

Afectación de la pandemia COVID19 en el estilo de vida de trabajadores de UdelaR

miércoles, 27 de julio de 2022 11:45 (15 actas)

A partir de la emergencia sanitaria declarada por el COVID19, el Rectorado de la Udelar, desde marzo de 2020, dispuso que gran parte de los trabajadores docentes y TAS modificaran su modalidad de trabajo, adoptando el trabajo remoto. Otros mantuvieron la asistencia a los servicios universitarios, debido a la esencialidad de las tareas que desempeñaban. La inexperiencia respecto al trabajo online, sumado a las exigencias laborales para mantener la productividad y la calidad del mismo, supuso dificultades para desarrollar la labor y conciliar la vida laboral con la personal. La evidencia científica ha demostrado que el confinamiento y distanciamiento social implementado para mitigar la pandemia modificó los hábitos alimentarios, los patrones de actividad física y el descanso. Con el propósito de conocer la afectación de la pandemia por COVID19 en el estilo de vida del funcionariado de UdelaR, se realizó un estudio descriptivo, transversal en una muestra representativa de trabajadores docentes y TAS. Para recolectar los datos se aplicó una encuesta online durante el último trimestre de 2021. Entre los resultados se destacan la identificación de las características socio-demográficas-laborales y los cambios en la alimentación, la actividad física, el sueño y el descanso. Son de relevancia, el mayor consumo de alimentos preparados en el hogar y de productos ultraprocesados, el incremento del apetito y el consumo de comidas entre horas. Se identifica el aumento del sedentarismo y la disminución de actividades físicas y recreativas. La mayor interacción con pantallas, los despertares nocturnos y la somnolencia diurna fueron identificados como las modificaciones más importantes relacionadas con el sueño y el descanso. Los cambios constatados son insumos para considerar, desde diferentes proyectos desarrollados por la Universidad, nuevas intervenciones que promuevan el bienestar del funcionariado, como es el caso del Proyecto "Promoción de estilos de vida saludables para los trabajadores de la Udelar".

Palabras clave

Covid19 alimentación, actividad física, descanso, trabajador

Características de la colaboración

Este trabajo se generó a partir de autores y coautores que ya colaboraban antes de la pandemia

Interinstitucionalidad

Si

Interdisciplina

Si

Autores primarios: Prof. SUÁREZ, Claudia (Escuela de Nutrición - Udelar); Prof. SKAPINO, Estela (Escuela de Nutrición - Udelar); Prof. MOREIRA, Lía (Instituto de Capacitación y Formación - Udelar); Prof. PETRONIO, Isabel (Escuela de Nutrición - Udelar); Prof. PALUMBO, Raquel (Escuela de Nutrición - Udelar); Prof. DUARTE, Iván (Programa de Gimnasia Laboral del Servicio Central de Bienestar Universitario- Udelar); Prof. GOGNA, Nadia (Programa de Gimnasia Laboral del Servicio Central de Bienestar Universitario- Udelar); Prof. CRISTINO, Laura (Escuela Universitaria de Tecnología Médica - Facultad de Medicina - UdelaR.); Prof. RODRÍGUEZ, Zulma (Escuela Universitaria de Tecnología Médica - Facultad de Medicina - UdelaR.); Prof. CHIAPPELLA, Lilián (Escuela Universitaria de Tecnología Médica - Facultad de Medicina - UdelaR.); Prof. CRIADO, Alexandra (Escuela Universitaria de Tecnología Médica - Facultad de Medicina - UdelaR.)

Presentadores: Prof. SUÁREZ , Claudia (Escuela de Nutrición - Udelar); Prof. SKAPINO, Estela (Escuela de Nutrición - Udelar); Prof. MOREIRA, Lía (Instituto de Capacitación y Formación - Udelar); Prof. PETRONIO, Isabel (Escuela de Nutrición - Udelar); Prof. PALUMBO, Raquel (Escuela de Nutrición - Udelar); Prof. DUARTE, Iván (Programa de Gimnasia Laboral del Servicio Central de Bienestar Universitario- Udelar,); Prof. GOGNA, Nadia (Programa de Gimnasia Laboral del Servicio Central de Bienestar Universitario- Udelar); Prof. CRISTINO , Laura (Escuela Universitaria de Tecnología Médica - Facultad de Medicina - Udelar.); Prof. RODRÍGUEZ, Zulma (Escuela Universitaria de Tecnología Médica - Facultad de Medicina - Udelar.); Prof. CHIAPPELLA, Lilián (Escuela Universitaria de Tecnología Médica - Facultad de Medicina - Udelar.); Prof. CRIADO, Alexandra (Escuela Universitaria de Tecnología Médica - Facultad de Medicina - Udelar.)

Clasificación de la sesión: Posters y Ponencias Virtuales Breves: Sesión I