



## **XXVI Comunicaciones Científicas y Tecnológicas**

Orden Poster: CM-036 (ID: 1981)

**Autor:** Leyes González Fantuzzi, Nicolás Ademar

**Título:** IMPACTO SOBRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA Y DE INGESTA ALIMENTARIA DURANTE EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO EN ESTUDIANTES DE LA SALUD

**Director:** Chiapello, Jorge Alberto

**Palabras clave:** Actividad física, estudiantes, ciencias de la salud, alimentario

**Área de Beca:** Cs. De La Salud

**Tipo Beca:** Cyt - Pregrado

**Periodo:** 05/10/2020 al 05/10/2021

**Lugar de trabajo:** Facultad De Medicina

**Proyecto:** (MED-2020-02) Perfil de actividad física y estatus nutricional en estudiantes de ciencias de la salud

### **Resumen:**

IMPACTO SOBRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA Y DE INGESTA ALIMENTARIA DURANTE EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO EN ESTUDIANTES DE LA SALUD

**Introducción:** Durante el año 2020 surgió la pandemia por Covid-19, lo que conllevó a periodos de aislamiento a modo de evitar y reducir la tasa de contagios. En Argentina se prolongó por más de medio año habiendo afectado los niveles de actividad física (AF) poblacional, los hábitos alimentarios y por ende los estilos de vida.

**Materiales y métodos:** estudio observacional, descriptivo y de corte transversal donde se evaluaron 210 estudiantes que integraban las tres carreras de la Facultad de Medicina de la UNNE utilizando el short-form del international physical activity Questionnaire y un cuestionario de frecuencia alimentaria basado en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

**Resultados y Discusión:** En una muestra con una media de edad de 21 años e integrada en su mayoría por mujeres se evidenció que el 48,57% obedecían a un patrón Moderado de AF a pesar de permanecer 7 horas diarias realizando actividades sedentarias en promedio; el 71,55% ingerían agua diariamente; el 74,13% consumían las 4 comidas en forma conjunta tanto a diario como frecuentemente y el 48,28% incluían todos los alimentos recomendados por las GAPA frecuentemente; pero el 56,03% consumían infrecuentemente las 5 porciones diarias de frutas y/o verduras; 66,38 % agregaban sal a sus alimentos frecuente y diariamente. Tanto el IPAQ como el cuestionario alimentario permitieron evidenciar los niveles de AF como la frecuencia de hábitos alimentarios. Si bien se observaron niveles elevados de actividades sedentarias, probablemente debido al hecho de que sean estudiantes principalmente, el grupo evaluado se mostró paradójicamente activo debido a que casi la mitad se encontraba dentro de un patrón moderado de AF, obedeciendo a un patrón saludable.

Sin embargo, los hábitos alimentarios no se condecían con un patrón saludable según las GAPA. Nos encontramos que menos de un tercio de la población incluía todos los alimentos recomendados de forma diaria, como así también, más de la mitad no ingería las porciones de frutas/verduras recomendadas, siendo a su vez significativo el consumo de sal añadida. Aun así dichas actitudes se asemejan al patrón alimentario nacional reflejado en las GAPA.