

Evaluación del comportamiento en el estilo de vida llevado a cabo durante el confinamiento por covid-19 en estudiantes de la Universidad La Salle Oaxaca

Marlen Del Carmen Velásco-Contreras¹, Etzel Cruz-Cruz²

¹ Universidad La Salle Oaxaca, Escuela de Ciencias de la Salud

² Universidad La Salle Oaxaca, Escuela de Ciencias de la Salud/Coordinación de Investigación

vel.mar@hotmail.com, etzel.cruz@ulsaoaxaca.edu.mx

Resumen. Introducción: La pandemia, causó cambios a razón del hecho de estar en casa y la manera en la que ha sido una condicionante para estos estudiantes a ser forzados a cambiar el ritmo de vida que llevaban de manera regular. **Objetivo:** Describir los cambios en el estilo de vida llevado a cabo durante el confinamiento por COVID 19 en estudiantes de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad la Salle Oaxaca, mediante la aplicación de una encuesta, con el fin de la consolidación de un precedente para futuras intervenciones. **Resultados:** Se utilizó un cuestionario generado de manera virtual con 32 preguntas, enfocadas al estilo de vida en relación con la alimentación y actividad física, ejercicio o deporte, ambos relacionados con el comportamiento ante ciertas emociones. Los hallazgos principales indican que los estudiantes tuvieron un cambio en su alimentación aumentando de manera saludable el consumo de frutas (49.36%), verduras (47.03%), agua (69.70%), y por el contrario un aumento en comida chatarra (39.61%). Por otro lado, la pandemia generó cambios en la actividad física en los jóvenes, aunque para cada uno fue diferente, de 143 alumnos que indicaron no realizar ejercicio o deporte antes del confinamiento el 76.9% (110) de los estudiantes comenzó a realizar ejercicio durante este. **Conclusión:** el estar mayor tiempo en casa puede ayudar a que haya un mayor consumo de alimentos saludables, sin embargo, factores como las emociones perjudican el consumo y selección de los alimentos o el interés por realizar actividad física.

Palabras Clave: Pandemia, estilo de vida, alimentación.

1 Descripción de la problemática prioritaria abordada

Los estudiantes de la Universidad La Salle, a causa de la pandemia por COVID 19, han cambiado su ritmo de vida, pues se vieron en la necesidad de crear espacios en casa para tomar sus clases (anteriormente vía virtual), al grado en que socialmente se alejaron de las personas con las que normalmente convivían diario. Por esa razón, cada uno de ellos tuvo que adaptarse a un nuevo estilo de vida que pudo implicar una alimentación diferente, una actividad diaria contraria a la que llevaban de manera usual, y presentar sentimientos y emociones que pudieron tener un impacto en su comportamiento diario.

2 Objetivo

Describir los cambios en el estilo de vida llevado a cabo durante el confinamiento por COVID 19 en estudiantes de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad la Salle Oaxaca, mediante la aplicación de una encuesta, con el fin de la consolidación de un precedente para futuras intervenciones.

3 Propuesta de solución

El estudio se llevará a cabo en estudiantes universitarios de la Escuela de Ciencias de la Salud (ECS), en donde corresponde a las licenciaturas de enfermería, fisioterapia, nutrición, psicología, ciencias del deporte, pertenecientes a la Salle Oaxaca, con la finalidad de encontrar hallazgos en el cambio de su estilo de vida relacionado con el confinamiento causado por COVID 19.

Esta investigación tiene un enfoque mixto, de tipo descriptiva, de corte transversal, enfocado en el comportamiento del estilo de vida llevado a cabo durante la pandemia, en donde destaca los hábitos alimentarios, la actividad física y la influencia de las emociones, en estudiantes universitarios, a partir de un cuestionario de elaboración propia previamente validado. Figura 1.

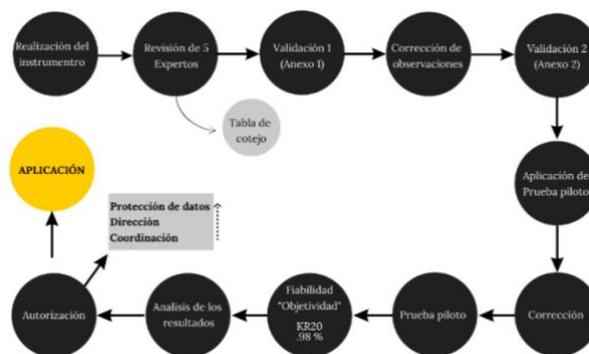


Figura 1. Diseño de los instrumentos para recolección de información.

Procesamiento y análisis de la información

Se realizará un análisis descriptivo de las variables, las de escala continua se presentarán de acuerdo con la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov.

4 Discusión de resultados e impactos obtenidos

Cambios de alimentación durante el periodo de confinamiento.

Se considera un aumento en el consumo de frutas, verduras. Gráfica 1. pero también en alimentos relacionados con la comida rápida, y el consumo de agua. Por otra parte, se puede ver una disminución significativa en bebidas azucaradas. Gráfica 2.

Adquisición de alimentos durante el periodo de confinamiento.

Se puede destacar que la mayoría de los estudiantes consumen sus alimentos en casa (gráfica 3), y al mismo tiempo son alimentos saludables (gráfica 4), sin embargo, el poder adquirir alimentos fuera del hogar de manera esporádica (gráfica 5), gracias a los servicios a domicilio, en su mayoría se destacan aquellos que son comida rápida (gráfica 6), (hamburguesas, tacos, tlayudas, etc.). Gráfica 3. Gráfica 4.

Estados de ánimo que condicionan su consumo de alimentos.

Se puede destacar un cambio puntual cuando se hace presente el aburrimiento, el estrés y el estar ansioso generados por un consumo aumentado de alimentos de cualquier índole. (gráfica 7).

Cambios en la actividad física ejercicio o deporte.

El antes y el después del periodo de confinamiento si se marcó para algunos, dado que sus tiempos tuvieron que reajustarse al nuevo ritmo de vida que se vive actualmente, quienes eran sedentarios comenzaron a hacer un tipo de ejercicio o deporte, por el contrario, quienes hacían algún ejercicio o deporte tuvieron que dejarlo (gráfica 8), pero también algunos que ya llevaban

cierto ritmo a un nivel moderado o intenso se vio disminuido generado un poco más de sedentarismo por parte de los estudiantes (gráfica 9 - 10).

Estados de ánimo que condicionan su práctica de actividad física, ejercicio o deporte.

Se puede observar que en emociones como la tristeza o el cansancio influyen de manera negativa, pues muchos de los estudiantes prefieren dejar de hacer ejercicio, por otro lado, por estar aburrido o ansioso se observó un número muy ligero en aquellos que aumenta su actividad en estas emociones.

5 Conclusiones y perspectivas futuras

Factores como la falta de información sobre el COVID 19, donde hubo un exceso de información, mayormente dispersa, debido a que, al ser una patología reciente, de la que no se conocía un tratamiento específico, se vuelve un tema relevante y que está a la vanguardia día tras día, por ello aún hay bibliografías que pueden contraponerse, o que a estas alturas puedan considerarse ya sin fundamento científico, por ello, la elección de mi trabajo con cerca de 100 artículos relacionados, se debe a que hay poca información puntual a lo que se investiga.

Se optó por crear un instrumento propio, compuesto en secciones: cambios de alimentación, adquisición de alimentos, estados de ánimo que condicionan al consumo de alimentos, cambios en la actividad física, ejercicio o deporte y estados de ánimo que condicionan su práctica de actividad física, ejercicio o deporte, para esto se pidió a un grupo de expertos poder hacer su validación a partir de una lista de cotejo, posteriormente se realizó una prueba piloto la cual ayudo a complementar mi instrumento y de esta manera tener un lenguaje mayormente adaptado a estudiantes universitarios, los cuales fueron informados acerca de los objetivos que se plantea el estudio.

Los entrevistados complementaron el cuestionario en una plataforma en línea, sin embargo, para que este pudiera llegar a sus manos se realizó un proceso pausado con la escuela a una revisión minuciosa, posteriormente, mediante de los coordinadores de cada licenciatura a través de los tutores de grupo fueron clave para poder dar la oportunidad a cada estudiante de contestar la encuesta llegando a un poco más del 80% de los estudiantes.

Se encontró un cambio en los estilos de vida en los alumnos de la escuela de ciencias de la salud en la Universidad la Salle Oaxaca, generando un aumento en el consumo de alimentos saludables, contemplando que la mayor parte de sus alimentos son preparados en casa, pese a ello, los estudiantes usan de manera esporádica las aplicaciones de servicio de alimentos en donde hay una preferencia por la comida rápida, de igual manera hubo un cambio en la actividad física, deporte y ejercicio porque muchos dejaron o continuaron activándose a diferentes maneras de las que regularmente hacían antes del confinamiento. En presencia de emociones las dos situaciones (hábitos alimentarios y actividad física) son influyentes al momento de las decisiones viéndose más marcado en la presencia de estrés, ansiedad y aburrimiento en la elección de alimentos y se agrega cansancio y tristeza en la práctica de ejercicio.

Para esta autora, los resultados de esta tesis resultaron de interés, cumpliendo el objetivo general de la investigación, permitiendo a su vez, ser parteaguas para investigaciones utilizando el instrumento realizado para los fines de esta investigación en otras universidades, en otras disciplinas, inclusive de antecedente para en un tiempo revisar si estos cambios permanecen tiempo después del confinamiento.

Resulta interesante que el ser alumnos de la Escuela de Ciencias de la Salud, estos resultados demuestren la mejora en el estilo de vida, lo que es, sin duda alguna, motivo de estudio posterior, con la intención de aprovechar la información en esta tesis y diversificarla se puede sugerir obtener y aplicar el instrumento de evaluación a estudiantes de otras disciplinas, para fortalecer las estrategias de intervención de esta Universidad, además se sugiere complementarla con preguntas más específicas en el consumo de alimentos, para poder corroborar un aspecto más exactos en cambios positivos o negativos, es decir que pueda notarse si su consumo es el

adecuado o no, al igual que se sugiere revisar si el cambio de estos alimentos fue significativa y sostenible en todas las variables mostradas, y pueden agregarse variables como el lugar donde radican los estudiantes, ya que no todos habitan en la misma ciudad o en lugares donde el acceso a alimentos sea fácil, también pueden proponerse apartados que pueden ir desde el peso antes, durante y después de la pandemia además de poder agregar hábitos como el consumo de alcohol y tabaco, y se propone agregar un apartado de modificaciones del sueño durante el confinamiento.

6 Agradecimientos

Agradezco el apoyo de la Dirección de Posgrado, Investigación y Extensión Universitaria y a la Dirección de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad La Salle Oaxaca por el apoyo en la culminación y difusión de esta investigación.

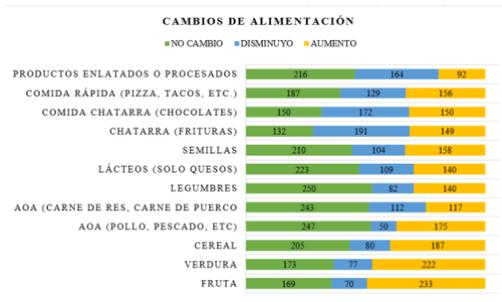
7 Referencias

1. Academia Española de Nutrición y Dietética, Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, Red de Nutrición Basada en Evidencia. 2020. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis [Citado octubre 2021]. Disponible en: <https://bit.ly/3alCTUI>
2. González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D: Innovación más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
3. Granados, S. H. B. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Dialnet*. Recuperado 29 de octubre de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/ser-vlet/articulo?codigo=6369972>
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO); (2020); Un mundo libre de hambre y de todas las formas de desnutrición es alcanzable en esta generación; El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020. <http://www.fao.org/publications/sofi/2020/es/>
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO); (2020); Un mundo libre de hambre y de todas las formas de desnutrición es alcanzable en esta generación; La pandemia del Covid.19 está alterando los entornos alimentarios de las personas: una lista de recursos sobre las repuestas de los sistemas alimentarios y la nutrición. <http://www.fao.org/publications/sofi/2020/es/>
6. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Criterios para poner fin al aislamiento de los pacientes de COVID-19: reseña científica, 17 de junio de 2020. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332997>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
7. Organización Mundial de la Salud (OMS). (s. f.). requerimientos nutricionales. Guía metabólica. Recuperado 14 de octubre de 2021, de <https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/etiquetas/requerimientos-nutricio-nales>.
8. Organización Mundial Salud (OMS). (2021). Consejos Nutricionales para adultos durante la pandemia del COVID 19. Recuperado 28 de marzo 2022, de: <http://www.emro.who.int/nutrition/news/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html#:~:text=Eat%20fresh%20and%20unproces-sed%20foods%20every%20day&text=Daily%2C%20eat%3A%20%20cups%20of,%E2%88%923%20ti-mes%20per%20week>.
9. Organización Panamericana de Salud. (s. f.). Coronavirus. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Recuperado 2 de octubre de 2021, de <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>
10. Romo-Romo, A., Reyes-Torres, C. A., Janka-Zires, M., & Almeda-Valdés, P. (2020). El rol de la nutrición en la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). *Revista Mexicana de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición*, 7(3). <https://doi.org/10.24875/rme.20000060>
11. Ruiz, A. S. (2021). Efecto del confinamiento por COVID-19 en el estado mental de pacientes con lupus eritema-toso sistémico. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7852993>
12. Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., y Wang, Y. C. (2020). COVID-19-Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 28(6), 1008–1009. <https://doi.org/10.1002/oby.22813>
13. Vergara-Castañeda, A., Lobato-Lastiri, M., Díaz-Gay, M., & Ayala-Moreno, M. del R. (2020). Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19. *Revista Latinoamericana De Investigación*

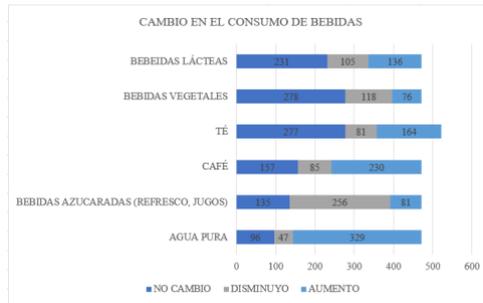
- Social, 3(1), 27-30. Recuperado a partir de <http://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/relais/article/view/2637>
14. Villaseñor-López, K., Jiménez-Garduño, A. M., Ortega-Regules, E., Islas, M., González, A., y Pereira, S. (2020). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(Supl. 2), e1099. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>
 15. Zabalegui, A. (2003). El rol del profesional en enfermería. *Aquichan*, 3 (1), 16-20. Obtenido el 19 de octubre de 2021 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972003000100004&lng=en&tIng=es.

ANEXOS. GRÁFICAS

Gráfica 1. Cambios en el consumo de alimentos durante la pandemia.



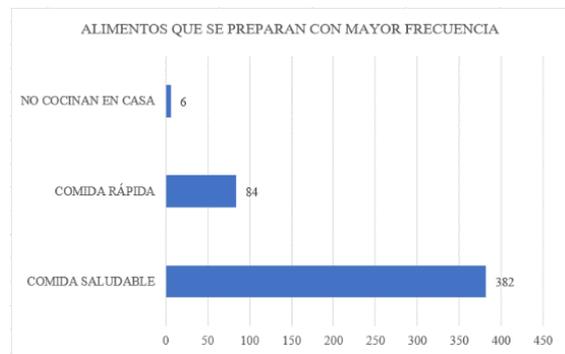
Gráfica 2. Cambios en el consumo de bebidas durante la pandemia.



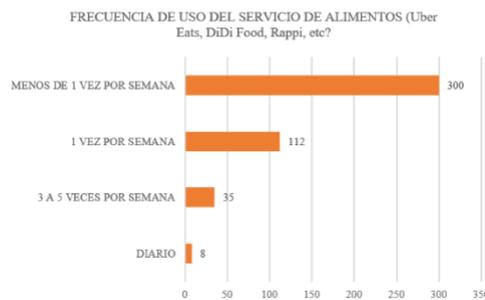
Gráfica 3. Frecuencia del consumo de alimentos preparados en casa.



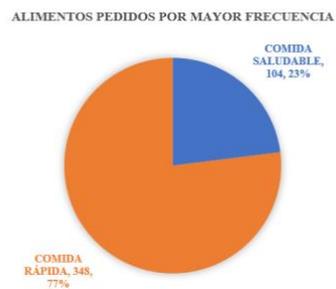
Gráfica 4. Alimentos preparados con mayor frecuencia.



Gráfica 5. Frecuencia del uso de servicio de alimentos a domicilio.

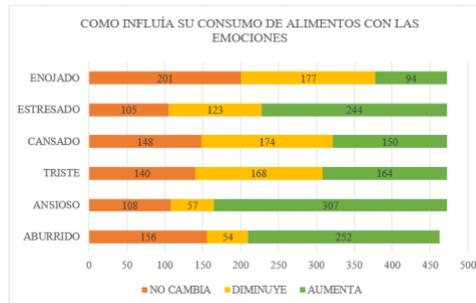


Gráfica 6. Alimentos pedidos con mayor frecuencia.

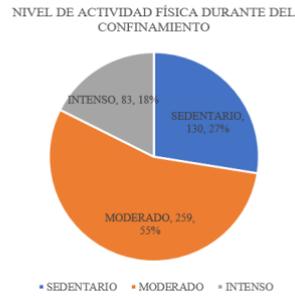


Gráfica 7. Relación consumo de alimentos y emociones

Gráfica 8. Cambio en la práctica de ejercicio durante el periodo de confinamiento.



Gráfica 9. Nivel de actividad física antes del confinamiento.



Gráfica 10. Nivel de actividad física durante el confinamiento.



Gráfica 11. Relación de actividad física y emociones.

