sin embargo, las formas colectivas de práctica no cumplían con el diseño original del Gobierno de Chile (2021a), cuya idea original era que las personas practicaran de manera individual para evitar contagios. Por último, cabe destacar que, gracias al uso de la banda horaria, las personas que no eran activas aumentaron el nivel de práctica. Ante la pregunta si antes realizaba AF, uno de los entrevistados declaró:

*no mucho, empecé a hacer más actividad física durante la pandemia. Venir al parque a correr (...)(sujeto 8, 27 años)*

Incluso uno de los entrevistados señaló que practicaba AF por primera vez en su vida. Ante la pregunta si antes de la pandemia había realizado AF, respondió:

*no, nada. Nunca en mi vida he hecho actividad física, solo ahora que me siento muy encerrado tuve que salir de alguna manera. (sujeto 10, 31 años)*

Finalmente, en tercer lugar, respecto a las proyecciones de mejora de la banda horaria, todos los sujetos declararon tener una percepción positiva de ella, como en los estudios de Brand et al. (2020). Acerca de los aspectos de mejora de la iniciativa, declaran estar de acuerdo en dos modificaciones importantes: aumentar el tiempo de la banda horaria

por día y añadir otra jornada vespertina. Con respecto a la primera, señalaron que les daría mayor flexibilidad horaria para los trayectos de ida y vuelta al parque, coincidiendo con la solicitud de aumento de tiempo que indicaron las personas que utilizaron los primeros horarios de la banda (Gobierno de Chile, 2021b). Respecto a la segunda, proponen establecer dos jornadas diarias, conservando la matutina y agregando otra en la tarde, a fin de que aquellas personas que no pueden realizar AF por la mañana lo puedan hacer por la tarde. Esta innovación les daría la oportunidad a personas de distintas actividades y disponibilidad horaria de aumentar la participación y la adherencia a diferentes programas de entrenamiento y ayudar a alcanzar los niveles de AF recomendados por la OMS (2023b).

### Fortalezas y limitaciones

Como fortalezas se pueden considerar la naturaleza empírica del estudio, sobre todo en un momento de muy poca disponibilidad de personas en espacios públicos para realizar un trabajo de campo presencial, debido a las rigurosas y generalizadas restricciones de desplazamiento. También la aplicación de una metodología cualitativa en un contexto pandémico inédito en el país, a personas de ambos sexos, y de diversas edades y ocupaciones. Por otro lado, como limitaciones se pueden considerar la muestra acotada y la realización del trabajo de campo en lugares públicos a la intemperie, y que interrumpían la práctica de AF de los sujetos. Esto podría haber inducido a respuestas más breves para terminar las entrevistas y continuar con su práctica.

### Conclusión

Los usuarios de la banda horaria del Programa Elige Vivir Sano tienen percepciones positivas acerca de la medida, al declarar que, a través de la práctica de AF se sienten activos y vigorosos, y que fue una estrategia válida para cuidar la salud física y mental durante el confinamiento provocado por la pandemia. Por otra parte, la AF desarrollada se caracteriza por tener frecuencias y duraciones variables entre los usuarios, y ser practicada principalmente de manera colectiva. Finalmente, como propuestas para mejorar la medida, sugieren aumentar el tiempo de la banda y añadir una sesión en horario vespertino.

La práctica de AF se sigue consolidando como una conducta preferida por las personas como factor de protección de salud física y mental, y que, además, ayuda a la socialización, incluso en tiempos de pandemia, a través de iniciativas que faciliten su desarrollo entre la población. Esta información podría ser un insumo de utilidad para que continuar fomentando la práctica de AF, considerando las motivaciones y preferencias de las personas al realizarla al aire libre.

Las implicancias del estudio sugieren profundizar en aspectos que ayuden a comprender los perfiles sociodemográficos de las personas y sus tipos de prácticas preferidas. Los resultados de esta investigación podrían servir para levantar evidencias a ser consideradas por las autoridades sanitarias

como política pública, y mejorar la implementación de la medida, principalmente en la extensión de la banda horaria y la incorporación de una nueva banda en jornada vespertina o nocturna, en caso de que la población se enfrente a una situación similar de confinamiento.

### Referencias

- Aguilera, B., Cabrera, T., Duarte, J., García, N., Hernández, P., Pérez, J., Sasmay, A., Signorini, V., & Talbot-Wright. (2022). COVID-19: Evolución, efectos y políticas adoptadas en Chile y el Mundo. Dirección de Presupuestos, Gobierno de Chile. Recuperado septiembre 12, 2023, de [https://www.dipres.gob.cl/598/articles-266625\\_doc\\_pdf.pdf](https://www.dipres.gob.cl/598/articles-266625_doc_pdf.pdf)
- Ai, X., Yang, J., Lin, Z., & Wan, X. (2021). Mental Health and the Role of Physical Activity During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 759987. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759987>
- AlDukhail, S., & Bahdila, D. (2022). Self-perception of health and physical activity among adults before and amidst the COVID-19 pandemic: United States, 2019-2020. *Preventive medicine*, 158, 107037. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107037>
- Aucancela, F., Heredia, D., Ávila, C., & Bravo, W. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 163-176. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1916>
- Bardin, L. (2002). Análisis de contenido. Ediciones Akal: Madrid.
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (2020). Ley 19.628, sobre protección de la vida privada. Ministerio Secretaría General de la Presidencia.
- Birditt, K. S., Turkelson, A., Fingerman, K. L., Polenick, C. A., & Oya, A. (2021). Age Differences in Stress, Life Changes, and Social Ties During the COVID-19 Pandemic: Implications for Psychological Well-Being. *The Gerontologist*, 61(2), 205–216. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa204>
- Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When Pandemic Hits: Exercise Frequency and Subjective Well-Being During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*, 11, 570567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>
- Brotman, D. J., Golden, S. H., & Wittstein, I. S. (2007). The cardiovascular toll of stress. *Lancet (London, England)*, 370(9592), 1089–1100. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61305-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61305-1)
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yañez, A. & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de Covid-19. *Revista Médica de Chile*, 148(6), 885-886. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000600885>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación*

- en educación médica, 2(7), 162-167. Recuperado en 07 de abril de 2024, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es).
- Escobar-Pérez, J. & Cuervo-Martínez, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: Una aproximación a su utilización. *Avances en medición*, 6, 27-36.
- Esparza, A., Cruzado, A., Dávila, M., Díaz, Y., De La Cruz, K., Ascoy, B., Espinoza, F., & Huamán, J. (2022). Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes. *Revista Médica Herediana*, 33(1), 15-23. <https://dx.doi.org/10.20453/rmh.v33i1.4164>
- Fitbit (2020). The Impact Of Coronavirus On Global Activity. Recuperado de mayo 22, 2022, de <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>
- Flick, U. (2012). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- Gobierno de Chile (2021a). Autoridades detallan funcionamiento de Banda Horaria Elige Vivir Sano para realizar actividad física. Recuperado noviembre 7, 2022, de <https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/noticias/autoridades-detallan-funcionamiento-de-banda-horaria-elige-vivir-sano-para-realizar-actividad-fisica>
- Gobierno de Chile (2021b). Autoridades detallan extensión de la banda horaria Elige Vivir Sano para realizar actividad física. Recuperado noviembre 7, 2022, de <https://www.gob.cl/noticias/autoridades-detallan-extension-de-la-banda-horaria-elige-vivir-sano-para-realizar-actividad-fisica/>
- Heinemann, K. (2008). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Editorial Paidotribo: Barcelona.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw Hill Education.
- Jenkins, M., Houge, S., Hodge, K., Hargreaves, E., Calverley, J. & Lee, C. (2021). Physical Activity and Psychological Well-Being During the COVID-19 Lockdown: Relationships With Motivational Quality and Nature Contexts. *Frontiers in sports and active living*, 3, 637576. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.637576>
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*, 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
- Lewis, R.B. (1998). Atlas/ti and NUD.IST: A comparative review of two leading qualitative data analysis packages. *Cultural Anthropology Methods*, 10, 41-47.
- López-Martínez, A., & Serrano-Ibáñez, E. (2021). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental. *Escritos de Psicología*, 14(2), 48-50. Recuperado mayo 23, 2022, de <https://dx.doi.org/10.24310/espiescpsi.v14i2.13935>
- Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta diabetologica*, 57(6), 759–764. <https://doi.org/10.1007/s00592-020-01522-8>
- Manzini, J. (2000). Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta Bioethica*, 6(2), 321-334. <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2000000200010>
- Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Primeros resultados (2017). Disponible en: [http://web.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17\\_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf](http://web.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf)
- Ministerio de Salud (2020). Plan de acción Coronavirus COVID-19. Reporte diario 1 de julio 2020. Recuperado de [https://cdn.digital.gob.cl/public\\_files/Campa%C3%B1as/Coronavirus/Reportes/01.07.2020\\_Reporte\\_Covid19.pdf](https://cdn.digital.gob.cl/public_files/Campa%C3%B1as/Coronavirus/Reportes/01.07.2020_Reporte_Covid19.pdf)
- Nguyen, H., Nguyen, H., Do, B., Tran, C., Nguyen, T., Pham, K., Pham, L., Tran, K., Duong, T., Tran, T., Duong, T., Nguyen, T., Nguyen, Q., Hoang, T., Nguyen, K., Pham, T., Yang, S., Chao, J., & Duong, T. (2020). People with Suspected COVID-19 Symptoms Were More Likely Depressed and Had Lower Health-Related Quality of Life: The Potential Benefit of Health Literacy. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4), 965. <https://doi.org/10.3390/jcm9040965>
- OMS (2023a). Coronavirus. Recuperado agosto, 17, 2023, de [https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- OMS (2023b). Actividad Física. Recuperado agosto 17, 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Ortiz, P., Valenzuela, L., & Barrera, J. (2022). Niveles de Ansiedad Rasgo y Bienestar en jugadores de fútbol profesional de Chile durante la cuarentena por COVID-19 (Levels of Trait Anxiety and Well-being in Chilean professional soccer players during the COVID-19 quarantine). *Retos*, 44, 1037–1044. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91316>
- Park, A. H., Zhong, S., Yang, H., Jeong, J., & Lee, C. (2022). Impact of COVID-19 on physical activity: A rapid review. *Journal of global health*, 12, 05003. <https://doi.org/10.7189/jogh.12.05003>
- Paulus, T. M., & Lester, J. N. (2016). ATLAS.ti for conversation and discourse analysis studies. *International Journal of Social Research Methodology: Theory & Practice*, 19(4), 405–428. <https://doi.org/10.1080/13645579.2015.1021949>
- Posada-López, Z., y Vásquez-López, C. (2022). Beneficios

- de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física y deporte*, 8(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>
- Rico, C., Vargas, G., Poblete, F., Carrillo, J., Mena, B., Chaparro, D., & Reséndiz, J., (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud, durante la pandemia por Covid-19. *Revista Espacios*, 41(42).
- Rojano, Y., Contreras, M., Araujo, L., Rojano, A. & Flores, L. (2023). Sistematización y gestión estratégica de datos cualitativos en las ciencias sociales con ATLAS.ti para sistemas operativos (macOS). Bogotá: Universidad de la Guajira.
- Ross, A., Crowe, S. & Tyndall, M. (2015). Planning for the next global pandemic. *Int. J. Infect*, 38, 89–94. doi: 10.1016/j.ijid.2015.07.016
- Sebastião, E., Steffens, M., Nakamura, P. M., & Papini, C. B. (2022). Perceptions on activity behavior during the COVID-19 pandemic "second wave" among US adults: results of a short online survey. *Sport Sciences for Health*, 18(1), 267–275. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00813-z>
- Soto Lagos, R. (2015). Sedentarismo, esporte e a pressão biopolítica por uma vida saudável: análise do discurso do programa “escolha uma vida saudável”, do Chile. *Movimento*, 22(2), 391–402. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.57338>
- Shahidi, S. H., Stewart Williams, J., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta paediatrica* 109(10), 2147–2148. <https://doi.org/10.1111/apa.15420>
- Shimamiya, T., Tereda, N., Hiejima, Y., Wakabayashi, S., Kasai, H. & Mohri, M. (2004). Effects of 10 day confinement on the immune system and psychological aspects in humans. *J Appl Physiol*, 97, 920-24.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics and qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory* (2<sup>nd</sup> ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., Salum, & Schuch, F., An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis (2017). *Psychiatry Research*, 249, 102-108, ISSN 0165-1781, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020>
- Universidad San Sebastián. (2021). Encuesta de opinion sobre percepción y uso de banda horaria Elige Vivir Sano. [https://resources.uss.cl/upload/2021/04/PPT-encuesta-EVS\\_Ipsuss\\_prensa1.pdf?\\_gl=1\\*95cyxn\\*\\_gcl\\_au\\*MTcwNzlyMDk2NC4xNjg5OTcxMjMz](https://resources.uss.cl/upload/2021/04/PPT-encuesta-EVS_Ipsuss_prensa1.pdf?_gl=1*95cyxn*_gcl_au*MTcwNzlyMDk2NC4xNjg5OTcxMjMz)
- Vera-Noriega, J. Á., Pimentel, C. E., & Batista de Albuquerque, F. J. (2005). Redes semánticas: aspectos teóricos, técnicos, metodológicos y analíticos. *Ra Ximhai*, 1(3), 439-451. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46110301>
- Verd Pericás, J.M. (2005). El uso de la teoría de redes sociales em la presentación y análisis de textos. De las redes semánticas al análisis de redes textuales. *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, (10), 129-150. ISSN: 1139-5737

#### Datos de los/as autores/as:

Alex Garrido Méndez	<a href="mailto:agarrido@ucsc.cl">agarrido@ucsc.cl</a>	Autor/a
Felipe Poblete Valderrama	<a href="mailto:felipepobletev@gmail.com">felipepobletev@gmail.com</a>	Autor/a
Carlos Matus Castillo	<a href="mailto:cmatus@ucsc.cl">cmatus@ucsc.cl</a>	Autor/a
Andrés Toro Salinas	<a href="mailto:andrestorosalinass@gmail.com">andrestorosalinass@gmail.com</a>	Autor/a
Cristian Álvarez	<a href="mailto:cristian.alvarez@unab.cl">cristian.alvarez@unab.cl</a>	Autor/a
Yeny Concha Cisternas	<a href="mailto:yenyf.concha@gmail.com">yenyf.concha@gmail.com</a>	Autor/a
Fernando Rodríguez Rodríguez	<a href="mailto:fernando.rodriguez@pucv.cl">fernando.rodriguez@pucv.cl</a>	Autor/a
Fanny Petermann Rocha	<a href="mailto:fanny.petermann@udp.cl">fanny.petermann@udp.cl</a>	Autor/a
Carlos Celis Morales	<a href="mailto:carlos.celis@glasgow.ac.uk">carlos.celis@glasgow.ac.uk</a>	Autor/a