

Hábitos saludables y variación del peso corporal en el alumno universitario, antes y durante la pandemia de COVID-19

Healthy habits and body weight variation in the university student, before and during the COVID-19 pandemic

*Mezzatesta, Pablo. Universidad Juan Agustín Maza. Facultad de Ciencias de la Nutrición. LEM.
Aldunate, Julieta Aldana. Universidad Juan Agustín Maza. Facultad de Ciencias de la Nutrición. LEM.
Ortega Fernandez. Universidad Juan Agustín Maza. Facultad de Ciencias de la Nutrición. LEM. Camila
Rocío. Universidad Juan Agustín Maza. Facultad de Ciencias de la Nutrición. LEM.
Rio, Julieta. Universidad Juan Agustín Maza. Facultad de Ciencias de la Nutrición. LEM.
Perez Girabel, Rocío. Universidad Juan Agustín Maza. Facultad de Farmacia y Bioquímica. BioCyM.
Patiño, Sol. Universidad Juan Agustín Maza. Facultad de Farmacia y Bioquímica. BioCyM.
Saez, Aldana Celeste. Universidad Juan Agustín Maza. Facultad de Ciencias de la Nutrición. LEM.
Pérez Elizalde, Rafael. Universidad Juan Agustín Maza. Facultad de Ciencias de la Nutrición. LEM.*

Contacto: rafaelpereze@yahoo.com.ar

Palabras clave: Hábitos saludables - Peso - Estudiantes universitarios

Key Words: Healthy habits - Weight - University students

El comenzar la universidad genera muchos cambios de hábitos en la vida de los estudiantes. Entre estos, se pueden ver influenciados su alimentación, la actividad física que realizan, las horas de sueño y demás modificaciones de su estilo de vida que pueden llevar a una variación de su peso perjudicial para su salud. Debido a esto, el objetivo de la presente investigación fue, en principio, estudiar la variación de las medidas antropométricas, la alimentación, niveles de actividad física y otros hábitos en los estudiantes universitarios. Para esto se trabajó durante el año 2019 con 123 alumnos de entre 18 y 30 años de la Universidad Juan Agustín Maza, a los cuales se les realizó una encuesta y toma de medidas antropométricas. Se preguntó si los alumnos consumen yerba mate y bajo qué condiciones, y se indagó sobre sus hábitos, haciendo énfasis en aquellos considerados saludables, incluyendo tanto la alimentación como la actividad física, entre otros. Los datos obtenidos fueron tabulados y analizados con el programa estadístico SPSS Statistics 22, encontrando que 76% de los encuestados aumentó de peso desde el inicio de su carrera, al aplicar prueba t Student se encontró un aumento significativo $p=0.001$ con una media de aumento de 2.2 kg. Respecto a la actividad física, un 71,4% sí realiza, de los cuales un 53,5% afirma que antes de comenzar la universidad lo hacía con mayor frecuencia. Entre quienes no realizan, la prin-

cipal causa es la falta de tiempo (70,7%). Además, se observó que el 79,2% consume mate con frecuencia. No pudimos comprobar en este estudio que el mate tenga un efecto protector contra el aumento de peso en este tipo de población. Debido al impedimento de continuar con la presencialidad, a causa de la pandemia de COVID-19, ocasionada por el virus SARS-CoV-2, se decidió continuar el proyecto de manera virtual. Para esto, se realizó una encuesta online abierta a través de Google Forms destinada a los alumnos universitarios de la provincia de Mendoza. En junio del 2020 se encuestaron 473 alumnos y en noviembre del mismo año se encuestaron 261 alumnos correspondientes a la segunda y tercera etapa del estudio. En ambas instancias se aplicó el mismo cuestionario y se solicitó consignar peso y talla estimados a cada participante. Realizando una comparación entre los valores de IMC de las tres poblaciones, se observó que durante la primera etapa de la investigación (prepandemia) el IMC de los estudiantes se distribuyó en 5% bajo peso, el 69,4 % normopeso, 18,9 % sobrepeso y un 6,7% obesidad; respecto a los valores después del primer semestre de pandemia se observó que el 5,9% de la población presentó bajo peso, el 69,8 % normopeso, 16,9 % sobrepeso y un 7,4% obesidad; por último el IMC en el segundo semestre de la pandemia se observó que el 6,1% de la población presentó bajo peso, el 66,7%

Área: Ciencias de la Salud Humana

normopeso, 20% sobrepeso y un 6,9% obesidad. Como conclusión de la primera etapa del proyecto, es decir previo a la pandemia, se encontró que los universitarios experimentaron un incremento de peso a lo largo de sus carreras, con una correlación significativa entre este aumento y los años de cursado. Observamos que existe una tendencia a descuidar los hábitos saludables que tenían previo a ingresar a la universidad. Además registramos un aumento de peso e IMC de los alumnos universitarios tras comparar los momentos prepandemia versus el primer y segundo semestre de pandemia. Debido a esto se reafirma la importancia de establecer medidas de promoción de hábitos saludables en esta etapa, como una herramienta clave para prevenir futuras complicaciones debidas al exceso de peso corporal.

Responsable del trabajo: Rafael Pérez Elizalde

Correo del responsable del trabajo: rafaelpereze@yahoo.com.ar

Modalidad de exposición: Póster Electrónico

Disciplina: Ciencias Médicas y de la Salud

Subdisciplina: Ciencias de la Nutrición

Universidad Organizante por la que se presenta el trabajo:
Universidad Juan Agustín Maza