



XXVIII Comunicaciones Científicas y Tecnológicas

Orden Poster: CM-021 (ID: 2584)

Autor: Leyes González Fantuzzi, Nicolás Ademar

Título: PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA y ALIMENTARIO DE ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD

Director: Chiapello, Jorge Alberto

Palabras clave: Actividad Física, Estudiantes, Patrón Alimentario

Área de Beca: Cs. De La Salud

Tipo Beca: Evc - Cin

Periodo: 05/08/2022 al 05/08/2023

Lugar de trabajo: Facultad De Medicina

Proyecto: (Res. 2746/19-2 CD) Perfil de actividad física y estatus nutricional en estudiantes de ciencias de la salud.

Resumen:

INTRODUCCIÓN: Durante los últimos años la población argentina, y a nivel mundial, están en un contexto donde la falta de actividad física y los hábitos alimentarios no saludables constituirían factores de riesgo conductuales para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles.

OBJETIVO: Analizar los patrones de actividad física (AF) y alimentario en estudiantes de Ciencias de la Salud.

Estudio de tipo observacional, descriptivo y de corte transversal. Se evaluaron 242 estudiantes, con edad media 21,36 años, 62% mujeres, utilizando el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) corto y un cuestionario de patrón alimentario basado en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). La participación de los estudiantes fue voluntaria, registrando su consentimiento informado.

RESULTADOS: Presentaron patrón de AF Moderado 62,70% y AF intensa 19,80%, a pesar de permanecer 7 horas diarias promedio realizando actividades sedentarias. El patrón alimentario de los estudiantes mostró que diariamente 73,05% ingería agua en cantidades suficientes, 47,52% consumía las 4 comidas y 51,77% prefería la elaboración propia de alimentos. De ellos 49,65% incluía frecuentemente los alimentos recomendados por las GAPA. Sin embargo, solo 7,09% alcanzó el consumo de 5 porciones diarias de frutas y/o verduras.

DISCUSIÓN: Si bien se observó un patrón de AF según recomendaciones en más de la mitad de los encuestados, resultan preocupantes los registros de hábito sedentario asociados a su dedicación al estudio. El patrón alimentario presentó aspectos no saludables mostrando similitud con el patrón hallado a nivel nacional, como es el bajo consumo diario de frutas y verduras.

CONCLUSIÓN: Los datos emergentes del estudio se vinculan con un abanico de factores que caracterizan a los individuos, siendo importante mencionar que se pueden introducir modificaciones conductuales en sus estilos de vida mediante intervenciones de promoción de la salud en los estudiantes de Ciencias de la Salud.