

Datos sobre estilos de vida saludable en el contexto de la contingencia por COVID-19 en adultos-jóvenes veracruzanos. Medición del primer y segundo semestre del 2021

Data on healthy lifestyles in the context of the COVID-19 contingency in young-adults from Veracruz. Measurement on first and second semester of 2021

León Felipe Beltrán-Guerra ^a | Jorge Luis Arellanez-Hernández ^b

Recibido: 1 de marzo de 2022.

Aceptado: 18 de abril de 2022.

^a Universidad Veracruzana, Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social (OCVS), Instituto de Investigaciones Psicológicas, Xalapa, México. Contacto: lebeltran@uv.mx | ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0733-7207>

^b Universidad Veracruzana, Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social (OCVS), Instituto de Investigaciones Psicológicas, Xalapa, México. Contacto: <https://orcid.org/0000-0003-0678-9199>

Resumen: Se presentan resultados obtenidos en el estudio “Ansiedad, depresión, estilos de vida y bienestar en el contexto sociocultural actual” realizado en 2021, específicamente en la variable de *Estilos de Vida*. La investigación parte de la premisa de que las medidas de confinamiento y distanciamiento social en el contexto de la pandemia por COVID-19, han traído como consecuencia modificaciones en los estilos de vida saludables, en especial, en los adultos-jóvenes. Se realizaron dos levantamientos de información durante el año; en el primero participaron 657 personas (34.2% mujeres y 65.8% hombres), en el segundo 752 participantes (35.9% mujeres y 64.1% hombres). Los resultados muestran que la mayoría de las áreas de los estilos de vida saludables disminuyen en la segunda aplicación. Los datos obtenidos si bien no permiten su generalización, pueden ser considerados como referencia para el desarrollo de estrategias de atención de estilos de vida saludables y con ello incidir en los niveles de bienestar.

Palabras clave: Estilos de vida; bienestar; salud mental; aislamiento social; COVID-19.

Abstract: *The results obtained are part of the study "Anxiety, depression, lifestyles and well-being in the current sociocultural context" developed in 2021, specifically in the Lifestyles variable. The research is based on the premise that confinement and social distancing strategies in the context of the COVID-19 pandemic have resulted in changes in the healthy lifestyles of the population group studied. Two information surveys were applied in the year, the first with 657 participants (34.2% women and 65.8% men), the second with 752 persons (35.9% women and 64.1% men). The results show that most of the areas of healthy lifestyles decrease in the second application. Although the data obtained do not allow generalization, they can be considered as a reference for the development of management strategies for healthy lifestyles and thereby influence well-being levels.*

Keywords: *Lifestyles; wellbeing; Mental health; Social isolation; COVID-19.*

Descripción general de los datos

Área:

Humanidades y Ciencias de la Conducta

Sub-área:

Psicología de la salud

Tipo de datos:

Datos primarios, tablas

Cómo se obtuvieron los datos:

La aplicación del instrumento se realizó en un primer momento durante el periodo de abril a mayo de 2021 y, posteriormente, entre los meses de octubre y noviembre del mismo año, a través de diversos medios digitales como: el sitio Web del Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social de la Universidad Veracruzana (OCVS), el sitio web de la Universidad Veracruzana (UV), así como de las propias redes sociales del OCVS (Facebook y Twitter); las cuales, a su vez, se difundieron las redes sociales de las personas participantes en el estudio.

Formato de los datos:

Base de datos sin procesar, analizado, filtrado (estadística descriptiva).

Parámetros de la recolección de los datos:

En el primer levantamiento hubo 657 participantes, para el segundo 752 participantes. En ambos momentos fueron personas radicadas en el estado de Veracruz, México, con edades entre 18 y 80 años.

Descripción de la recolección de datos:

El estudio posee un diseño no experimental, ex post facto, con un muestreo no probabilístico por conveniencia, realizado mediante una encuesta online, en la que se aplicó la Escala de estilos de vida saludables en estudiantes universitarias mexicanas de Dominguez-Lara et al (2019). Cabe precisar que, si bien se retomaron los 14 reactivos de la escala, se incorporaron tres más con el objetivo de complementar la medición de los indicadores.

Ubicación de la fuente de los datos:

Veracruz, México.

Accesibilidad de los datos:

En proceso.

Valor de los datos

— Dadas las condiciones en que la población de adultos-jóvenes veracruzanos se encuentran derivadas del contexto de la contingencia por COVID-19, es posible contar con evidencia científica que permite un acercamiento a las formas en que se presentan los estilos de vida de la población estudiada.

— La información describe los estilos de vida saludables, así como las variaciones que presentan los participantes a lo largo del 2021 durante la pandemia, dando cuenta de los posibles comportamientos de adaptación, así como también de algunos indicadores que pueden devenir en riesgo del deterioro de la salud como parte de su vida cotidiana durante la pandemia.

— La información permite la elaboración de propuestas de intervención que promuevan los estilos de vida saludables, como elemento necesario para la salud mental y el bienestar en general, con el objetivo de proveer de recursos que permitan afrontar las posibles afectaciones que el contexto por COVID-19 ha traído consigo en la vida de las personas.

Descripción de los datos

Referirse a los estilos de vida implica considerar todos aquellos patrones de comportamiento cotidiano que son determinados por la interacción entre las condiciones de vida y los comportamientos individuales, influidos por las características personales, las condiciones de vida, así como por las condiciones socioculturales. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida implican “patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las

condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (OMS, 1998:27). Si bien no existe un único estilo de vida óptimo que se pueda generalizar para cualquier población, la importancia de su estudio radica en la posibilidad de identificar una serie de elementos que puedan favorecer la salud o, por el contrario, minimizar la generación de condiciones de riesgo que pueden afectarla.

En el contexto de la pandemia por COVID-19, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) plantea la importancia de hacer frente a la pandemia integrando las políticas de salud, económicas y sociales, anteponiendo los principios de la vida, la salud y el bienestar (OPS, 2020). Partiendo de esta idea, y reconociendo que la pandemia ha mermado los niveles de calidad de vida con afectaciones a la salud física y mental, es que se considera imprescindible generar evidencia científica que permita desarrollar estrategias de atención orientadas a fortalecer o, en todo caso, desarrollar diversos factores de protección para la salud, como lo son los estilos de vida saludables.

Hoy en día, es posible identificar acciones orientadas a fortalecer, e incluso desarrollar, diversos factores de protección para contrarrestar la inactividad física y el sedentarismo, estas condiciones han tenido un impacto considerable en grupos poblacionales como los adultos jóvenes y los estudiantes, en áreas como la nutrición, la actividad física, el sueño, la estabilidad emocional, y cambios en los comportamientos de consumo de sustancias como el tabaco y alcohol, e incluso el consumo de drogas ilícitas. A su vez, es posible identificar los beneficios de promover dichos factores, debido a su incidencia positiva en la salud física y mental, así como en los niveles de bienestar (Chi et al., 2021; Intelangelo et al., 2022; Santacruz, 2021).

Cabe destacar, que los efectos del distanciamiento social y sus afectaciones en la salud física y mental de los diversos grupos sociales aún están siendo estudiados, y aun no es posible saber con precisión los efectos que están tendiendo. Lo que sí es un hecho, es que al momento se cuenta con evidencia científica que señala los beneficios de promover la salud reduciendo en la medida de lo posible las condiciones de riesgo y fortaleciendo e incluso desarrollando factores de protección, sobre todo en poblaciones con mayor vulnerabilidad como lo es el caso de los adolescentes y adultos jóvenes. De ahí la importancia de contar con información que permita el desarrollo de propuestas de promoción de la salud.

Diseño Metodológico

Mediante un diseño no experimental, *ex post facto*, con un muestreo no probabilístico “por conveniencia”, debido a las condiciones del distanciamiento social que han propiciado el fomento en el uso de dispositivos y plataformas digitales para la aplicación de encuestas online a través de medios digitales, como es el caso de la presente investigación. De esta manera, dicho diseño resulta pertinente al garantizar las condiciones de sana distancia, la accesibilidad y el cuidado ético al momento de la participación de las personas en la investigación.

Los resultados que se presentan se obtuvieron mediante el uso de la “Escala de estilos de vida saludables en estudiantes universitarias mexicanas” de Domínguez-Lara et al. (2019), de la cual, como se señaló anteriormente, está conformada de 14 reactivos con un formato de respuesta tipo Likert con cinco opciones (0= nunca, 1= raras veces, 2= algunas veces, 3= generalmente y 4=

siempre). A la escala se le incorporaron tres preguntas más con el objetivo de complementar la medición de los indicadores de la escala.

Cabe señalar, que en el presente estudio se verificó la calidad psicométrica de la escala con los 17 reactivos, obteniendo una alta confiabilidad, con un coeficiente de correlación Alpha de Cronbach de .839, así como una buena validez, al obtener cuatro factores definidos de acuerdo con la escala original (consumo de sustancias, apreciación por la vida, relaciones interpersonales y patrones de alimentación, estudio y descanso), que explican el 58.83% de varianza.

Características sociodemográficas

Como se ha señalado, el estudio se tuvo dos levantamientos, en el primero se contó con la participación de 657 personas, mientras que para el segundo levantamiento se captaron a 752 adultos jóvenes. En ambos momentos se registró una participación predominantemente femenina, sin registrarse diferencias estadísticamente significativas en ambos momentos (**Tabla 1**).

La edad promedio registrada en la aplicación del primer semestre (Aplicación 2021-1) fue de 40.9 años (DE=15.60) en un rango de 18 a 75 años; significativamente mayor a la registrada en el segundo semestre (Aplicación 2021-2), la cual fue de 36.9 años en promedio (DE=16.16) en rango de 18 a 85, $t(1,407) = 4.756, p = .000$.

Tabla 1
Características sociodemográficas según Aplicación durante el año 2021

	Aplicación 2021-1		Aplicación 2021-2		X ²	p
	Frec.	%	Frec.	%		
Sexo						
Hombres	225	34.2	270	35.9	0.423	.516
Mujeres	432	65.8	482	64.1		
Nivel de estudios						
Sabe leer y escribir	-	-	2	0.3	21.151	.004
Primaria	1	0.2	1	0.1		
Secundaria	1	0.2	1	0.1		
Bachillerato o equivalente	20	3.0	27	3.6		
Carrera técnica	7	1.1	7	0.9		
Estudios universitarios	393	59.8	523	69.5		
Especialidad, Magister, Master	8	1.2	4	0.5		
Posgrado	227	34.6	187	24.9		
Ocupación						
Estudia	132	20.1	229	30.5	35.176	.000
Trabaja	360	54.8	324	43.1		
Estudia y trabaja	138	21.0	185	24.6		
Administración del hogar	22	3.3	8	1.1		
Ni estudia ni trabaja	5	0.8	6	0.8		

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al nivel de estudios, si bien en ambos momentos de aplicación se reportaron altos porcentajes de personas con estudios de licenciatura y posgrado, quienes participaron en la primera

aplicación, en general, reportaron un nivel de escolaridad significativamente mayor a las que participaron en el segundo momento (**Tabla 1**).

Sobre la ocupación de los participantes, si bien la mayoría cuenta con empleo remunerado, tanto en la primera como en la segunda aplicación, se aprecia que en la primera aplicación hubo una participación de personas que presentaron esta característica, en contraparte, en el segundo momento se reportó un porcentaje significativamente mayor de personas dedicadas solo a estudiar. Finalmente, llama la atención que alrededor del 20% de las personas que participaron en el primer levantamiento reconocieron trabajar y estudiar, y en la segunda aplicación cerca del 25% señaló estar en esa condición (**Tabla 1**).

Estilos de vida saludables por semestre en el 2021

Análisis por reactivo de la escala de estilos de vida saludables

Como se ha señalado, los estilos de vida los estilos de vida implican ciertos patrones de comportamiento individual en interacción con lo social. En la escala utilizada se exploraron cuatro áreas: patrones de alimentación, estudio y descanso, apreciación por la vida, relaciones interpersonales y consumo de sustancias, partiendo del supuesto que la pandemia por COVID-19 está impactando de alguna manera la calidad de la salud física y mental.

A continuación, se describen los hallazgos obtenidos a través de las dos mediciones realizadas durante el 2021, entendiendo que, en un rango de cero a cuatro puntos, a mayor calificación, mayor calidad en el estilo de vida; excepto en los reactivos que exploran el consumo de sustancias psicoactivas, donde se esperaría que a mayor calificación, un mayor deterioro en el estilo de vida.

Sobresale, que en la mayoría de los reactivos hubo una disminución en la calificación promedio y en los menos se mantuvo prácticamente igual, lo que implica que al comparar los puntajes entre la primera y segunda aplicación en algunos rubros se registró un estilo de vida menos saludable.

En lo que respecta a los reactivos que conforman el área de “Patrones de alimentación, estudio y descanso”, destaca que situaciones como comer tres veces al día siguiendo un horario regular, mantener tiempos de trabajo (o estudios) y descanso regular, tener un horario de trabajo/estudio y actividades de ocio, así como dormir lo suficiente todos los días, registraron una disminución significativa entre la primera y segunda medición (**Tabla 2**).

Situaciones como realizar ejercicio por al menos tres veces por semana mostró una ligera disminución, mientras que beber por lo menos 2 litros de agua al día se mantuvo con la misma calificación promedio en ambas mediciones (**Tabla 2**).

En lo que concierne a los reactivos que conforman el factor que explora las “relaciones interpersonales” se encontró que prestar atención a los sentimientos de los demás al manejar algunos asuntos, así como ayudar activamente a compañeros/amigos en problemas no registraron diferencias significativas entre el primer y segundo levantamiento. Sin embargo, el poder expresar

los sentimientos de manera inofensiva sí registró un cambio significativo, siendo menor la calificación promedio en la segunda aplicación (**Tabla 2**).

Tabla 2

Calificaciones promedio de los reactivos de la escala de estilos de vida saludables

	Aplicación 2021-1		Aplicación 2021-2		t	p
	M	DE	M	DE		
Realizar ejercicio por al menos 3 veces por semana	2.0	1.33	1.9	1.29	1.290	.197
Comer 3 veces al día siguiendo un horario regular	2.9	1.03	2.6	1.06	4.488	.000
Mantener tiempos de trabajo (o estudios) y descanso regular	2.3	1.05	2.1	1.04	3.337	.001
Dormir lo suficiente todos los días	2.2	1.06	1.9	1.11	3.852	.000
Beber por lo menos 2 litros de agua al día	2.5	1.04	2.5	1.08	0.151	.880
Tener un horario de trabajo/estudio y actividades de ocio	2.2	1.07	2.0	1.08	3.388	.001
Ayudar activamente a compañeros/amigos en problemas	2.6	0.87	2.6	0.89	0.592	.554
Prestar atención a los sentimientos de los demás al manejar algunos asuntos	2.8	0.80	2.7	0.86	1.883	.060
Expresar mis sentimientos de manera inofensiva	2.4	1.00	2.3	1.05	3.099	.002
Aceptar con gusto nuevas experiencias y desafíos	2.7	0.94	2.6	1.01	2.724	.007
Sentirse contento	2.6	0.84	2.3	0.96	4.868	.000
Esforzarte por mantener el interés y enfrentar desafíos en el trabajo/estudio, y la vida diaria	2.8	0.85	2.6	0.97	4.529	.000
Hacer un esfuerzo para desarrollarme en una dirección positiva	2.8	0.84	2.7	0.96	2.806	.005
Identificar claramente mis propósitos	2.8	0.91	2.6	1.00	3.480	.001
Beber alcohol en exceso	0.4	0.71	0.4	0.69	0.760	.447
Fumar tabaco	0.3	0.87	0.2	0.71	2.748	.006
Consumir alguna droga	0.1	0.54	0.1	0.53	0.831	.406

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al factor que explora la “apreciación por la vida”, es el rubro que en general reporta calificaciones más altas por reactivo en ambos momentos de aplicación, a pesar de que en la segunda aplicación se obtuvieron calificaciones promedio significativamente menores en cuanto a esforzarse por mantener el interés y enfrentar desafíos en el trabajo/estudio, y la vida diaria, hacer un esfuerzo para desarrollarse en una dirección positiva, identificar claramente los propósitos, aceptar con gusto nuevas experiencias y desafíos así como sentirse contento (**Tabla 2**).

Finalmente, como era de esperarse, el factor que explora el “consumo de sustancias psicoactivas” registró calificaciones promedio muy bajas en lo que concierne a beber alcohol en exceso, fumar tabaco y/o consumir alguna droga, lo que implica una mayor calidad en el estilo de vida de las personas en este sentido (**Tabla 2**).

Análisis por factor de la escala de estilos de vida saludables

Se estimó una variable global y una por cada factor resultante de la escala, encontrando nuevamente que, en un rango de cero a cuatro puntos, que en ambas aplicaciones los factores relacionados con la vida social y emocional (relaciones interpersonales y apreciación por la vida) registraron calificaciones promedio más altas, lo que implica un estilo de vida tendiente a lo saludable, si bien hay diferencias significativas entre la primera y segunda aplicación en un sentido negativo, que implica cierto detrimento en la salud (**Tabla 3**). Por su parte, el factor que explora los patrones de alimentación, estudio y descanso registro puntajes que muestran también cierto deterioro en este indicador del estilo de vida. Finalmente, en el factor correspondiente a la exploración del consumo de sustancias no se observaron diferencias significativas entre ambas aplicaciones, teniendo una calificación promedio baja que implica un alto nivel hacia la salud en este indicador. Con respecto al estilo de vida global, se observaron diferencias significativas entre la primera y la segunda aplicación, con una calificación promedio que muestra un estilo de vida moderado, en ambas aplicaciones (**Tabla 3**).

Tabla 3

Calificaciones promedio de los factores de la escala de estilos de vida saludables

	Aplicación 2021-1		Aplicación 2021-2		t	p
	M	DE	M	DE		
Patrones de alimentación, estudio y descanso	2.3	0.78	2.2	0.78	3.740	.000
Relaciones interpersonales	2.6	0.72	2.5	0.74	2.388	.017
Apreciación por la vida	2.7	0.70	2.6	0.81	4.499	.000
Consumo de sustancias	0.3	0.50	0.2	0.48	1.561	.119
Estilo de vida global	2.0	0.45	1.9	0.46	4.794	.000

Fuente: Elaboración propia.

Consideraciones éticas

El proyecto considera en su ejecución las normas éticas, tanto nacionales como internacionales, de la investigación en seres humanos, tomando como elemento central el cuidado de la integridad física y emocional de las personas participantes, el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas a través del consentimiento informado (Secretaría de Salud, 1983; 2013; Asociación Médica Mundial [AMM], 2013).

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses potencial, con respecto a la investigación, así como a la autoría y/o publicación de este manuscrito.

Financiamiento

Los autores declaran no haber recibido financiamiento alguno para la realización de la investigación, autoría y/o publicación del presente manuscrito.

Referencias

- Asociación Médica Mundial [AMM]**(2013). *Declaración De Helsinki de la AMM*. Principios Éticos Para Las Investigaciones Médicas En Seres Humanos. <https://bit.ly/3jSTY3D>
- Chi, X., Liang, K., Chen, S. T., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q., Jiao, C., Guo, T., Stubbs, B., Hossain, M. M., Yeung, A., Kong, Z., & Zou, L.** (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(3), 100218. doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218
- Domínguez-Lara, S., Martín-Díaz, A., Ramírez-Colina, S. y Campos-Uscanga, Y.** (2019). Análisis estructural de una escala de estilos de vida saludables en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(3). <https://bit.ly/3jP561w>
- Intelangelo, L., Molina Gutiérrez, N., Bevacqua, N., Mendoza, C., Guzmán-Guzmán, I. P., & Jerez-Mayorga, D.** (2022). Effect of Confinement by COVID-19 on the Lifestyle of the University Population of Argentina: Evaluation of Physical Activity, Food and Sleep (Efecto del confinamiento por COVID-19 sobre el estilo de vida en población universitaria de Argentina: Evaluación de la actividad física, alimentación y sueño). *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 43, 274–282. doi.org/10.47197/retos.v43i0.88461
- Organización Mundial de la Salud** (1998). *Promoción de la salud. Glosario*. <https://bit.ly/3Mkv5Kv>
- Organización Panamericana de la Salud** (2020). *Informe COVID 19 CEPAL – OPS. Salud y economía: una convergencia necesaria para enfrentar el COVID-19 y retomar la senda hacia el desarrollo sostenible en América Latina y el Caribe*. <https://bit.ly/3uWFFRU>
- Santacruz, J. C.** (2021). Del aislamiento por la pandemia COVID-19. Análisis y perspectivas de dos de sus efectos. *Perspectivas en nutrición humana*, 23(1), 9–12. doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a01
- Secretaría de Salud** (1983). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>
- Secretaría de Salud** (2013). *Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012*. <https://bit.ly/3uWidV1>