

**Estilos de vida saludable en el contexto de la contingencia por
COVID-19 en adultos veracruzanos durante el año 2022.
Medición primer y segundo semestre**

*Healthy lifestyles in the context of the COVID-19 contingency in adults from
Veracruz during the year 2022. Measurement first and second semester*

León Felipe Beltrán Guerra ^a | Jorge Luis Arellanez Hernández ^b |
María Erika Ortega Herrera ^c |

Recibido: 13 de abril de 2023.

Aceptado: 21 de abril de 2023.

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

^b Universidad Veracruzana, Instituto de Investigaciones Psicológicas, Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social, México.
Contacto: jarellanez@uv.mx | ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0678-9199>

^c Universidad Veracruzana, Instituto de Investigaciones Psicológicas, Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social, México.
Contacto: erortega@uv.mx | ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1146-3815>

Resumen: Derivado del estudio “Ansiedad, depresión, estilos de vida y bienestar en el contexto sociocultural actual”, realizado en el año 2022, se presentan los resultados de la variable Estilos de Vida. El estudio da continuidad a los datos obtenidos en los años 2020 y 2021, donde las medidas de confinamiento y distanciamiento social, implementadas en el contexto de la pandemia por COVID-19, trajeron cambios en los estilos de vida de la población. Se muestran los resultados de los Estilos de Vida en dos momentos del 2022: marzo con 694 personas y octubre con 367 participantes. Los resultados muestran incremento en las diferentes áreas de los estilos de vida, mismos que reflejan comportamientos adaptativos ante la pandemia. Por las características del estudio los datos no pueden ser generalizables; sin embargo, pueden ser utilizados como referente para el desarrollo de estrategias de atención a los estilos de vida saludables y bienestar.

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

Abstract: *Based on the study “Anxiety, Depression, Lifestyles, and Well-being in the Current Sociocultural Context” conducted in 2022, the study presents the results of the Lifestyles variable. The study builds on data obtained in 2020 and 2021, when confinement and social distancing measures implemented in response to the COVID-19 pandemic led to changes in the lifestyles of the population. Data collection took place twice a year: in March with 694 participants and in October with 367 participants. The results indicate an increase in different areas of lifestyles, suggesting the possible presence of adaptive behaviors. Although the study's characteristics do not permit generalization of the data, it is possible to use the findings as a reference for developing strategies for promoting healthy lifestyles and well-being.*

Keywords: *Lifestyles; Wellbeing; Mental health; COVID-19.*

Introducción

Los cambios en las diferentes esferas de la vida a partir de la pandemia por COVID-19 han incidido también en las distintas formas de comunicación científica, donde el uso de tecnologías digitales así como los movimientos de Acceso Abierto (*OpenAccess*) y Datos Abiertos (*Open Data*), permiten visualizar con mayor frecuencia el uso de Artículos de Datos (*Datapapers*) (Baptiste *et al.*, 2013; García-García *et al.*, 2015; Machuca-Martínez, 2020; Roa-Martínez *et al.*, 2017).

El equipo de profesionales del Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social (OCVS) de la Universidad Veracruzana, desde 2020 se ha sumado a esta modalidad de comunicación científica con la finalidad de compartir no sólo los datos obtenidos, sino también asociar el manuscrito al conjunto de datos existentes sobre el tema, sin que esto signifique una pérdida en el rigor metodológico y científico (García-García *et al.*, 2015).

El proyecto “Ansiedad, depresión, estilos de vida y bienestar en el contexto sociocultural actual” desarrollado por parte del equipo de investigadores del Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social, desde el año 2020 buscó establecer como uno de sus objetivos describir las experiencias de vida que la población presentaba en los diferentes momentos del confinamiento y distanciamiento social en el contexto de la pandemia por COVID-19.

Así, se ha tenido la oportunidad de dar seguimiento en diferentes momentos de la contingencia por la pandemia, lo que ha permitido caracterizar el estilo de vida y los cambios presentados en cada uno de sus componentes, pudiendo visualizar sus modificaciones en un proceso de adaptación inherente a los cambios en el contexto ocasionados por las condiciones de la misma pandemia (Arellanez-Hernández *et al.*, 2021; Beltrán-Guerra *et al.*, 2022).

Los estilos de vida son considerados patrones de comportamiento, que inciden en la salud, que están determinados por las características individuales de las personas, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y contextuales (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1998). En la presente investigación se parte del supuesto de que las situaciones planteadas por la pandemia por COVID-19, han traído afectaciones en la salud física, psicológica y social. Por ello el interés de considerar el estudio de los estilos de vida en las áreas: patrones de alimentación, estudio y descanso, apreciación por la vida, relaciones interpersonales y consumo de sustancias.

En el caso particular de México, Latinoamérica y el Caribe, dadas las condiciones de vida determinados por los contextos económicos, sociales, educativos, políticos, se plantea la necesidad de identificar las afectaciones a la salud mental con la intención de generar información que permita la elaboración de propuestas que coadyuven a reducir presuntos factores de riesgo en la población, con la meta de hacer frente a los efectos ocasionados por el COVID-19 (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2022; Intelangelo, 2022).

Diseño Metodológico

Para el diseño se consideraron las condiciones planteadas por el distanciamiento social, donde el uso de dispositivos y plataformas digitales fueron las herramientas ideales para la aplicación de encuestas y, con ello, no detener un proceso de investigación al permitir levantamiento de información, garantizando la accesibilidad, el cuidado ético en la participación y de la salud por la sana distancia.

La presente investigación se llevó a cabo con un diseño no experimental, *ex post facto*, mediante un muestreo no probabilístico “por conveniencia”. Se utilizó la “Escala de estilos de vida saludables en estudiantes universitarias mexicanas” de Domínguez-Lara *et al.* (2019), compuesta por 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). De acuerdo con los objetivos del estudio, se agregaron tres ítems que permitieron mayor precisión en la medición de los indicadores relacionados con patrones de alimentación (beber por lo menos 2 litros de agua al día), estudio y descanso (realizar ejercicio por lo menos tres veces por semana) y consumo de sustancias (consumir alguna droga).

Se verificó la calidad psicométrica de la escala, obteniendo una alta confiabilidad, con un alpha de Cronbach de 0.853, así como una buena validez, al obtener cuatro factores bien definidos teóricamente de acuerdo con la escala original, con los 17 reactivos, que explicaron el 58.91% de la varianza. Los factores obtenidos fueron:

- Apreciación por la vida:
 - Aceptar con gusto nuevas experiencias y desafíos
 - Sentirse contento

- Esforzarte por mantener el interés y enfrentar desafíos en el trabajo/estudio, y la vida diaria
- Hacer un esfuerzo para desarrollarme en una dirección positiva
- Identificar claramente mis propósitos

- Patrones de alimentación, estudio y descanso:
 - Realizar ejercicio por al menos 3 veces por semana
 - Comer 3 veces al día siguiendo un horario regular
 - Mantener tiempos de trabajo (o estudios) y descanso regular
 - Dormir lo suficiente todos los días
 - Beber por lo menos 2 litros de agua al día
 - Tener un horario de trabajo/estudio y actividades de ocio

- Relaciones interpersonales
 - Ayudar activamente a compañeros/amigos en problemas
 - Prestar atención a los sentimientos de los demás al manejar algunos asuntos
 - Expresar mis sentimientos de manera inofensiva

- Consumo de sustancias
 - Beber alcohol en exceso
 - Fumar tabaco
 - Consumir alguna droga

Características sociodemográficas

Como se ha señalado, durante el año 2022 se realizó el levantamiento de información en dos momentos: el primero durante los meses de marzo y abril, contando con una participación de 694 personas, 66.9% mujeres y 33.1% hombres; y un segundo momento realizado en los meses de octubre y noviembre; la participación con la que se contó fue de 367 personas, 67% mujeres y 33% hombres.

Si bien la participación fue predominantemente por parte de las mujeres (igual que en los ejercicios anteriores), no se identificaron diferencias significativas en los dos momentos correspondientes al levantamiento de información al compararse con la participación de los varones. En el segundo momento de levantamiento de los datos se observó una disminución en la participación, la probable explicación puede deberse a que contextualmente el confinamiento y distanciamiento social empezaba a reducirse (ver **Tabla 1**).

La edad promedio registrada en la aplicación del primer semestre (Aplicación 2022-1) fue de 40.1 años (DE=15.49) en un rango de 18 a 77 años; significativamente mayor a la del segundo semestre (Aplicación 2022-2), de 44.6 años en promedio (DE=16.33) en rango de 18 a 81 años, $t(1,059) = 4.413, p = 0.000$.

Tabla 1
Características sociodemográficas según aplicación durante el año 2022

	Aplicación 2022-1		Aplicación 2022-2		X ²	p
	Frec.	%	Frec.	%		
Sexo						
Hombres	230	33.1	121	33.0	0.003	0.955
Mujeres	464	66.9	246	67.0		
Nivel de estudios					10.879	0.057
Sabe leer y escribir	-	-	-	-		
Primaria	-	-	-	-		
Secundaria	1	0.1	4	1.1		
Bachillerato o equivalente	25	3.6	11	3.0		
Carrera técnica	7	1.0	8	2.2		
Estudios universitarios	453	65.3	215	58.6		
Especialidad, Magister, Máster	8	1.2	5	1.4		
Posgrado	200	28.8	124	33.8		
Ocupación					4.436	0.350
Estudia	128	18.4	63	17.2		
Trabaja	428	61.7	233	63.5		
Estudia y trabaja	125	18.0	58	15.8		
Administración del hogar	6	0.9	8	2.2		
Ni estudia ni trabaja	7	1.0	5	1.4		

Fuente: Elaboración propia.

Como se muestra en la **Tabla 1**, el nivel de estudios de la población participante en ambos levantamientos se presenta con altos porcentajes en los niveles de licenciatura y posgrado. De igual forma, se destaca que la mayoría de los entrevistados cuentan con un empleo remunerado; sin embargo, en el segundo momento se identifica una disminución en las personas que reportan estudiar, y paralelamente, un leve incremento en las personas que reportan solo dedicarse a trabajar, y de forma contradictoria, un ligero aumento de personas que ni estudian ni trabajan.

Estilos de vida saludables

Como se ha señalado, el estudio de los estilos de vida en línea con los diferentes momentos de las medidas de confinamiento y distanciamiento social por la pandemia por COVID-19 que afectaban las actividades sociales, económicas, educativas y demás áreas de la vida, permite identificar cambios en el comportamiento. Los resultados descritos en la **Tabla 2** muestran las valoraciones de los participantes en las diferentes áreas de los estilos de vida en un rango de calificación que va, de cero a cuatro puntos, donde a mayor calificación, mayor percepción de calidad en el estilo de vida (excepto en los reactivos relacionados el consumo de sustancias psicoactivas, donde a mayor calificación, mayor deterioro en el estilo de vida).

Al comparar los datos de ambos levantamientos es posible identificar que los participantes en el estudio registraron, en general, una calificación baja en todos los reactivos, según se muestra en la

Tabla 2, si bien en la segunda aplicación (Aplicación 2022-2) se aprecia un aumento en prácticamente todos los indicadores.

Los ítems correspondientes al factor de *Patrones de alimentación, estudio y descanso* registraron las calificaciones promedio más bajas; se destaca que las áreas relacionadas con el ejercicio y el descanso obtienen las valoraciones más bajas; mientras que los reactivos relacionados con las *Relaciones interpersonales* y con la *Apreciación por la vida* mostraron calificaciones promedio más altas; dichos incrementos muestran el efecto que pueden generar las interacciones sociales en los estilos de vida.

En cuanto a los reactivos relacionados con el consumo de sustancias, de acuerdo con lo esperado, registraron calificaciones promedio mínimas, manteniéndose sin cambio el consumo de tabaco en ambas aplicaciones, disminuyendo el uso de drogas ilegales en la segunda aplicación, pero aumentando el uso de bebidas con alcohol, lo que deja entrever que el consumo de este tipo de bebidas ha aumentado conforme la vida social ha permitido mayor movilidad e interacción social como parte de la pandemia.

Tabla 2

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

	Aplicación 2022-1		Aplicación 2022-2		t de Student	p
	M	DE	M	DE		
Realizar ejercicio por al menos 3 veces por semana	0.9	1.04	1.0	1.06	1.647	0.100
Comer 3 veces al día siguiendo un horario regular	1.7	0.98	1.8	1.00	1.041	0.298
Mantener tiempos de trabajo (o estudios) y descanso regular	1.2	0.96	1.4	0.97	2.271	0.023
Dormir lo suficiente todos los días	1.1	0.90	1.2	0.94	2.763	0.006
Beber por lo menos 2 litros de agua al día	1.5	1.00	1.6	1.04	1.467	0.143
Tener un horario de trabajo/estudio y actividades de ocio	1.2	0.95	1.4	0.98	3.608	0.000
Ayudar activamente a compañeros/amigos en problemas	1.5	0.84	1.7	0.84	2.976	0.003
Prestar atención a los sentimientos de los demás al manejar algunos asuntos	1.6	0.83	1.8	0.78	3.315	0.001
Expresar mis sentimientos de manera inofensiva	1.3	0.92	1.5	0.94	3.283	0.001
Aceptar con gusto nuevas experiencias y desafíos	1.5	0.95	1.7	0.95	2.562	0.011
Sentirse contento	1.4	0.86	1.6	0.89	3.540	0.000
Esforzarte por mantener el interés y enfrentar desafíos en el trabajo/estudio, y la vida diaria	1.6	0.87	1.9	0.87	4.590	0.000
Hacer un esfuerzo para desarrollarme en una dirección positiva	1.7	0.87	1.9	0.83	3.587	0.000
Identificar claramente mis propósitos	1.6	0.92	1.8	0.91	3.684	0.000
Beber alcohol en exceso	0.0	0.32	0.1	0.49	1.969	0.049
Fumar tabaco	0.1	0.57	0.1	0.52	0.125	0.901
Consumir alguna droga	0.4	0.26	0.0	0.33	0.987	0.324

Fuente: Elaboración propia.

En relación con la valoración del *Estilo de vida global* descrito en la **Tabla 3**, es posible identificar un aumento en el segundo momento del año 2022, permitiendo fortalecer la propuesta de considerar en la promoción de estilos de vida saludables, no solo elementos relacionados con la alimentación, el descanso y la actividad física, sino también aquellos relacionados con contextos sociales saludables, aunados a elementos emocionales que conlleven a la generación de nuevos patrones de comportamiento que incidan favorablemente en la salud mental.

Asimismo, puede apreciarse que el factor relacionado con los *Patrones de alimentación, estudio y descanso* así como el que explora las *relaciones interpersonales*, registraron un aumento al comparar ambas aplicaciones, lo que lleva a confirmar un aumento en la dinámica de interacción social de las personas participantes en el estudio.

Tabla 3

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

	Aplicación 2022-1		Aplicación 2022-2		<i>t de Student</i>	<i>p</i>
	M	DE	M	DE		
Patrones de alimentación, estudio y descanso	1.3	0.66	1.4	0.71	3.052	0.002
Relaciones interpersonales	1.5	0.70	1.7	0.69	3.917	0.000
Apreciación por la vida	1.6	0.73	1.8	0.74	4.318	0.000
Consumo de sustancias	0.0	0.29	0.1	0.34	1.118	0.264
Estilo de vida global	1.1	0.42	1.2	1.27	4.897	0.000

Fuente: Elaboración propia.

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 información se obtuvo mediante un cuestionario *online* difundido a través de los siguientes medios digitales: página web del Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social de la Universidad Veracruzana (OCVS), sitio web de la Universidad Veracruzana (UV), redes sociales con las que cuenta el OCVS (Facebook y Twitter). El instrumento también fue compartido por los participantes del estudio en sus propias redes sociales. El levantamiento de datos se realizó en dos momentos: de marzo a abril de 2022, y de octubre a noviembre en el mismo año.

Formato de los datos:

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

Parámetros de la recolección de los datos:

Los participantes debían ser personas radicadas en el estado de Veracruz, México, con edades entre 18 y 81 años. Para el primer levantamiento de información se contó con la participación de 694 personas, y en el segundo momento, se contó con 367 participantes.

Descripción de la recolección de datos:

Se utilizó la *Escala de Estilos de Vida Saludables en Estudiantes Universitarias Mexicanas* de Domínguez-Lara et al. (2019), integrada por 14 reactivos. Para efectos del estudio, se incluyeron tres ítems adicionales que, de acuerdo con los objetivos del estudio, permitieron mayor precisión en la medición de los indicadores relacionados con patrones de alimentación, estudio y descanso, y consumo de sustancias.

Ubicación de la fuente de los datos:

Veracruz, México.

Accesibilidad de los datos:

En proceso.

Valor de los datos

- La información obtenida muestra las características y variaciones en los estilos de vida saludables de la población de adultos veracruzanos durante el año 2022, en un contexto de transición con respecto al aislamiento social. De igual forma, es posible identificar condiciones de protección y condiciones de riesgo relacionadas con los estilos de vida, reflejados en posibles comportamientos de adaptación de la población.
- En los años 2021 y 2022, el OCVS ha publicado información relacionada con los estilos de vida de adultos veracruzanos. En este sentido, los datos aquí presentados derivan de dichos estudios y deben analizarse en ese contexto.
- La información podría permitir la elaboración de propuestas de intervención orientadas a la promoción de estilos de vida saludables, como elemento clave para continuar afrontando las posibles afectaciones en la vida de las personas a consecuencia del periodo de aislamiento social por la pandemia de COVID-19, y con ello continuar con la promoción de la salud en sus dimensiones física, psicológica y social.

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

- Arellanez-Hernández, J. L., Beltrán-Guerra, L. F., Romero-Pedraza, E., Cortés-Flores, E., y Ruiz-Libreros, M. E.,** (2021). Datos de la encuesta estilos de vida saludables en el contexto de la contingencia por COVID-19 en adultos-jóvenes veracruzanos. *UVserva*, (11), 41-51.
<https://doi.org/10.25009/uvs.v0i11.2784>
- Asociación Médica Mundial** (2013). Declaración De Helsinki de la AMM. Principios Éticos Para Las Investigaciones Médicas En Seres Humanos.
<https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Baptiste, B. L., Lasso, C. A. y Bello, J. C.** (2013). Presentación artículos de datos (Data Papers). *Biota Colombiana*, 14(1).
- Beltrán-Guerra, L. F., y Arellanez-Hernández, J. L.** (2022). 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. *UVserva*, (13), 13-21.
<https://doi.org/10.25009/uvs.vi13.2854>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]** (2022). Los impactos sociodemográficos de la pandemia de COVID-19 en América Latina y el Caribe.
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/47922/1/S2200159_es.pdf
- 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).
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2221>
- García-García, A., López-Borrull, A. y Peset, F.** (2015). "Data journals: eclosión de nuevas revistas especializadas en datos". *El profesional de la información*, 24(6), pp. 845-854.
<http://dx.doi.org/10.3145/epi.2015.nov.17>
- Intelangelo, L., Molina-Gutiérrez, N., Bevacqua, N., Mendoza, C., Guzmán-Guzmán, I. P., y 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, *Retos: Nuevas*

Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 43, 274–282.
<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88461>

Machuca-Martínez, F. (2020). Importance of scientific data and its publication as data paper. *Ingeniería y Competitividad*, 22(1), 3-3. <https://doi.org/10.25100/iyc.v22i1.8843>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (1998). Promoción de la salud. Glosario. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=32BDD9C543E44508E31886E7E2754B51?sequence=1

Roa-Martínez, S. M., Vidotti, S. A. B. y Santana, R. C. (2017). Estructura propuesta del artículo de datos como publicación científica. *Revista Española de Documentación Científica*, 40(1), e167. <http://dx.doi.org/10.3989/redc.2017.1.1375>

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. http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013