

<https://doi.org/10.48061/SAN.2022.23.4.170>

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL LITORAL, SANTA FE, ARGENTINA

DIET AND PHYSICAL ACTIVITY DURING COVID-19 LOCKDOWN IN STUDENTS AT UNIVERSIDAD NACIONAL DEL LITORAL, IN SANTA FE, ARGENTINA

Valentina María Degrave, Matías Rodrigo Vargas, María Alejandra Fortino

Bioquímica y Ciencias Biológicas, Universidad Nacional del Litoral (FBCB-UNL)

Correspondencia: María Alejandra Fortino

E-mail: afortino@fbc.unl.edu.ar

Presentado: 11/04/22. Aceptado: 19/08/22

RESUMEN

Introducción: La influencia que la vida académica ejerce sobre los estilos de vida en estudiantes universitarios es un hecho reconocido. Como estrategia adoptada para evitar la propagación masiva del virus SARS-CoV-2, el gobierno argentino decretó en 2020 medidas de aislamiento y distanciamiento social que derivaron en el cese de la presencialidad de los estudiantes en las universidades; por ello, esta situación particular representó un escenario desconocido.

Objetivos: Evaluar cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física (AF), en el contexto del confinamiento por COVID-19, en estudiantes de la Universidad Nacional del Litoral.

Materiales y Métodos: Se realizó un estudio transversal, observacional y descriptivo, durante junio a agosto de 2020. Se utilizó un cuestionario online para indagar datos demográficos, alimentación y AF, desarrollado ad hoc y validado por expertos (confiabilidad: alfa de Cronbach=0,85) y prueba piloto. La muestra poblacional (no probabilística) incluyó 1259 estudiantes, de 22 ± 3 años, con predominio femenino (78%).

Resultados: El 63% vivía en el mismo lugar que durante la presencialidad y el 96% acompañado. Un 63% percibió que las medidas de confinamiento modificaron su relación con la alimentación, mayormente por cuestiones emocionales (71%). El 81% aumentó el consumo de comidas caseras y el 26% utilizó delivery con mayor frecuencia. Un 49% calificó su alimentación como medianamente saludable; la mayoría (71%) realizó las cuatro comidas principales y, entre quienes omitieron al menos una (29%), los principales motivos fueron no tener hambre (38%) y levantarse tarde (34%). Entre quienes bebían alcohol, el 56% consumió menos. El 62% disminuyó la actividad física y el 20% la mantuvo.

Conclusiones: El confinamiento social impactó negativamente disminuyendo la actividad física, mientras que la alimentación resultó modificada tanto por aspectos negativos como por otros positivos. Esta información resulta valiosa para plasmar intervenciones destinadas a mantener estilos de vida saludables en esta población universitaria.

Palabras clave: confinamiento por COVID-19; estudiantes universitarios; alimentación; actividad física.

ABSTRACT

Introduction: The influence that academic life exerts on lifestyle of university students is a recognized fact. As a strategy adopted to prevent the massive spread of the SARS-CoV-2 virus, the Argentinian government decreed isolation and social distancing measures in 2020 that led to the cessation of attendance by students at universities; therefore, this particular situation represented an unknown scenario.

Objectives: To evaluate changes in habits eating and physical activity (PA), in the context of confinement by COVID-19, in students of the Universidad Nacional del Litoral.

Materials and Methods: A cross-sectional, observational and descriptive study was carried out from June to August 2020. An online questionnaire was used to investigate demographic data, diet and PA, developed ad hoc and validated by experts (reliability: Cronbach's alpha=0.85) and pilot test. The population sample (non-probabilistic method) included 1259 students, $22 \pm$

3 years old, predominantly female (78%).

Results: 63% lived in the same place as during the attendance and 96% were accompanied. Moreover, 63% perceived that confinement measures modified their relationship with food, mostly for emotional reasons (71%). On the other hand, 81% increased their consumption of homemade meals and 26% used delivery more frequently. 49% of the students described their diet as moderately healthy; the majority (71%) ate all four main meals, and among those who skipped at least one (29%), the main reasons were not being hungry (38%) and getting up late (34%). Among those who drank alcohol, 56% consumed less. In other matters, 62% decreased physical activity and 20% maintained it.

Conclusions: Social confinement had a negative impact by decreasing physical activity, while diet was modified by both negative and positive aspects. This information is valuable to capture interventions aimed at maintaining healthy lifestyles in this university population.

Keywords: COVID-19 lockdown; college students; feeding; physical activity.

INTRODUCCIÓN

La nueva enfermedad COVID-19 declarada pandemia por la OMS¹ presentó una propagación rápida que aún hoy sigue afectando la vida cotidiana a nivel mundial. Para detener su avance, el gobierno argentino dispuso el 20 de marzo de 2020 medidas restrictivas en la circulación y desempeño de actividades sociales conocidas como Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) y Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio (DISPO)² que trajeron consigo grandes repercusiones en las esferas cotidianas de la población. El confinamiento alteró las rutinas de trabajo, estudio y esparcimiento, incluyendo las reuniones familiares y los traslados a otros puntos geográficos aún cercanos.

Se reconoce que el período universitario merece especial atención ya que los estudiantes transitan por procesos de cambios complejos que pueden repercutir en sus estilos de vida y entre ellos se cuentan la alimentación y la actividad física (AF)³⁻⁶. La suspensión de la presencialidad en las universidades dio paso a la modalidad virtual generando cambios sustanciales y necesidades tales como dispositivos e insumos informáticos y conectividad estable que se sumaron a las vicisitudes cotidianas. Así, los estudiantes se vieron obligados a adaptarse a un contexto académico completamente diferente, con nuevas modalidades de enseñanza-aprendizaje y de interacción entre pares y docentes, demandando una reorganización sin precedentes pudiendo afectar la salud física y mental⁷⁻¹⁰.

Investigaciones previas a la pandemia en estudiantes de carreras de la salud de la Universidad Nacional del Litoral (UNL, Santa Fe, Argentina) detectaron factores de riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) modificables tales como dieta inadecuada (donde más del 50% no cumple con las metas recomendadas por la OMS), exceso de grasa corporal, baja actividad física, consumo de alcohol e hipercolesterolemia¹¹⁻¹². Estudios sobre el cumplimiento de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) en estudiantes de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas (FBCB-UNL) identificaron que la "falta de tiempo", relacionada con jornadas extensas de cursado presencial, operaba como uno de los principales factores condicionantes de los patrones alimentarios y la actividad física¹³⁻¹⁵: se detectó que solo el 46% cumplía con las recomendaciones de AF, el 31% con las 4 comidas diarias y el 60% optaba por comidas rápidas en la cantina, abriendo el interrogante sobre estos comportamientos durante la virtualidad.

Por otra parte, la "autoeficacia" cobra cada vez mayor importancia en salud como un elemento predictor de las acciones de los individuos frente a diversas situaciones que implican toma de decisiones^{1,16-18}. En estos universitarios en prepandemia se demostró que la menor autoeficacia resultó en la capacidad de "rechazar invitaciones a comer alimentos ricos en grasas y carbohidratos"¹⁹, señalando la relevancia de nuevas investigaciones frente al contexto restrictivo social. Según Naja y Hamadeh (2020), "La responsabilidad de las personas durante la pandemia de COVID-19 radica en hacer un esfuerzo por elegir un estilo de vida saludable"²⁰.

Por todo lo antes expuesto, el objetivo del trabajo fue realizar un estudio exploratorio para evaluar el impacto y los posibles cambios en los hábitos y patrones de alimentación y de AF durante el período de ASPO/DISPO por COVID-19, en estudiantes de la Universidad Nacional del Litoral (UNL), Santa Fe, Argentina.

MATERIALES Y MÉTODOS

Dado que no es posible conocer el número total de estudiantes que cursan carreras en la UNL (ya que solo se hallan disponibles datos registrales de ingreso), se realizó un muestreo no probabilístico. Como criterio de inclusión se contempló a todos los estudiantes que cursaban carreras en la UNL, que aceptaron participar de

forma anónima y voluntaria, en el período junio-agosto de 2020. No se registró ningún estudiante perteneciente a otra universidad (criterio excluyente), quedando la muestra conformada por 1259 personas.

Se planteó un estudio observacional, transversal, descriptivo, cualitativo y cuantitativo. Se realizó una encuesta utilizando un cuestionario online (Google formularios), diseñado ad hoc y validado por juicio de expertos y prueba piloto, con una confiabilidad de 0,85 (alfa de Cronbach). En el encabezado se explicitaron los datos correspondientes al proyecto, los objetivos; se indicó que el completamiento se correspondía con un consentimiento informado para la utilización confidencial de datos con fines científicos. La divulgación de la encuesta se realizó a través de las redes sociales estudiantiles.

El cuestionario contó con 27 ítems, distribuidos en cuatro secciones que indagaban sobre:

- **datos demográficos:** edad, género, carrera, lugar de residencia.

- **hábitos alimentarios:** comidas al día y cambios en su relación con la comida.

- **frecuencia de consumo de alimentos** representativos pertenecientes a grupos establecidos por las GAPAs: verduras, frutas, carnes, lácteos, legumbres/cereales, alimentos fuente de harinas refinadas, azúcares, comidas rápidas, consumo de agua y bebidas alcohólicas. Estas respuestas fueron predeterminadas referidas a cuatro posibilidades: diario (todos los días), frecuente (6, 5, 4 veces/semana), poco frecuente (3, 2, 1 veces/semana) y rara vez (menos de una vez por semana/no consumo).

- **actividad física:** las normativas comprendieron desde el aislamiento estricto (ASPO), cuando la AF solo podía desarrollarse en el propio domicilio, a una circulación condicionada (DISPO) para realizar ciertas actividades al aire libre (caminata, trote, bicicleta, etc.). En ningún caso existió posibilidad de realizar AF en clubes, gimnasios o grupal de cualquier naturaleza. Para cada una de las etapas se hicieron dos preguntas: En relación con la práctica de actividad física durante la etapa de (aislamiento/distanciamiento) social: ¿realizaste menos, igual o más actividad que antes de la pandemia?; ¿Qué actividades realizaste durante el (aislamiento/distanciamiento) social que consideres actividad física?

Se utilizaron estadísticos descriptivos para el análisis cuantitativo, según correspondiese: media \pm desviación estándar, rango, mediana, frecuencias absolutas y porcentajes. Para el análisis de variables categóricas, se utilizó Chi² como medida relativa de asociación. Se empleó el software estadístico Epidat 3.1 y se utilizó un nivel de significancia de 0,05.

Ética

Los procedimientos contaron con el aval y la aprobación del Comité Asesor de Ética y Seguridad de la Investigación de la FBCB-UNL, en acuerdo con la Asociación Médica Mundial y la Declaración de Helsinki. Proyecto CAI+D 50120150100042LI.

RESULTADOS

Caracterización demográfica

La muestra presentó un 78,3% mujeres y un 21,6% hombres, 1 estudiante no identificó ninguno. El rango etario fue de 17 a 44 años (mediana: 21), con la siguiente distribución: 85% entre 17-24 años y 15% \geq 25 años. Según la carrera de elección de los estudiantes encuestados, el campo de la Ciencia en que se incluyen arrojó: 56% Naturales o Fáticas, 28% Formales y 16% Sociales. Adicionalmente, se encontró que en las Ciencias Naturales el 88% pertenecía a carreras relacionadas con la salud: Nutrición 38%, Medicina 29%, demás carreras de salud 21%. Durante el confinamiento, el 94% se encontró viviendo acompañado por la familia o pareja, el 2% con amigos y el 4% solos. El 63% lo hizo en el mismo lugar en que residía durante la presencialidad de las clases.

Hábitos alimentarios

El impacto sobre la alimentación como consecuencia de las medidas tomadas reveló que la relación de los estudiantes con la alimentación sufrió cambios desde que empezó el aislamiento: recurrieron a la comida por cuestiones emocionales sin tener hambre, aumentaron el consumo de comidas caseras, incorporaron alimentos que no solían consumir, puesto que al disponer de mayor cantidad de tiempo en el hogar pudieron mejorar su alimentación. Dada la posibilidad de que las respuestas pudiesen asociarse al género, este aspecto se analizó en esta sección. El porcentaje de respuestas afirmativas fue superior en mujeres; no obstante, la prueba Chi-cuadrado que evaluó la independencia de cada variable (respuesta positiva al ítem del cuestionario) con respecto al género reveló una asociación en la mitad de ellas (3/6). Los resultados se muestran en la Tabla 1.

Con relación al cambio en bebidas, el 69% no modificó el consumo de agua, en un 17% fue mayor y en un 14% menor. El consumo en bebidas alcohólicas mostró el siguiente registro: 45% menor, 24% misma cantidad, 12% mayor y 19% no consumía.

Cuando se preguntó ¿Cómo calificarías tu alimentación durante el aislamiento/distanciamiento?, con opción de puntuación 1 (nada saludable) a 4 (muy saludable), el registro fue de $3,28 \pm 0,82$.

En relación con las comidas diarias, el 71% realizó las cuatro principales recomendadas por las GAPA (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Consideradas estas últimas individualmente, los resultados fueron: cena 97,1%, almuerzo 96,3%, merienda 89,1% y desayuno 79,4%; el consumo de colaciones fue de 40,3% por la mañana y de 35,3% por la tarde. Los motivos de omisión se muestran en la Figura 1, destacándose como principal levantarse tarde ($n=112$), seguido por costumbre y falta de hambre en un mismo nivel ($n=101$).

La frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos se muestra en la Figura 2. Teniendo en cuenta que las GAPA recomienda la incorporación de los siguientes grupos en forma diaria, se destaca que:

- En alimentos de origen vegetal, el 45% indicó incorporar verduras, mientras que el consumo de frutas fue del 28%.

- En alimentos de origen animal, el consumo de carnes frescas (vacuna, cerdo, ave, pescado) fue del 31%, mientras que el de los lácteos fue del 51%.

- El grupo de alimentos pertenecientes a cereales y/o legumbres fue consumido por el 21%.

Los alimentos de menor calidad nutricional –fuente de harinas muy refinadas, tales como pan, galletitas saladas o amasados, y cuya recomendación es una ingesta esporádica– fueron incluidos con frecuencia por el 38% y a diario por el 31%. Las comidas rápidas –fiambres, embutidos, tartas, empanadas o pizzas– fueron poco frecuentes en el 57%. Los alimentos ricos en azúcares –bebidas azucaradas, galletitas dulces, facturas o repostería, mates o infusiones con azúcar– se consumieron con poca frecuencia en el 36%.

Actividad física

Dado que las posibilidades en la fase de aislamiento y en la de distanciamiento social fueron diferentes (como se describió en metodología), los cambios se analizaron de manera separada (Figura 3). Aunque más pronunciada en ASPO que en DISPO, ambas etapas muestran un perfil de caída en la actividad física.

En relación con el tipo de práctica, los estudiantes mencionaron adaptar las actividades que venían realizando para llevarlas a cabo en sus hogares. La mayoría realizó clases o rutinas aeróbicas, hubo quienes utilizaron elementos de gimnasio que tenían o pudieron adquirir. Otros optaron por actividades localizadas, en especial quienes contaban con máquinas de gimnasio, tales como bicicleta fija, cinta de caminar o elíptico. Ante el cambio de fase a DISPO, algunos mencionaron salir a caminar/correr o andar en bicicleta.

El cambio en la AF no mostró dependencia del género ($\text{Chi}^2 = 0,7574$).

DISCUSIÓN

Argentina se encuentra entre los países donde las restricciones se prolongaron por más tiempo. El Ministerio de Educación de la Nación (Resolución 3043/21) dispuso el regreso de las actividades presenciales en las universidades y, conforme a ello, la UNL (Resolución CS N° 379) estableció las pautas para el ciclo lectivo 2022. Esta investigación muestra los cambios en aspectos relevantes para la salud de los universitarios, como son los patrones y hábitos alimentarios junto a la AF, provocados por el confinamiento.

El claro predominio femenino es usual en alumnos/as de UNL y acorde con datos registrales de ingresantes que, consistentemente, señalan su incremento en la matrícula de los últimos tres años (60% en 2020, 62,2% en 2021 y 64,1% en 2022)²¹⁻²². Las variaciones por género que se evidenciaron se discuten en los apartados correspondientes.

La mayoría (85%) tenía entre 17-24 años y el confinamiento los encontró viviendo en compañía, mayoritariamente, con la familia. En coincidencia, datos previos en la UNL indicaron que más del 50% pertenecían a Santa Fe capital, mientras el resto provenía de centro-norte de la provincia, Paraná y el interior de Entre Ríos²³; datos de ingresantes 2022 confirman que el 94,82% corresponde a localidades de las provincias de Santa Fe y Entre Ríos²². La contención y permanencia en el seno familiar se reconoce como un aspecto favorable a la hora de afrontar las vicisitudes y podría haber jugado un rol positivo en la alimentación durante el confinamiento. Al respecto, en esta investigación se reportó un elevado consumo de comidas caseras y la incorporación de alimentos que antes no consumían, recurriendo al delivery en un bajo porcentaje (26%). Estudios en la población general argentina durante el confinamiento también registraron que la mitad de los encuestados declaró haber aumentado el consumo de comidas caseras y solo el 2% incrementó las comidas

por delivery²⁴; asimismo, el 63,9% dedicó más tiempo a su elaboración²⁵.

Algunos de los cambios durante el período evaluado (percepción de cambio en su relación con la comida, haber recurrido a ella por cuestiones emocionales sin tener hambre y consumo de comidas caseras) se mostraron ligados al género. En junio-julio de 2020, otro estudio encontró en mujeres universitarias una puntuación mayor en ciertas dimensiones de calidad de vida autopercibida¹⁰. Al valorar la actitud de los argentinos respecto de los alimentos y la preparación de las comidas, el 60% afirmó que durante el aislamiento aumentó la ansiedad por la comida, aunque sin discriminar por género²⁵. En este estudio, las percepciones y emociones que incluyen aspectos relacionados a la alimentación y el género constituyen un hallazgo, cuya complejidad necesitaría del abordaje mediante estudios específicos en esta población.

A nivel mundial, el reporte ECLB-COVID19 indicó que el consumo de alimentos y patrones de comidas (tipo de alimentación, comer fuera de control, meriendas entre comidas, número de comidas principales) fueron menos saludables durante el confinamiento²⁶. El análisis de las comidas diarias reveló un alto porcentaje de estudiantes (71%) que realizó las cuatro principales, superando ampliamente el registro prepandemia del 45% encontrado en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, reconocidos por su mayor adherencia a patrones alimentarios adecuados¹³. No obstante, entre los motivos principales de omisión de comidas se mencionan levantarse tarde y falta de hambre, cuestiones que podrían relacionarse a alteraciones de la vida cotidiana en pandemia. Durante el confinamiento por pandemia, también en una población mayoritariamente femenina (85%) y con nivel educativo elevado (universitario completo o incompleto), se ha demostrado un comportamiento alimentario desorganizado (50,1%), en el que las alteraciones del comportamiento alimentario y las emociones pueden actuar como predictores de ganancia de peso²⁷. Si bien en el presente trabajo, mayoritariamente, se respetó el número de comidas diarias, aparecen conductas de riesgo, tales como el hecho de haber recurrido a la comida por cuestiones emocionales (71%) sumada a una reducción de la actividad física, combinación de variables que podría incidir sobre el peso. El consumo de bebidas alcohólicas reveló que el mayor porcentaje (45%) consumió menos durante este período, mientras la declaración de no consumo (19%) coincide con el 17% encontrado en un estudio previo¹³. Otro estudio en 10 universidades reportó que el 93,7% también disminuyó el consumo²⁸. En los jóvenes argentinos, el consumo de alcohol mayormente es episódico ocasional, relacionado a reuniones sociales²⁹; por tanto, es posible que las restricciones imperantes pudiesen dar cuenta del descenso encontrado.

Para el análisis de la alimentación, resulta importante destacar que las frecuencias se basan en las ocasiones en que los alimentos se consumieron, independientemente de la cantidad. El consumo diario o frecuente de alimentos con propiedades nutricionales beneficiosas (verduras, lácteos, carne y cereales/legumbres) se registró en más del 70%, con excepción de las frutas (57%). Estos resultados superan otros registros en una población predominantemente femenina (74%), con estudios universitarios completos e incompletos realizada en la Ciudad de Buenos Aires (junio de 2020), que encontró baja frecuencia de consumo diario de: leche 44,5%; carnes 11,5%, frutas 44,5% y verduras 50,5%³⁰.

De los alimentos desaconsejados por las GAPA, los ricos en harinas refinadas o de panadería resultaron los más consumidos (69%), seguidos por los ricos en azúcares (45%). Otro trabajo reciente en Argentina también encontró los mayores cambios en productos de panadería (47,9%), dulces (41,7%), comidas rápidas (41,4%), pan, tostadas y cereales (40,8%), y verduras y/o hortalizas (40,1%)²⁵. A diferencia del trabajo anterior, en estudiantes de la UNL, el registro de comidas rápidas fue menor y concuerda con el aumento de comidas caseras (81%). En Croacia, estudiantes de medicina mostraron cambios en la adhesión a la dieta mediterránea (DM) durante el confinamiento, con mayor ingesta de frutas, legumbres, pescado y dulces, y disminución de cereales, nueces y lácteos; adicionalmente, la mayor adherencia a la DM se correlacionó con menos dificultades percibidas y mayor calidad de vida³¹.

El impacto del confinamiento se reflejó de forma contundente en el descenso de AF, en consonancia con registros mundiales²⁶. Datos de AF en la población argentina coinciden con los hallados en este estudio, indicando que el 65,8% realizó menos AF durante diciembre de 2020²⁵. La flexibilización parcial que originó el paso de ASPO a DISPO se vio reflejada en la caída del porcentaje de estudiantes que indicaron realizar menos AF (63% al 47%). No obstante, el dato sigue resultando elevado en un contexto en el que las clases virtuales obligaron a permanecer durante tiempos prolongados frente dispositivos de pantalla. En universitarios australianos se encontraron diferencias significativas en comparación con los dos años anteriores, con mayor sedentarismo a causa de tiempo frente a la TV, computadoras/tablets y tiempo dedicado al estudio, donde un 30% menos alcanzó los niveles de AF recomendados en ambos sexos³². En este estudio, la AF tampoco mostró diferencia relacionada al género. Vera Ponce y col. (2020) señalan que la situación se sumó al sedentarismo por falta de tiempo que aquejaba a estudiantes de medicina en Lima (Perú)³³, situación coincidente teniendo en cuenta un estudio previo a la pandemia en estudiantes de FCB-UNL¹³. Particularmente, las situaciones

que influyen y tornan la alimentación en menos saludable, en combinación con la falta o disminución de la actividad física, se convierten en factores de riesgo de patologías en el largo plazo y en el corto plazo durante el confinamiento condujo al incremento de peso ^{25,34}.

Algunos aspectos que actúan como limitaciones deben tenerse en cuenta. Si bien el presente trabajo aporta datos de estudiantes pertenecientes a carreras que abarcan un amplio espectro en la UNL, no corresponde extrapolarlos a la población estudiantil total. Otro aspecto es el modo de difusión de la encuesta, pudiendo acontecer que accedieran a ella solo los usuarios de redes sociales de la población objetivo.

Estos resultados brindan información valiosa teniendo en cuenta que las condiciones contextuales pueden influir en la vida académica y la salud de los universitarios. Aunque no existe un tratamiento nutricional específico frente al COVID-19, se reconoce el papel beneficioso de una nutrición adecuada para el sistema inmunitario. Adicionalmente, también debe considerarse que la prevención de patologías de alta prevalencia como las Enfermedades Crónicas No Transmisibles no es un tema menor, ya que constituyen un riesgo tanto per se, como en el curso y evolución final de la infección.

En pos de una Universidad Saludable resulta necesario tomar decisiones asertivas, atendiendo a las particularidades de sus estudiantes y realizando intervenciones basadas en evidencia científica destinadas a mejorar los estilos de vida en esta población.

CONCLUSIONES

La presente investigación encontró que el confinamiento social impactó negativamente denotando una caída en la AF; mientras que en la alimentación la repercusión resultó en algunos aspectos positivos y otros negativos. La permanencia en los hogares propició el consumo de las cuatro comidas diarias, preparaciones caseras e incorporación de alimentos variados. En tanto, se considera como negativo el hecho de que se recurrió a la comida por cuestiones emocionales y se omitieron comidas principales por levantarse tarde o por falta de hambre.

Agradecimientos

Esta investigación se realizó en el marco del Programa Curso de Acción para la Investigación y Desarrollo (CAI+D), financiado por la Universidad Nacional del Litoral, Proyecto CAI+D 2016-UNL PI 50120150100042LI "Educación en Alimentación Saludable: una propuesta de articulación docencia - investigación en estudiantes universitarios".

Declaración de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

REFERENCIAS

1. OPS/OMS. La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia (2020). <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>. Recuperado el 16 de marzo de 2022.
2. Boletín Oficial de la República Argentina. Aislamiento social, preventivo y obligatorio Decreto 297/2020 (2020). Recuperado de: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>. Recuperado el 21 de mayo de 2021.
3. Becerra S. Description of health behaviors in a group of university students from Lima. *Rev Psicol.* 2016; 34: 239-260
4. Chales-Aoun AG, Escobar JMM. Physical activity and eating behaviors among Chilean university students. *Cienc. Enferm.* 2019; 25: 1-10.
5. Chacón-Cuberos R, Castros-Sánchez M, Muros-Molina JJ, Espejo-Gracés T, Zurita-Ortega F, Linares-Manrique M. Adherence to the Mediterranean diet in university students and their relationship with digital leisure habits. *Nutr Hosp.* 2016; 33: 405-410.
6. Muñoz de Mier G, Lozano Estevan MC, Romero Magdalena CS, Pérez de Diego J, Veiga Herreros P. University students' food consumption assessment and the relation with their academic profile. *Nutr Hosp.* 2017; 34: 134-143.
7. Reyes N, Trujillo P. Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación & Desarrollo, [S.l.]*, v. 13, n. 1, p. 6-14, dic. 2020. ISSN 2631-2557.
8. Meda N, Pardini S, Slongo I, Bodini L, Agostino Zordan M, Rigobello P, Visioli F, Novara C. Students' mental health problems before, during, and after COVID-19 lockdown in Italy, *Journal of Psychiatric Research*, Volume 134, 2021, Pages 69-77, ISSN 0022-3956, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.045>.
9. Gamboa Suárez AA, Hernández Suárez CA & Prada Nuñez R (2020). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia: Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*, 24(45), 1-20. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
10. Veramendi Villavicencios NG, Portocarero Merino E & Espinoza Ramos FE (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes

- universitarios en tiempo de Covid-19. *Universidad Y Sociedad*, 12(6), 246-251.
11. Negro E, Gerstner C, Depetris C, Barfuss A, González M, Williner MR. Prevalence of cardiovascular disease risk factors in university students in Santa Fe (Argentina). *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2018; 22: 132-140.5.
 12. Monsted C, Lazzarino MS, Modini LB, Zurbriggen A, Fortino MA. Evaluación antropométrica, ingesta dietética y nivel de actividad física en estudiantes de medicina de Santa Fe (Argentina). *Rev Esp Nutr Hum Diet* 18(1):3-11.
 13. Fortino MA, Vargas MR, Berta E, Cuneo F, Ávila OB. Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Rev Chil Nutr*. 2020; 47: 906-915.
 14. Dezar GVA, Vargas MR, Ravelli SD, Cúneo F, Ávila OB, Fortino MA. Conocimiento y práctica de recomendaciones sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Actualización en Nutrición*. 2019; 20(4): 105-111.
 15. Fortino MA, Vargas MR, Gavilán LG, Celeghin AG, Ortigoza LV, & Ávila OB. Educación en alimentación saludable: factores condicionantes en una experiencia de docencia- investigación. *Aula Universitaria*. 2019; 20. <https://doi.org/10.14409/au.v0i20.7718>
 16. Salgado-Espinoza ML y Álvarez Bermúdez J. Autoeficacia: Relación con los hábitos de salud y la calidad de vida en universitarios del noreste de México. *Revista Española de Comunicación en Salud* 2018; 11 (1): 53-64. <https://doi.org/10.20318/recs.2020.5166>
 17. Gómez-Acosta CA. Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Rev. Salud Pública*, 2018; 20 (2): 155-162.
 18. Blanco Ornelas LH, Díaz-Leal AC, Ornelas Contreras M, Mondoca Fernandez F, Solano Pinto N. La Autoeficacia en el Cuidado de la Salud en la Predicción de la Satisfacción con la Vida. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2019; 52 (3): 53-65. <https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.05>
 19. Degrave VM, Vargas MR, Fortino MA. Estudio descriptivo: valoración de autoeficacia percibida en la alimentación de estudiantes universitarios. *Rev Peru Investig Salud*. 2021; 5: 255-262.
 20. Naja F, Hamadeh R. Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *Eur J Clin Nutr*, 2020; 74: 1117-1121. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>
 21. El Litoral. Más inscriptos y mayoría femenina en la UNL (2021). https://www.ellitoral.com/index.php/id_um/333886-mas-inscriptos-y-mayoria-femenina-en-la-unl-ingreso-2022-educacion-ingreso-2022.html. Recuperado el 16 de marzo de 2022.
 22. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. 10.913 personas se inscribieron para cursar carreras presenciales (2022). <https://www.fbc.unl.edu.ar/ver-noticia/?nid=53376>. Recuperado el 16 de marzo de 2022.
 23. Fortino, MA y Ávila, OB. Educación en alimentación saludable: una propuesta de articulación docencia-investigación en estudiantes universitarios. En: Canal AM. (dir). *Desarrollo sostenible en el centro norte de la provincia de Santa Fe*. 1. Desarrollo humano, 1ra Edición, Santa Fe, Ediciones UNL; 2021: 171-174.
 24. Sudriá ME, Andreatta MM, Defagó MD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *DIAETA*. 2020; 38: 10-19.
 25. Elgart JF, Flores L, Abraham AG, Garrote GL, Torrieri R, Gagliardino JJ. Aislamiento por COVID-19 en el AMBA y en el resto del país: estudio transversal de cambios en hábitos y estilo de vida. *Actualización en Nutrición*. 2021; 22: 117-126.
 26. Ammar A, Trabelsi K, Brach M, Chtorou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of home Confinement on multiple Lifestyle Behaviours during the COVID-19 outbreak. *Biol Sport*. 2020; 38: 9-21.
 27. Anger VE, Panzitta MT, Kalfaian L, Pees Labory J, Genovesi S, Gamberale MC, Mayer MA. Fenotipo de comportamiento alimentario y emociones como predictores de ganancia de peso durante el confinamiento por COVID-19. *Actualización en Nutrición*. 2021; 22: 9-15.
 28. Vand Duong T, Pham KM, Do BN, Kim GB, Dam H, Le VT et al. Digital healthy diet literacy and self-perceived eating behavior change during COVID-19 pandemic among undergraduate nursing and medical students: A rapid online survey. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17: 1-13.
 29. Instituto Nacional de Estadística y Censos (I.N.D.E.C.), Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación (2019). 4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos.
 30. Federik MA, Calderón C, Degastaldi V, Duria SA, Monsalvo C, Pinto M, Vázquez Carrioli C, Laguzzi ME. Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2020; 40: 84-91.
 31. Dragun R, Nika Veccek N, Marendic M, Pribisalic A, Divic G, Cena H, Polasek O, Kolcic I. Have lifestyles habits and psychological well-being changed among adolescents and medical students due to COVID-19 lockdown in Croatia? *Nutrients*. 2021; 13: 1-18.
 32. Gallo LA, Gallo TF, Young SL, Moritz KM, Akison LK. The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in australian university students. *Nutrients*. 2020; 12: 1-14.
 33. Vera Ponce VJ, Torres Malca JR, Tello Quispe EK, Orihuela Manrique EJ, De la Cruz Vargas J. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Rev Fac Med Hum*. 2020; 20: 614-623.
 34. Aguirre Ackermann M, Pentreath C, Cafaro L, Cappelletti AM, Alonso R, Coccaro MI, Giannini M, Herrero M, Saenz S, Katz M. Hábitos durante el aislamiento social por la pandemia de covid-19 y su impacto en el peso corporal. *Actualización en Nutrición*, 2020; 21(4): 114-125.

Tabla 1. Respuestas afirmativas a cada pregunta del cuestionario relacionada con cambios de hábitos alimentarios en pandemia, discriminadas por género

Respuesta afirmativa a la pregunta	Género		Total	Valor <i>p</i> asociado a Chi ²
	Femenino	Masculino		
¿Crees que tu relación con la alimentación ha cambiado desde que empezó el aislamiento?	64%	54%	62%	0,0025
¿Recurriste a la comida por cuestiones emocionales, sin tener hambre?	76%	51%	71%	0,0001
¿Crees que durante este tiempo aumentó tu consumo de comidas caseras?	85%	75%	83%	0,0001
¿Incorporaste algún/os alimento/s que no solías consumir?	55%	48%	53%	0,0532
¿Has realizado pedidos de comida lista a domicilio (delivery) con mayor frecuencia?	25%	28%	26%	0,3086
¿Crees que el disponer de mayor cantidad de tiempo dentro de tu hogar permitió mejorar tu alimentación?	46%	42%	45%	0,2368

Los valores de $p < 0.05$ indican dependencia entre variables

Figura 1. Motivo de omisión de las comidas

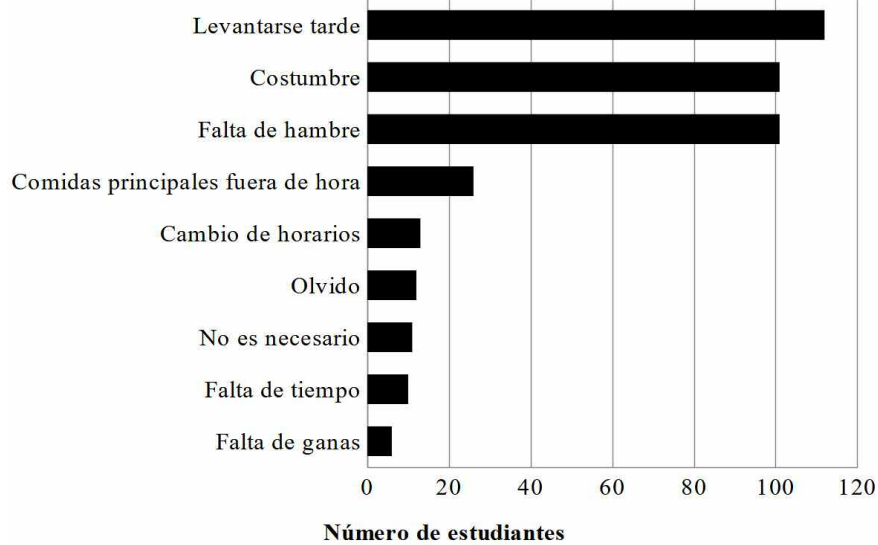


Figura 2. Frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos, según las GAPA

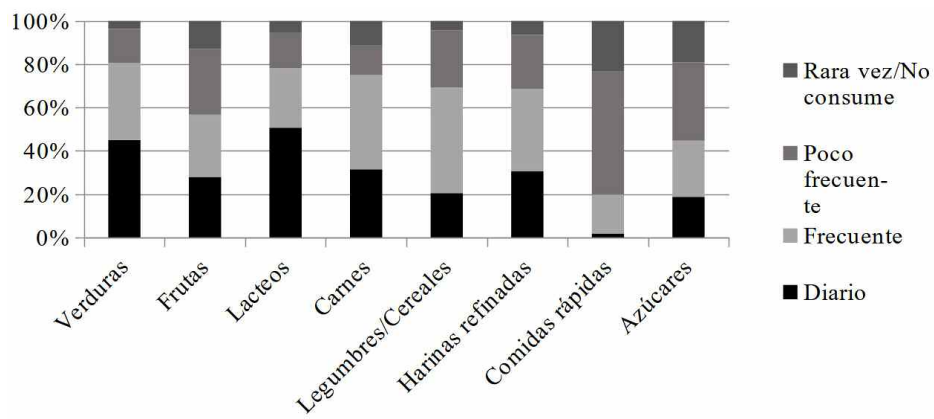


Figura 3. Modificación de la actividad física durante ASPO y DISPO

