



CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES DURANTE EL AISLAMIENTO POR COVID 19 EN CÓRDOBA, ARGENTINA

C. Cebreiro¹, L.R. Aballay¹, S. Ponce², M.D. Román¹, J. Becaría¹, E. Haluszka¹, S. Pou^{1,2}, C. Niclis^{1,2}.

1. Centro de Investigaciones en Nutrición Humana, Escuela de Nutrición, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.
2. Escuela Superior de Comercio Manuel Belgrano, Ciudad de Córdoba, Argentina.
3. Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Córdoba-CONICET, Córdoba, Argentina.

Antecedentes y objetivos

Desde marzo de 2020 Argentina dispuso un aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO) para reducir la transmisión del SARS-CoV-2. Los hábitos de vida, particularmente alimentación y nivel de actividad física resultaron alterados, especialmente en niños y adolescentes debido al cese de actividades escolares y sociales.

El objetivo de este trabajo fue evaluar cambios en la alimentación, hábitos de sueño, nivel de actividad física, sedentarismo y peso corporal en adolescentes de Córdoba, Argentina durante septiembre a noviembre de 2020.

Métodos

- > Estudio observacional descriptivo transversal, realizado durante el ASPO (octubre-noviembre 2020).
- > Se aplicó un cuestionario estructurado a 989 adolescentes de tres escuelas de la provincia de Córdoba, mediante Google Drive.
- > Se indagó el consumo alimentario (pedidos por delivery/caseros, preparaciones utilizadas frecuentemente y ultraprocesados/frescos). Además, nivel de actividad física, hábitos de sueño, conducta sedente y autopercepción de cambios del peso corporal durante el aislamiento.
- > Se utilizó test de Chi² y test de diferencias de proporciones para comparar por género y edad.

Resultados

Figura 1. Distribución de Frecuencia de tipo de preparaciones consumidas, en adolescentes escolarizados. Córdoba, año 2020.

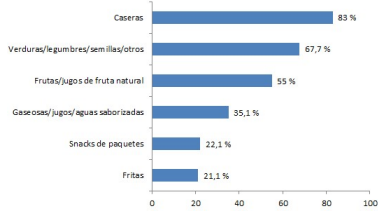


Tabla 2. Distribución de Frecuencia de nivel de actividad física, horas de sueño y sedentarismo, en adolescentes escolarizados según género y grupo etario. Córdoba, año 2020.

Variables	Género			Valor p*	Grupo etario		Valor p**
	Varones n (%)	Mujeres n (%)	Otros n (%)		14 años o menos n (%)	Mayor de 14 años n (%)	
Nivel de Actividad Física							
Mayor	77 (21.1%)	135 (32.0%)	3 (2.0%)	87	128	128	0.25
Menor	203 (55.6%)	332 (80.7%)	10	0.92	237	308	
Igual	85 (23.3%)	142 (35.3%)	2 (1.3%)		128	103	
Horas de sueño							
Mayor	141 (38.6%)	247 (60.7%)	1	0.82	167	225	0.81
Menor	103 (28.2%)	172 (42.8%)	3 (2.0%)		130	162	
Igual	121 (33.2%)	192 (47.5%)	2 (1.3%)		123	102	
Sedentarismo							
Mayor	276 (75.6%)	491 (120.8%)	1	0.14	348	430	0.19
Menor	28 (7.1%)	40 (9.9%)	2 (1.3%)		27	42	
Igual	63 (17.3%)	78 (19.3%)	1 (0.7%)		75	87	

Tabla 1. Distribución de frecuencia de consumo de alimentos pedidos por Delivery, snacks de paquete, alcohol y tabaco según género y grupo etario, en adolescentes escolarizados. Córdoba, año 2020.

Variables	Género			Valor p*	Grupo etario		Valor p**
	Varones n (%)	Mujeres n (%)	Otros n (%)		14 años o menos n (%)	Mayor de 14 años n (%)	
Alimentos pedidos por Delivery							
Menor	101 (27.7)	180 (44.9)	2 (1.3)	0.02	154 (29.8)	149 (27.6)	0.49
Igual	164 (44.9)	307 (75.4)	11		211 (46.8)	271 (50.3)	
Mayor	100 (27.4)	122 (30.7)	2 (1.3)		105 (23.4)	119 (22.1)	
Total	365 (100)	609 (100)	15		450 (100)	539 (100)	
Snacks							
Menor	199 (55.9)	145 (35.3)	2 (1.3)	0.004	100 (22.2)	157 (29.1)	0.01
Igual	204 (56.4)	329 (80.7)	8		262 (58.2)	279 (51.8)	
Mayor	52 (14.2)	135 (33.0)	4 (2.7)		88 (19.6)	103 (19.1)	
Total	365 (100)	609 (100)	15		450 (100)	539 (100)	
Alcohol							
SI	16 (4.4)	45 (11.0)	2 (1.3)	0.001	4 (0.9)	59 (10.9)	<0.01
No	349 (95.6)	564 (144.0)	13		446 (99.1)	480 (89.1)	
Total	365 (100)	609 (100)	15		450 (100)	539 (100)	
Tabaco							
SI	5 (1.4)	20 (5.0)	2 (1.3)	0.014	2 (0.4)	26 (4.8)	<0.01
No	360 (98.6)	589 (149.0)	13		448 (99.6)	513 (95.2)	
Total	365 (100)	609 (100)	15		450 (100)	539 (100)	

*Test de Chi².
**Test de diferencias de proporciones

- La **edad** media de los participantes fue 14,71 (DE 2,02) años. El 61,6% eran mujeres y el 1,52% otro género.
- El 61,8% **cambió sus hábitos alimentarios**, siendo esto más frecuente en mujeres (p<0,001) y en mayores de 14 años (p=0,004) (Fig. 1).
- El 77% refirió **consumo por delivery** igual o menor que antes. Predominaron las preparaciones ricas en **verduras, legumbres, semillas, carnes** (68%) y las **frutas** (55%) y fue menor la frecuencia de **frituras y snacks** (alrededor del 20%) (Tabla 1).
- El 55% refirió **disminución del nivel de actividad física**, el 78,7% pasó más **horas sentado** que antes y el 28% refirió **dormir** menos (Tabla 2).
- El 37,5% reportaron haber **aumentado de peso** durante el confinamiento siendo esto más frecuente en mujeres (p=0,002) (Tabla 3).

Tabla 3. Distribución de frecuencia de cambio en el peso corporal según género y grupo etario, en adolescentes escolarizados. Córdoba, año 2020.

Cambio en el peso corporal	Total n (%)	Género			Valor p*	Grupo etario		Valor p**
		Varones n (%)	Mujeres n (%)	Otros n (%)		14 años o menos n (%)	Mayor de 14 años n (%)	
Aumentó	370 (97.8)	113 (28.2)	248 (61.8)	9	0.002	171 (38.0)	199 (37.3)	0.002
Disminuyó	137 (37.1)	46 (11.5)	86 (21.3)	2		46 (10.2)	91 (17.1)	
Se mantuvo igual	471 (128.1)	301 (75.4)	266 (66.4)	4		228 (50.7)	243 (45.6)	
Total	978 (100)	365 (100)	609 (100)	15		448 (100)	533 (100)	

Conclusiones

El nivel de actividad física y peso corporal presentaron alteraciones durante el periodo de confinamiento. Resulta relevante considerar estos cambios en las disposiciones en el contexto de pandemia por COVID-19.

Referencias:
 • Pellegrini M, Penzo V, Rosato R, Scumaci E, Gótre I, Benso A, Belcastro S, Crespi C, De Micheli F, Ghigo F, Broglio F. Changes in Weight and Nutritional Habits in Adults with Obesity during the "Lockdown" Period Caused by the COVID-19 Virus Emergency. *Nutrients*. 2020;12(7):2046.
 • S. Huang, Y., Zhao, N. Tratamiento de ansiedad generalizada, síntomas depresivos y calidad del sueño durante el brote de COVID-19 en China: una encuesta transversal basada en la web. *Psiquiatría Res.* 2020; 288, 112954.

