

## Comportamientos alimentarios y estilos de vida en docentes investigadores durante y postconfinamiento por pandemia COVID-19.

Eating behaviors and lifestyles in research teachers during and post confinement due to the COVID-19 pandemic.

Almeida-Perales Cristina\*, Robles-Vázquez Diana\*, Ruiz de Chávez Ramírez Dellanira\*

\* Universidad Autónoma de Zacatecas "Francisco García Salinas", Zacatecas, México.

### RESUMEN

**Introducción:** Los comportamientos alimentarios engloban la selección, cantidad y técnicas culinarias en alimentos, los cuales se alteran una vez que se cambian las condiciones y estilos de vida de las personas. **Objetivo:** Comparar los comportamientos alimentarios percibidos y estilos de vida en docentes investigadores bajo el contexto de la COVID-19. **Material y Método:** Estudio comparativo, transversal-analítico, mediante un muestreo no probabilístico en la comunidad docente en dos etapas de observación; febrero de 2021 y septiembre 2022. Los principales criterios de inclusión fueron ser docente/investigador de escuelas de nivel superior. De acuerdo con la prueba de proporciones se comparó los resultados de ambas etapas. **Resultados:** En la primera etapa del estudio se recopilaron 174 respuestas; en la segunda 79. Predominó la nacionalidad mexicana (93% vs 87%), con doctorado (64% vs 49%;  $p < 0.05$ ). Nutricionalmente, en ambos periodos percibieron que aumentó su consumo de alimentos (48% vs 33%;  $p < 0.05$ ). Prevalció el sobrepeso/obesidad (62% vs 61%). Los estilos de vida mostraron mejores condiciones en la activación física y el sueño, en comparación con la etapa postconfinamiento. **Conclusión:** Los docentes/investigadores en ambos periodos, tuvieron comportamientos alimentarios de importancia como el aumento de peso, imperando el sobrepeso y obesidad. Por tanto, la educación nutricia que fomente prácticas saludables es sumamente relevante.

**Palabras Clave:** Comportamientos Alimentarios, actividad física, pandemia.

### ABSTRACT

**Introduction:** Dietary behaviors encompass food selection, quantity and cooking techniques, which are altered once people's and lifestyles conditions change. **Objective:** To compare perceived eating behaviors and lifestyles in teacher researchers under the context of COVID-19. **Material and method:** Comparative, cross-sectional-analytical study, through a non-probabilistic sampling in the teaching community in two observation stages; February 2021 and September 2022. The main inclusion criteria were to be a teacher/researcher in higher education schools. Based on the column proportions test, the results of both stages were compared. **Results:** In the first stage of the study 174 responses were collected; in the second stage 79. Mexican nationality predominated (93% vs 87%), with doctorate (64% vs 49%;  $p < 0.05$ ). Nutritionally, in both periods they perceived that their food consumption increased (48% vs 33%;  $p < 0.05$ ). Overweight/obesity prevailed (62% vs 61%). Lifestyles showed better conditions in physical activation and sleep, compared to the post-confinement stage. **Conclusion:** Teachers/researchers in both periods, had significant eating behaviors such as weight gain, prevailing overweight and obesity. Therefore, nutrition education that promotes healthy practices is highly relevant.

**Key words:** Eating behaviors, physical activity, pandemic.

Correspondencia: Dellanira Ruiz de Chávez Ramírez [druizchavezr@hotmail.com](mailto:druizchavezr@hotmail.com)

Recibido: 02 de febrero 2024, aceptado: 21 de agosto 2024

©Autor2024



Citation: Almeida-Perales C., Robles-Vázquez D., Ruiz de Chávez Ramírez D. (2024) Comportamientos alimentarios y estilos de vida en docentes investigadores durante y postconfinamiento por pandemia COVID-19. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 23 (3), 11-20. <https://doi.org/10.29105/respyn23.3-778>

### **Significancia**

Los hallazgos de este estudio proporcionan información valiosa sobre cómo los desafíos asociados con la pandemia COVID-19, las restricciones de movilidad y las nuevas dinámicas laborales afectaron los hábitos alimentarios de una población clave, los docentes investigadores. Dada la relevancia del entorno laboral en la vida diaria, comprender cómo estos factores han influido en las elecciones alimentarias contribuye a desarrollar estrategias de intervención específicas en materia de nutrición y salud pública. Además, la investigación identificó patrones emergentes de comportamiento alimentario que podrían tener consecuencias a largo plazo en la salud pública, permitiendo la resiliencia nutricional en futuras circunstancias similares.

### **Introducción**

Durante marzo 2020 a mayo 2023 fue declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) la pandemia por SARS-CoV2 como emergencia sanitaria internacional, mejor conocida como infección por COVID-19 (OMS, 2020). Los alcances sin precedentes que esta enfermedad impuso al estado de salud de millones de personas en el mundo, coadyuvaron a la necesidad de medidas urgentes y preventivas para evitar la propagación del virus (Maguiña et al., 2020). Dentro de las disposiciones iniciales estuvo el aislamiento social, que obligó a la población a permanecer dentro de sus hogares, salvo causa justificada, y limitó las actividades catalogadas como “no esenciales”; dichas medidas por contingencia, tuvieron un amplio impacto en la vida cotidiana de las personas (Macias, 2020), mostrándose alteraciones directas en el estilo de vida, además de variaciones psicológicas, económicas, sociales y conductuales (Buzai, 2020).

En el ámbito de los estilos de vida, se presentaron cambios en los comportamientos alimentarios, considerados como las prácticas en el consumo de alimentos, las cuales por lo regular atienden una selección personal, tanto en la cantidad y preparación de lo consumido (Sotomayor, 2017). En este sentido, vale decir que la adopción de hábitos saludables como una alimentación balanceada y la práctica de actividad física regular, dependen de múltiples factores sociodemográficos como el sexo, edad, nivel de estudios, ocupación, estado civil, hijos, lugar de residencia, entre otros (Bertran, 2015).

Asimismo, un suceso histórico como la contingencia por COVID-19 trajo consigo novedades en la cotidianidad, todo ello para adaptarse a las distintas etapas de la pandemia, en la cual las variables relacionadas con el estilo de vida, fueron el foco clave en el eje de la salud mundial; del mismo modo, la educación tuvo un giro determinado para los docentes investigadores de instituciones de educación superior (Aguirre & Pinango, 2021). De esta manera, se implementaron estrategias de educación virtual, promoviendo sedentarismo en los académicos con una mayor carga de trabajo con tecnologías (Sanmiguel, 2021), todo ello aunado al compromiso en el área de investigación que requiere estar frente a la computadora y en contacto continuo a plataformas digitales. Además, de las múltiples tareas que atiende un investigador de alto rendimiento científico, como aquellos que pertenecen al Sistema Nacional de Investigadores entre otros programas de calidad.

Por otro lado estuvo el aislamiento domiciliario, el cierre de espacios para realizar actividad física, la disminución de disponibilidad de alimentos frescos, así como la alteración de los horarios de comida (Chávez et al., 2021), la falta de periodos de descanso, jornadas laborales extensas, ausencia de actividades recreativas, fueron factores que contribuyeron en los cambios del consumo de alimentos, composición corporal, condición psicológica que derivaron en distintos impactos en la salud de las personas en el transcurso de la pandemia (Asencios, 2021).

En este sentido, un estudio internacional demostró que México, fue el país con mayor aumento de peso, durante el periodo de confinamiento por COVID-19 (del 23 de octubre al 6 de noviembre 2020) con un promedio de 8.5 kg en la población adulta mexicana (Bailey et al., 2021). Por su parte, estudios nacionales mostraron que 44.4% de la población había tenido un impacto negativo en su alimentación durante el confinamiento de la pandemia; también se encontró que, el 51.6% incrementó el consumo de dulces o postres y solo el 2.3% tuvo un aumento en el consumo de alimentos saludables (Lopez et al., 2021). De este modo, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) reportó que la prevalencia en México de sobrepeso en adultos fue de 42% en hombres y 37% en mujeres, y solo el 38.9% realizó actividad física (Instituto Nacional de

Estadística y Geografía, 2021). Así mismo los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua (ENSANUT) contextualizada en la pandemia por COVID-19, precisa que, a nivel nacional, 69.7% de los adultos tenían sobrepeso (37.8%) u obesidad (31.8%), mostrando que las prevalencias de obesidad fueron más altas en el grupo de edad entre 30 y 69 años. En la comparación por sexo, durante el año 2021 las mujeres tuvieron una prevalencia de obesidad 29.2% más alta que los hombres, pero la prevalencia de sobrepeso fue 11.5% más alta en hombres que en mujeres. Por otro lado, uno de cada dos adultos en México no consume frutas y verduras diariamente, el consumo de agua es ligeramente mayor en comparación con el encontrado en la ENSANUT 2018-19, sin embargo, no alcanza a ser de 100% (INEGI, 2021).

Bajo este contexto, el presente artículo tiene por objetivo comparar los comportamientos alimentarios y estilos de vida de los docentes investigadores, durante y después del confinamiento por la pandemia COVID-19. A continuación se detallan las consideraciones metodológicas del estudio.

### **Material y Método**

Estudio comparativo, transversal y analítico. La unidad de observación fueron los docentes y/o investigadores nacionales o extranjeros de universidades o institutos de investigación residentes en México. Se consideraron dos etapas de observación, la primera en situación de confinamiento por la pandemia de la COVID-19 (marzo 2020 a mayo 2021), la cual se llevó a cabo en febrero 2021 y la segunda en periodo post-confinamiento realizada en septiembre 2022. Mediante un muestreo no probabilístico, se invitó a participar a colegas de contactos propios de redes académicas y compañeros de trabajo para llegar a la población objetivo. Se compartió mediante redes sociales como Facebook, WhatsApp y correos electrónicos un cuestionario digital Google Forms para su autoaplicación. Se recopilaron 174 participantes en la primera etapa y en la segunda 79. El cuestionario digital estuvo integrado por preguntas estructuradas con las siguientes secciones: a) características sociodemográficas y laborales, b) estilo de vida y c) comportamientos alimentarios. La primera sección recopiló datos como sexo, edad, país de residencia, grado de estudios, estado civil,

situación laboral, entre otros. En la siguiente sección, se solicitaron datos antropométricos -auto reportados- como el peso (kg) y altura (m), y de este modo, se calculó el IMC aproximado de los participantes bajo los siguientes criterios: normal de 18.5 a 24.9 kg/m<sup>2</sup>; sobrepeso de 25 a 29.9 kg/m<sup>2</sup>; obesidad grado 1 de 30 a 34.9 kg/m<sup>2</sup> (OMS, 2024). Se incluyó también una frecuencia de consumo de 24 h, para su evaluación manual se consideró a la NOM-043-SSA2 de la Secretaría de Salud (SSA, 2013) de México, así como la Pirámide de la Alimentación Cardiosaludable de la Federación Española del Corazón con la intención de complementar la información del número de raciones de tipos de alimentos (Federación Española de Cardiología, 2018). Además, algunos factores del estilo de vida como actividad física y sueño.

Para llevar a cabo el análisis estadístico de los datos, se utilizó el paquete de Microsoft Office Excel 2021, además del programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 26.0 para Windows 11, para estimar estadísticos descriptivos y aplicar la prueba de diferencia de proporciones de columna y la prueba no paramétrica de Mann-Whitney para dos muestras independientes, todo con un nivel de confiabilidad del 95%, tomando como nivel de significancia el valor  $p < 0.05$ .

El presente estudio se apegó a los lineamientos éticos en investigación en seres humanos, establecidos en la Declaración de Helsinki de 1964, así como con las elaboradas por el Consejo de Organizaciones Internacionales de Ciencias Médicas (CIOMS, por sus siglas en inglés) en colaboración con la OMS, para la investigación en salud durante desastres, emergencias o brotes epidémicos (Fredes et al., 2017), garantizándose por su naturaleza un estudio de riesgo mínimo y respetándose el otorgamiento del consentimiento informado a cada persona participante en la investigación, de manera electrónica. Si bien los datos se obtuvieron a partir de cuestionarios realizados mediante dispositivos electrónicos y a través de internet, se salvaguardaron los datos personales de cada participante, además de garantizar el anonimato de los docentes, una vez que se recabó información sensible que pudiera identificarles apegado a los lineamientos establecidos por el Comité de Bioética del Área de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Zacatecas.

**Resultados**

Características Sociodemográficas

En ambas etapas del estudio (febrero de 2021 y septiembre 2022) prevaleció el sexo femenino, 59.2% y 65.8%, respectivamente. El grupo de edad que sobresalió fue el de 40-49 años. Predominaron docentes/investigadores nacidos en México y residentes en este país. La principal situación conyugal fue casado (a), el 60.3% vs 58.2% de las muestras indicaron tener hijos con una media de 1.2±1.2 hijos. La escolaridad con mayor proporción fue el nivel doctorado con 63.8% vs 49.4% (p<0.05) (Tabla 1).

Tabla 1. Características sociodemográficas

		Confinamiento n=174	Postconfinamiento n= 79
Sexo	Mujer	59.20%	65.80%
	Hombre	40.80%	34.20%
Edad Agrupada	< 30 Años	1.10%	5.10%
	30-39	23.00%	26.60%
	40-49	47.10%	44.30%
	50-59	20.70%	17.70%
	60 y Más	8.00%	6.30%
País De Nacimiento	México	93.10%	87.30%
	Extranjero	6.90%	12.70%
País De Residencia	México	92.50%	96.20%
	Extranjero	7.50%	3.80%
Escolaridad	Maestría	14.90%	24.10%
	Doctorado	63.8%	49.40%
Estado Conyugal	Posdoctorado	20.10%	24.10%
	Soltero (A)	20.30%	20.30%
	Casado (A)	51.70%	54.40%
	Unión Libre	14.50%	24.10%
Divorciado		13.4%	1.30%
	Tiene Hijos	Si	60.30%
	No	39.70%	41.80%

Fuente: Elaboración Propia.

\* Significancia estadística de p<0.05

Características Laborales

Las condiciones laborales de los docentes/investigadores indicaron que en su gran mayoría estaba bajo régimen de asalariado (74.1% vs 72.2%), de base (76.4% vs 54.4%; p<0.05), y se desempeñaban bajo las dos funciones de docente/investigador (69% vs 57%). Para la primera etapa, se encontraron adscritos principalmente, en las áreas de conocimiento de las ciencias sociales (37.9%) (p<0.05) así como de las humanidades y ciencias de la conducta (23%) (p<0.05); en cuanto a la segunda etapa la mayoría se concentraba en el área

de las ciencias de la salud (27.8%) (p<0.05), Biotecnología/Ciencias Agropecuarias (25.3%) (p<0.05) y Biología y Química (16.5%) (p<0.05). Respecto a pertenecer al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII), 46.6% vs 44.3 % indicaron estarlo. En cuanto al nombramiento del Programa para el Desarrollo Profesional Docente (Perfil PRODEP), 62.4% vs 34.2% (Tabla 2).

Tabla 2. Condiciones laborales

		Confinamiento n=174	Postconfinamiento n= 79
Estatus Laboral	Asalariado	74.10%	72.20%
	Por Contrato	20.70%	24.10%
	Independiente	5.20%	3.80%
Tipo de Contrato	Fijo	*76.4%	54.40%
	Temporal	19.50%	12.70%
	Indefinido	4.00%	*32.9%
Puesto de Empleo	Docente	14.90%	21.50%
	Investigador	9.20%	*19.0%
	Docente – Investigador	69.00%	57.00%
	Auxiliar Investigador	6.90%	2.50%
Área de conocimiento a la que pertenece	Ingenierías	9.80%	8.90%
	Biotecnología y Ciencias Agropecuarias	4.60%	*25.3%
	Ciencias Sociales	*37.9%	11.40%
	Humanidades y Ciencias de la Conducta	*23.0%	5.10%
	Ciencias Médicas y de la Salud	12.60%	*27.8%
	Biología y Química	5.20%	*16.5%
	Físico Matemáticas y Ciencias de la Tierra	6.90%	5.10%
	Pertenece al SNII	Si	46.60%
No	53.40%	55.70%	
Cuenta con Perfil PRODEP	Si	* 62.4%	34.20%
	No	37.60%	* 65.8%

Fuente: Elaboración Propia.

\* Significancia estadística de p<0.05

SNII: Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores

PRODEP: Programa para el Desarrollo Profesional Docente

Cambios Alimentarios

Dentro de este apartado se valoraron algunas de las alteraciones percibidas durante y post confinamiento de la pandemia por la COVID-19. Cabe señalar, que se tomó como referencia en la primera etapa de estudio (confinamiento) los cambios observados desde abril 2020 al momento de la aplicación de la encuesta (febrero 2021). En la segunda etapa, la referencia fue de febrero 2022 a septiembre 2022 (post confinamiento). Así, para ambas etapas, el cambio percibido en el consumo de alimentos mostró un aumento de 47.7% vs 32.9%; mientras que la disminución de ingesta fue de 32.8% vs 43%, respectivamente. En cuanto haber mejorado su calidad alimentaria durante ambos periodos se reportaron 33.9% vs 15.2% (p<0.05); sin embargo,

predominaron aquellos que reportaron la misma calidad de su alimentación con 46.6% vs 65.8% ( $p<0.05$ ). Otros de los indicadores valorados fue la alteración de composición corporal, con un aumento de peso prevalente en ambas etapas de estudio (50% vs 44.3%) (Tabla 3).

Tabla 3. Cambios percibidos

	Confinamiento n=174	Postconfinamiento n= 79
<b>Cambio en Consumo de Alimentos</b>		
Ha Aumentado	*47.7%	32.90%
No ha Cambiado	19.50%	24.10%
Ha Disminuido	32.80%	43.00%
<b>Cambio de Peso Percibido</b>		
Ha Aumentado	50.00%	44.30%
No ha Cambiado	28.20%	35.40%
Ha Disminuido	21.80%	20.30%
<b>Cambio Calidad de Alimentación</b>		
Ha Aumentado	*33.9%	15.20%
No ha Cambiado	46.60%	*65.8%
Ha Disminuido	19.50%	19.00%

Fuente: Elaboración Propia.

\* Significancia estadística de  $p<.05$

Con base en los datos de peso y talla otorgados por los informantes, se estimó el estado nutricional de acuerdo a los cortes del IMC donde se encontró que 38.5% vs 39.2% estaban en peso normal, 43.7% vs 44.3% con sobrepeso y 17.8% vs 16.5% con obesidad, respectivamente (Tabla 4). En relación a los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos de 24 h y de acuerdo a los lineamientos del plato del bien comer y anexos referentes a los alimentos recomendados y no recomendados, se realizaron las siguientes clasificaciones para el consumo de los diferentes grupos de alimentos, donde prevaleció un consumo adecuado en alimentos frescos como las frutas y verduras (73% vs 68.4%), huevo (76.4% vs 84.8%), carnes (92% vs 91.1%), no obstante, las prevalencias disminuyeron en frutos secos (40.8% vs 8.9%) y cereales (21.3% vs 26.6%) (Tabla 5).

Tabla 4. Índice de Masa Corporal

	Confinamiento n=174	Postconfinamiento n= 79
Normo peso	38.50%	39.20%
Sobrepeso	43.70%	44.30%
Obesidad	17.80%	16.50%

Fuente: Elaboración Propia.

\* Significancia estadística de  $p<.05$

Respecto al consumo de agua, se encontró con diferencia significativa entre primera y segunda etapa, 56.3% vs 19.0% ( $p<0.05$ ). La ingesta de alcohol de hasta 2 tragos a la semana fue de 85.3% vs 65.8%. Así mismo, el consumo no saludable de alimentos no recomendables, se evidenciaron de la siguiente manera: comida rápida (25.3% vs 44.3%;  $p<0.05$ ), harinas refinadas (64% vs 65%), bebidas azucaradas (28% vs 47%;  $p<0.05$ ) y bebidas alcohólicas (10% vs 34%;  $p<0.05$ ), éstas últimas con diferencia significativa (Tabla 5).

Tabla 5. Valoración frecuencia de consumo de alimentos de 24 h (%)

	Confinamiento n=174		Postconfinamiento n= 79	
	Saludable	No Saludable	Saludable	No Saludable
<b>Alimentos Recomendados</b>				
Vegetales y Frutas	73.00%	27.00%	68.40%	31.60%
Cereales	21.30%	78.70%	26.60%	73.40%
Huevo	76.40%	23.60%	84.80%	15.20%
Alimentos de Origen Animal	92.00%	8.00%	91.10%	8.90%
Lácteos	92.50%	7.50%	91.10%	8.90%
Frutos Secos	40.80%	59.20%	8.90%	91.10%
Agua	* 56.3%	43.70%	19.00%	* 81.0%
<b>Alimentos No Recomendados</b>				
Comida Rápida	* 74.7%	25.30%	55.70%	* 44.3%
Botana Salada	63.20%	36.80%	57.00%	43.00%
Harinas Refinadas	35.60%	64.40%	35.40%	64.60%
Golosinas	64.90%	35.10%	54.40%	45.60%
Bebidas Azucaradas	* 71.8%	28.20%	53.20%	* 46.8%
Bebidas Energizantes	* 97.7%	2.30%	88.60%	* 11.4%

Fuente: Elaboración Propia.

\* Significancia estadística de  $p<.05$

Ahora bien, a manera de seguir explorando la percepción del cambio de consumo bajo la lógica de mayor, igual o menor ingesta, se compararon las proporciones de los niveles mayor y menor, y se resaltó la cifra más grande, lo cual sirvió para valorar entre un cambio alimentario positivo o negativo.

De manera general, durante la etapa del confinamiento se mantuvo principalmente un consumo habitual tanto para alimentos recomendables como no recomendables. Agregado a lo anterior, al comparar las cifras de los niveles

mayor y menor, se determinó que los lácteos, harinas refinadas y bebidas alcohólicas experimentaron cambios negativos, una vez que aumentaron su consumo. Bajo este criterio, en la etapa de post confinamiento se reportaron mayor número de cambios negativos en alimentos recomendados, es decir, se disminuyó el consumo en vegetales, frutas, cereales, huevo, pescado, agua y frutos secos (Tabla 6).

Tabla 6. Comparación de cambio de consumo alimentario percibido por tipo de alimento (%)

	Confinamiento n=174				Postconfinamiento n= 79			
	Mayor	Igual	Menor	Cambio	Mayor	Igual	Menor	Cambio
Alimento								
Vegetales	* 42%	*49.4%	8.60%	+	21.50%	10.10%	*68.4%	-
Frutas	* 41.4%	*48.3%	10.30%	+	19.00%	11.40%	*69.6%	-
Cereales	* 33.9%	*55.2%	10.90%	+	21.50%	12.70%	*65.8%	-
Huevo	* 34.5%	*58.6%	6.90%	+	15.20%	19.00%	*65.8%	-
Pescado y Mariscos	* 33.3%	*55.2%	11.50%	+	12.70%	16.50%	*70.9%	-
Agua	38.50%	*52.3%	9.20%	+	38.00%	7.60%	*54.4%	-
Lácteos	* 22.4%	*60.3%	17.20%	-	8.90%	19.00%	*72.2%	+
Frutos Secos	* 34.5%	*52.9%	12.60%	+	19.00%	29.10%	*51.9%	-
Embutidos	* 18.4%	*51.7%	29.90%	+	7.60%	*58.2%	34.20%	+
Café	35.60%	*48.9%	15.50%	+	27.80%	13.90%	*58.2%	+
Comida Rápida	25.90%	*37.4%	36.80%	+	17.70%	*58.2%	*24.1%	+
Botana Salada	23.60%	*41.4%	35.10%	+	19.00%	*53.2%	27.80%	+
Harinas Refinadas	28.70%	*43.7%	27.60%	-	19.00%	*55.7%	25.3	+
Golosinas	21.30%	*43.7%	35.10%	+	11.40%	*62%	26.60%	+
Bebidas Dulces	21.80%	39.70%	38.50%	+	15.20%	36.70%	48.10%	+
Bebidas Energéticas	* 23%	46.00%	31.00%	+	7.60%	44.30%	*48.1%	+
Bebidas Alcohólicas	* 28.2%	* 47.7%	24.10%	-	12.70%	27.80%	* 59.5%	+

Fuente: Elaboración Propia.

\* Significancia estadística de  $p < .05$

+ Cambio Positivo - Cambio Negativo

Con referencia a los factores del estilo de vida, la actividad física en ambos periodos de estudio, el 68.4% vs 44.3% de las muestras participantes señalaron sí realizar ejercicio, con una duración de hasta 20 minutos al día, el 45.4% vs 49.4% de 20-40 minutos, el 28.7% vs 20.3%, y el resto hasta 90 minutos. De acuerdo con las restricciones impuestas durante el confinamiento, 63.3% vs 38% ( $p < .05$ ) de los docentes/investigadores que, si realizaron actividad física dentro de su hogar, lo llevaron a cabo en áreas libres como parques, vía pública o cerros el 19.6% vs 33%, y en gimnasios 14.5% vs 13.9%. Lo correspondiente a las horas de sueño, dormían menos de 6 horas/día 6.3% vs 24% ( $p < .05$ ), de 6 a 7 horas/día 61.5% vs 64.6%, mientras que 8 o más horas de sueño 32.2% vs 11.4% ( $p < .05$ ). De este modo, los docentes/investigadores en el periodo de post confinamiento experimentaron una reducción en las horas de sueño (Tabla VII). Con lo anterior se observa que durante el confinamiento el estilo de vida mostró mejores condiciones respecto a la activación física y las horas de sueño, en comparación con la etapa post confinamiento.

Tabla 7. Factores relacionados al estilo de vida

	Confinamiento	Postconfinamiento
	n=174	n= 79
Realiza actividad física		
Si	68.40%	55.70%
No	31.60%	44.30%
Minutos al día de actividad física		
Menos de 20 Minutos/día	37.90%	49.40%
21 - 40 Minutos/día	28.70%	20.30%
41 - 60 Minutos/día	*25.90%	13.90%
Más de 60 Minutos/día	7.50%	*16.50%
Lugar donde realiza actividad física		
Casa	*63.25%	37.97%
Gimnasio	14.53%	13.92%
Vía Pública	2.56%	*16.46%
Áreas Libres	8.55%	16.46%
Parque	11.11%	15.19%
Horas de sueño		
Menos de 6 Horas/día	6.32%	* 24.05%
6 - 7 Horas/día	61.49%	64.56%
8 o Más Horas/día	* 32.18%	11.39%

Fuente: Elaboración Propia.

\* Significancia estadística de  $p < .05$

## Discusión

Los docentes investigadores participantes en las dos etapas que contempló este estudio mostraron ser un estrato principalmente joven de 30 a 49 años de edad, predominaron los nacidos en México, con situación conyugal casado (a) y con hijos. Prevalcieron niveles de estudio de doctorado y posdoctorado. Respecto a las condiciones laborales más del 50% indicó tener un contrato de base, en la categoría de docente investigador y más del 40% indicó pertenecer al Sistema Nacional de Investigadores. Bajo este contexto se tuvieron resultados similares a lo reportado por Vilca (2021) y Valenzuela (2021), en cuanto haber abordado docentes universitarios jóvenes.

De acuerdo con los resultados descritos, los docentes/investigadores participantes en este estudio tuvieron cambios alimentarios de importancia durante las dos etapas de análisis: confinamiento y post confinamiento por la pandemia de la COVID-19. Estudios internacionales como el de Ammar demostraron que durante el aislamiento de la crisis sanitaria, en países de Asia, África y Europa tuvo un impacto en la ingesta de alimentos por mayor consumo de refrigerios entre comidas y hábitos perjudiciales a la salud (Ammar et al., 2020; Fanelli, 2021; Alfawaz et al., 2021) En este sentido, los datos

de la presente investigación coinciden con los estudios citados, una vez que el 50% de los participantes percibieron un aumento de peso como los resultados obtenidos también en población polaca (Sidor & Rzymiski, 2020). Derivado de este indicador se encuentra el estado nutricional donde predominó el sobrepeso y obesidad, así como los estudios de López (López et al., 2020) y Năstăsescu (Năstăsescu et al., 2022), con muestras de origen español y rumano, respectivamente.

En relación con el cambio en el consumo alimentario percibido, en casi la mitad de la muestra se registró incremento durante la pandemia, incluso similar a lo encontrado en una revisión sistemática en países latinoamericanos (Almendra et al., 2021), Arabia Saudita (Alhusseini & Alqahtani, 2020), Turquía (Tazeoglu et al., 2021) y Jordania (Hammouri, 2022). De la misma manera, gran parte de los participantes refirieron llevar una alimentación más saludable durante el confinamiento, entre 30-40% de la muestra incrementaron el consumo de alimentos frescos, carnes blancas, entre otros y disminuyeron el consumo de productos no recomendables, lo cual se asemejó a estudios realizados en Perú y Ecuador con muestras de docentes universitarios (Valenzuela, 2021; Vilca, 2021).

Sin embargo, durante el post confinamiento, se evidenció un descenso en el consumo de agua (Reyes et al., 2020), cereales y alimentos frescos, mientras que los productos procesados ricos en grasa y azúcares se ingirieron en más de la mitad de manera habitual, de este modo, se coincidió con diversos estudios de América del sur y Australia (Bhoyroo et al., 2021; Correa et al., 2021), donde se puede pensar que en el transcurso de la pandemia por COVID-19, se procuraron perfiles alimentarios saludables (de Souza et al., 2022). En cuanto al cambio en la calidad alimentaria hubo diferencias significativas en las categorías que corresponden a una mejoría y seguir igual entre ambas etapas de estudio, lo cual favoreció a este indicador durante el confinamiento.

En referencia al estilo de vida de la actividad física y descanso de docentes/investigadores, reportaron que el aislamiento favoreció también hacer ejercicio y más tiempo para la desconexión laboral, en comparación con el post confinamiento, donde las proporciones de ambos indicadores disminuyeron, sobre todo en la activación física, tal como Barrea lo

describió en población Italiana (Barrea et al., 2020); de este modo, se observó una reducción significativa de los niveles de activación, tanto en el tiempo como en su frecuencia, en comparación con los valores previos al confinamiento, lo cual fue opuesto con estudios realizados en universidades de Suiza, Estados Unidos, Colombia y Ecuador, donde hubo una reducción de caminata, ejercicio leve, moderado, vigoroso y total, como consecuencia del confinamiento en docentes universitarios (Barkley et al., 2020; España & Rodríguez, 2021; Taeymans et al., 2021). Esto también se ratificó en los resultados mostrados por Năstăsescu en Rumanía y Hammouri en Jordania (Hammouri, 2021; Năstăsescu et al., 2022).

En relación al sueño, los docentes/investigadores aumentaron las horas de dormir durante el confinamiento, sin embargo, al terminarse éste hubo un descenso significativo, lo cual coincidió con estudios realizados en España (Aponte & Ospina, 2022; Husain & Ashkanani, 2020; Intelangelo et al., 2022).

Como conclusión, los resultados mostrados en este estudio indican que, tanto en el confinamiento, como después del mismo, los hábitos alimentarios y de estilo de vida de los docentes investigadores sufrieron cambios. En la primera etapa se tuvo una tendencia a mejorar el consumo de alimentos frescos y recomendables, sin embargo, en el post confinamiento disminuyó, por el contrario, se incrementó el consumo de embutidos, harinas refinadas, comida rápida, botanas y golosinas, así como un descenso en la actividad física y horas de sueño. Es posible que, al tratarse de una muestra con alto nivel de escolaridad de posgrado, las recomendaciones que se emitieron durante este periodo de confinamiento acerca de procurar una dieta saludable, las hayan seguido en el sentido de mejorar su sistema inmune y así disminuir su riesgo de contagio.

Otro dato para tomar en cuenta en esta investigación es el estado nutricional de los docentes/investigadores, donde prevaleció el sobrepeso y obesidad, lo cual se corresponde con haber percibido un aumento de peso, esto a su vez se relaciona con el estudio mundial que colocó a México con mayor incremento de peso. Asimismo, se ratifica la estadística oficial de los mexicanos, al

menos siete de cada diez presentan malnutrición por exceso. En este sentido, es pertinente recomendar dar seguimiento oportuno a patrones alimentarios saludables a través de nutricionistas a fin de prevenir enfermedades no transmisibles.

### Conclusiones

Los resultados de este estudio indicaron que durante el confinamiento y después de este, los hábitos alimentarios y de estilo de vida (actividad física y sueño) de los docentes investigadores experimentaron modificaciones, con mejoras iniciales en el consumo de alimentos frescos y una posterior disminución, acompañada por un aumento en alimentos menos saludables. Además, se observó que los comportamientos adquiridos durante el confinamiento persistieron, fomentando su permanencia a largo plazo. El sobrepeso y la obesidad fueron prevalentes, destacando la importancia de la educación nutricional para promover prácticas saludables en esta población. En resumen, la pandemia impactó significativamente en la alimentación, resaltando la necesidad de adoptar hábitos saludables y mantener un equilibrio entre el sueño adecuado y la actividad física, esenciales para la salud y el desempeño profesional de los docentes.

Cabe señalar que aun cuando la muestra inicial consideró a 174 participantes, éstos no pudieron ser valorados en la evaluación final por la baja tasa de respuesta, sin embargo, con base en los 79 docentes participantes en el post confinamiento revelaron cambios en su alimentación. Estos cambios se asocian con la importancia del adecuado descanso ya que las tareas en casa se multiplicaron al pasar más número de horas conectados a dispositivos electrónicos, lo que provocó mayor estrés y conflicto para separar el tiempo de descanso, familia y trabajo. Lo anterior va de la mano con el adecuado descanso y la práctica regular de actividad física, así como una dieta cotidiana planificada correctamente desde el punto de vista nutricional, elementos esenciales para la prevención de enfermedades metabólicas.

### Bibliografía

Aguirre, G. J. P., & Pinango, N. M. S. (2021). *Hábitos alimentarios y actividad física en docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de Covid-19* <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11091/2/06%20NUT%20387%20TRABAJO%20GRAD O.pdf>

Alhousseini, N., & Alqahtani, A. (2020). COVID-19 pandemic's impact on eating habits in Saudi Arabia. *J Public Health Res.*, 9. <https://doi.org/https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1868>

Almendra, P. R., Baladia, E., Contreras, C. R., Cárdenas, P. R., Martí, A. V., Osorio, J. M., Jiménez, E. A., López, A. L., Bonacich, K. B., & Nessler, M. C. (2021). Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 (CoV-Eat Project): protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Rev. Nutr. Clin. Metab.*, 4. [https://revistanutricionclinicametabolismo.org/public/site/267\\_Protocolo\\_PenL.pdf](https://revistanutricionclinicametabolismo.org/public/site/267_Protocolo_PenL.pdf)

Aponte, R. K. N., & Ospina, R. A. N. (2022). *Análisis comparativo de los comportamientos frente a hábitos alimenticios y actividad física en tiempos de pandemia de los docentes del programa de Administración en Salud Ocupacional de UNIMINUTO sede Chicalá, Ibagué* UNIMINUTO]. <http://repository.uniminuto.edu/handle/10656/14487>

Asencios, M. V. (2021). Síndrome de burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada de Perú en tiempos de pandemia. *Rev. Cienc. de la Salud*, 14, 19-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rccs.v14i1.1478>

Bailey, P., Purcell, S., Calvar, J., & Baverstock, A. (2021). Diet and Health under COVID-19. *Ipsos: London, UK*. [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-02/diet-and-health-under-covid-19\\_0.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-02/diet-and-health-under-covid-19_0.pdf)

Barkley, J. E., Lepp, A., Glickman, E., Farnell, G., Beiting, J., Wiet, R., & Dowdell, B. (2020). The acute effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in university students and employees. *Int J Exerc Sci*, 13, 1326. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7523895/>

Barrea, L., Pugliese, G., Framondi, L., Di Matteo, R., Laudisio, D., Savastano, S., Colao, A., & Muscogiuri, G. (2020). Does Sars-Cov-2 threaten our dreams? Effect of quarantine on sleep quality and body mass index. *BMC public health*, 18, 1-11. <https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02465-y>

Bertran, M. (2015). *Incertidumbre y vida cotidiana: Alimentación y salud en la ciudad de México* (E. UOC, Ed.). <https://www.torrossa.com/gs/resourceProxy?an=3140568&publisher=FZW977>

- Bhoyroo, R., Chivers, P., Millar, L., Bulsara, C., Piggott, B., Lambert, M., & Codde, J. (2021). Life in a time of COVID: a mixed method study of the changes in lifestyle, mental and psychosocial health during and after lockdown in Western Australians. *BMC public health*, 21, 1-16.  
<https://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11971-7>
- Buzai, G. D. (2020). De Wuhan a Luján. Evolución espacial del covid-19. *Posición*, 3.  
<https://ri.unlu.edu.ar/xmlui/handle/rediunlu/683>
- Chávez, L. F. J. G., Zavalza, A. R. P., & Rodríguez, L. E. A. (2021). Encuesta nacional de tendencias fitness para México en 2020. *Retos*, 30-37.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/78113>
- Correa, C. J. J., Colón Cardona, D. P., González González, S., & Pardo Villadiego, R. (2021). *Caracterización de los hábitos alimentarios en auxiliares de seguridad de la Universidad Del Sinú Seccional Cartagena durante el periodo 2020-2* Universidad del Sinú, seccional Cartagena].  
<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/244/CARACTERIZACION%20DE%20LOS%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20EN%20AUXILIARES%20DE%20SEGURIDAD%20DE%20LA%20UNIVERSIDAD%20DEL%20SIN%C3%A9%20SECCIONAL%20CARTAGENA%20DURANTE%20EL%20PERIODO%202020-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- de Souza, C. C., Haikal, D. S. A., Silva, R. R. V., de Pinho, L., das Graças Pena, G., Bicalho, A. H., Sobrinho, P. d. S. C., & Nobre, L. N. (2022). Association between lifestyle and emotional aspects of food consumption during the COVID-19 pandemic. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 32, 734-742.  
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0939475321005962?token=5DFB3957F8584136EACCF06F6C4291CA991360D80E786D860DFD7E9070FB767086DA47EC2015BCF43BB81D10A2BE2849&originRegion=us-east-1&originCreation=20220404033250>
- España, M. E. P., & Rodríguez, V. C. L. (2021). *Hábitos alimentarios en Personal Administrativo de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de Covid-19*  
<http://repositorio.utm.edu.ec/handle/123456789/11082>
- Federación Española de Cardiología, S. E. d. (2018). *Piramide de la alimentación saludable*  
<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/piramide-de-alimentacion.html>
- Fredes, M. A. C., Vergara, P. R., & Borges, J. E. (2017). Actualización de las pautas CIOMS. *ARS MEDICA*, 42, 55-59.  
<https://www.arsmedica.cl/index.php/MED/article/download/742/895/>
- Hammouri, H., Almomani, F., Muhsen, R. A., Abughazzi, A., Daghmash, R., Abudayah, A., & Hasan, I. (2021). Lifestyle Variations During and After the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study of Dietary, Physical Activities and Weight Gain Among the Adult Population. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 1-25. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1346>
- Hammouri, H., Almomani, F., Muhsen, R. A., Abughazzi, A., Daghmash, R., Abudayah, A., Hasan, I. (2022). Lifestyle Variations during and after the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study of Diet, Physical Activities, and Weight Gain among the Jordanian Adult Population. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 1-21. <https://doi.org/DOI: 10.3390/ijerph19031346>
- Husain, W., & Ashkanani, F. (2020). Does COVID-19 change dietary habits and lifestyle behaviours in Kuwait: a community-based cross-sectional study. *Environ Health Prev Med*, 25, 1-13.  
<https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12199-020-00901-5>
- INEGI. (2021). *Resultados Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua*. ENSANUT.  
[https://www.insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220801\\_Ensa21\\_digital\\_29julio.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220801_Ensa21_digital_29julio.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, I. (2021). *Resultados Del Módulo De Práctica Deportiva Y Ejercicio Físico 2020*. INEGI, 64/21, 1-16.  
<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/mopradef2020.pdf>
- Intelangelo, L., Gutiérrez, N. M., Bevacqua, N., Mendoza, C., Guzmán, I. P. G., & Mayorga, D. J. (2022). Effect of confinement by covid-19 on the lifestyle of the university population of Argentina: Evaluation of physical activity, food and sleep. *Retos*, 274-282.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88461/65896>
- Lopez, K. V., Garduño, A. M. J., Regules, A. E. O., Romero, L. M. I., Martínez, O. A. G., & Pereira, T. S. S. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 25, e1099-e1099.  
<https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099/662>

- López, M. M., López, M. T. I., Miguel, M., & Garcés-Rimón, M. (2020). Physical and psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from COVID-19 home confinement in the Spanish population. *Nutrients*, *12*, 3445. <https://doi.org/10.3390/nu12113445>
- Macias, L. M. E. (2020). COVID-19: La respuesta social a la pandemia. *Humanidad. med*, *20*, 1-4. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202020000100001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202020000100001)
- Maguiña, V. C., Gastelo, A. R., & Tequen, B. A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Rev. méd. hered*, *31*, 125-131. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2020000200125&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2020000200125&script=sci_arttext)
- Năstăsescu, V., Mititelu, M., Stanciu, T. I., Drăgănescu, D., Grigore, N. D., Udeanu, D. I., Stanciu, G., Neacșu, S. M., Dinu-Pîrvu, C. E., & Oprea, E. (2022). Food Habits and Lifestyle of Romanians in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, *14*, 504. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/3/504>
- OMS. (2024). *Obesidad y sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Reyes, O. D., Latorre-Román, P. Á., Guzmán-Guzmán, I. P., Jerez-Mayorga, D., Caamaño-Navarrete, F., & Delgado-Floody, P. (2020). Positive and negative changes in food habits, physical activity patterns, and weight status during COVID-19 confinement: associated factors in the Chilean population. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, *17*, 5431. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/15/5431/htm>
- OMS. (2020). Declaración sobre la segunda reunión del Comité de Emergencias del Reglamento Sanitario Internacional acerca del brote del nuevo coronavirus (2019-nCoV). *OMS*. [https://www.who.int/es/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/es/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov))
- Sanmiguel, L. S. J. (2021). Descripción de los hábitos de alimentación, actividad física y tiempo de descanso de los docentes de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politécnico Gracolombiano en tiempos de Covid-19. *I*, *1*, 1 - 56. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2745/TRABAJO%20DE%20GRADO-%20Documento%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. *Nutrients*, *12*, 1657. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1657/htm>
- Sotomayor, P. L. (2017). *La alimentación aspectos psicosociales* (S. Veintiuno, Ed. 1° ed.).
- SSA. (2013). Norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2012, servicios básicos de salud. promoción y educación para la salud en materia alimentaria. DOF. <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
- Taeymans, J., Luijckx, E., Rogan, S., Haas, K., & Baur, H. (2021). Physical activity, nutritional habits, and sleeping behavior in students and employees of a Swiss University during the COVID-19 lockdown period: questionnaire survey study. *JMIR Public Health Surveill*, *7*, e26330. <https://publichealth.jmir.org/2021/4/e26330>
- Tazeoglu, A., Bozdogan, F. B. K., & Cemile, I. (2021). Evaluation of University Students' Eating Behaviors During the Quarantine Period during the COVID-19 Pandemic Period: Nutritional behavior during the pandemic period. *Nutr. Clín. Diet. Hosp.*, *41*. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/132/139>
- Valenzuela, P. K. M. (2021). *Patrón de consumo y actividad física en docentes de la UTN, en tiempos de Covid-19*. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11255>
- Vilca, R. G. (2021). *Hábitos de conductas alimentarias durante la pandemia por COVID-19 en adultos peruanos, 2021* Universidad Peruana Unión]. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4874/Gabriela\\_Trabajo\\_Bachiller\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4874/Gabriela_Trabajo_Bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)