



## Evaluación de hábitos saludables en adolescentes durante la Pandemia Covid-19 y los efectos causados por el aislamiento

**Patricia López-Moreno<sup>1</sup>**

[patricia.lopezmo@correo.buap.mx](mailto:patricia.lopezmo@correo.buap.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-7361-4746>

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla,  
Puebla, México

**Carmen Cerón Garnica**

[carmen.ceron@correo.buap.mx](mailto:carmen.ceron@correo.buap.mx)

<https://orcid.org/0000-0001-6480-6810>

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla,  
Puebla, México

**Jorge Alejandro Fernández Pérez**

[jorge.fernandez@correo.buap.mx](mailto:jorge.fernandez@correo.buap.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-5275-3309>

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla,  
Puebla, México

**Etelvina Archundia Sierra**

[etelvina.archundia@correo.buap.mx](mailto:etelvina.archundia@correo.buap.mx)

<https://orcid.org/0000-0001-9686-5305>

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla,  
Puebla, México

### RESUMEN

Los hábitos de vida en los adolescentes son modificables por la intención con el medio que los rodea, causando buenos o malos hábitos, entre ellos el aumento de peso y la obesidad; el aislamiento por la pandemia covid-19 incrementó esta situación. El objetivo de este trabajo es evaluar hábitos saludables en adolescentes durante la pandemia COVID-19 y efectos causados por el aislamiento. Materiales y métodos. Estudio descriptivo, transversal y retrospectivo. Criterios de inclusión: edad de 15-18 años con consentimiento informado, instrumento cuestionario con 6 preguntas de conocimiento de hábitos saludables; se excluyó información con consentimiento y/o cuestionario incompleto, y no cumplir con la edad. Análisis estadístico. Expresado en porcentajes. Muestra de 287 adolescentes IC 95% margen de error de 5.3%, el 81.88% sabe sobre hábitos saludable, más del 50% de los adolescentes aumento de peso, el 40% (+/-) de los adolescentes mejoro su alimentación, sin embargo, casi un 25% empeoro durante la pandemia por COVID-19, debido a la pandemia comen más en casa, Aproximadamente el 50% considera que necesita motivación, y actividad física para cuidar su cuerpo. Es necesario proponer programas que aporten herramientas de alfabetización, promoción y educación en salud, enfocados a los adolescentes.

**Palabras clave:** *hábitos saludables; obesidad; adolescencia; aislamiento; pandemia.*

---

<sup>1</sup> Autor Principal

# **Evaluation of healthy habits in adolescents during the COVID-19 pandemic and the effects caused by isolation**

## **ABSTRACT**

Life habits in adolescents are modifiable by intention with the environment that surrounds them, causing good or bad habits, including weight gain and obesity; isolation due to the COVID-19 pandemic increased this situation. The objective of this work is to evaluate healthy habits in adolescents during the COVID-19 pandemic and the effects caused by isolation. Materials and methods. Descriptive, cross-sectional, and retrospective study. Inclusion criteria: age 15-18 years with informed consent, questionnaire instrument with 6 questions on knowledge of healthy habits; information with consent and/or incomplete questionnaire, and not meeting the age were excluded. Statistical analysis. Expressed in percentages. Sample of 287 adolescents CI 95% margin of error of 5.3%, 81.88% know about healthy habits, more than 50% of adolescents gained weight, 40% (+/-) of adolescents improved their diet, however, almost 25% worsened during the COVID-19 pandemic, due to the pandemic they eat more at home, approximately 50% consider that they need motivation and physical activity to take care of their body. It is necessary to propose programs that provide tools for literacy, health promotion and education, focused on adolescents.

**Keywords:** *healthy habits; obesity; adolescence; isolation; pandemic*

*Artículo recibido 15 febrero 2023*

*Aceptado para publicación: 15 marzo 2023*

## INTRODUCCIÓN

Los hábitos saludables en los adolescentes no están bien fundamentados, ya que son susceptibles a modificaciones, por la interacción sociocultural, familiar, amigos, colegio, medios de comunicación entre otros. Sobre saliendo estos últimos debido al aislamiento por la pandemia covid-19 (Aranceta 2005, Osorio-Murillo 2011, Zambrano Santos 2019, OMS 2018). Los resultados pueden ser benéficos, o perjudiciales causando malos hábitos como son sobrepeso, obesidad, anorexia, bulimia nerviosa, problemas de salud mental y en un futuro generar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como son: diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer, artritis, enfermedades cardiovasculares (Cepal 2020, OPS/OMS 2022, WHO; 2018). La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2019, reportó que a nivel mundial 7 de cada 10 muertes fueron debidas a enfermedades no transmisibles, los principales factores son las dietas insalubres y la falta de actividad física (OPS/OMS 2022, WHO; 2018).

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) estima que para el 2030 el 40% de los adultos mexicanos tendrán obesidad actualmente este grupo está en la adolescencia (OECD, 2022). La adolescencia es una etapa de la vida de la niñez a la edad adulta (10 a 19 años) y un momento importante para sentar las bases de una buena salud ya que, en esta etapa, los adolescentes empiezan a generar sus propósitos de vida, afianzando lo aprendido y proyectarlo en la vida adulta (Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia 2019, OPS/OMS 2022). Los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021 sobre Covid-19 muestran que hubo un aumento de peso en hombres y mujeres adolescentes en comparación con encuestas de años anteriores a pesar de que en los reportes de seguridad alimentaria demuestran que hubo menor gastos del consumo de alimentos fuera de casa, en los hogares se destinó un 60% del gasto total para la compra de alimentos, con un 70% para la compra de alimentos básicos; pero debido al confinamiento por la pandemia Covid-19 aumento el sedentarismo, el consumo de alimentos industrializados y por ende el sobrepeso y obesidad (Pérez-Rodrigo 2020, ENSANUT 2021). El objetivo de este trabajo es evaluar hábitos saludables en adolescentes durante la pandemia COVID-19 y efectos causados por el aislamiento.

## METODOLOGÍA

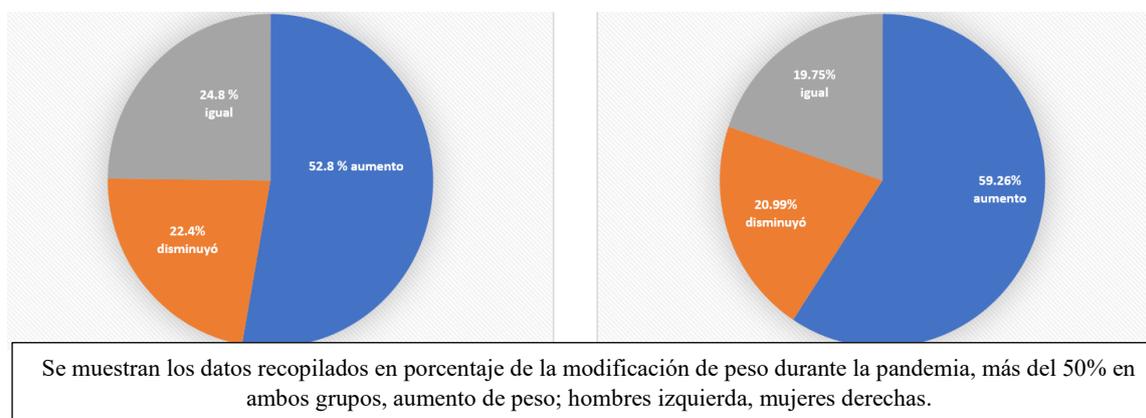
Estudio de tipo cualitativo, descriptivo, transversal y retrospectivo. Se realizó una búsqueda de cuestionarios validados para valorar la forma en la que consumen sus alimentos los adolescentes. La técnica utilizada en este estudio fue la encuesta, el instrumento fue un cuestionario el cual se generó en un formulario de Google. Los participantes fueron un total de 287 estudiantes de preparatoria (edad entre 15 a 18 años), quienes fueron invitados a responder el formulario. Los criterios de inclusión fueron estudiantes legalmente matriculados en la Institución Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), y que dieran su consentimiento informado, Se difundió en redes sociales de estudiantes de nivel medio superior. Se excluyó información de adolescentes que no llenaron el consentimiento informado, no cumplieron con el intervalo de edad y cuestionarios incompletos. El instrumento aplicado fue un cuestionario constituido por 6 preguntas de conocimiento de hábitos saludables. El análisis de las respuestas se expresó en porcentajes.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se tomo una muestra de 287 adolescentes con intervalo de confianza de 95% y un margen de error de 5.3%, con edades de 15 a 18 años con una media de 15.88 ( $\pm 0.992$ ) de los cuales 43.55% (125) son hombres y 56.45% (162) son mujeres. Se les pregunto si sabían llevar un estilo de vida saludable a lo que el 81.88% (235) respondió que sí.

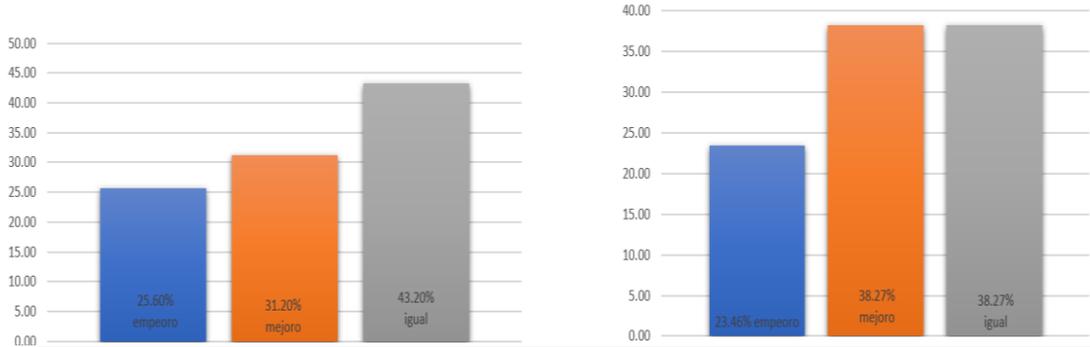
En la encuesta se les pregunto si durante la pandemia notaron un cambio en su peso corporal, a lo que el 52.8% de los hombres y el 59.26% de las mujeres menciona haber aumentado de peso (gráficos I).

**Gráfico I. Modificación de peso durante la pandemia por COVID-19.**



La alimentación en los adolescentes se modificó durante la pandemia ya que el 25.6% de los hombres y 23.46% de las mujeres mencionan que su alimentación empeoro, y, 31.2% de los hombres y 38.27% de las mujeres respondieron que mejoro, estos últimos porcentajes son favorables indicando que sus hábitos fueron benéficos durante la pandemia, y el 43.20% de los hombres y 38.27% de las mujeres menciono que se mantuvo igual (gráficos II).

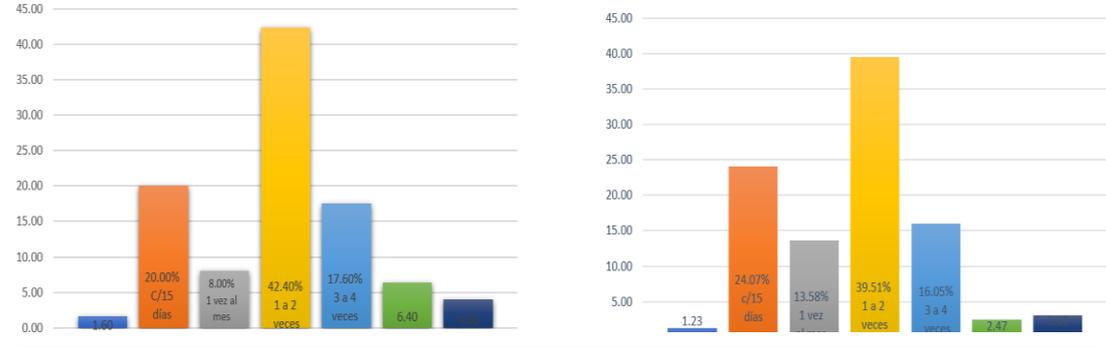
**Gráfico II. Cambio de hábitos nutricionales en pandemia por COVID-19.**



Un alto porcentaje de hombres (izquierda) y mujeres (derecha) no modificaron su dieta, pero se puede observar que cerca de un cuarto de la población en ambos grupos empeoro su alimentación.

El comer en exceso alimentos es común en toda la población debido al aislamiento lo que al realizar esta pregunta a los adolescentes el 42.4% de los hombres y el 39.51% de las mujeres consumen de 1 a 2 veces por semana alimentos en exceso (gráficos III).

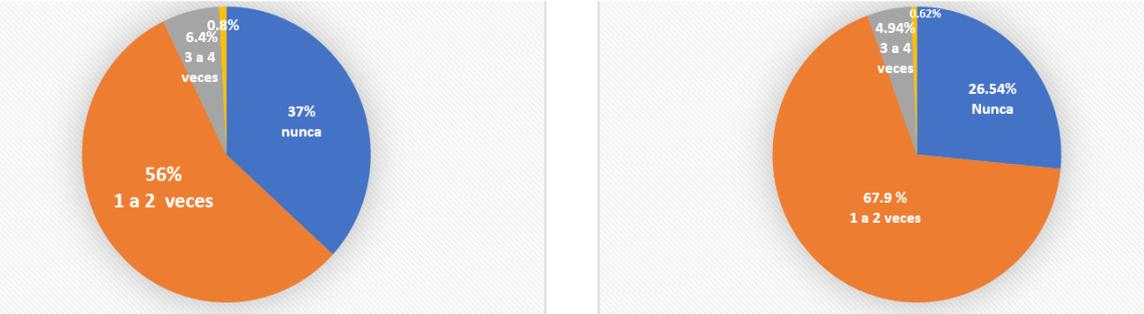
**Gráfico III. Consumo de alimentos en exceso durante la pandemia por COVID-19.**



Los datos nos muestran que no hubo un exceso diario del consumo de alimentos, durante la pandemia. Hombres (izquierda), mujeres (derecha).

A pesar de estar en pandemia el 36.8% de los hombres y el 26.54% de mujeres nunca consumen alimentos fuera de casa, esto demuestra que el resto por lo menos una vez o hasta 7 veces a la semana comen fuera de casa sobresaliendo el consumo de 1 a 2 veces a la semana en el 56% de los hombres y 67.90% de las mujeres, reflejando un consumo en los fines de semana siendo importante porque hay convivencia familiar, solo esperemos que tomen las medidas preventivas ante la pandemia (gráficos IV).

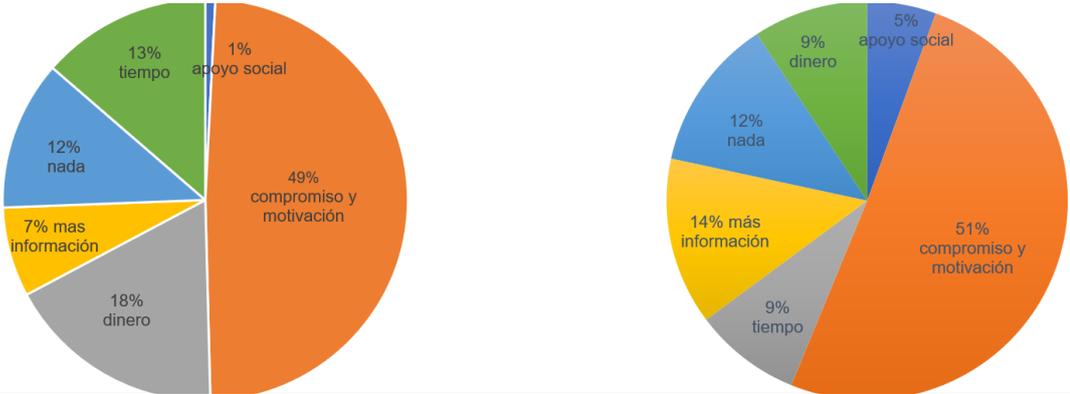
**Gráficos IV. Comer fuera de casa durante la pandemia por COVID-19.**



Más del 50 % de los hombre (izquierda) y mujeres (derecha), comen fuera de casa de 1 a 2 veces por semana.

Los adolescentes están interesados en cuidar su cuerpo, modificando sus hábitos, pero les hace falta compromiso y motivación ya que el 48.8% de hombres y el 50.62% de mujeres, fue lo que nos respondieron (gráficos V).

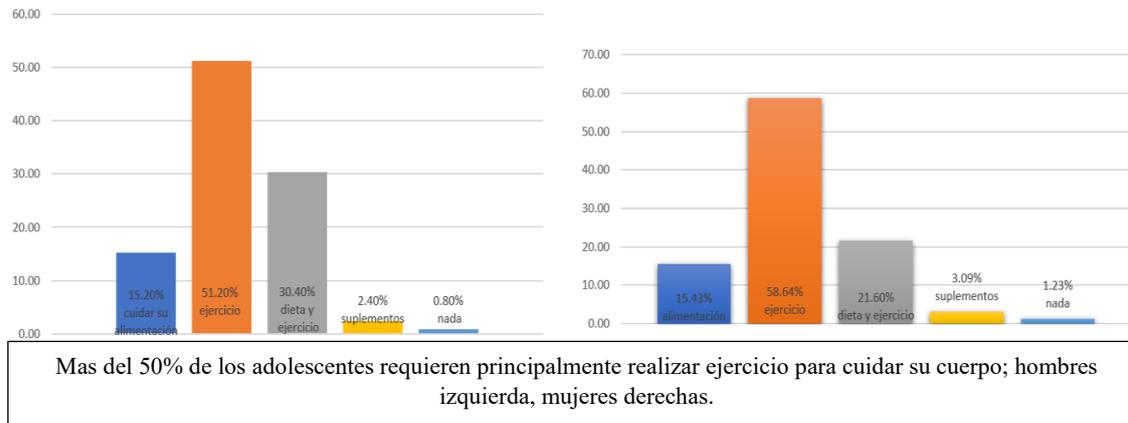
**Gráfico V. Apoyo para consolidar hábitos saludables**



Aproximadamente el 50% de los adolescentes considera que les hace falta compromiso y motivación para consolidar hábitos saludables.

También se les pregunto que necesitan para cuidar su cuerpo ambos grupos respondieron que ejercicio, el 51.20% de los hombres y el 58.64% de las mujeres (gráficos VI).

**Gráfico VI. Necesidad para cuidar su cuerpo.**



## DISCUSION

Muchas muertes causadas por enfermedades no transmisibles como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares e hipertensión se pueden evitar si se adquieren hábitos saludables evitando el desarrollo de sobrepeso y obesidad como uno de los factores predisponentes (OPS/OMS 2022, WHO; 2018). En este estudio se analizó la prevalencia de sobrepeso y obesidad y obtuvimos que más del 50% de hombres y mujeres tienen este problema de salud, la prevalencia que reporta ENSANUT-21 es de 42.9%, en grupo de adolescentes en general (10-19 años) (ENSANUT 2021), sin embargo, en la zona urbana ENSANUT reporta un porcentaje menor al que reportamos nosotros cabe destacar que nuestros participantes son de zona urbana, los datos que obtuvimos son similares a los de la población en general, pero son alarmantes porque es más de la mitad que reportan aumento de peso. En Ecuador Macías Alvia y cols. En el 2018, reportaron que encontraron obesidad en un 56% de los adolescentes. Un trabajo realizado por Medina Zacarias y cols. En el 2020, reportaron que el sobrepeso y la obesidad en adolescentes mexicanas está relacionado con factores de convivencia y estilos de vida como pasar más de 2 hora frente a la pantalla y el convivir con adultos que tienen sobrepeso y obesidad, ya que se repiten los patrones de comportamiento. En Argentina también se han realizado estudios como el de Figueroa Sobrero et al. (2016) en el que encontraron que 30,7% de los adolescentes tienen sobrepeso y el 7,4% de los adolescentes tienen obesidad, y al menos, un factor de

riesgo cardio metabólico (FRCM). Son varios factores los que causan la obesidad y el sobrepeso pero los más sobresalientes es por el desequilibrio energético de lo que se consume y la energía que se utiliza, desde este punto de vista influye la actividad física, el estado emocional y la alimentación sobresaliendo esta última, por lo que nosotros preguntamos sobre los cambios de alimentación durante la pandemia, el 43% de los hombres y 38% mujeres reporto que su alimentación se mantuvo igual, antes y durante la pandemia, el 31% de los hombres y 38% de las mujeres reportan que su alimentación mejoro, los datos reportados por ENSANUT-2021 reportaron que el 73.2% no reportaron cambios en su percepción del consumo de alimentos en el hogar datos que coinciden con los obtenidos en este estudio si consideramos los datos que indican se mantuvo igual y mejoro, pero a pesar de estos porcentajes hay que considerar que aproximadamente un cuarto de la población tuvo problemas en la percepción del consumo de alimentos. La UNICEF 2021, reporta que 1 de cada 2 jóvenes de América latina y el Caribe han tenido problemas al acceso de alimentos saludables y a la actividad física, reportando que el 69% menciona tener menos dinero para comprar, y el 34% salir a comprar por miedo a contraer el virus.

En nuestros resultados obtuvimos que de 1 a 2 veces por semana el 42.4% de los hombres consumen alimentos en exceso y el 39.51% de las mujeres, esto se puede relacionar con la influencia que producen los medios de comunicación como lo menciona UNICEF 2021 o el estado de ánimo por el aislamiento. Otro factor importante es la hora de compartir los alimentos hay reportes como el de Osorio-Murillo 2011, Zambrano Santos 2019, UNICEF 2021 que muestran que los adolescentes comen solos debido a que ambos padres trabajen, los horarios de los adolescentes no son compatibles a la hora de la comida con el resto de la familia, por lo que se van a dejar llevar por las comidas rápidas y de poco valor nutritivo pero debido a la pandemia este problema disminuyo en nuestro grupo de estudio encontramos que el 56% de los hombres y el 68.9% de las mujeres comen fuera de casa de 1 a 2 veces a la semana estos datos también concuerdan con lo que reporta la UNICEF 2021 que es el evitar salir por miedo a contraer el virus.

Más del 80% de hombres y mujeres adolescentes saben cómo llevar un estilo de vida saludable sin embargo no lo llevan a cabo por falta de compromiso y motivación eso lo podemos ratificar con los datos proporcionados por ENSANUT- 2021. Más del 50% mencionan que para cuidar su cuerpo

necesitan motivación para consolidar hábitos saludables y también un 50% mencionan que deberían incorporar mayor actividad física en su rutina diaria, pues, debido a la pandemia y el aislamiento este hábito disminuyó. Por lo que es necesario reactivarlo, estimulando a los adolescentes a incluirlo en su rutina diaria al menos, 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o intensa la mayoría de los días de la semana o mínimo 150 minutos a la semana como indica de manera la OMS, para mejorar los hábitos de los adolescentes es necesario darles un seguimiento por parte de las instituciones educativas, la familia, los medios de comunicación generar programas que sean atractivos a su edad y posibilidades. A pesar de que en el país existen programas para mejorar los hábitos de salud, no han tenido el impacto que se esperaría para mejorar las condiciones de vida, por lo que este es un amplio campo de estudio para las diferentes instituciones interesadas en el tema.

## **CONCLUSIONES**

México tiene un grave problema de obesidad en todos los grupos etarios que debido al aislamiento por la pandemia COVID-19 el problema de obesidad se incrementó como lo mostramos en este trabajo con el grupo de los adolescentes, a pesar de que más del 50% mejoró su alimentación o se mantuvo igual debido a que comen en su casa. Los adolescentes necesitan motivación para mejorar sus hábitos. Es necesario proponer programas que aporten herramientas de alfabetización, promoción y educación en salud, afines a la edad, que sean atractivos, que sean medibles, se les pueda dar seguimiento en las diferentes edades, especialmente a los adolescentes que se encuentran en una etapa en la que consolidan sus ideologías para la edad adulta como son los hábitos saludables. La continuidad para este trabajo será realizar medidas antropométricas, bioquímicas, plantear actividades físicas y alimenticias individualizadas para los que tengan problemas de obesidad. Así como desarrollar entornos digitales de hábitos saludables acorde a la edad de fácil accesibilidad.

## **REFERENCIAS**

Adolescencia, I. L. D. S. L. P. N. C. Y. (s. f.). *Norma Oficial Mexicana NOM-047-SSA2-2015, para la atención a la salud del grupo etario de 10 a 19 años de edad*. gob.mx. Recuperado 10 de octubre de 2022, de <https://www.gob.mx/salud/censia/articulos/proyecto-de-norma-oficial-mexicana-proy-nom-047-ssa2-2014-para-la-atencion-a-la-salud-del-grupo-etario-de-10-a-19-anos-de-edad?state=published>.

*Alimentación sana.* (2020, 29 abril). Recuperado 6 de octubre de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

*Overweight or obese population.* (s. f.). Health risks | OECD iLibrary. Recuperado 6 de octubre de 2022, de [https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/overweight-or-obese-population/indicator/english\\_86583552-en](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/overweight-or-obese-population/indicator/english_86583552-en)

Aranceta Bartrina, Rodrigo, Ribas Barba, Serra Majem, J., C, L, L. (2007). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 7(2005), 13-20. [https://aepap.org/sites/default/files/obesidad\\_epidemiologia.pdf](https://aepap.org/sites/default/files/obesidad_epidemiologia.pdf)

Boletín N.º10 1 6 / 0 7 / 2 0 2 0 [Internet]. Available from: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45794/1/cb0217\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45794/1/cb0217_es.pdf)

*Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes.* (s. f.). UNICEF. Recuperado 26 de septiembre de 2022, de <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>

Figueroa Sobrero A, Evangelista P, Kovalskys I, et al. Cardio-metabolic risk factors in Argentine children. A comparative study. *Diabetes Metab Syndr* 2016; 10(1 Suppl 1): S103-

*Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19.* (2021). Instituto Nacional de Salud Pública, editor. Vol. 1. México: 2021; 2021. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf>

Macías Alvia Aida Monserrate, Calle García Aldrin Jefferson, Piguave Reyes José Manuel, Cedeño Holguín Dolores Mirella y Vélez Cuenca María Felicidad. (2018, diciembre). ANÁLISIS DE IMPACTO DEL PROYECTO “SEDENTARISMO Y OBESIDAD EN ADOLESCENTES”. *Revista caribeña de ciencias sociales, diciembre 2018.* <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/12/sedentarismo-obesidad-adolescentes.html>

Márquez-Sandoval, Y., Salazar-Ruiz, E., Macedo-Ojeda, G., Altamirano-Martínez, M., Bernal-Orozco, M., Salas-Salvadó, J. and Vizmanos-Lamotte, B., 2022. *Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área*

de la salud . [en línea] Scielo.isciii.es. Disponible en:  
<[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014000800020](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020)>  
[Consultado el 11 de octubre de 2022].

Medina-Zacarías, M. C., Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Méndez Gómez-Humarán, I. & Hernández-Cordero, S. L. (2020, 28 febrero). Factores de riesgo asociados con sobrepeso y obesidad en adolescentes mexicanas. *Salud Pública de México*, 62(2, Mar-Abr), 125.  
<https://doi.org/10.21149/10388>

Osorio-Murillo Olga & Amaya-Rey María Consuelo del Pilar. (2011, agosto). La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *AQUICHAN* -, VOL. 11(Nº 2), 199-216. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-59972011000200007&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972011000200007&lng=en).

Pérez-Rodrigo Carmen, P., Gianzo Citores Marta, Hervás Bárbara Gotzone, Ruiz Litago Fátima, Casis Sáenz Luis & Aranceta-Bartrina Javier. (2020, 25 mayo). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 26(2), 0-0.  
[http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_2\\_0X\\_Cambios\\_habitos\\_alimentarios\\_estilos\\_vida\\_confinamiento\\_Covid-19%281%29.pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_0X_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19%281%29.pdf)

Sánchez Socarrás Violeida, Aguilar Martínez Alicia, Vaqué Crusellas Cristina, Villarroel Raimon Milá González Rivas Fabián. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos generales en trastornos del comportamiento alimentario en estudiantes de ciencias de la salud. *Atención Primaria* [Internet]. 2016 Aug 1 [cited 2020 Nov 15];48(7):468–78. Available from:  
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0212656715003376?token=F32143646EB7200BF111697719C7AFE238D2F44BF4E7D88456D2EE6FB767094D82D72A022E516BBC354A440119F7>

Zambrano Santos, R. O., Domínguez Ramírez, J. L. & Macías Alvia, A. M. (2019, 1 mayo). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*, 2(5), 92-98.  
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>