



UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS, DE LA SALUD Y LA VIDA

ESCUELA DE NUTRIOLOGÍA

TRABAJO PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE NUTRIÓLOGA

TEMA:

“CAMBIOS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILO DE VIDA, GANANCIA DE PESO AUTO INFORMADA Y ANSIEDAD POR LA COMIDA EN LOS TRABAJADORES, DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DE COVID-19 EN EL PERIODO DICIEMBRE 2021 – MARZO 2022.”

AUTORA:

CARRANCO CHÁVEZ LISSETTE TATIANA

TUTORA:

Dra. Julieta Robles Msc. PhD (c).

Quito, julio del 2022

Resumen.

Introducción: el confinamiento generó un aumento de la inactividad física (menor gasto energético) que acompañado de nuevos hábitos alimentarios que en su mayoría estuvieron relacionados con cambios emocionales y presencia de ansiedad, estrés e incertidumbre pudieron impactar la calidad de vida de las personas. **Objetivo:** Evaluar la relación entre la ganancia de peso auto informada y hábitos alimentarios, estilo de vida y ansiedad por la comida en trabajadores, docentes y estudiantes de la UIDE durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19 en el periodo diciembre 2021 – marzo 2022. **Metodología:** La presente investigación es de tipo observacional de carácter no experimental transversal correlacional con una muestra por autoselección final de 515 participantes que cumplieron los criterios de inclusión a quienes se les aplicó una encuesta virtual de 30 preguntas donde se evalúa hábitos alimentarios saludables y no saludables, ganancia de peso auto informada, alimentación emocional y estilo de vida; la encuesta fue enviada a los correos institucionales. Para el análisis estadístico se usó el programa SPSS versión 25. Para conocer si había relación estadística se aplicó Chi cuadrado (X^2) y también se estimaron Odds ratio (OR) en análisis bivariado y multivariado usando regresión logística con un intervalo de confianza (IC) del 95%. **Resultados:** Se constató que comer más que antes del confinamiento (OR: 0.29; $p < 0,001$), comer entre comidas (OR: 0.34; $p < 0,001$), presentar situaciones de estrés que provoquen alimentarse emocionalmente (OR: 0.57; $p: 0,023$) y realizar menor actividad física que antes del confinamiento (OR: 2.16; $p: 0,013$) son factores que se relacionan de manera positiva con la ganancia de peso. **Conclusión:** Existe una relación positiva entre la ganancia de peso y la alimentación emocional a la vez que la falta de práctica de actividad física, lo que a largo plazo estaría afectando a la salud de los participantes si no hay una intervención adecuada.

Palabras claves: confinamiento, ganancia de peso, alimentación emocional, Ecuador.

Abstract.

Background: the lockdown generated an increase in physical inactivity (lower energy expenditure) which added to new eating habits that were mostly related to emotional changes and the presence of anxiety, stress and uncertainty, could impact people's quality of life.

Main objective: To evaluate the relationship between self-reported weight gain and eating habits, lifestyle and food anxiety in workers, teachers and students of the UIDE during the lockdown due to the COVID-19 pandemic in the period December 2021 - March. 2022.

Methods: The present research is observational, non-experimental, cross-correlational, with a final self-selection sample of 515 participants who met the inclusion criteria, to whom a virtual survey of 30 questions was applied to evaluate healthy and unhealthy eating habits, self-reported weight gain, emotional eating, and lifestyle; The survey was sent to institutional emails. For the statistical analysis, the SPSS version 25 program was used. To find out if there was a statistical relationship, Chi square (X^2) was applied and Odds ratio (OR) was also estimated in bivariate and multivariate analysis using logistic regression with a confidence interval (CI) of 95%. **Results:** It was found that eating more than before lockdown (OR: 0.29; $p < 0.001$), eating between meals (OR: 0.34; $p < 0.001$), presenting stress situations that cause emotional eating (OR: 0.57; $p: 0.023$) and performing less physical activity than before lockdown (OR: 2.16; $p: 0.013$) are factors that are positively related to weight gain. **Conclusion:** There is a positive relationship between weight gain and emotional eating as well as the lack of physical activity, which in the long term would affect the health of the participants if there is no adequate intervention.

Keywords: lockdown, weight gain, emotional eating, Ecuador.