

Impacto de la cuarentena en el estudiante universitario

Quarantine effects on university students

Pérez Elizalde Rafael; Mezzatesta Pablo; Aldunate Julieta Aldana; Ortega Fernández Camila Rocío; Rio Julieta; Saez; Aldana Celeste; Patiño Sol y Perez Girabel Rocío Universidad Juan Agustín Maza.

Contacto: lem.umaza@gmail.com

Palabras clave: Cuarentena; Hábitos saludables; Peso

Key Words: *Quarantine; Healthy habits; Weight*

La pandemia COVID-19 ha propiciado que los gobiernos adopten medidas de aislamiento social preventivo y obligatorio generando que la población cambie sus rutinas a encierro tanto en el ámbito laboral como en los hábitos alimentarios. Como objetivo del estudio se propuso describir los cambios de hábitos adoptados por alumnos universitarios de Mendoza durante la cuarentena. Se realizó una encuesta online dirigida a estudiantes universitarios de la provincia de Mendoza. Se encuestó un total de 473 estudiantes, abarcando preguntas generales como: edad, carrera y universidad a la que asisten, como así también se indagó sobre preguntas de diferentes hábitos como: el consumo de mate, frecuencia y tipo de ejercicio físico, horas de sueño, consumo de agua, consumo de frutas y verduras, consumo de comida chatarra y bebidas azucaradas. Además, se relevaron datos antropométricos como el peso antes y después de la cuarentena y la talla. La modalidad de estas preguntas fue múltiple opción. Los datos obtenidos se analizaron mediante el programa estadístico SPSS. De los datos obtenidos 473 alumnos encuestados se observa que la edad promedio es de 22 años. En relación al peso antes y después de la cuarentena se halló una diferencia significativa $p=0.002$ con una media de 800 g de aumento de peso. También se encontró una diferencia significativa $p=0.001$ entre las medias de Índice de masa corporal (IMC) antes de la cuarentena e IMC en cuarentena con una media de aumento en 0,3 puntos de IMC. En los hábitos alimentarios se observa que el 72% de los encuestados aumentó en cantidad el consumo de alimentos durante el aislamiento con respecto a su situación previa y un 28% refirió no haber aumentado el consumo, en detalle se observa que el 53% de la muestra consume una o menos veces semanales comida chatarra, el 39% dos a tres veces, el 6% tres a cinco veces y el 2% más de cinco veces. En cuanto al consumo de bebidas azucaradas por semana el 72% consumió uno o dos vasos, el 20% tres a cinco vasos, un 4% cinco a ocho vasos y el resto

más de ocho vasos. El 49% realiza actividad física con más frecuencia que previo al aislamiento, el 19% con igual frecuencia, el 18% con menor frecuencia y el 15% no lo realiza. El hábito de sueño es el que más se modificó en donde dormir menos de 6 horas días pasó de 25% a 11%, 6 a 7 horas diarias pasó de 46% a 24%, 7 a 8 horas diarias pasó de 26% a 46% y más de 8 horas diarias pasó de 3% a 19%. Finalmente se halló asociación entre IMC y cantidad de alimentos $p=0.048$, sin embargo, no se encontró asociación entre IMC y consumo de comida chatarra, IMC y consumo de bebidas azucaradas, IMC y ejercicio físico e IMC y horas de sueño por día. La cuarentena ha modificado principalmente hábitos de sueño – comida – generando un aumento de peso y su correspondiente aumento de IMC.