



Estilos de vida en universitarios de Saltillo, Coahuila: estudio comparativo por sexo

Lifestyles in university students from Saltillo, Coahuila: comparative study by sex

Gerardo Hassan García Pecina

Mayra Lizeth Salgado Espinosa

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue el de comparar los estilos de vida como los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física en hombres y mujeres universitarios de Saltillo, Coahuila. Asimismo, conocer la relación entre los estados afectivos positivos y negativos y el índice de comedores emocionales. Participaron 216 hombres y 223 mujeres universitarias con una media de edad de 22.5 años (D.E. 6.19). Se aplicó un cuestionario ad hoc para conocer sus hábitos de alimentación y práctica de actividad física, así como el Cuestionario de Comedor Emocional y la Escala de Afecto Positivo y Negativo. Se encontró que el 42.1% de los hombres y el 45.3% de las mujeres incrementó la ingesta de alimentos

en los últimos meses; las mujeres presentaron un rango promedio más alto respecto a ser comedoras emocionales ($p<.05$). El estado afectivo experimentado con mayor frecuencia en hombres fue el de estar atento ($\bar{X}=3.10$, D.E.=1.20) y en mujeres el de estar decididas ($\bar{X}=2.94$, D.E.=1.12). Respecto a la práctica de actividad física, el 56% de las mujeres y el 57.8% de los hombres incrementó dicha práctica en los últimos meses. La pandemia trajo consigo importantes retos en torno a los estilos de vida y la salud mental de los universitarios, por lo que es importante el estudio de los cambios generados en el período post-pandemia que pudiera conllevar a una mejora en los hábitos de alimentación y de práctica de actividad física a medida que se ha vuelto a la normalidad. Es necesario un abordaje integral en torno a los hábitos de salud para contribuir





a mejorar la calidad de vida y el estado general de salud de los universitarios a corto, mediano y largo plazo.

Palabras clave:

Alimentación, actividad física, universitarios, México.

Summary

The objective of the present investigation was to compare lifestyles such as Eating habits and the practice of physical activity in university men and women from Saltillo, Coahuila. Likewise, know the relationship between positive and negative affective states and the index of emotional eaters. 216 men and 223 women university students participated with a mean age of 22.5 years (S.D. 6.19). An ad hoc questionnaire was applied to determine their eating habits and physical activity, as well as the Emotional Eating Questionnaire and the Positive and Negative Affect Scale. It was found that 42.1% of men and 45.3% of women increased

their food intake in recent months; women presented a higher average rank regarding being emotional eaters ($p<.05$). The affective state experienced most frequently in men was that of being attentive ($X=3.10$, S.D.=1.20) and in women it was that of being determined ($\bar{X}=2.94$, S.D.=1.12). Regarding the practice of physical activity, 56% of women and 57.8% of men increased this practice in recent months. The pandemic brought with it important challenges regarding the lifestyles and mental health of university students, so it is important to study the changes generated in the post-pandemic period that could lead to an improvement in eating habits and of practicing physical activity as things return to normal. A comprehensive approach to health habits is necessary to help improve the quality of life and general health of university students in the short, medium and long term.

Keywords

Nutrition, physical activity, university students, Mexico.





Estilos de vida en universitarios de Saltillo, Coahuila: estudio comparativo por sexo

Lifestyles in university students from Saltillo, Coahuila: comparative study by sex

Gerardo Hassan García Pecina³
Mayra Lizeth Salgado Espinosa⁴

Introducción

Los estilos de vida se definen como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1986, como se citó en Guerrero & León, 2010, p. 16), los cuales son adquiridos a lo largo de la vida como producto de las interacciones sociales (familia, amigos, escuela, medios de comunicación, etc.) que suceden dentro de un contexto social específico.

Casimiro et al. (1999) refiere que los estilos de vida abarcan

las conductas de un individuo que resultan de la influencia entre el punto de vista individual o personal, como de sus relaciones con los otros, resultando en patrones de comportamiento comunes y que se mantienen en la cotidianidad, resultando en una manera de vivir que se refleja en las actividades de tiempo libre, costumbres alimentarias, hábitos higiénicos y educación (Gutiérrez, 2000).

De esta forma, dentro de los estilos de vida figuran los hábitos alimentarios, los cuales implican la selección, consumo y utilización de alimentos de acuerdo a una dieta específica. En este aspecto, la alimentación entonces se convierte en una conducta que se efectúa de forma consciente y repetitiva, pero

3. Universidad Vizcaya de las Américas campus Saltillo, gerardolds13@gmail.com
4. Universidad Vizcaya de las Américas campus Saltillo, cidiv_saltillo@uva.edu.mx



que tiene una alta influencia social que se transmite culturalmente y donde también intervienen las creencias del individuo en torno a los alimentos (Fundación Española de la Nutrición, 2014).

Sin embargo, al abordar el tema de la alimentación en un contexto de post-pandemia por COVID-19 se hace necesario analizar también la actividad física, ya que el confinamiento obligatorio implementado en marzo del 2020 y que se mantuvo a lo largo de dos años mermó en la movilidad y, con ello, en la práctica de actividad física de los universitarios, demostrando que ambos comportamientos (alimentación y actividad física) se pueden ver afectados por el momento histórico y la cultura (Salgado-Espinosa & Álvarez, 2020) que promueve u obstaculiza la adopción o mantenimiento de ciertos estilos de vida.

De acuerdo a la OMS (2020), la actividad física es definida como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos” (párr. 1) de nuestro cuerpo que en consecuencia produce un consumo de energía o gasto calórico. La realización de actividad física, moderada o intensa, cuenta con múltiples beneficios para la salud cardiaca y mental, dentro de los cuales se encuentra la prevención

de enfermedades no transmisibles y de causa metabólica, la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, la mejora en las habilidades de razonamiento y aprendizaje entre otros beneficios que contribuyen al bienestar general (OMS, 2020). Además, de acuerdo a León Bazán y Zolano Sánchez (2021), la realización de actividad física puede mejorar y contribuir la salud psicológica de las personas y en el caso de los estudiantes universitarios, una salud psicológica adecuada puede verse reflejada en el rendimiento académico.

Por lo que la importancia del estudio de los estilos de vida de los universitarios de Saltillo, Coahuila, México se establece porque, como producto de la medida de confinamiento social implementado con el fin de evitar la propagación del virus, se provocó la alteración en las actividades normales de la población estudiantil universitaria y sus familias, donde además dentro de las actividades que priorizaban los universitarios se encontraba la práctica deportiva (Villaquirán Hurtado et al., 2020).

Asimismo, el confinamiento obligatorio causó un impacto psicológico en las personas y en las comunidades universitarias en donde se reflejaron emociones de





ansiedad, enojo y desesperación (Ko et al., 2006; Yoon et al., 2016), por lo que estas emociones además se sumaron al sedentarismo y los niveles bajos de actividad física, convirtiéndose en un importante factor de riesgo para la salud y calidad de vida de las personas (OMS, 1994).

Así también a medida que se han hecho más accesibles las tecnologías, se ha generado una disminución de la interacción social y un incremento de horas en actividades sedentarias asociado a los nuevos métodos de aprendizaje, lo que va de la mano con el incremento de las exigencias académicas para estudiantes y docentes, requiriendo una gran cantidad de horas en los dispositivos electrónicos como computadoras de escritorios, laptops, celulares o tablets. Todos estos elementos mencionados generaron por sí mismos un aumento de presión, estrés y ansiedad (Guillermo et al., 2021; Sanz et al., s.f.; UNESCO, 2020).

Ahora, si a este panorama se agregan los hábitos alimentarios no saludables reflejados en dietas poco sanas en las que predomina un bajo consumo de vegetales, frutas, semillas y pescados, mientras que las carnes rojas, embutidos, grasas saturadas y azúcares tienen

una frecuencia de consumo mayor, esto incrementa el riesgo de que se presente sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, enfermedades cardíacas, infartos, eventos cardiovasculares y cáncer, problemáticas que tienen una alta prevalencia a nivel mundial y en nuestro país (Phillips et al., 2019; Rodríguez López et al., 2021).

Para la evaluación del estado de salud se pueden encontrar los marcadores antropométricos determinados por el Índice de Masa Corporal (IMC) que están relacionados con la alimentación (Pilco & Rivas, 2021). Cabe mencionar que esta relación entre estos indicadores y datos nos proporcionan un mejor panorama de cómo la adopción de nuevos estilos de vida y hábitos alimentarios están influyendo en los estudiantes a través de un aumento, disminución o mantenimiento del IMC.

Según Kemp et al. (2013) los factores sociales y psicológicos juegan un papel importante en los comportamientos de alimentación y sobre ingesta, de tal forma que las emociones experimentadas influyen en los hábitos alimentarios, convirtiéndose en una conducta a través del cual se canalizan emociones negativas y positivas, pudiendo ser a través de alimentos



no saludables asociados culturalmente a las emociones, como los de tipo hipercalórico.

Por otro lado, los estados afectivos positivos se definen según el grado en que las personas identifican la alegría y el placer de vivir involucrándose de manera plácera en sus actividades cotidianas o sus ambientes respectivos (Avia & Vázquez, 2011; Estrada et al., 2014). Mientras que, los afectos negativos se caracterizan por sensaciones de estados emocionales aversivos como enojo, ira, culpa, miedo, nerviosismo, disgusto etc. Contrario al afecto positivo, éste presenta una percepción no plácera del individuo, siendo los estados de calma, meditación y serenidad los que disminuyen los afectos negativos (Clínica Universidad de Navarra, 2020).

Los efectos de los cambios generados durante y posterior a la pandemia han proporcionado variables que pudieran comprometer la salud de las personas o bien, ayudarles a darse cuenta de la importancia de su salud (Rodríguez López et al., 2021). Es por ello que, en este estudio, analizamos los estilos de vida y estados afectivos en período post-pandemia en la población estudiantil de la universidad Vizcaya de las Américas, campus Saltillo.

La salud mental ha tomado un lugar aún más importante durante este confinamiento en la vida de los estudiantes universitarios, siendo considerados como población vulnerable por los efectos de la pandemia (Cobo-Rendón et al., 2020), y por los cambios que se presentan en las rutinas cotidianas durante los estudios universitarios.

Durante la pandemia se evidenció una alta prevalencia de los estados de ánimo negativos y trastornos de la salud mental que surgieron en la población mundial y, también, en la población mexicana (Becerra & Campos, 2021). La preocupación de los estudiantes por saber afrontar sus exigencias académicas y otras responsabilidades, generaron pensamientos y emociones negativas durante el período de clases virtuales (González, 2020).

El análisis de este panorama es muy complejo y se hace notar a medida que se trata de hacer un recuento de daños post-pandemia, con el fin de detectar necesidades y proponer soluciones, pero se está trabajando en ello (González, 2020). Es por ello que es importante promover acciones conjuntas que contribuyan en el bienestar de la población estudiantil que en un futuro a corto plazo repercutirá en la población general (Becerra & Campos, 2021).





Por otro lado, es importante mencionar y destacar que en algunos otros estudios se han encontrado numerosos casos de estudiantes que desarrollaron una mayor resiliencia como producto de la situación de pandemia (Retew et al., 2021).

Por lo que el objetivo de la presente investigación fue el de comparar los estilos de vida como los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física en hombres y mujeres que se encuentran estudiando en una universidad privada de Saltillo, Coahuila. Asimismo, conocer la relación entre los estados afectivos positivos y negativos y el índice de comedores emocionales.

(D.E=6.19) y 25.03 años en mujeres (D.E.=7.57). El estado civil reportado en hombres fue de 88% solteros, 6.9% casados, 0.9% divorciados, 4.9% en unión libre; mientras que para las mujeres el 46.6% se encontraba soltera; 26% Casadas, 5.4% Divorciadas, 0.9 viudas, 21.1% en unión libre.

Respecto a la licenciatura cursada en los hombres, el 27.3% estudiaba gastronomía; 17.1%, criminología; y el 12.5%, nutrición. En mujeres, el 26.9% nutrición, 15.7% comercio internacional y aduanas, 13.9% criminología, 12.1% administración, y 9.9 Psicología.

Método

Participantes

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron ser alumno activo al momento de la aplicación de la encuesta y pertenecer a la universidad privada en la que se realizó el presente estudio.

La muestra estuvo conformada por 216 hombres y 223 mujeres estudiantes de una universidad privada de Saltillo, con una media de edad de 22.5 años en hombres

Procedimiento

Se solicitó la autorización del Director General de la universidad, a quien se presentó el objetivo de la investigación, así como los aspectos éticos de la misma. Una vez obtenida la autorización se procedió a compartir el Formulario de Google a través de los grupos de redes sociales de coordinadores de licenciatura para su difusión a los estudiantes de todos los cuatrimestres. Dentro de los aspectos éticos, antes de comenzar el formulario se presentó el consentimiento informado donde se reportó a los participantes el objetivo de la investi-



gación, también se hizo mención de la participación voluntaria, así como la confidencialidad en el uso de los resultados.

Medidas

Se solicitaron datos sociodemográficos como sexo, edad, estado civil, licenciatura y cuatrimestre que se encontraban cursando al momento de la aplicación. Para el cálculo del IMC, se solicitaron datos auto reportados de peso y talla.

Se aplicó un cuestionario ad hoc elaborado por los autores del presente estudio para abordar los hábitos de alimentación durante la pandemia, abordando si percibió algún cambio en sus patrones alimenticios, su grado de preocupación por el cuidado de la alimentación, el principal motivo para no cuidarla, su grado de participación en la preparación de alimentos y, para abordar la práctica de actividad física, se agregó una pregunta respecto a si dicha práctica había incrementado o disminuido durante la pandemia.

Posteriormente se aplicó el Cuestionario de Comedor Emocional Garaulet (CCG) que consta de 10 ítems que evalúan diferentes comportamientos asociados a la influencia de las emociones en la

alimentación a través de una Escala Likert de cuatro puntos: Nunca, A veces, Generalmente y Siempre. La confiabilidad del instrumento fue de .70 (Garaulet et al., 2012).

Para evaluar los estados afectivos positivo y negativos, se utilizó la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS; Watson et al., 1988), que se conforma por 20 ítems, de los cuales 10 refieren a la subescala de afecto positivo, y los otros 10 ítems restantes, presentan lo referente al afecto negativo (Sandín et al., 1999). En el estudio de Moral (2011) se encontró una consistencia interna de .86 a .90 para la escala de afecto positivo y de .84 a .87 para la escala de afecto negativo.

Diseño de la Investigación

La investigación se realizó con un enfoque cuantitativo transversal, de tipo no experimental, con un alcance descriptivo y comparativo.

Análisis de datos

Se utilizó el Paquete Estadístico para Ciencias Sociales (SPSS) en su versión 25. Se realizaron análisis descriptivos como la media y desviación estándar, así como el





cálculo de porcentajes. También se realizaron análisis de la U de Mann Whitney para realizar análisis comparativos entre hombres y mujeres, y análisis de correlación de Spearman para relacionar las variables de estados afectivos y el índice de comedor emocional por sexo.

Resultados

A partir de los análisis de Chi-Cuadrado se encontraron diferencias significativas ($p<.05$) en el IMC de hombres y mujeres. En los hombres se encontró que el 41.3% presentó sobrepeso, 40.8% normo peso, 13.6% obesidad, 4.4% bajo peso y en las mujeres 64.7% normo peso, 23.9% sobrepeso, 7.8% obesidad, y el 3.7% bajo peso.

El 42.1% de los hombres aseguró que han incrementado su ingesta de alimentos después de la pandemia, el 19% mencionó que comen menos que antes y el 38.9% declaró que no han presentado cambios en su ingesta alimenticia. En cambio, en las mujeres, el 45.3% también presentó un incremento de ingesta de alimentos, el 22.4% refirió que se ha visto disminuida la cantidad de alimentos que consume y el 32.3% no presentó cambios en la cantidad de su consumo.

Respecto a la preocupación por cuidar su alimentación, el 91.2% de los hombres y el 91.5% de las mujeres reportaron que sí les preocupa. Por otra parte, al 8.8% de los hombres y el 8.5% de las mujeres que reportaron que no les preocupa cuidar su alimentación. Las principales razones, en el caso de los hombres, son que no ven ninguna consecuencia (33.3%), les gusta la comida chatarra (13.3%) y porque están cansados (13.3%); para las mujeres se encontró que fue porque les gusta la comida chatarra (21.6%), no saben cómo cuidarla (21.6%) y falta de tiempo (18.9%).

Respecto a la participación en la preparación de sus alimentos, los hombres preparaban en promedio el 51.7% de sus alimentos y las mujeres el 65.2%, encontrando diferencias significativas en ambos grupos ($p<.05$).

En el grupo de los hombres la mayor parte de la preparación de alimentos que consumen era elaborado por la mamá (59.3%), ellos mismos (27.8%), su pareja (7.4%), el papá (2.3%), los tíos (0.9%), los hermanos (0.9%), amigos (0.9%), abuelos (0.5%), mientras que en mujeres, ellas mismas preparaban sus alimentos (49.8%), la mamá (43.5%), el papá (0.9%), la pareja (4%), los abuelos (1.3%), los hermanos (0.4%), los tíos (0%) y los



amigos (0%), encontrándose diferencias significativas entre hombres y mujeres, de acuerdo a los análisis de chi-cuadrada ($p<.05$).

Para medir el índice de comedor emocional comparado con la diferencia de sexos, se utilizaron análisis comparativos de la U de Mann-Whitney. En el rango promedio, el índice de comedor emocional en hombres fue de 202.14 y en mujeres de 237.30 mostrando que existe una diferencia significativa entre ambos sexos ($p<.05$) al relacionar el comportamiento alimentario con las emociones.

Al realizar la comparación de estado afectivo positivo y negativo, se encontró que el rango promedio de los hombres que tenían un afecto positivo fue de 234.39, y en las mujeres 206.06 y con afecto negativo en hombres 211.28 y en mujeres 228.44. El análisis comparativo

también arrojó que en la relación de emociones de afecto positivo ($p=<.05$) existe una diferencia en ambos sexos, pero en las emociones de afecto negativo ($p>.05$) no existen diferencias.

Se realizó un análisis de correlación de Spearman, entre los estados afectivos y el índice de comedores emocionales, en lo cual no se encontró una relación significativa entre el afecto positivo y el índice de comedores emocionales ni en hombres ni mujeres ($p>.05$). Por otro lado, en los hombres se encontró una correlación significativa positiva moderada ($\rho=.562, p<.05$) entre afecto negativo y el índice de comedores emocionales, mientras que en las mujeres también arrojó una correlación significativa moderada ($\rho=.491, p<.05$).

Tabla 1. Estados afectivos en hombres y mujeres

Estado Afectivo	Hombres	Mujeres
	Mediana	Mediana
Estados Afectivos Positivos		
Interesado (a)	2	2
Entusiasmado (a)	3	3
Estimulado (a)	2	2
Enérgico (a)	3	2





Orgulloso (a)	3	3
Alerta	3	2
Inspirado (a)	3	2
Decidido (a)	3	3
Atento (a)	3	3
Activo (a)	3	3

Estados Afectivos Negativos	Hombres	Mujeres
	Mediana	Mediana
Tenso (a)	2	2
Disgustado (a)	2	2
Culpable	1	2
Asustado (a)	1	2
Hostil	1	1
Irritable	2	2
Avergonzado (a)	1	1
Nervioso (a)	2	2
Miedoso (a)	1	2
Atemorizado (a)	1	1

En la Tabla 1 se encontró que, dentro de los estados afectivos positivos, los hombres experimentaron con mayor frecuencia (“Bastante”) sentirse energicos, alertas e inspirados, mientras que las mujeres reportaron experimentarlos “un poco”.

Respecto a los estados afectivos negativos se encontraron diferencias en que las mujeres se sintieron “un poco” asustadas y “un poco” miedosas, mientras que los hom-

bres mencionaron no experimentar dichos estados afectivos.



Tabla 2. Análisis descriptivo del cuestionario de comedor emocional de Garaulet en hombres y mujeres

Preguntas	Hombres	Mujeres
¿La báscula tiene un gran poder sobre ti? ¿Es capaz de cambiar tu estado de humor?	1	2
¿Tienes antojo por ciertos alimentos específicos?	2	2
¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate?	1	1
¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos?	2	2
¿Comes cuando estás estresado, enfadado o aburrido?	2	2
¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos “prohibidos”, es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks?	2	2
Por la noche, cuando llegas cansado de trabajar ¿Es cuando más descontrol sientes en tu alimentación?	1	1
Estás a dieta, y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena y ¿Comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar?	1	1
¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?	1	1

En la Tabla 2 se encontraron diferencias entre hombres y mujeres, ya que en el caso de las mujeres reportaron que “a veces” la báscula tiene un gran poder sobre ellas, mientras que, en el caso de los hombres, reportaron “nunca” experimentar esta situación.

Al realizar el cálculo de mediana de las puntuaciones totales, se encontró que las mujeres obtuvieron un puntaje de 8 y los hombres, un puntaje de 6 indicando que, en am-

bos grupos, se categorizan como “comedores poco emocionales”, de acuerdo a Garaulet et al. (2012).

Para conocer cómo la contingencia por Covid-19 influyó en la actividad física de los participantes, el 56% de los hombres refirió que aumentó su práctica de actividad física, el 24.5% se mantuvo y el 19.4% la disminuyó. En las mujeres el 57.8% presentó un aumento, el 27.8% se mantuvo y el 14.3% disminuyó su actividad. De acuerdo





a los análisis de chi cuadrada, se encontró una diferencia significativa ($p<.05$) entre ambos géneros, respecto a la cantidad de estudiantes que realizaban actividad física antes de la pandemia, a los que comenzaron a adoptar este hábito durante la contingencia.

Los hombres dedicaron promedio de 3.82 días a la semana (D.E 1.55) a la actividad física intensa y el 39.6% dedicaba de 30 minutos a una hora a este tipo de actividad. Mientras que en las mujeres dedicaban en promedio 3.70 días a la semana (D.E 1.37) en actividad física intensa, donde el 47.9% realizaban de 30 minutos a una hora en esta actividad. Esto basándonos en cualquier tipo de actividad que regularmente podrían realizar como práctica de deportes y fitness intensos en su tiempo libre.

Analizamos el tiempo que dedicaron mayormente a la actividad física de intensidad moderada y la cantidad de días que practicaban en una semana típica. En los hombres se encontró que practicaban en un promedio de 3.75 días a la semana (D.E 1.54) y el 39.9% practicaba de 30 minutos a una hora. Las mujeres mostraron un promedio de 3.22 días a la semana (D.E 1.37) y el 51.9% de ellas practicaba de 30 minutos a una hora.

También se obtuvieron datos sobre el tiempo que suelen pasar sentados o recostados en un día típico. En los hombres se encontró que el 36.2% de ellos pasa más de 2 horas al día y en las mujeres el 45.6% de ellas más de 2 horas en un día.

Discusión

En la presente investigación realizada en el período post-pandemia se encontró una relación entre indicadores antropométricos y los estilos de vida o hábitos alimenticios adquiridos. Estos resultados son similares a los reportados previamente, donde además agregaron marcadores bioquímicos a su estudio (Pilco & Rivas, 2021). Aunque se sabe que el IMC no siempre define correctamente el estado nutricional de los pacientes (Marrodán et al., 2007), los estilos de vida y hábitos alimenticios dan más apertura al análisis del comportamiento y progreso de ciertas conductas adquiridas.

Si bien se ha identificado que las dietas insanas o la adquisición de malos hábitos alimenticios y estilos de vida han ido en aumento en la población mundial (Phillips et al., 2019), esta situación parece



que se ha ido exacerbando en los últimos años. En este sentido, en la presente investigación se encontró que, en su mayoría, habían aumentado su ingesta de alimentos, pero también la preocupación por una buena alimentación y el desarrollo de estilos de vida saludables, lo que podría deberse a diversos factores sociales como las tendencias en redes sociales de la vida fitness (Sainz, 2021), la disponibilidad de tiempo o bien, por el temor de complicaciones a largo plazo por no tener un estilo de vida saludable (Rosero et al., 2020). No obstante, si bien se reporta un incremento del consumo de alimentos, esto no necesariamente implica que pueda tener una consecuencia negativa asociada al sobrepeso y obesidad, ya que no se conoce cómo era su alimentación durante o antes de la pandemia.

Por lo que a partir de la información revisada destaca la importancia de generar programas de intervención que permitan capacitar a los estudiantes en la preparación de sus propios alimentos, de acuerdo a sus necesidades y características específicas, así como también considerar los aspectos culturales, donde se incluye el tema del género y la mayor participación de mujeres en la preparación de alimen-

tos para el sexo opuesto o para sí mismas.

De igual manera destaca que las emociones y las conductas alimentarias están estrechamente relacionadas entre sí, que se evidencia a través del índice de comedor emocional, el cual arrojó una diferencia significativa entre hombres y mujeres al relacionar los comportamientos alimentarios con las emociones. Por lo que se puede mencionar que la elección, calidad y cantidad de alimentos que se incluyen en la dieta está relacionada con nuestras emociones y las circunstancias de cada persona entre otros factores que modifican o estimulan la elección de cierto tipo de alimentos (Barcia et al., 2019; Zafra, 2015).

Las emociones experimentadas durante y después del confinamiento de la pandemia por COVID-19, dieron pie a variables que afectan al sistema inmune sano y que comprometen aún más el estado de salud general de la población (Rodríguez López et al., 2021).

Becerra y Campos (2021) encontraron en su estudio que no había diferencia significativa entre las emociones de estados afectivos positivos, pero la mayoría de su población estudiada conservaban emociones positivas de acuerdo con su juventud, coincidiendo con





lo encontrado en la presente investigación donde no se encontró una diferencia significativa entre los afectos positivos donde incluso las medias más altas se presentaron en estado afectivos positivos.

La forma en que los estudiantes perciben sus exigencias académicas y sus estrategias de afrontamiento puede contribuir a generar pensamientos y emociones negativas, y presentar afectaciones físicas como sueño, dolores de cabeza, ansiedad, desorientación, desorganización y problemas de adaptación (González, 2020), destacando que, durante la pandemia, los estados afectivos negativos en estudiantes universitarios se volvieron más frecuentes (Becerra & Campos, 2021).

En nuestro estudio se encontró una correlación significativa positiva alta en hombres y moderada en mujeres entre afectos negativos e índice de comedores emocionales. La media más alta y que coincidió en ambos sexos fue la tensión. De la misma manera el promedio más alto en sus respuestas, del Cuestionario de Comedor Emocional de Garaulet, estuvieron relacionadas al consumo de alimentos mientras se encontraban estresados, enfadados o aburridos y presentando mayor antojo por alimentos al estar solos, por lo que

se hacen necesarias intervenciones enfocadas al manejo adecuado de las emociones y dar un mayor énfasis en la salud mental, que este a su vez, repercutiría en su alimentación de forma positiva.

La actividad física también ha sido un factor de importancia entre los estilos de vida de los estudiantes universitarios del campus Saltillo, donde se identificó que más de la mitad de hombres y mujeres aumentaron su nivel de actividad física comparado con su nivel de actividad antes o durante de la pandemia. Esto es relevante de estudiar ya que, durante los estudios universitarios, hay una mayor probabilidad de realizar más actividades sedentarias. No obstante, los resultados obtenidos en este aspecto son similares a lo reportado por León Bazán y Zolano Sánchez (2021), quienes encontraron que estudiantes de Sonora percibían practicar un menor nivel de actividad física antes y durante la pandemia.

Dentro de las limitaciones de la presente investigación se encuentra el tipo de muestreo utilizado (no probabilístico) debido a que no hace posible que los datos puedan generalizarse. Asimismo, debido a la situación de pandemia que se atravesaba al momento de la re-



copilación de datos, no fue posible recopilar datos antropométricos actualizados, por lo que se recomienda en futuras investigaciones agregar esta información para tener un dato más preciso respecto a las medidas de los estudiantes.

En cuanto a las aportaciones de la presente investigación se encuentra el realizar la comparación entre hombres y mujeres para conocer cuáles cambios se han experimentado en temas de alimentación y práctica de actividad física, esto con el fin de obtener información que permita construir intervenciones que involucren dichos hábitos, abordándolos de manera integral incluyendo el aspecto psicológico y nutricional al considerar las variables emocionales, la preparación de alimentos y la participación en la elaboración de los mismos, esto con el fin de contribuir a mejorar la calidad de vida y el estado general de salud de los universitarios a corto, mediano y largo plazo.

Bibliografía

Avia, M. D., & Vázquez, C. (2011). Optimismo inteligente: Psicología de las emociones positivas (Alianza, Ed.). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=46701>

Becerra, B., & Campos, H. (2021). Estado anímico y salud mental de estudiantes de una universidad peruana en pandemia por la CO- VID-19. EciMED Editorial Ciencias Médicas. <https://orcid.org/0000-0002-2234-2189>

Casimiro, A., Águila, C., & Artés, E. M. (1999). La aplicación de cuestionarios en la investigación sobre estilo de vida relacionados con la salud. En P. Sáenz, J. Tierra, & M. Díaz (Eds.), *Acta del XVII Congreso nacional de educación física*. Universidad de Huelva.

Clínica Universidad de Navarra. (2020). Afecto negativo. Diccionario Médico de Clínica Universidad de Navarra. [https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/afecto-negativo#:~:text=Estado%20afectivo%20que%20se%20caracteriza,emocional\)%20y%20participaci%C3%B3n%20no%20placentera](https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/afecto-negativo#:~:text=Estado%20afectivo%20que%20se%20caracteriza,emocional)%20y%20participaci%C3%B3n%20no%20placentera)

Cobo-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A., & García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 277. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.322>

Estrada, B., Ramsés, A., Morales Martínez, & Itzel, C. (2014). Enseñanza e Investigación en Psicología Consejo Nacional para la Enseñanza en. *Investigación En Psicología*, 19(1), 103–118. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>

Fundación Española de la Nutrición. (2014). Hábitos alimenticios. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 645–651.

González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *ESPACIO I+D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO*, 9(25), 158–179.

Guerrero, L. R., & León, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13–19. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>

Guillermo, W., Campoverde, S., & Luis Vílchez Tornero, J. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la CO-





Estilos de vida en universitarios de Saltillo, Coahuila: estudio comparativo por sexo

VID-19. Revista Cubana de Medicina Militar, 50(1). <http://scielo.sld.cuhttp://www.revmedmilitar.sld.cuhttp://scielo.sld.cuhttp://www.revmedmilitar.sld.cu>

Gutiérrez, M. (2000). Actividad Física, Estilos de vida y Calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5–16.

Kemp, E., Bui, M., & Grier, S. (2013). When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(3), 204–213. <https://doi.org/10.1002/CB.1413>

Ko, C. H., Yang, M.-J., Yen, C., Yen, J., & Yang, M. (2006). Psychosocial impact among the public of the severe acute respiratory syndrome epidemic in Taiwan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60, 397–403. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01522.x>

León Bazán, M. J., & Zolano Sánchez, M. L. (2021). Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales*, 35, 15. <https://doi.org/10.46589/rdiasfvi35.394>

Moral, J. (2011). La escala de afecto positivo y negativo (PANAS) en parejas casadas mexicanas. *Ciencia Ergo Sum*, 18(2), 117–125. <https://www.redalyc.org/pdf/104/10418753002.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (1994). Calidad de vida. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/55264>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad Física. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Phillips, C. M., Harrington, J. M., & Perry, I. J. (2019). Relationship between dietary quality, determined by DASH score, and cardiometabolic health biomarkers: A cross-sectional analysis in adults. *Clinical Nutrition*, 38(4), 1620–1628. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.08.028>

Pilco, M. del C., & Rivas, D. (2021). Estado nutricional con indicadores bioquímicos, antropométricos y estilos de vida en pandemia Covid -19 en universitarios del centro de Perú. *Visionarios En Ciencia y Tecnología*, 6, 49–53.

Rettew, D. C., McGinnis, E. W., Copeland, W., Nardone, H. Y., BailD, Y., RettewID, J., Devadenam, V., & Hudziak, J. J. (2021). Personality trait predictors of adjustment during the COVID pandemic among college students. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248895>

Rodríguez López, C. P., Liceaga Mendoza, R. I., Nájera Medina, O., Gómez Cruz, Y., & Palma Fierro, E. (2021). Confinement, food and health in university students in Mexico City in times of coronavirus 19. *Argumentos. Estudios Críticos de La Sociedad*, 2(96), 107–125. <https://doi.org/10.24275/uamxocdcsh/argumentos/2021962-05>

Salgado-Espinosa, M., & Álvarez, J. (2020). Autoeficacia: Relación con los hábitos de salud y la calidad de vida en universitarios del noreste de México. *Revista Española De Comunicación En Salud*, 11(1), 53–64.

Sandín, B., Chorot, B., Lostao, L., Joiner, T.E., Santed, M. A., & Valiente, R. M. (1999). Escala PANAS de afecto positivo y negativo: Validación Factorial y Convergencia Transcultural, *Psicothema*, 11(1), 37–51. <https://www.psicothema.com/pdf/229.pdf>

Sanz, I., Sainz, J., Sáinz González, J., & Capilla, A. (s.f.). Efectos de la crisis del coronavirus en educación. www.oei.es

UNESCO. (2020). La educación en tiempos de pandemia de COVID-19. UNESCO . <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374075>

Villaquirán Hurtado, A. F., Ramos, O. A., Jácome, S. J., & Meza Cabrera, M. del M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34, 51–58. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.covid-19.6>

Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.

Yoon, M.-K., Kim, S.-Y., Ko, H.-S., & Lee, M.-S. (2016). System effectiveness of detection, brief intervention and refer to treatment for the people with post-traumatic emotional distress by MERS: a case report of communi-



Gerardo Hassan García Pecina / Mayra Lizeth Salgado Espinosa

ty-based proactive intervention in South Ko-
rea. *Int J Ment Health Syst*, 10, 51. <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0083-5>

Recibido: 7 de junio 2023
Aceptado: 15 de julio 2023