

XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2020.

# Impacto de la pandemia por COVID-19 en los hábitos alimentarios y la Imagen Corporal.

Sanday, Julieta, Scappatura, María Luz y Rutzstein, Guillermina.

Cita:

Sanday, Julieta, Scappatura, María Luz y Rutzstein, Guillermina (2020). *Impacto de la pandemia por COVID-19 en los hábitos alimentarios y la Imagen Corporal. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-007/269>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/etdS/auf>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# IMPACTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA IMAGEN CORPORAL

Sanday, Julieta; Scappatura, María Luz; Rutzstein, Guillermina

Agencia Nacional de Promoción Científica y Tecnológica. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

La pandemia de COVID-19 constituye una emergencia sanitaria a nivel mundial, a partir de la que se prevén importantes consecuencias psicosociales. El presente trabajo tiene por objetivo conocer el impacto del aislamiento originado por dicha pandemia, sobre los hábitos alimentarios y la imagen corporal. El estudio fue realizado a través de la plataforma Google Forms. La muestra estuvo conformada por 1033 mujeres (edad media= 28.75 años, DE= 10.12), que residían en Argentina. Instrumentos: Contour Drawing Rating Scale, Beck Depression Inventory-II, Stait-Trait Anxiety Inventory y un cuestionario en el que se incluyeron preguntas sobre el impacto percibido del aislamiento. Resultados: La mayoría de las participantes (91%) afirmó haber percibido cambios en la alimentación. Se halló un incremento de atracones (51%) y picoteo entre comidas (64%). 55% de la muestra refirió hacer actividad física para bajar/mantener el peso. El 58% del total de la muestra refirió haber percibido un cambio en su imagen corporal, siendo mayoritariamente definido como un cambio negativo (71%). En la mayoría de las variables se observó un mayor impacto en las participantes de menor edad. Además, dicho impacto fue mayor en las que presentaban altos niveles de insatisfacción corporal como así también en las que presentaban malestar psicológico.

## Palabras clave

Pandemia - COVID-19 - Hábitos alimentarios - Imagen corporal

## ABSTRACT

THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON EATING HABITS AND BODY IMAGE

The COVID-19 pandemic constitutes a worldwide health emergency, from which important psychosocial consequences are expected. The present work aims to study the impact of the isolation caused by the aforementioned pandemic on eating habits and body image. The study was carried out through the Google Forms platform. The sample consisted of 1033 women (mean age = 28.75 years, SD= 10.12), who resided in Argentina. Instruments: Contour Drawing Rating Scale, Beck Depression Inventory-II, Stait-Trait Anxiety Inventory and a questionnaire that included questions about the perceived impact of isolation. Results: Most of the participants (91%) reported having perceived changes in diet. An increase in binge eating (51%) and pecking between meals (64%) was found. 55% of the sample reported

doing physical activity to lose / maintain weight. 58% of the total sample reported having perceived a change in their body image, being mostly defined as a negative change (71%). In most of the variables a greater impact was observed in the younger participants. Furthermore, this impact was larger in those respondents with high levels of body dissatisfaction as well as in those with psychological distress.

## Keywords

Pandemic - COVID 19 - Eating habits - Body image

## INTRODUCCIÓN

En los estudios realizados hasta el momento sobre las consecuencias psicológicas de la pandemia de COVID-19, se encontró a los síntomas de ansiedad y depresión como las reacciones psicológicas más frecuentes (Wang et al., 2020; Gao et al., 2020; Huang & Zhao, 2020; Rajkumar, 2020). Además, se ha señalado que las personas con altos niveles de exposición a los medios masivos de comunicación son especialmente vulnerables a experimentar dichas reacciones (Gao et al., 2020).

A su vez, existe evidencia de que el aislamiento preventivo o cuarentena como respuesta sanitaria a la pandemia también produce consecuencias psicológicas negativas, tales como estrés y síntomas de estrés post traumático (Reynolds, Garay, Deamond & Moran, 2008), al igual que síntomas de ansiedad y depresión (Qiu, Zhao, Wang, Xie, & Xu, 2020). Asimismo, se ha encontrado asociación entre el aislamiento y sentimientos de temor, soledad, aburrimiento, ira, y preocupación (Mauder et al., 2003).

En una encuesta realizada en nuestro país (Etchevers et al., 2020), se encontró un incremento del malestar psicológico, sintomatología psicológica clínica y un mayor riesgo de desarrollar un trastorno mental. Por otra parte, se observó una fuerte tendencia a la disminución de actividades saludables.

En lo que refiere al impacto sobre los hábitos alimentarios y la imagen corporal, algunos estudios se han ocupado de analizar el papel del estrés sobre los mismos, y han asociado a los trastornos alimentarios con la experimentación de eventos estresantes y con estrategias disfuncionales de afrontamiento (Quiles Marcos & Terol Cantero, 2008). Sin embargo, se conoce poco acerca del impacto de una epidemia y del aislamiento asociado a ella.

En una encuesta llevada a cabo recientemente por la Sociedad Argentina de Nutrición (2020), orientada a conocer los efectos

del COVID-19 sobre la alimentación de los argentinos, se encontró que más de la mitad de los encuestados había aumentado de peso. También se hallaron conductas como saltar comidas, picoteo e ingesta de porciones abundantes de comida. En dicha encuesta, no se incluyeron aspectos relacionados con la imagen corporal, ni se encontraba orientada específicamente al estudio de hábitos alimentarios de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios, lo cual resulta de gran relevancia teniendo en cuenta la gravedad de los mismos y la importancia del abordaje temprano.

El presente estudio tiene como objetivo conocer el impacto del aislamiento preventivo obligatorio dispuesto como principal medida frente a la pandemia de COVID-19 en nuestro país, sobre los hábitos alimentarios y la imagen corporal, en tanto factores íntimamente asociados con el desarrollo de trastornos alimentarios.

## MÉTODO

### *Diseño y tipo de estudio*

Se trata de un estudio no experimental, descriptivo y de corte transversal.

### *Participantes*

Los participantes fueron convocados a través de redes sociales (Facebook e Instagram) y completaron el consentimiento informado y los instrumentos de evaluación a través de la plataforma Google Forms. Los criterios de inclusión fueron: aceptar voluntariamente participar de la investigación, autoperibirse como mujer, ser mayor de 18 años, y estar cumpliendo con el aislamiento preventivo obligatorio en Argentina. Se trató de un muestreo no probabilístico, por conveniencia.

La muestra quedó conformada por 1033 participantes que cumplieron los criterios de inclusión y completaron la totalidad de los instrumentos. La edad media de las participantes fue de 28.75 años ( $DE= 10.12$ ). El 72% de la muestra se encontraba realizando la cuarentena en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). La mayoría de las participantes (91%) se encontraba cumpliendo con el aislamiento en compañía de una o más personas.

Respecto al nivel de estudios, el 89% de las participantes presentaba nivel superior completo y/o en curso. En cuanto a la situación laboral, el 62% de la muestra refirió tener trabajo al momento de la evaluación.

El 82% de las participantes manifestó no haber recibido nunca un diagnóstico de algún trastorno o problema mental. El 13% refirió haber sido diagnosticado con un trastorno de ansiedad, mientras que el 6% con un trastorno depresivo. El 5% manifestó haber sido diagnosticado con un trastorno alimentario y un 1% explicitó tener otros diagnósticos (trastorno límite de la personalidad, trastorno obsesivo compulsivo y/o bipolaridad).

Sólo a ocho de las participantes (1%) les habían realizado la prueba de COVID-19, obteniendo un resultado negativo.

Respecto a los datos antropométricos de la muestra, el índice

de Masa Corporal (IMC) promedio fue de 23.9 ( $DE= 4.5$ ). La mayoría (63%) presentaban un peso normal, un 22% presentaba sobrepeso, 11% obesidad y el 6% restante bajo peso. El 60% de las participantes consideraba estar gorda o con exceso de peso al momento de completar los instrumentos. El 25% del total de la muestra presentaba insatisfacción corporal elevada.

### *Instrumentos*

- *Cuestionario de impacto sobre hábitos alimentarios e imagen corporal*: se trata de un cuestionario desarrollado para la presente investigación, que incluía preguntas sobre cantidad de comidas, realización de dietas para bajar o mantener el peso, conductas purgativas, atracones y picoteo antes y después del aislamiento obligatorio. Además, el cuestionario incluía preguntas sobre cambios en la percepción de su imagen corporal, preocupación por la imagen, y frecuencia de conductas de mirarse al espejo.

- *Contour Drawing Rating Scale* (CDRS; Thompson & Gray, 1995): es una escala gráfica de siluetas femeninas que se utiliza para conocer el grado de satisfacción con la imagen corporal. Evalúa la diferencia entre la figura percibida y la figura deseada. Las siluetas dibujadas son nueve y conforman una graduación que se extiende desde una silueta muy delgada hasta la última que representa un sobrepeso importante.

- *Stait-Trait Anxiety Inventory* (STAI; Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1983), adaptado por Leibovich de Figueroa (1991): valora la presencia de sintomatología ansiosa. Evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención, nerviosismo, preocupación, aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Conforman la escala 20 ítems con cuatro opciones de respuesta tipo Likert.

- *Beck Depression Inventory II* (BDI-II; Beck, Steer & Brown, 1996), adaptado por Brenlla y Rodríguez (2006): evalúa la presencia de sintomatología depresiva. Se encuentra compuesto por 21 ítems que miden la severidad de la depresión.

### *Procedimiento*

El presente estudio comenzó luego de la segunda semana del aislamiento preventivo obligatorio decretado para la República Argentina. Tanto la convocatoria de las participantes como el completamiento de los instrumentos por parte de las mismas fueron realizados de manera virtual a través de la plataforma Google Forms, entre los días 2 y 30 de abril de 2020. A través de dicha plataforma se brindó a las participantes información sobre los objetivos y características del estudio, y el consentimiento informado, en el que se explicitaba el carácter voluntario y confidencial de la investigación. Además, las participantes fueron informadas sobre el posterior tratamiento de los datos obtenidos. Luego de recabar los datos se procedió al armado de la base de datos y el procesamiento de los mismos a través del Paquete estadístico SPSS en su versión 25 en español.

## RESULTADOS

### Impacto del aislamiento sobre los hábitos alimentarios

La mayoría de las participantes (90%) refirió haber sufrido cambios en los hábitos alimentarios durante la cuarentena. La edad de las participantes que manifestaron haber sufrido cambios en la alimentación fue menor que la de las participantes que no refirieron dicho cambio ( $M= 29.45$   $DE= 11.46$  vs.  $M= 36.81$   $DE=16.66$ ;  $t(1072) = -5.94$ ,  $p < .001$ ).

Entre los cambios mayormente mencionados se encuentran el cambio en los tiempos de las comidas (57%), cambios en la calidad de las comidas (44%), y en la cantidad de comidas diarias (35%). Además, 64% de las participantes refirió picotear entre las comidas más que antes del comienzo de la cuarentena y 26% refirió haber modificado el tamaño de las porciones.

La mitad de las participantes (51%) manifestó haber presentado atracones en al menos una oportunidad desde el comienzo de la cuarentena. De estas últimas, 6% refirió presentar atracones a diario. Del total de la muestra, el 10% ( $n= 100$ ) manifestó haber comenzado a hacer dieta para adelgazar durante el aislamiento. La edad de las participantes que refirieron un incremento de atracones durante la cuarentena fue menor que la de quienes no manifestaron dicho cambio ( $M= 27.63$   $DE= 10,65$  vs.  $M= 32.74$   $DE= 13,20$ ;  $t(1072) = 6.98$   $p < .001$ ).

En cuanto a conductas compensatorias para bajar o mantener el peso, el 3% de las participantes ( $n= 35$ ) manifestó provocarse vómitos y consumir laxantes, diuréticos y pastillas para adelgazar. Un poco más de la mitad de las participantes (54%) refirió realizar actividad física con dicho propósito. No se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre la edad de las participantes que incrementaron la actividad física ( $M= 29.71$ ,  $DE= 11.95$ ) y la de aquellas que no lo hicieron ( $M = 30.72$ ,  $DE= 12.58$ ).

### Impacto del aislamiento sobre la imagen corporal

58% de las participantes manifestaron haber experimentado un cambio en la percepción de su imagen corporal. Entre quienes refirieron dicho cambio, la mayoría (71%) definieron el cambio como negativo. La edad de las participantes que refirieron haber experimentado un cambio en la percepción de su imagen fue menor que aquellas que no experimentaron dicho cambio ( $M= 28.16$   $DE= 10.79$  vs.  $M= 32.87$   $DE= 13.53$ ;  $t(1072) = 6.34$   $p < .001$ ).

Además, 35% de las participantes refirieron una mayor preocupación por la imagen y un incremento en la frecuencia con la que se miraban en el espejo. Las participantes que manifestaron haber incrementado la preocupación por la imagen tenían una edad menor que quienes no refirieron dicho cambio ( $M= 27.88$   $DE= 10.66$  vs.  $M= 31.40$   $DE= 12.86$ ;  $t(1072) = 4.53$   $p < .001$ ).

### Impacto del aislamiento en participantes con elevada insatisfacción corporal

El porcentaje de participantes que experimentaron un incremento en hábitos alimentarios considerados de riesgo para el desarrollo de un trastorno alimentario fue mayor entre quienes presentaban una elevada insatisfacción corporal (Fig. 1). El porcentaje de mujeres que experimentaron cambios relacionados con la imagen corporal también fue mayor entre quienes presentaban una elevada insatisfacción corporal (Fig. 2).

Figura 1. Hábitos alimentarios de riesgo en participantes con y sin elevada insatisfacción corporal

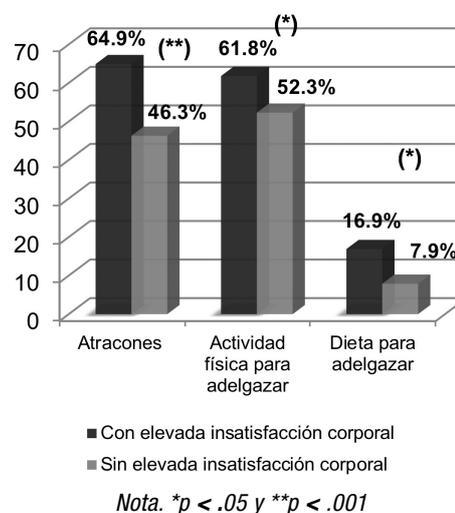
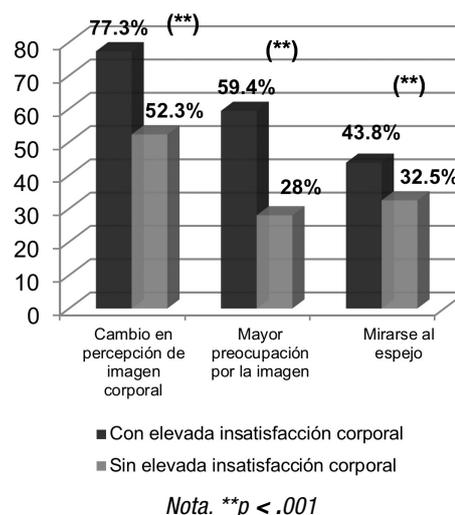


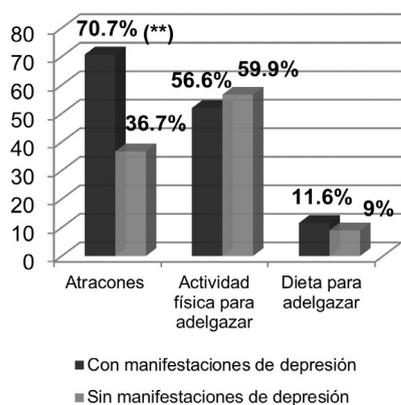
Figura 2. Cambios en la imagen corporal en participantes con y sin elevada insatisfacción corporal



### Impacto del aislamiento en participantes con malestar psicológico

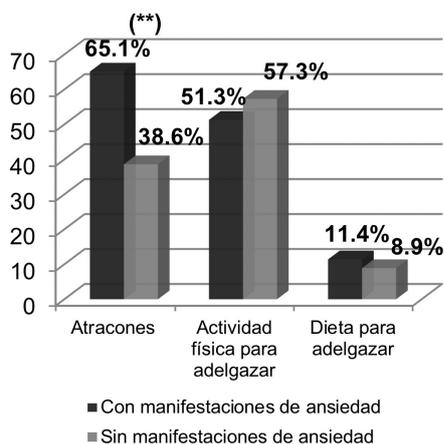
El porcentaje de las participantes que experimentaron atracones durante la cuarentena fue mayor entre quienes presentaban mayores niveles de malestar psicológico relacionado con depresión y ansiedad. El porcentaje de quienes refirieron haber comenzado una dieta para adelgazar y quienes comenzaron a hacer actividad física para bajar de peso, no difirió entre quienes presentaban malestar psicológico y quienes no lo presentaban (Fig. 3 y Fig. 4).

Figura 3. Hábitos alimentarios de riesgo y malestar psicológico relacionado con depresión



Nota. \*\* $p < .001$

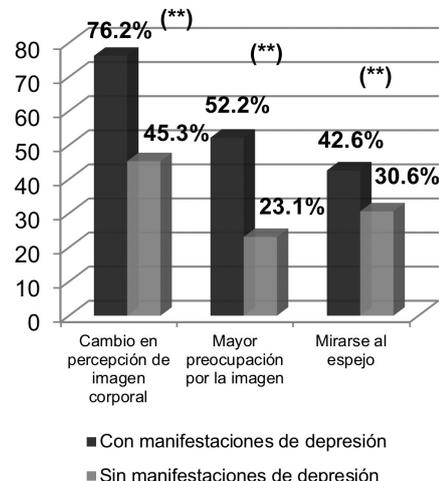
Figura 4. Hábitos alimentarios de riesgo y malestar psicológico relacionado con ansiedad



Nota. \*\* $p < .001$

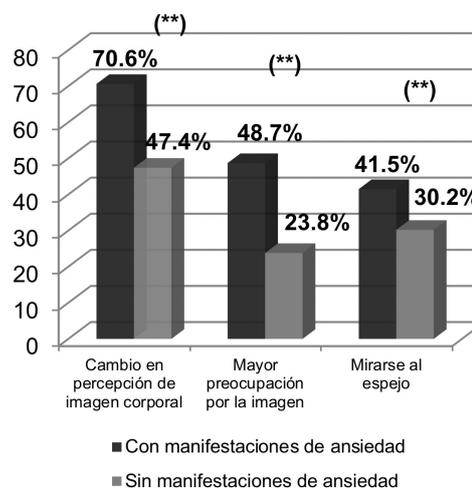
El porcentaje de mujeres que experimentaron cambios relacionados con la imagen corporal fue mayor en quienes presentaban mayores niveles de malestar psicológico al momento de la evaluación (Fig. 5 y Fig. 6).

Figura 5. Cambios en imagen corporal y malestar psicológico relacionado con depresión



Nota. \*\* $p < .001$

Figura 6. Cambios en imagen corporal y malestar psicológico relacionado con ansiedad



Nota. \*\* $p < .001$

## CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo conocer el impacto del aislamiento preventivo obligatorio frente a la pandemia de COVID-19 sobre los hábitos alimentarios y la imagen corporal, en mujeres residentes en Argentina.

Los resultados ponen de manifiesto que un importante porcentaje de mujeres experimentaron cambios relacionados con su alimentación y su imagen corporal durante la cuarentena. Entre los cambios observados, se encuentra el incremento de conductas consideradas de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios, tales como atracones, dieta para adelgazar y realización de actividad física para bajar de peso. Estos resultados se encuentran en la línea de lo hallado por la Sociedad Argentina de Nutrición (2020), en cuyo estudio también se encontró un

incremento de conductas similares durante la pandemia.

El porcentaje de atracones hallado en la presente investigación (51%) es similar al hallado en investigaciones realizadas con muestras de personas con trastornos alimentarios (e. g. Temorshuizen et al., 2020; Phillipou et al., 2020). Si se tiene en cuenta que el presente estudio fue realizado sobre población general, se trata de un resultado alarmante. En otros estudios, los atracones han sido considerados respuestas de afrontamiento a situaciones de estrés (Anderson, Simmons, Martens, Ferrier, & Sheely, 2006). En esta línea, es posible pensar a los atracones como modos de regulación emocional frente al estrés producido por la pandemia y el aislamiento. Por otra parte, puede pensarse algunas características del aislamiento como favorecedoras de los atracones (por ejemplo, estar en soledad, compras de alimentos en mayores cantidades, ente otros).

Respecto al impacto relacionado con la imagen corporal, el porcentaje de mujeres que manifestaron un cambio en la percepción de su imagen corporal también fue elevado (60%), lo cual resulta significativo considerando que en la mayoría de los casos se trató de un cambio negativo. Aunque menos generalizado, también se encontró un incremento en la preocupación por la imagen y en la conducta de mirarse al espejo (35%). La imagen corporal se encuentra influenciada por múltiples factores, que pueden verse alterados durante la pandemia y el aislamiento dando lugar a estos cambios (Levine & Murnen, 2009). Por ejemplo, la modificación de los hábitos alimentarios y el incremento en el uso de redes sociales durante el aislamiento podrían ser, entre otros factores, responsables de los cambios en la imagen corporal referidos por las participantes.

Acorde a lo esperado, se observó un mayor impacto en las participantes con elevados niveles de insatisfacción corporal, y en aquellas mujeres que presentaban al momento del estudio mayores niveles de malestar psicológico. Dichos resultados se encuentran en la línea de otras investigaciones (Wang et al., 2020), y ponen en evidencia la importancia de garantizar la continuidad de los tratamientos de salud mental, especialmente en personas con altos niveles de vulnerabilidad.

En la mayoría de las variables se observó un mayor impacto en las participantes de menor edad. Resultados similares fueron hallados por el Observatorio de Psicología Social (Etchevers et al., 2020), donde quedó evidenciado que el impacto es mayor en las personas más jóvenes. Considerando dichos resultados, puede concluirse que asegurar el acompañamiento y la contención de personas jóvenes en este contexto resulta de especial importancia.

Se menciona como limitación el carácter transversal del presente estudio, ya que el impacto de la cuarentena en los hábitos y actitudes relacionadas con la imagen corporal es referido por las participantes, y no evaluado de modo longitudinal. Realizar estudios longitudinales permitiría además evaluar el efecto de la persistencia de la cuarentena.

Futuros estudios podrían incluir otras variables, tales como in-

fluencia de los medios en contexto de aislamiento, su impacto en la autoestima y malestar emocional relacionado específicamente con la apariencia. También estrategias de afrontamiento ante el estrés originado por la pandemia y el aislamiento asociado.

## BIBLIOGRAFÍA

- Anderson, D. A., Simmons, A. M., Martens, M. P., Ferrier, A. G., & Sheehy, M. J. (2006). The relationship between disordered eating behavior and drinking motives in college-age women. *Eating Behaviors, 7*, 419-422. doi:10.1016/j.eatbeh.2005.12.001
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Brenlla, M., & Rodríguez, C. (2006). Manual de Inventario de Depresión de Beck BDI II. *Adaptación Argentina*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Etchevers, M. J., Garay, C. J., Putrino, N., Grasso, J., Natalí, V., & Helmich, N. (2020). Salud Mental en Cuarentena. Relevamiento del impacto psicológico a los 7-11 y 50-55 días de cuarentena en población argentina. Buenos Aires, Argentina: Observatorio de Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.psi.uba.ar/opsa/#informes>
- Gao, J., Dai, J., Zheng, P., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Jia, Y. (2020). Mental Health Problems and Social Media Exposure During COVID-19 Outbreak. *The Lancet*. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3541120>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 epidemic in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research, 288* (112954) <https://www.medrxiv.org/content/medrxiv/early/2020/02/23/2020.02.19.20025395.full.pdf>
- Leibovich de Figueroa, N.B. (1991). Ansiedad: algunas concepciones teóricas y su evaluación. En M.M. Casullo, N.B. Leibovich de Figueroa & M. Aszkenazi (Eds.), *Teoría y técnicas de evaluación psicológica* (pp. 123-155). Buenos Aires: Psicoteca
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(1), 9-42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9>
- Maunder, R., Hunter, J., Vincent, L., Bennett, J., Peladeau, N., Leszcz, M., Sadavoy, J., Verhaeghe, L., Steinberg, R., & Mazzulli, T. (2003). The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *Cmaj, 168*(10), 1245-1251. <https://www.cmaj.ca/content/168/10/1245.short>
- Phillipou, A., Meyer, D., Neill, E., Tan, E. J., Toh, W. L., Van Rheenen, T. E., & Russell, S. L. (2020). Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.23317>
- Qiu, J., Zhao, B., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry, 33*(2). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

- Quiles Marcos, Y., & Terol Cantero, M. C. (2008). Coping and eating disorders: a review. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(2), 259-280.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, e102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., & Moran, M. K. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology & Infection*, 136(7), 997-1007. <https://doi.org/10.1017/S0950268807009156>
- Shah, K., Kamrai, D., Mekala, H., Mann, B., Desai, K., & Patel, R. S. (2020). Focus on mental health during the coronavirus (COVID-19) pandemic: applying learnings from the past outbreaks. *Cureus*, 12(3):e 7405. <https://doi.org/10.7759/cureus.7405>.
- Sociedad Argentina de Nutrición (14 de mayo de 2020). Más comida, menos ejercicio. Más de la mitad de los argentinos aumentó de peso en cuarentena: cuántos kilos subieron. *Clarín*. Recuperado de: [https://www.clarin.com/buena-vida/mitad-argentinos-aumento-peso-cuarentena-kilos-subieron\\_0\\_WMEZUU5F1.html](https://www.clarin.com/buena-vida/mitad-argentinos-aumento-peso-cuarentena-kilos-subieron_0_WMEZUU5F1.html)
- Spielberg, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1983). Manual for the State and Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Temorshuizen, J. D., Watson, H. J., Thornton, L. M., Borg, S., Flatt, R. E., MacDermid, C. M., Harper, L. E., van Furth, E. F., Peat, C. M., & Bulik, C. M. (2020). Early Impact of COVID-19 on Individuals with Eating Disorders: A survey of~ 1000 Individuals in the United States and the Netherlands. medRxiv.
- Thompson, M. A., & Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body image assessment tool. *Journal of Personality Assessment*, 64, 258-269
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>