

# Hábitos de vida y peso corporal en adolescentes durante el aislamiento por Covid-19

Cynthia Cebreiro<sup>1</sup>, Laura Rosana Aballay<sup>2</sup>, Soledad Ponce<sup>3</sup>, Camila Niclis.<sup>4</sup>

*1.Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Católica de Córdoba, Córdoba, Argentina.  
Universidad Nacional de Córdoba.*

*2.Centro de Investigaciones en Nutrición Humana (CenINH), Escuela de Nutrición. Facultad de Ciencias Médicas.  
Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina.*

*3.Escuela Superior de Comercio Manuel Belgrano. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina.*

*4.Centro de Investigaciones en Nutrición Humana (CenINH), Escuela de Nutrición. Facultad de Ciencias Médicas.  
Universidad Nacional de Córdoba. Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (INICSA), CONICET,  
Facultad de Ciencias Médicas Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina.*

Recibido: 14 de octubre de 2022

Aceptado: 11 de noviembre de 2022

Contacto: cniclis@unc.edu.ar

---

## RESUMEN

**Introducción:** Desde marzo de 2020 en Argentina se 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/as y adolescentes debido al cese de actividades escolares y sociales.

**Objetivo:** Evaluar cambios en la alimentación, hábitos de sueño, nivel de actividad física, sedentarismo y peso corporal en adolescentes de Córdoba, Argentina, durante el confinamiento por COVID-19.

**Metodología.** Se condujo un estudio observacional-transversal en adolescentes escolarizados. Mediante un cuestionario online se indagaron cambios en alimentación, nivel de actividad física y sedentarismo, duración del sueño nocturno, y peso corporal durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio por COVID-19 con respecto al periodo pre-pandémico.

**Resultados:** El 62% de los adolescentes cambiaron sus hábitos alimentarios, aumentando principalmente el consumo de preparaciones caseras y alimentos frescos, siendo mayor el cambio en mujeres y en mayores de 14 años ( $p<0,01$ ). Un 55% disminuyó el nivel de actividad física (asociado al grupo etario,  $p=0,03$ ), 79% pasó más tiempo sentado, 40% durmió más, y 37,5% aumentó de peso. El consumo de tabaco y alcohol disminuyó en más del 90% de los participantes, en tanto, el aumento de su consumo fue mayor en mujeres ( $p<0,01$ ) y en mayores de 14 años ( $p<0,01$ ).

**Conclusiones:** El nivel de actividad física, hábitos de sueño y peso corporal presentaron alteraciones durante el periodo de confinamiento. Resulta relevante considerar estos efectos adversos en contextos de medidas de respuesta a la pandemia.

**Palabras clave:** pandemias; estilo de vida: adolescente.

---

## Consumption habits and physical activity in adolescents during lockdown due to COVID-19

### ABSTRACT

**Introduction:** Since March 2020, social, preventive and obligatory lockdown (ASPO, according to Spanish acronym) was stipulated in Argentina to reduce transmission of SARS-CoV-2. Life habits, specially eating habits and physical activity levels were altered, particularly in children and adolescents because of the discontinuance of social and school activities.

**Objective:** To evaluate changes in eating and sleeping habits, physical activity levels, sedentary lifestyles and

body weight in adolescents in Cordoba, Argentina, during lockdown due to COVID-19.

**Method.** Observational, cross sectional study carried out in schooled adolescents. An on-line questionnaire was used to inquire about changes in eating habits, levels of physical activity and sedentary lifestyle, length of night sleep and body weight during social, preventive and obligatory lockdown due to COVID-19 and the period before pandemic.

**Results:** Sixty-two percent of adolescents changed their eating habits, the main increase was seen in homemade and fresh food consumption; the biggest change was observed in women and in participants over 14 years old ( $p < 0.01$ ). A 55% reduced the levels of physical activity (associated to age group,  $p = 0,03$ ), 79% spent more time sitting, 40% slept more and 37.5% gained weight. Tobacco and alcohol consumption decreased in more than 90% of the participants while the increase in consumption was greater in women ( $p < 0,01$ ) and in participants over 14 years old ( $p < 0.01$ ).

**Conclusions:** The level of physical activity, sleeping habits and body weight showed changes during lockdown. It is important to consider these adverse effects in contexts of measures addressing pandemic.

**Key words:** pandemics, lifestyle, adolescent

## INTRODUCCIÓN

La pandemia del COVID-19 causada por el virus SARS-CoV-2 que declaró la OMS el 11 de marzo de 2020, se caracterizó por una rápida propagación de la enfermedad, causando un cambio significativo en las prácticas y estilo de vida de las personas (1,2). En Argentina, el primer caso fue registrado el 2 de marzo de 2020 y se dispuso, el 19 de ese mismo mes, un confinamiento denominado Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO), con la finalidad de reducir la transmisión del virus (3). Esto causó la interrupción de actividades cotidianas como la asistencia a los lugares de trabajo, a las escuelas, a las actividades deportivas y de ejercicio, y otras ocupaciones sociales que resultaron en un incremento en las horas libres para gran parte de la población (4,5).

Los hábitos de vida de las personas resultaron en cambios importantes, particularmente aquellos relacionados a la alimentación, en los que se observó frecuentemente una mayor ingesta calórica y de alimentos ricos en grasas y carbohidratos (6). Otro aspecto relevante fue el elevado tiempo de permanencia frente a las pantallas, las que pasaron a usarse en mayor medida tanto para actividades académico-laborales como para fines recreativos, con el consecuente aumento en el sedentarismo. Asimismo, hubo una disminución de actividades al aire libre, todo lo cual trajo aparejado un incremento del peso corporal (6-9).

En Argentina, un grupo de investigadores se propuso estudiar el impacto de la cuarentena en el modo de vida de personas adultas, cuyos resultados reflejaron cambios significativos en los hábitos y en la selección de alimentos y suplementos dietarios (10). La población adolescente podría ser especialmente

vulnerable en este contexto, dado que se encuentra en una de las etapas de transición más importantes. Es un periodo del ciclo vital caracterizado por un ritmo acelerado de crecimiento, notables cambios en la composición corporal, la maduración sexual y reproductiva y el progresivo desarrollo de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales (11), todo lo cual se vio severamente afectado durante el confinamiento. Así, existen indicadores que merecen ser revisados en el marco de un contexto tan particular, haciendo especial énfasis en los grupos que transitan periodos de la vida de gran vulnerabilidad como la adolescencia, una fase sensible del desarrollo en la cual la exposición a hábitos alimentarios y de actividad física inadecuados, así como otros factores ambientales podrían impactar en los procesos de salud en esa etapa y generar un riesgo para su salud futura (12-14).

Por lo mencionado anteriormente, es que se planteó realizar la presente investigación cuyo objetivo fue evaluar los cambios en la alimentación, los hábitos de sueño, el nivel de actividad física, la conducta sedente, los hábitos tóxicos (alcohol y tabaco) y el peso corporal en estudiantes de 10 a 19 años de la ciudad de Córdoba durante el ASPO dispuesto por la COVID-19 en el año 2020, cuyos resultados permitirán conocer el impacto que pudo generar el confinamiento en los estilos de vida de los adolescentes.

## METODOLOGÍA

Estudio observacional descriptivo transversal, realizado durante el período de ASPO en Argentina, que rigió a partir del 20 de Marzo de

2020. Este trabajo de investigación forma parte de un estudio longitudinal que se realizó durante el período 2017-2020, denominado “Evolución de factores predictivos para enfermedades crónicas: estudio longitudinal en adolescentes”.

Fueron invitados a participar todos los adolescentes de tres establecimientos educativos estatales de nivel medio de la provincia de Córdoba (n= 2690), uno del interior provincial y dos de la capital (de dependencia universitaria nacional y provincial), durante los meses de octubre y noviembre de 2020. Participaron finalmente del estudio un 36,8% (n=989) de estudiantes quienes dieron su asentimiento y contaban con la firma del consentimiento de sus padres.

La recolección de datos fue realizada a través de un cuestionario estructurado digital utilizando para su difusión los canales de comunicación de cada establecimiento educativo. Se indagaron variables sociodemográficas como edad y género, así como aspectos relacionados a los hábitos de la alimentación tales como: consumo de comidas pedidas por delivery, origen y tipo de preparaciones utilizadas con mayor frecuencia (preparaciones caseras/ preparaciones fritas/ alimentos ultraprocesados: snacks de paquetes/ golosinas/ bebidas azucaradas /postres envasados), cambios durante el confinamiento en el tipo de dieta habitual (elección de otro tipo de alimentación: vegetariana / proteica / ayuno intermitente / otros). Además, se indagó sobre cambios en el peso corporal (aumentó / se mantuvo / disminuyó), y sobre otras características del estilo de vida: nivel de actividad física, duración del sueño, conducta sedente (cantidad de horas diarias que pasa sentado/a) y hábitos tóxicos (consumo de alcohol y tabaco), categorizando a cada una de ellas en función de si eran menor / igual / mayor al período

pre-pandémico.

Todos los procedimientos realizados se ajustaron a las normas éticas sobre experimentación humana de la Declaración de Helsinki de 1975. El proyecto marco del presente estudio fue aprobado por el Comité Institucional de Ética de la Investigación en Salud (CIEIS) del Hospital Nacional de Clínicas de la provincia de Córdoba y por el Consejo de Evaluación Ética de las Investigaciones en Salud (COEIS) de la provincia de Córdoba, Argentina, RePIS N°: 3464. Todos los estudiantes presentaron su asentimiento para participar luego de ser informados sobre los detalles del estudio.

Se realizaron análisis estadísticos descriptivos y se aplicaron test de Chi<sup>2</sup> para evaluar independencia entre las variables de interés por edad y género. Todos los análisis fueron realizados con el software STATA 14.

## RESULTADOS

Un total de 989 estudiantes de 10 a 19 años participaron del estudio, la edad promedio fue de 14,71 (DE 2,02) años. El 55,3% de los participantes asistía al ciclo básico y los demás al ciclo de especialización del nivel medio. El 61,6% eran mujeres, el 36,9% varones y el 1,52%, de otro género.

En la Tabla 1 se observan los resultados relacionados a los cambios en la alimentación durante el ASPO. El 61,8% de los estudiantes afirmó que sus hábitos alimentarios cambiaron, siendo mayor este porcentaje en mujeres que en varones (66% vs. 54,2%, respectivamente, p<0,01) y en mayores de 14 años que en menores de esa edad (65,1% vs. 57,8%, respectivamente, p<0,01).

**Tabla N° 1:** Distribución de frecuencias de cambios en los hábitos alimentarios, en el consumo de alimentos pedidos por Delivery y alimentos ultraprocesados en adolescentes escolarizados, durante el aislamiento por COVID-19 según género y grupo etario. Córdoba, 2020.

	Género			Valor p	Grupo etario		Valor p	Total n (%)
	Varones n (%)	Mujeres n (%)	Otro n (%)		≤14 años n (%)	>14 años n (%)		

**Cambio en hábitos alimentarios**

Si	198	402	11		260	351		611
	54.2	66	73.3	<0,001	57.8	65.1	<0,018	61.8
No	167	207	4		190	188		378
	45.8	34	26.7		42.2	34.9		38.2
<b>Alimentos por Delivery</b>								
Menor	101	180	2		134	149		283
	27.7	29.6	13.3		29.8	27.6		28.6
Igual	164	307	11	0.03	211	271	0.56	482
	44.9	50.4	73.4		46.8	50.3		48.7
Mayor	100	122	2		105	119		224
	27.4	20	13.3		23.4	22.1		22.6
<b>Alimentos ultraprocesados</b>								
Menor	109	145	3		100	157		257
	29.9	23.8	20		22.2	29.1		25.9
Igual	204	329	8	0.01	262	279	0.04	541
	55.9	54	53.3		58.2	51.8		54.7
Mayor	52	135	4		88	103		191
	14.2	22.2	26.7		19.6	19.1		19.3
<b>Total</b>	365	609	15		450	539		
	100	100	100		100	100		

a. En relación a la etapa previa al ASPO. b. Test de Chi<sup>2</sup>. Para género, el test se aplicó comparando solo varones y mujeres.

Durante el confinamiento hubo cambios en el consumo de alimentos pedidos por *delivery* y de productos ultraprocesados en un 22,6 % y 19,3 % de los participantes, respectivamente. Estos cambios en el consumo se asociaron con el género ( $p < 0,05$ ). Particularmente, fue más frecuente un aumento en el consumo de alimentos pedidos por *delivery* en varones que en mujeres (27,4% vs. 20%, respectivamente). Por el contrario, el

consumo de alimentos ultraprocesados aumentó más frecuentemente en mujeres que en varones (22,2% vs. 14,2%, respectivamente). Además, la diferencia en el consumo de alimentos ultraprocesados se asoció con el grupo etario ( $p < 0,05$ ) (Tabla 1), siendo menos consumidos en mayores de 14 años que en menores de esa edad (29% vs. 22,2%, respectivamente) (Tabla 2).

**Tabla N° 2:** Distribución de frecuencias de cambios en el nivel de actividad física, horas de sueño, sedentarismo, alcohol y tabaco en adolescentes escolarizados, durante el aislamiento por COVID-19, según género y grupo etario. Córdoba, 2020.

	Género			Valor pb	Grupo etario		Valor pb	Total n (%)
	Varones n (%)	Mujeres n (%)	Otros n (%)		≤14 años n (%)	>14 años n (%)		

**Nivel de Actividad**

Menor <sup>a</sup>	203	332	10		237	308		545
	55.6	54.5	66.7		52.7	57.1		55.1
Igual <sup>a</sup>	85	142	2	0.47	126	103	0.03	229
	23.3	23.3	13.3		28	19.2		23.1
Mayor <sup>a</sup>	77	135	3		87	128		215
	21.1	22.2	20		19.3	23.7		21.7
<b>Horas de sueño</b>								
Menor <sup>a</sup>	103	170	9		130	152		282
	28.2	27.9	60		28.9	28.2		28.5
Igual <sup>a</sup>	121	192	2	0.87	153	162	0.27	315
	33.2	31.5	13.3		34	30.1		31.8
Mayor <sup>a</sup>	141	247	4		167	225		392
	38.6	40.6	26.7		37.1	41.7		39.6
<b>Sedentarismo</b>								
Menor <sup>a</sup>	26	40	3		27	42		69
	7.1	6.6	20		6	7.8		6.9
Igual <sup>a</sup>	63	78	1	0.14	75	67	0.11	142
	17.3	12.8	6.7		16.7	12.4		14.4
Mayor <sup>a</sup>	276	491	11		348 (77,3)	430		778
	75.6	80.6	73.3		79.8	78.7		78.7
<b>Alcohol</b>								
No Aumentó	349	564	13		446	480		926
	95.6	93	86.7	0.01	99.1	89.1	<0,01	93.6
Aumentó	16	45	2		4	59		63
	4.4	7	13.3		0.9	10.9		6.4
<b>Tabaco</b>								
No Aumentó	360	589	12		448	513		961
	98.6	96.7	80		99.6	95.2	<0,01	97.2
Aumentó	5	20	3	0.01	2	26		28
	1.4	3.3	20		0.4	4.8	2.8	
<b>Total</b>	365	609	15		450	539		989
	100	100	100		100	100		100%

a. En relación a la etapa previa al ASPO. b. Test de Chi<sup>2</sup>. Para género, el test se aplicó comparando solo varones y mujeres.

Al indagar el tipo de preparaciones mayormente consumidas durante el aislamiento, se observó que primaron los alimentos caseros y frescos por sobre los productos ultraprocesados. El 83% refirió elegir preparaciones caseras, el 67% preparaciones con mayor aporte de verduras, legumbres/semillas/otros y el 55% reportó consumir frutas y jugos de frutas naturales. Por otro lado, el 43,2% afirmó consumir habitualmente preparaciones fritas y alimentos empaquetados y el 35% eligió con mayor frecuencia bebidas gaseosas y aguas saborizadas (Figura 1).

En la Figura 2, se observa que el 55% de los/as

adolescentes escolarizados/as disminuyó su nivel de actividad física durante el confinamiento. Por otro lado, el 40% afirmó dormir más y alrededor del 79% pasó más horas sentado/a que antes del confinamiento, sin diferencias por género o grupo etario. El nivel de actividad física fue diferente en función del grupo etario de pertenencia ( $p=0,03$ ). Respecto a hábitos tóxicos, se observa que más del 90% de los estudiantes no incrementaron el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco durante el confinamiento. Considerando los participantes que sí lo hicieron, se hallaron diferencias significativas según género y edad, siendo mayor el aumento del

consumo en mujeres que en varones ( $p < 0,01$ ) y en mayores de 14 años que en menores de esa edad ( $p < 0,01$ ) (Tabla 2).

El 37,8% del total de los adolescentes refirió haber aumentado de peso (Figura 2) durante el confinamiento, estando este cambio asociado a su género ( $p < 0,01$ ) y grupo etario ( $p < 0,01$ ). El aumento ponderal durante la ASPO fue más frecuente en mujeres (41,3% vs. 31,1% en varones), y menores de 14 años (38,4% vs. 37,3% en mayores de 14 años,

respectivamente). En cambio, fue más frecuente la disminución de peso entre adolescentes mayores de 14 años que en menores (17,1% vs. 10,3%, respectivamente).

Un 26% de los participantes afirmó haber elegido otro estilo de alimentación durante el período pandémico. Entre los cambios más frecuentes, el 6,2% refirió haber comenzado una dieta vegetariana o vegana y el 8% inició una alimentación proteica o realizó ayunos intermitentes (Figura 3).

## DISCUSIÓN

Entre los principales resultados hallados en la presente investigación realizada en estudiantes de nivel secundario durante el ASPO por la pandemia de la COVID-19 en Argentina, cabe mencionar que el 62% de los/as adolescentes refirieron haber cambiado sus hábitos alimentarios en relación a la etapa pre-pandémica. Los/as adolescentes reportaron consumir principalmente preparaciones caseras y alimentos frescos durante el confinamiento. En relación a otros hábitos, el 55% de los/as participantes disminuyó el nivel de actividad física, el 79% pasó más tiempo sentado y el 40% durmió más que durante el período pre-pandémico. Por otro lado, el consumo de tabaco y alcohol disminuyó en más del 90% y un 37,5% percibió haber aumentado de peso.

En Argentina, el ASPO fue decretado de manera temprana y se caracterizó por ser de elevada rigurosidad (ubicándose en segundo lugar en la región de las Américas en el denominado “Índice de rigurosidad gubernamental”, según métricas de OurWorld in data.org, 2020) (15) y por contar en general con una amplia adherencia de la población a las medidas y recomendaciones sanitarias, sobre todo durante los primeros meses de pandemia. Es así que las familias permanecieron durante los primeros meses largos periodos de tiempo en sus hogares, estimulando la elaboración de preparaciones caseras y tradicionales y dedicando más tiempo en general a todo lo relacionado al entorno alimentario. En nuestro estudio se reportó una alta frecuencia de ingesta de alimentos frescos y caseros. Similares resultados fueron observados en un estudio realizado en Verona (Italia) (16), donde el 37,4% de los participantes declaró consumir frecuentemente frutas, verduras, nueces y legumbres. Otro estudio realizado en Argentina, sobre los efectos de la cuarentena por COVID-19 en los hábitos alimentarios de adultos (10), reportó que la mitad de los encuestados aumentó el consumo de comidas caseras, situación similar a

la observada por investigadores de otros países como Brasil, Italia y España (17-19). No obstante estos cambios favorables, en el presente estudio hubo más de un 20% de los/as participantes que dijeron haber aumentado el consumo de alimentos por *delivery* y el de productos ultraprocesados. Adicionalmente, el 43,2% eligió como alimentos frecuentemente consumidos durante el aislamiento las preparaciones fritas, helados, chocolates, caramelos, panes, postres, flan, tortas y productos empaquetados como chizitos, papas fritas, doritos, conitos, y un 35,1%, bebidas gaseosas y jugos artificiales. Resultados similares se hallaron en un estudio realizado por Unicef en adolescentes y jóvenes de América Latina y el Caribe, que reportó un aumento del consumo de bebidas azucaradas, snacks y dulces, comidas rápidas y productos precocinados, así como una disminución del consumo de frutas y verduras y agua (20). Además, en el estudio en la población adulta de Argentina mencionado anteriormente, el 20% refirió un aumento en la ingesta de alimentos desaconsejados como harinas, panificados (bizcochos, facturas, tortas, etc), golosinas, gaseosas, y una reducción en el consumo de frutas y verduras (10). También en Verona (Italia) en una muestra que se realizó en niños y adolescentes con obesidad (16), se observó un aumento en la ingesta de papas fritas, bebidas azucaradas y comida chatarra durante la pandemia. Un estudio realizado en España, en una población de personas mayores de 18 años (19), muestra datos coincidentes al presente estudio, observando que el 39% aumentó la compra de snacks y un 25% la de alimentos procesados.

Otros de los hábitos que se vieron fuertemente afectados durante el aislamiento fueron el nivel de actividad física y el sedentarismo, registrándose a su vez cambios en el peso corporal de las personas, debido a los nuevos escenarios de vida impuestos por la pandemia. En el presente estudio se observó

que el 55% de los/as participantes disminuyó su nivel de actividad física y el 79% pasó más tiempo sentado durante un día habitual. Resultados similares fueron publicados por Pietrobelli y cols. (2020), quienes reportaron un aumento de casi cinco horas semanales frente a pantallas de teléfono, computadora y televisión en niños y adolescentes, además de una disminución de más de dos horas por semana en el nivel de actividad física (16). De manera similar, en otra investigación realizada en Valparaíso (Chile) (21) en escolares de entre 11 y 14 años de edad, el 77,6%, afirmó pasar sentado más de la mitad de su tiempo libre. En el estudio realizado por Unicef (20), mencionado anteriormente, el 52% de los adolescentes y jóvenes reportó ser menos activo físicamente en comparación con la etapa pre-pandémica, mientras que el 33% reportó no practicar ejercicio físico, similar a lo hallado en los estudios realizados en Italia y España (16, 18,19). Además, en estos últimos estudios, entre el 37% y el 50% de los/as participantes afirmó haber ganado peso durante el confinamiento (19) similar al porcentaje de estudiantes que reportaron aumento ponderal en el presente estudio (37,8%). El balance energético positivo generado a raíz de la elevada ingesta de alimentos de alta densidad energética y la importante reducción de los niveles de actividad física observados durante periodo estudiado, contribuyeron al ambiente obesogénico de base establecido en nuestro entorno durante las últimas décadas (22-24). La permanencia de las personas en los hogares, aunque haya sido en su momento una medida efectiva para evitar la circulación del virus en la población, tuvo consecuencias en la alimentación y el nivel de actividad física, y por lo tanto implica desafíos en otros aspectos de la salud integral. En un contexto de elevada prevalencia de enfermedades crónicas, la situación puede verse agravada por estas medidas. Durante la niñez y la adolescencia, estos factores pueden tener un impacto tal, que incide de manera desfavorable en las posibilidades de desarrollo y salud futuros.

Diversos estudios detallaron la influencia negativa del confinamiento sobre los hábitos de sueño (25). En el presente estudio alrededor del 30% de los/as adolescentes afirmó dormir menos que durante el período pre-pandémico. Asimismo Ramírez-Ortiz y cols. (2020), encontraron una disminución en las horas de sueño aunque con un pequeño incremento en el tiempo de permanencia en cama (26). En muchos casos la ansiedad y el estrés han traído como consecuencia la disminución en las horas

de descanso e insomnio, así como también otros trastornos del sueño, debido a las preocupaciones por la COVID-19 y la mala higiene del sueño (27). Por otro lado, hubo un 70% de participantes que mantuvieron o aumentaron las horas destinadas a dormir. No obstante, al no concurrir a la escuela o tener menos horas de clase los estudiantes tenían una tendencia a desarrollar hábitos de sueño inadecuados, generalmente caracterizados por acostarse y levantarse más tarde, el uso del teléfono por la noche, jugar y hacer compras en línea, lo cual alteraba su ritmo biológico y la calidad de sueño (26). En un estudio realizado en Italia (16), anteriormente mencionado, se observó que el 55% de los/as participantes aumentaron las horas de sueño respecto al periodo anterior a la pandemia. En otro estudio, realizado por el Instituto de Neurología Infante-Juvenil (Cetes) y la Clínica Reina Fabiola en Argentina (28), los resultados preliminares indican que los niños y adolescentes durmieron más horas durante la pandemia, pero la calidad del sueño empeoró ya que más del 60% de los adolescentes manifestó demorar más tiempo en dormir.

En referencia a los hábitos tóxicos, el consumo de tabaco y alcohol disminuyó en más del 90% de los adolescentes participantes de este estudio. En consonancia con este resultado, los trabajos realizados en Italia (16,18), muestran que el hábito de fumar se redujo durante el encierro, situación que puede estar relacionado a una restricción en las actividades de socialización, ámbitos en los que se profundizan los hábitos tóxicos, principalmente entre adolescentes (29). Sin embargo, en un estudio realizado en adultos de Argentina (10), se observó un aumento en el consumo de alcohol durante el confinamiento, similar a lo hallado en ese mismo grupo etario, en el informe bonaerense (30) y en el estudio de Pérez-Rodrigo y cols. en España (31). De esta manera, queda evidenciado un efecto del confinamiento sobre los hábitos tóxicos diferencial según los grupos etarios, debido al ámbito en el cual estos consumos se dan con mayor frecuencia. En el caso de los adolescentes hay marcada injerencia de las reuniones sociales y el encuentro con pares en la ingesta de alcohol y uso de tabaco, en tanto que estos consumos en adultos se dan también en el hogar y ámbitos privados (32,33).

## CONCLUSIÓN

En general en el presente estudio quedan reflejados los cambios en ciertos hábitos durante el confinamiento,

algunos de ellos relativamente favorables tales como lo observado en el consumo alimentario y la reducción en el consumo de alcohol y tabaco, aunque también hubo una marcada disminución del nivel de actividad física, un aumento del sedentarismo y del peso corporal, acompañado por hábitos inadecuados de sueño. La importancia de estos datos radica en que la población encuestada refleja cambios que influyen en su salud, pudiendo generar sobrepeso y obesidad, y con ello un incremento en las enfermedades no transmisibles, aumentando las tasas de prevalencia en edades cada vez más tempranas. A su vez, la obesidad impactará en la gravedad de las futuras infecciones por la COVID-19 dado que constituye, luego de la edad, el principal factor de riesgo de

pronóstico negativo de esta infección (34).

Una de las limitaciones del presente estudio fue la imposibilidad de abordarlo con una muestra de base poblacional. Sin embargo, la amplia tasa de respuesta de la población abordada permite contar con resultados de gran utilidad para el conocimiento de hábitos relevantes en adolescentes durante el confinamiento, asociados a condiciones de salud actual y futura. Si bien la adolescencia es considerada como una etapa de oportunidades para promover el desarrollo de capacidades y potenciar la salud, constituye también un período de riesgos considerables, durante el cual el contexto histórico y social puede tener una influencia determinante.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Adhikari SP, Meng S, Wu Y-J, Mao Y-P, Ye R-X, Wang Q-Z, et al. Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. *Infect Dis Poverty*. 2020;9(29):1-12.
2. Richardson S, Hirsch JS, Narasimhan M, Crawford JM, McGinn T, Davidson KW, et al. Presenting characteristics, comorbidities, and outcomes among 5700 patients hospitalized with COVID-19 in the New York City Area. *JAMA* 2020;323(20):2052-2059.
3. Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio – Distanciamiento Social, Preventivo y Obligatorio – Régimen Aplicable. – Decreto Nº 641/2020 [Internet]. Argentina: Universidad Nacional de Lomas de Zamora, Facultad de Derecho 2020 [consultado 2021 septiembre 30]. Disponible en: <https://www.derecho.unlz.edu.ar/web2017/aislamiento-social-preventivo-y-obligatorio-distanciamiento-social-preventivo-y-obligatorio-regimen-aplicable-decreto-no-641-2020/>
4. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 90. [serie en internet] 2020 [consultado 2021 septiembre 30]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331859>
5. Cossio-Bolaños, M. Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Rev. peru. cienc. act. fis. Deporte.*;7(2):913-914.
6. Pellegrini M, Ponzo V, Rosato R, Scumaci E, Goitre I, Benso A, et al. 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):2016.
7. Villaseñor López K, Jiménez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, González Martínez OA, Silva Pereira TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *RevEspNutrHumDiet* 2020;25(2):e1099.
8. Suvarna B, Suvarna A, Phillips R, Juster RP, McDermott B, Sarnyai Z. Health risk behaviours and allostatic load: A systematic review. *RevNeurosciBiobehav*. 2020;108:694-711.
9. Rebolledo, M del P. ¿Influye en el desarrollo infantil, el tiempo de pantalla frente a los dispositivos electrónicos? Trabajo de fin de grado. Islas Baleares, España. Facultad de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de las Illes Balears. 2020. Disponible en: [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/153082/Rebollo\\_Munoz\\_MPilar.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/153082/Rebollo_Munoz_MPilar.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
10. Sudriá M, Andreatta M, Defagó M. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *DIAETA*. 2020;39(174):10-19.
11. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. [serie en internet] 2020 [consultado 2021 septiembre 30]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
12. Castañeda-Sánchez O, Rocha-Díaz J, Ramos-



- Aispuro M. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina Familiar*. 2008;10(1):7-11.
13. Guanghai W, Yunting Z, Jin Z, Jun Z, Fan J. Mitigatetheeffectsof home confinementonchildrenduringthe COVID-19 outbreak. *TheLancet*. 2020; 395(10228):945-947.
  14. Oliveira WAD, Silva JLD, Andrade ALM, Micheli DD, Carlos DM, Silva MA. A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scopingreview. *CadSaúde Pública*. 2020;36(8):e00150020.
  15. Ritchie H, Mathieu E, Rodés-Guirao L, Appel C, Giattino C, Ortiz-Ospina E, et al. Pandemia de coronavirus (COVID-19). *Our Word in Data*. (s.f.). COVID-19: GovernmentStringencyIndex. [consultado 28 de febrero de 2021], Disponible en: <https://ourworldindata.org/covid-government-stringency-index>
  16. Pietrobelli A, Pecoraro L, Ferruzzi A, Heo M, Faith M, Zoller T, et al. Effectsof COVID-19 LockdownonLifestyleBehaviors in ChildrenwithObesityLiving in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity (Silver Spring)*.2020;28(8):1382-1385.
  17. Oliveira T, Abranches M, Lana R. (In) Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. *Cad. Saúde Pública*.2020;36(4):e00055220.
  18. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Hábitos alimenticios y cambios en el estilo de vida durante el bloqueo de COVID-19: una encuesta italiana. *J TranslMed*2020;18:229.
  19. López-Moreno M, López M, Miguel M, Garcés-Rimón M. Efectos físicos y psicológicos relacionados con los hábitos alimentarios y los cambios de estilo de vida derivados del confinamiento domiciliario por Covid-19 en la población española. *Nutrientes*. 2020;12(11):3445.
  20. Unicef [sitio de internet]. América Latina y el Caribe 2020 [consultado 2021 octubre 20]. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes.. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
  21. Castillo Catalán R, Castro Figueroa F, Silva Minetto C. Tiempo en pantalla, tiempo sedentario y nivel de clima escolar en tiempos de pandemia en alumnos entre 11 y 14 años de la región de Valparaíso. Trabajo de fin de grado. Viña del Mar, Chile. Facultad de Educación. Carrera de Educación Física. Universidad Andrés Bello. 2020. Disponible en: [http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17815/a131292\\_Castillo\\_R\\_Tiempo\\_en\\_pantalla\\_tiempo\\_sedentario\\_2020\\_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17815/a131292_Castillo_R_Tiempo_en_pantalla_tiempo_sedentario_2020_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  22. López de la Torre M, Bellido D, Monereo S, Lecube A, Sánchez E, Tinahones F. Ganancia de peso durante el confinamiento por la COVID-19; encuesta de la Sociedad Española de Obesidad. *BmiJournal*. 2020;10(2):1-8.
  23. Nicolaidis S. Environment and obesity. *Metabolism: clinical and experimental*. [serie en internet] 2019 [consultado 2021 octubre 22];100S, 153942. Disponible en: [https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495\(19\)30139-8/fulltext](https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495(19)30139-8/fulltext)
  24. Varela Moreiras G, Ávila J, Ruiz E. Balance energético, un nuevo paradigma y aspectos metodológicos: estudio ANIBES en España. *Rev. esp. nutr. comunitaria*. 2015;21(1):99-111.
  25. Rosero-Bolaños A, Ortega-Enríquez G. Hábitos de sueño en el confinamiento por Covid-19 en una muestra de niños colombianos. *Rev psicología y salud- Instituto de investigaciones psicológicas. Universidad Veracruzana Psicología y Salud*. 2021;32(1):2022.
  26. Ramirez-Ortiz J, Fontecha-Hernández J, Escobar-Córdoba F. Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia COVID-19. *ScieloPreprints*. 2020 [consultado 2021 octubre 22]. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/801/version/846>
  27. Medina-Ortiz O, Araque-Castellanos F, Ruiz-Domínguez L, Riaño-Garzón M, Bermudez V. Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19. *Rev. Perú. med. exp. salud publica*. 2020;37(4):755-761.
  28. Lazzarini N. Niñas y niños: crecen en pandemia los trastornos del sueño y ansiedad. Área de Comunicación Institucional. Oficina de Prensa. Universidad Católica de Córdoba. 2020. [consultado 24 octubre 2021] Disponible en: [https://www.ucc.edu.ar/seguimiento-medios/ni%C3%B1as\\_y\\_ni%C3%B1os\\_crecen\\_en\\_pandemia\\_los\\_trastornos\\_del\\_](https://www.ucc.edu.ar/seguimiento-medios/ni%C3%B1as_y_ni%C3%B1os_crecen_en_pandemia_los_trastornos_del_)

- sue%C3%B1o\_y\_la\_ansiedad-7504.html
29. Galiano-Ramirez M, Prado-Rodriguez R, Mustelier-Becquer R. Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. *Rev Cubana de Pediatría*. 2020;92:e1342.
  30. Martello W. Consumo de alcohol, tabaco y estupefacientes durante la emergencia por el covid-19. [sitio de internet] 2020 [consultado 24 octubre 2021]. Disponible en: <https://waltermartello.com.ar/consumo-de-alcohol-tabaco-y-estupefacientes-durante-la-emergencia-por-el-covid-19/>
  31. Pérez-Rodrigo C, GianzoCitores M, GotzoneHervás B, Ruiz Litago F, Casis Sáenz L, Aranceta-Bartrina J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *RevEspNutr Comunitaria*. 2020;26(2).
  32. Álvarez-Toste M, Hernández-Bernal F, Castillo-Hernández N, Hernández-Álvarez Y, Sibila-González M, Castro-Masson C, et al. Algunos factores de riesgo en la adolescencia, hallazgos en un área de salud. *Rev Cubana de Higiene y Epidemiología*. 2008;46(3):1-8.
  33. Campillo-Motilva R, Vizcay-Basabe V. Caracterización del consumo de bebidas alcohólicas en adolescentes de un consultorio médico. *Rev Cubana Med Gen Integr*. 2003;19(3).
  34. Plasencia-Urizarri T, Aguilera-Rodríguez R, Almaguer-Mederos L. Comorbilidades y gravedad clínica de la Covid-19: revisión sistemática y meta-análisis. *Rev Habanera de Ciencias Médicas*. 2020;19(1):e338.