

# Percepción de cambios en el peso corporal y el estilo de vida de adolescentes chilenos durante la pandemia de la COVID-19

Bárbara Daniela Anabalón Araneda <sup>1</sup> , Michelle Andrea Vera Concha <sup>1</sup> , Ana Araya Fuentes <sup>1</sup> , Diamela Carías Picón <sup>1</sup> .

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad del Desarrollo. Concepción, Chile.

## Resumen

**Fundamentos:** La pandemia de COVID-19, impactó especialmente los hábitos alimentarios y los estilos de vida. El objetivo fue evaluar la percepción de los cambios en el peso corporal y el estilo de vida de adolescentes de la región del Bío Bío durante la pandemia de la COVID-19.

**Métodos:** Estudio descriptivo y transversal en una muestra de adolescentes chilenos. Se utilizó una encuesta que abordó características sociodemográficas, percepción de cambios en el peso corporal, hábitos alimentarios, actividad física, horas de sueño y horas frente a la pantalla durante la pandemia de la COVID-19.

**Resultados:** Participaron 122 adolescentes entre 14 y 18 años, con un 64,8% de mujeres. El 45,0% percibió un aumento en el peso corporal. El 59,0% indicó que la calidad de su alimentación no fue saludable. Un porcentaje importante manifestó un aumento en el consumo de pasteles y dulces, así como de comida basura y bebidas azucaradas, mientras que mantuvo el consumo de frutas, verduras y grasas, y disminuyó el consumo de pescado. La mayoría de los adolescentes informó una disminución en el tiempo dedicado a la actividad física y en las horas de sueño, y, por el contrario, un aumento en la cantidad de horas que pasa frente a las pantallas.

**Conclusiones:** Los resultados muestran cambios negativos en el estilo de vida de los adolescentes durante la pandemia, afectando su alimentación, actividad física y patrones de sueño.

**Palabras clave:** COVID-19; Adolescentes; Estilos De Vida; Pandemia; Peso Corporal; Hábitos Alimentarios.

## Perception of changes in body weight and lifestyle among Chilean adolescents during the COVID-19 pandemic

### Summary

**Background:** The COVID-19 pandemic significantly impacted dietary habits and lifestyles. The objective was to assess the perception of changes in body weight and lifestyle among adolescents in the Bío Bío region during the COVID-19 pandemic.

**Methods:** A descriptive, cross-sectional study was conducted on a sample of Chilean adolescents. A survey addressing sociodemographic characteristics, perception of changes in body weight, dietary habits, physical activity, sleep duration, and screen time during the COVID-19 pandemic was utilized.

**Results:** A total of 122 adolescents aged 14 to 18 years participated, with 64.8% being female. Forty-five percent perceived an increase in body weight. Fifty-nine percent reported that the quality of their diet was not healthy. A significant proportion reported an increase in consumption of cakes, sweets, junk food, and sugary beverages, while maintaining their consumption of fruits, vegetables, and fats, and reducing their intake of fish. Most adolescents reported a decrease in the time spent on physical activity and sleep duration, accompanied by an increase in screen time.

**Conclusions:** The findings reveal adverse changes in the lifestyle of adolescents during the pandemic, affecting their dietary choices, physical activity, and sleep patterns.

**Key words:** COVID-19; Adolescents; Lifestyles; Pandemic; Body Weight; Dietary Habits.

**Correspondencia:** Diamela Carías Picón  
**E-mail:** d.cariasdefranco@udd.cl

**Fecha envío:** 30/04/2024  
**Fecha aceptación:** 19/06/2024

## Introducción

El virus Sars-CoV-2 es una nueva cepa de coronavirus, que no se había identificado en humanos y que es causante de la enfermedad COVID-19. Es altamente contagiosa y de rápida propagación, genera diversas afectaciones para la salud, principalmente respiratorias. No obstante, los síntomas pueden variar, siendo algunos de los más destacados: tos, fiebre y dolor muscular (1).

En Chile se confirmó el primer caso en marzo del año 2020 (2) y debido a la rápida propagación que tuvo el virus, la principal medida de prevención que otorgó el Ministerio de Salud fue el distanciamiento físico. Adicionalmente, se dictaron cuarentenas en el país, para detener y controlar la extensión de la enfermedad (3). Esta situación afectó a toda la población desde un punto de vista nutricional y psicológico, las personas pasaban más horas sentadas sin tener actividad física, en algunos casos aumentó la carga de trabajo, el estrés y la ansiedad, lo que condujo a cambios en los hábitos alimentarios (4).

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud del año 2016-2017 en adultos chilenos, indican una alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) producto de los malos hábitos alimentarios, alto índice de sedentarismo y una malnutrición por exceso. Con respecto a la población entre 15 y 19 años, un 54,0% presenta un estado nutricional normal y un 73,5% es sedentario (5).

Según un estudio realizado en el año 2020 en adolescentes de distintos países en relación con los hábitos alimentarios durante el confinamiento asociado a la pandemia de la COVID-19, los participantes chilenos presentaron un aumento en el consumo de frituras y dulces, pero también de frutas, verduras y legumbres, a la vez que

presentaron una disminución en la ingesta de comidas rápidas. A pesar de esto, la calidad de la dieta no se vio mejorada (6).

Por otra parte, un estudio realizado en el año 2020 en estudiantes de la Universidad del Bío Bío sobre modificaciones de hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por la COVID-19, mostró que el 65,0% de los participantes aumentó su peso corporal, el 41,9% consideró que había desmejorado sus hábitos alimentarios y solo un 28,3% lo mantuvo, el 25,0% permaneció de 7 a 8 horas frente a la pantalla y otro 25,0% por más de 10 horas. En cuanto al consumo de alimentos, aumentó el consumo de cereales y legumbres, en contraste con los frutos secos y las bebidas alcohólicas, cuyo consumo disminuyó en un 13,0% (7).

La mayoría de los estudios acerca de los hábitos alimentarios y estilos de vida durante la pandemia de la COVID-19 en Chile han sido realizados en población adulta, es por este motivo que surgió la necesidad de realizar la presente investigación con el propósito de conocer la percepción sobre los cambios en el estilo de vida y el peso corporal de los adolescentes durante la pandemia de la COVID-19 en la región del Bío Bío en el año 2021.

## Material y métodos

Se llevó a cabo un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal. La investigación se llevó a cabo siguiendo los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (8). Se solicitó el asentimiento de los participantes y consentimiento de uno de los padres o apoderados, y se aseguró la confidencialidad y anonimato de identidad. Se utilizaron los formatos de asentimiento y consentimiento informado aprobados por el Comité de Ética Institucional en Investigación de la

Universidad del Desarrollo. La población de estudio consistió en adolescentes de Chile entre 14 y 18 años, residentes de la región del Bío Bío que respondieron afirmativamente al consentimiento informado digital, con acceso a internet, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, durante el mes de junio de 2021. Se excluyeron mujeres embarazadas y en período de lactancia. Para los participantes menores a 15 años se solicitó contestar las preguntas en compañía de alguno de sus padres o tutor.

Se diseñó una encuesta para ser completada en formato online (Formularios de Google) y se compartió mediante correo electrónico y redes sociales como Facebook, Instagram, WhatsApp y Twitter. El cuestionario incluyó preguntas de opción múltiple sobre características sociodemográficas de los participantes (género, edad, residencia, grado que cursa), percepción sobre el cambio en el consumo de alimentos, el peso corporal, la actividad física, las horas de sueño y las horas frente a la pantalla, durante el período de confinamiento. Para evaluar la percepción de modificación de ingesta durante el aislamiento, se solicitó a los participantes que seleccionaran, para cada grupo de alimentos, la opción "se ha mantenido el consumo, disminuido el consumo, o aumentado el consumo". En este sentido, se consideró el consumo diario de lácteos (leche, yogurt, queso, quesillo), frutas naturales (no en conserva), verduras, carnes (pollo, pavo, vacuno, cerdo, etc.), pan, aceite y otras grasas (manteca, mantequilla, mayonesa, crema), bebidas o zumos azucarados y agua; así como el consumo semanal de pescado, legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, etc.), huevo, cereales (fideos, arroz, avena, quinua, polenta, mote, cuscús, granola, etc.) o papas, pasteles o dulces y comida basura o chatarra (patatas fritas,

completos, hamburguesas, pizzas, sándwiches, etc.). Adicionalmente, se les consultó si realizaban o no actividad física y el tipo de actividad física que realizaban con mayor frecuencia: ligera (caminar, jugar tenis de mesa, subir escaleras a paso tranquilo, etc.); moderada (caminar a paso rápido, bailar, pasear en bicicleta, esquiar, pasear al perro, etc.); o intensa (ejercicios aeróbicos, ejercicios anaeróbicos, deportes y juegos competitivos como: fútbol, voleibol, basquetbol, etc.). Posteriormente, se les preguntó si consideraban que el tiempo dedicado a realizar actividad física, así como las horas de sueño y las horas frente a la pantalla (televisor, computador, celular, Tablet, etc.), habían disminuido, se habían mantenido o habían aumentado durante la pandemia.

La encuesta fue validada previamente a través del juicio de 4 expertos, obteniéndose un coeficiente de K de competencia en promedio de 0,88. Igualmente, se realizó una prueba piloto con 15 adolescentes, para asegurar que las preguntas estaban diseñadas de tal manera que los encuestados las podían comprender sin problema.

Una vez obtenidos los resultados, se codificaron y se analizaron en el programa SPSS v.25. Estos se resumieron en tablas y figuras donde las variables cualitativas se presentaron en frecuencia y porcentajes, y para las variables cuantitativas se utilizó la media y la desviación estándar. Para evaluar la asociación entre la percepción de cambio en el peso corporal y estilo de vida y el sexo de los adolescentes, se utilizó la prueba chi-cuadrado ( $\chi^2$ ) de Pearson. Se consideró como estadísticamente significativo un valor  $p < 0,05$  para todos los análisis.

## Resultados

La población de estudio comprendió un total de 122 participantes pertenecientes a la

región del Bío Bío (Chile), con una edad promedio de 16,2± 1,2 años, de los cuales 64,8% eran mujeres. Por otra parte, 105 participantes (86,0%) se encontraban cursando de primero a cuarto medio y 17 (14,0%) se encontraban realizando otro curso o tenían otro tipo de ocupación.

Con respecto a la percepción del peso corporal de los participantes, 24 (19,7%) señalaron haber tenido una disminución de su peso durante la pandemia COVID-19, mientras que 56 (45,9%) indicaron percibir un aumento del peso corporal durante este período. No se encontró una asociación entre el sexo y la percepción de cambio de peso durante la pandemia (p=0,23).

Del total de 122 participantes, 50 (41,0%) señalaron que su alimentación durante la

pandemia COVID-19 fue saludable. No obstante, la mayoría (59,0%) refirió tener una alimentación no saludable durante este período, sin asociación de las respuestas con el sexo de los adolescentes (p=0,36).

### Consumo de alimentos

Con respecto al consumo de frutas y verduras durante la pandemia COVID-19, aproximadamente la mitad de los participantes señalaron mantener el consumo de estos alimentos; sin embargo, un 23,8% y un 12,3%, indicaron disminuir el consumo de frutas y verduras, respectivamente. En cuanto al consumo de agua, el 51,6% de los adolescentes manifestó aumentar su consumo (Tabla 1).

**Tabla 1.** Consumo de alimentos y agua de los adolescentes durante la pandemia de la COVID-19

	Disminuyeron	Mantuvieron	Aumentaron
Frutas	29 (23,8%)	61 (50,0%)	32 (26,2%)
Verduras	15 (12,3%)	66 (54,1%)	41 (33,6%)
Agua	19 (15,6%)	40 (32,8%)	63 (51,6%)
Cereales	6 (4,9%)	71 (58,2%)	45 (36,9%)
Pan	37 (30,3%)	47 (38,5%)	38 (31,1%)
Legumbres	21 (17,2%)	66 (54,1%)	35 (28,7%)
Lácteos	29 (23,8%)	68 (55,7%)	25 (20,5%)
Huevos	34 (27,9%)	59 (48,4%)	29 (23,8%)
Carnes	18 (14,8%)	71 (58,2%)	33 (27,0%)
Pescados	47 (38,5%)	53 (43,5%)	22 (18,0%)
Grasas y aceites	40 (32,8%)	55 (45,1%)	27 (22,1%)
Pasteles y dulces	33 (27,0%)	39 (32,0%)	50 (41,0%)
Comida Chatarra	28 (23,0%)	35 (28,7%)	59 (48,4%)
Bebidas azucaradas	42 (34,4%)	34 (27,9%)	46 (37,7%)

n=122. Los resultados se expresan en frecuencia (porcentaje)

Por otra parte, se observó que los adolescentes tuvieron una marcada tendencia a mantener las cantidades ingeridas semanalmente de lácteos, huevos, carnes y pescado. No obstante, un 38,5% de ellos refirió haber disminuido el consumo de pescados, 14,8% disminuyó el consumo de

carnes y un 23,8% hizo lo mismo con el consumo de lácteos. En cambio, un 18% de los participantes indicó haber aumentado la ingesta semanal de pescado, 27% aumentó su consumo de carnes, 23,80% indicó un aumento del consumo de huevos, mientras un 20,5% aumentó el consumo de lácteos. Se

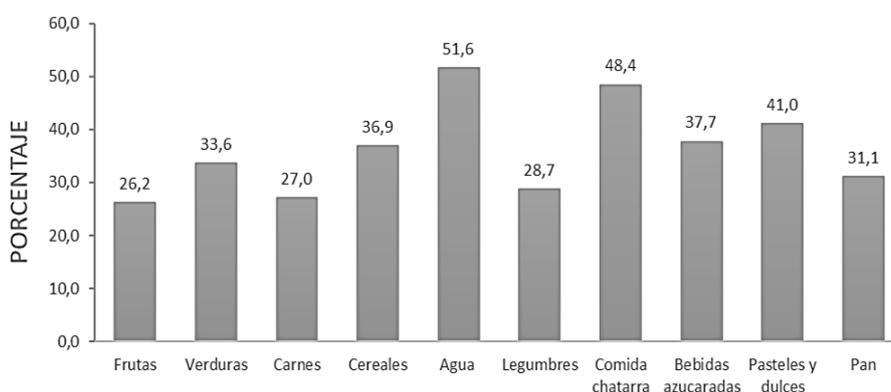
evidenció que, en general, el consumo de cereales, pan y legumbres se mantuvo durante la pandemia COVID-19. Sin embargo, también destaca que el 36,9% de los participantes aumentó la ingesta semanal de cereales y un 28,7% hizo lo mismo en cuanto a legumbres, mientras que 31,1% aumentó el consumo diario de pan (Tabla 1).

Adicionalmente un 45,1% de los encuestados refirió haber mantenido el nivel de ingesta de alimentos como mayonesa, crema y mantequilla, correspondientes al grupo de grasas y aceites, mientras que un 32,8% disminuyó su consumo. Con respecto al consumo de pasteles y dulces, comida chatarra y bebidas azucaradas, se evidenció un marcado aumento durante la pandemia COVID-19, del 41,0%, 48,4% y 37,7%, respectivamente (Tabla 1).

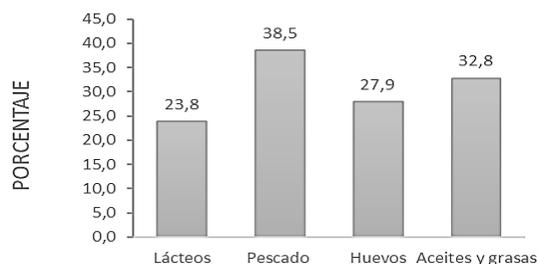
En general, aunque la tendencia de los adolescentes evaluados fue a mantener el nivel de ingesta de alimentos durante la pandemia COVID-19, también se observó una variación importante en el consumo de

algunos rubros alimenticios. En las figuras 1 y 2 se resumen los porcentajes del consumo de algunos alimentos. Se puede observar que más del 25% de los adolescentes indicó un aumento en el consumo de frutas, verduras, cereales, carnes y legumbres, mientras que más del 50% aumentó el consumo de agua. Igualmente, se encontró un aumento mayor al 30% en el consumo de bebidas azucaradas, pasteles y dulces y pan, resaltando un aumento del 48,4% para la comida chatarra (Figura 1).

Finalmente, hubo un grupo de adolescentes que disminuyó el consumo de algunos alimentos durante la pandemia COVID-19, los cuales corresponden principalmente a los de origen animal, como lo son los lácteos con un 23,8%, pescados 38,5% y huevos en un 27,9%. De igual manera, se evidenció una disminución en el consumo de los aceites y grasas con un 32,8% (figura 2). Cabe destacar que no se encontró ninguna asociación significativa entre la percepción de cambio en el consumo de alimentos y el sexo de los adolescentes ( $p>0,05$ ).



**Figura 1.** Aumento en el consumo de alimentos de los adolescentes durante la pandemia de la COVID-19.



**Figura 2.** Disminución en el consumo de alimentos de los adolescentes durante la pandemia de la COVID-19

**Actividad física, horas frente a la pantalla y horas de sueño**

En la tabla 2, se muestra que el 69,7% de los participantes refirió realizar algún tipo de actividad física. Adicionalmente, el 61,5% manifestó tener un nivel de actividad física de moderado a intenso. Sin embargo, un 51,6% indicó que el tiempo que dedicaba a realizar actividad física disminuyó durante la pandemia COVID-19. La asociación entre la percepción de cambio en el nivel de actividad física y el sexo de los adolescentes no fue significativa ( $p>0,05$ ).

En cuanto a las horas frente a la pantalla, se puede observar que el 86,9% reportó aumentar la cantidad de horas que pasaba frente a estas. Por otra parte, un 50,8% manifestó haber tenido una disminución en las horas de sueño durante este período.

No se encontró ninguna asociación significativa entre la percepción de cambio en las horas de sueño y frente a la pantalla con el sexo de los adolescentes ( $p> 0,05$ ). Sin embargo, llama la atención que entre el grupo que manifestó una disminución en las horas de sueño, el 72,6% correspondió a adolescentes del sexo femenino.

**Tabla 2.** Actividad física, horas frente a la pantalla y horas de sueño de los adolescentes durante la pandemia de la COVID-19. N=122

	Frecuencia	Porcentaje (%)
<b>¿Realiza actividad física?</b>		
Sí	85	69,7%
No	37	30,3%
<b>Tipo</b>		
Ligera	11	12,9%
Moderada	35	41,1%
Intensa	39	45,8%
<b>Tiempo dedicado</b>		
Disminuyeron	63	51,6%
Mantuvieron	26	21,3%
Aumentaron	33	27,0%
<b>Horas frente a la pantalla</b>		
Disminuyeron	1	8%
Mantuvieron	15	12,3%
Aumentaron	106	86,9%
<b>Horas de sueño</b>		
Disminuyeron	62	50,8%
Mantuvieron	39	32,0%
Aumentaron	21	17,2%

## Discusión

En este estudio realizado en una muestra de adolescentes durante el periodo de confinamiento por la pandemia de la COVID-19 en la región del Bío Bío (Chile), los participantes refieren su percepción sobre los cambios en el peso corporal y algunas características de su estilo de vida.

Con relación a la percepción del peso corporal, se evidenció un aumento en casi la mitad de los adolescentes que participaron en el estudio. Esto concuerda con los resultados de estudios realizados en adolescentes en Argentina e Italia, en los que un 38,7% y 48,6% respectivamente, declararon haber tenido un aumento de peso durante la pandemia (9,10). Cabe destacar que, en el estudio hecho en Argentina el aumento de peso fue más frecuente en personas del sexo femenino (9).

En cuanto al consumo de los distintos grupos de alimentos, la mayoría de los participantes aumentó la ingesta de bebidas azucaradas, comida chatarra, pasteles y dulces, lo que coincide con los resultados de un sondeo realizado por Unicef en el año 2020 en adolescentes y adultos jóvenes (11) y con otro estudio realizado en Argentina durante el mismo año, también en adolescentes (12). Adicionalmente, los mismos estudios mostraron que el consumo de frutas, verduras y agua disminuyó; sin embargo, en la presente investigación un grupo importante de los adolescentes mantuvo o aumentó su consumo de estos alimentos.

Por otra parte, en un estudio realizado en Grecia por Androutsos y cols. (13), se evidenció en niños y adolescentes durante el primer confinamiento por la COVID-19, un incremento en el consumo de frutas y jugo de frutas frescas, verduras, productos lácteos, pasta, dulces, bocadillos en general y desayunos, mientras que disminuyó el

consumo de comida rápida. El peso corporal aumentó en el 35,0% de los niños/adolescentes. Asimismo, una revisión sistemática realizada por La Fauci y cols. (14), muestra que durante el confinamiento por COVID-19 varios estudios reportaron en niños y adolescentes un cambio en los hábitos alimentarios hacia patrones poco saludables y estilos de vida caracterizados por un aumento general en las calorías ingeridas, debido a un mayor número de comidas al día, un desayuno más abundante, y el consumo de alimentos hipercalóricos en las diversas comidas (como dulces, snacks y comida chatarra), lo que se asoció a un significativamente al aumento de peso.

Con respecto a la actividad física, si bien la mayoría de los participantes realizaba actividad física, más de la mitad de ellos disminuyó el tiempo que dedicaba a esto, lo que concuerda con un estudio realizado en Europa y Latinoamérica, que reportó que el 79,5% de la muestra refirió inactividad física, siendo Chile y Brasil los países con mayor prevalencia de sedentarismo (15). El estudio llevado a cabo por Calabriano y col. (2022) (16), en adolescentes chilenos, mostró que el primer confinamiento por la COVID-19 modificó los patrones de alimentación y actividad física de los adolescentes hacia hábitos poco saludables, con un aumento importante en el tiempo dedicado a estar sentados, de 4,7 a 5,8 horas. No obstante, es relevante señalar que la inactividad física y el sedentarismo ya eran motivo de preocupación en los adolescentes chilenos antes de la pandemia. De acuerdo con los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Deporte y Actividad Física de 2019, que abarcó a jóvenes entre 5 y 17 años, el 68,0% de ellos no participaba en ninguna actividad deportiva organizada en el contexto escolar, limitándose únicamente a las clases de educación física. Además, se observó un elevado nivel de inactividad física,

especialmente pronunciado en el grupo de edad de 13 a 17 años (60,0%). Con la suspensión de las clases presenciales, se esperaba un incremento en el sedentarismo, ya que, para muchos niños y adolescentes, las actividades escolares probablemente representan la única forma de mantenerse activos durante el día (16).

En otro orden de ideas, los resultados mostraron que un alto porcentaje de los adolescentes aumentó la cantidad de horas que pasan frente a las pantallas durante la pandemia. Esto concuerda con un estudio longitudinal experimental realizado en adolescentes de China en el año 2020, en el cual hubo un aumento de las horas frente a la pantalla, ya sea en televisores, computadores, uso de internet, celulares, entre otros, relacionándolo directamente con un mayor sedentarismo (18). Por otro lado, los participantes indicaron sufrir una disminución de la cantidad de horas de sueño, lo que difiere con una encuesta online realizada en Italia a adultos en el año 2020, en la que señalaron tener un leve aumento de las horas de sueño, pero también una menor calidad de este, debido a los insomnios producto del confinamiento relacionado a la pandemia, sobre todo en las personas con sintomatología de depresión, ansiedad y estrés (19).

Los cambios mencionados anteriormente tanto en el consumo de alimentos y otros aspectos del estilo de vida, podrían estar relacionados con distintos factores que influyen a nivel emocional, concomitantes con la pandemia de la COVID-19 en los adolescentes, lo cual coincide con las respuestas de un sondeo realizado por Unicef en una muestra de 8.444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años residentes en distintos países, donde 27,0% de los participantes reportó sentir ansiedad y 15,0% refirió tener depresión como consecuencia

del aislamiento social y otros factores relacionados a la pandemia por la COVID-19. En el mismo estudio, el 46,0% de la muestra indicó tener menos motivación para hacer actividades que antes disfrutaba como la actividad física (20). Del mismo modo, un estudio realizado a padres de niños entre 2 y 12 años informó que el consumo de alimentos para merendar dulces (chocolate, galletas, pasteles, tartas, brownies, donas, daneses, muffins, helados y postres congelados), y salados (principalmente papas fritas regulares, papas fritas bajas en grasas y otros bocadillos salados) de los niños, fue mayor cuando los padres informaron un mayor estrés asociado a la pandemia. Además, este aumento en la ingesta de alimentos para merendar se asoció con las prácticas de alimentación de los padres (21).

Con respecto a las conductas alimentarias, un estudio realizado con población adulta de Italia mostró que casi la mitad de los encuestados declaró un aumento en la ingesta de comida como medio de consuelo en respuesta a la ansiedad (22). Otro factor que podría estar influyendo en el aumento del consumo de alimentos no perecibles, ultra procesados, altos en azúcares, grasas y sodio, es que representan la principal opción para la población que se vio afectada económicamente por la desigualdad de ingresos y alto porcentaje de desempleo, debido a su mayor accesibilidad y bajo costo (23).

En cuanto a la disminución de las horas de sueño, estas pueden estar directamente relacionadas al aumento en el uso de pantallas, el uso de lectores electrónicos que emiten luz afecta el sueño, el ritmo circadiano y la alerta matutina. La exposición a la luz emitida por dispositivos electrónicos en las horas previas al sueño puede afectar negativamente la calidad del sueño y alterar los ritmos circadianos, lo que lleva a una

reducción en la producción de melatonina y una posible disminución en la duración total del sueño (24). En este sentido, la American Academy of Pediatrics recomienda que los niños y adolescentes eviten el uso de pantallas al menos una hora antes de acostarse para mejorar la calidad del sueño (25). Esta práctica puede ayudar a mitigar los trastornos del sueño, especialmente teniendo en cuenta que la calidad del sueño puede verse afectada negativamente debido a factores estresantes o la ansiedad, ambos relacionados con la pandemia de la COVID-19 (26).

Cabe destacar que este estudio presentó algunas debilidades. La principal limitación del estudio radica en que, al utilizar un muestreo por conveniencia, los resultados carecen de representatividad respecto a la población de adolescentes en general, considerando, además, el pequeño tamaño de la muestra. Al tratarse de un estudio observacional basado en el autoinforme de los participantes, no contó con información sobre medidas antropométricas y variaciones en el peso corporal. Asimismo, la ausencia de datos sobre el estado de ánimo, nivel de estrés, ingresos económicos, y otros factores relevantes, dificulta la comprensión de cómo estos aspectos pudieron haber influido en los estilos de vida evaluados. Además, al basarse en una encuesta, existe la posibilidad de sesgo, por tanto, los resultados que se presentan se centran en la percepción subjetiva de los propios sujetos estudiados. Finalmente, el confinamiento impuso restricciones significativas, lo que limitó la capacidad de recopilar datos de manera más extensa al no poder acceder presencialmente a colegios u otras instituciones, lo que hubiese permitido una muestra mayor y evitado el sesgo de selección.

### **Conclusión**

En este estudio, se ha investigado la percepción de un grupo de adolescentes de la región del Bío Bío con respecto a los cambios en su peso corporal y algunos aspectos de su estilo de vida durante la pandemia de la COVID-19. Aunque algunos mejoraron la calidad de su alimentación al aumentar el consumo de verduras, frutas, agua y legumbres, preocupa que un alto porcentaje de adolescentes incrementó la ingesta de comidas calóricas, ricas en grasas, sodio y azúcares.

Este hallazgo destaca la necesidad urgente de educar e informar a la población sobre los efectos negativos que este tipo de alimentación puede tener, especialmente cuando se suma al sedentarismo y a la disminución de las horas de sueño. A largo plazo, estos hábitos poco saludables pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Para prevenir estas consecuencias adversas, es esencial fortalecer los aspectos positivos asociados a una mejor calidad de vida para la población. Esto implica implementar programas educativos sobre hábitos saludables desde una edad temprana. Al proporcionar una sólida educación en nutrición y promover la actividad física, se puede fomentar un cambio positivo en los hábitos de los adolescentes y contribuir a un futuro más saludable para la población.

### **Referencias**

1. FAPMI R. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) de la OMS. [Internet]. Bienestar y protección infantil. 2020 [cited 2024 May 7]. Available from: <https://bienestaryproteccioninfantil.es/preguntas-y-respuestas-sobre-la-enfermedad-por-coronavirus-covid-19-de-la-oms/>
2. Ministerio de Salud confirma primer caso de coronavirus en Chile [Internet]. Ministerio de Salud – Gobierno de Chile. Disponible en:

<https://www.minsal.cl/ministerio-de-salud-confirma-primer-caso-de-coronavirus-en-chile/>

3. MINSAL. Guía práctica de bienestar emocional [Internet]. Disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/2020.04.12\\_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19\\_final.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/2020.04.12_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final.pdf)

4. de Figueiredo CS, Sandre PC, Portugal LCL, Mázala-de-Oliveira T, da Silva Chagas L, Raony Í, et al. COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* [Internet]. 2021;106:110171. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>

5. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 Primeros resultados [Internet]. 2017. Disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17\\_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf)

6. Ruiz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Mantilla-Escalante DC, Ulloa N, Brun P, Acevedo-Correa D, et al. Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*. 2020;12(6):1807.

7. Navarro-Cruz AR, Kammar-García A, Mancilla-Galindo J, Quezada-Figueroa G, Tlalpa-Prisco M, Vera-López O, et al. Association of differences in dietary behaviours and lifestyle with self-reported weight gain during the COVID-19 lockdown in a university community from Chile: A cross-sectional study. *Nutrients* [Internet]. 2021;13(9):3213. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu13093213>

8. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres vivos. Asamblea Médica Mundial; Fortaleza, Brasil; 2013.

9. Etman AE, Rivoiro A, Rodríguez M, Mamondi V, Berra S. Percepción de cambios en el peso corporal de adolescentes, durante la pandemia de la COVID-19, Córdoba Argentina, año 2020. *Rev Fac Cien Med Univ Nac Córdoba* [Internet]. 2021;78(Suplemento). Disponible en:

<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/articulo/view/35089>

10. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med* [Internet]. 2020;18(1):229. Disponible en: <https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02399-5>

11. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes [Internet]. Unicef.org. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>

12. Sudriá ME, Andreatta MM, Defagó MD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Diaeta* [Internet]. 2020; Disponible en: <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/16654>

13. Androutsos O, Perperidi M, Georgiou C, Chouliaras G. Lifestyle Changes and Determinants of Children's and Adolescents' Body Weight Increase during the First COVID-19 Lockdown in Greece: The COV-EAT Study. *Nutrients* [Internet]. 2021;13(3):930. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7998995/>

14. La Fauci G, Montalti M, Di Valerio Z, Gori D, Salomoni MG, Salussolia A, et al. Obesity and COVID-19 in Children and Adolescents: Reciprocal Detrimental Influence-Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022;19(13):7603. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35805260/>

15. Ruíz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Matilla-Escalante DC, Brun P, Ulloa N, Acevedo-Correa D, et al. Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during covid-19 pandemic: An observational study. *Nutrients* [Internet]. 2020;12(8):2289. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/8/2289/htm>

16. Calabrano V, Carrasco-Marín F, Ulloa N, Dávalos A, Ruiz-Roso MB, Celis-Morales C, et al.

- Modificación de estilos de vida de adolescentes chilenos durante el primer confinamiento por COVID-19. *Rev Med Chil* [Internet]. 2022; 150(4):483–92. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872022000400483&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872022000400483&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000400483>.
17. MINDEP. Encuesta nacional de actividad física y deporte en menores de 5 a 17 años. Ministerio del Deporte (MINDEP), Gobierno de Chile, Chile. 2019. Disponible en: <https://ligup-v2.s3-sa-east-1.amazonaws.com/sigi/media/Resumen-Encuesta-de-h%C3%A1bitos-2019.pdf>
18. Xiang M, Zhang Z, Kuwahara K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Prog Cardiovasc Dis* [Internet]. 2020;63(4):531–2. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062020300967>
19. Cellini N, Canale N, Mioni G, Costa S. Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *J Sleep Res* [Internet]. 2020; 29(4):e13074. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/jsr.13074>
20. El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes [Internet]. Unicef.org. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
21. Jansen E, Thapaliya G, Aghababian A, Sadler J, Smith K, Carnell S. Parental stress, food parenting practices and child snack intake during the COVID-19 pandemic. *Appetite* [Internet]. 2021; 161:105119. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2021.105119>
22. Di Renzo L, Gualtieri P, Cinelli G, Bigioni G, Soldati L, Attinà A, et al. Psychological aspects and eating habits during COVID-19 home confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian online survey. *Nutrients* [Internet]. 2020;12(7):2152. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12072152>
23. FAO y CEPAL. Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. Boletín N.º10. 2020.Santiago. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb0217es/CB0217ES.pdf>
24. Chang A-M, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Natl Acad Sci U S A* [Internet]. 2015;112(4):1232–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
25. AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. Media and Young Minds. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162591. Disponible en: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
26. Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet* 2020; 395 (10228):945-7. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X).

