

**UNIVERSIDAD VERACRUZANA**  
**COORDINACIÓN UNIVERSITARIA PARA LA SUSTENTABILIDAD**  
**INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA**

**Caracterización de estilos de vida, salud mental, uso de áreas verdes y  
satisfacción con los servicios de alimentación**

**Investigadora responsable:**

Dra. Yolanda Campos Uscanga, *Instituto de Salud Pública, Universidad Veracruzana.*

**Investigadores asociados**

- Dra. Laura Odila Bello Benavides
- Dra. Ariadna Tercero Pérez
- Mtro. José Carlos Viveros Viveros
- Mtra. María Libertad Paredes Díaz
- Kassandra Rosas Campos

**Entidades y dependencias participantes**

- Instituto de Salud Pública, Universidad Veracruzana
- Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad
- Facultad de Medicina, Xalapa

Xalapa, Ver., 15 de diciembre de 2023

## **Antecedentes**

La Universidad Veracruzana implementó en junio de 2023 el proyecto “Células para la sustentabilidad. Un planeta, una salud” en la Unidad de Ciencias de la Salud (UCS), con el objetivo de analizar su funcionamiento en el espacio universitario. El proyecto “Células para la sustentabilidad. Un planeta, una salud” tiene su fundamento teórico-metodológico en la gestión integral de ecotecnias con enfoque de adaptación basada en la naturaleza; articulado con metodologías participativas y procesos de mentoría en el diseño, implementación y evaluación del modelo inter- y transdisciplinar. Se desarrolla a partir de la transversalización de procesos educativos y de investigación en la cogestión sistémica de ecotecnias, para enfrentar causas e impactos de la crisis socioambiental teniendo como sede la UCS, región Xalapa de la Universidad Veracruzana.

Sus aspiraciones son contribuir a la cultura de la sustentabilidad en sus tres dimensiones: ecológica, social y económica. Su base es la realización de acciones integradas en el diseño colaborativo, implementación y evaluación de ecotecnias: sistemas de captación y purificación de agua; sistema de uso óptimo de energía; restauración ecológica en pequeña escala; cafetería saludable y sustentable; gestión de residuos sólidos urbanos; y huertos universitarios y compostaje.

Dentro de las actividades en que se trabajó en 2023, en junio se llevó a cabo un diagnóstico de salud sobre la comunidad de la Unidad de Ciencias de la Salud que incluyó datos sobre comportamiento alimentario, consumo de agua, estilos de vida, uso de áreas verdes, bienestar psicológico, estrés, ansiedad y depresión. Estas mediciones fueron elegidas por la evidencia que se dispone de relación de estas variables con la sustentabilidad y el contacto con los entornos naturales. A continuación se presentan los resultados de este diagnóstico inicial que se pretende sea base para evaluaciones de impacto.

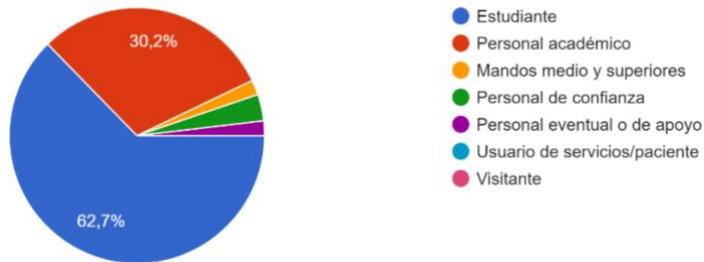
## **Métodos**

Se hará una convocatoria masiva a través de redes sociales de la Unidad de Ciencias de la Salud, por correo electrónico y por colocación de carteles publicitarios con código QR para abrir la encuesta. Se aplicó un cuestionario para indagar género edad, uso de áreas verdes, uso de bebederos, frecuencia de consumo de alimentos en distintos espacios. Posteriormente se aplicaron instrumentos validados: Escala de Estilos de Vida Saludable (Zavaleta-Abad et al., 2023), Escala de Ansiedad, Depresión y Estrés (DASS-21) (Salinas-Rodríguez et al., 2023), Cuestionario de Comportamiento Alimentario en Adultos (AEBQ) (Hunot-Alexander et al., 2022), Escala de Bienestar Psicológico (Dominguez-Lara et al., 2019) y Conductas Alimentarias de Riesgo de Malnutrición por Exceso (CARME) (Anastacio-Landa et al., 2022).

## Resultados del diagnóstico

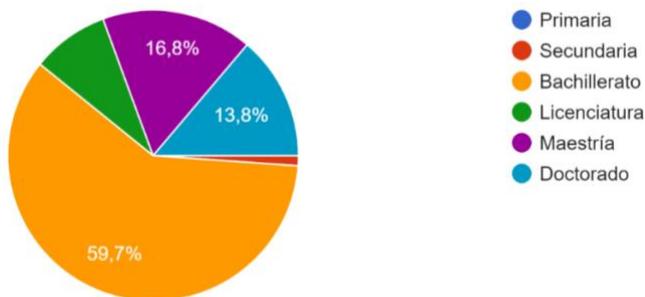
Participaron 268 integrantes de la Unidad de Ciencias de la Salud, en su mayoría del género femenino (70.5%), 29.1% se identificaron con el género masculino y 0.4% con el no binario. El rango de edad fue de 18 a 82 años con una media de 32.2 años y una mediana de 22 años. 29.5% reportó tener hijos. La mayoría eran estudiantes (62.7%), seguidos de académicos (30.2%) y personal de confianza, funcionarios y personal eventual (Gráfica 1).

**Gráfica 1. Proporción de participantes por tipo de integrante de la Unidad de Ciencias de la Salud**



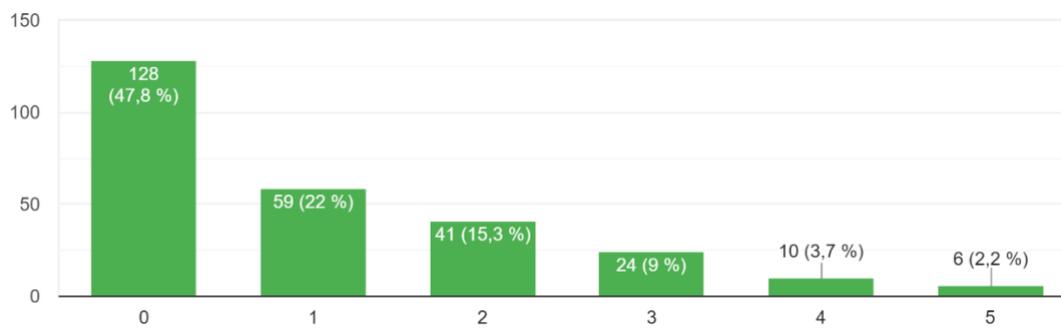
El nivel de estudio concluido más frecuente fue bachillerato lo cual es congruente con el tipo de participantes en la encuesta ya que la mayoría son estudiantes (Gráfica 2).

**Gráfica 2. Proporción de participantes por nivel de estudios concluido**



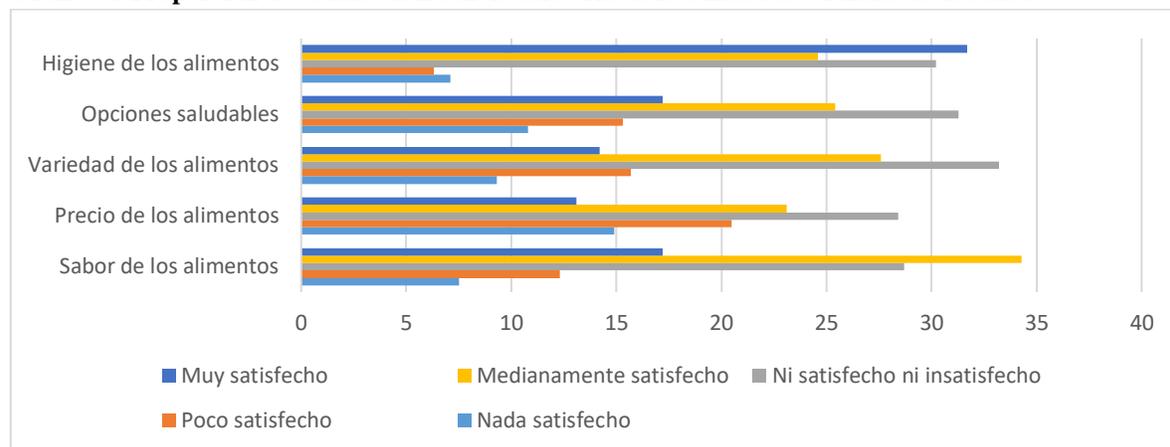
Casi 50% de los participantes reportó no consumir alimentos en la cafetería de la Unidad de Ciencias de la Salud, seguidos de quienes consumen solo una vez a la semana (Gráfica 3).

**Gráfica 3. Proporción de días a la semana que consumen alimentos en la cafetería de la Unidad de Ciencias de la Salud**



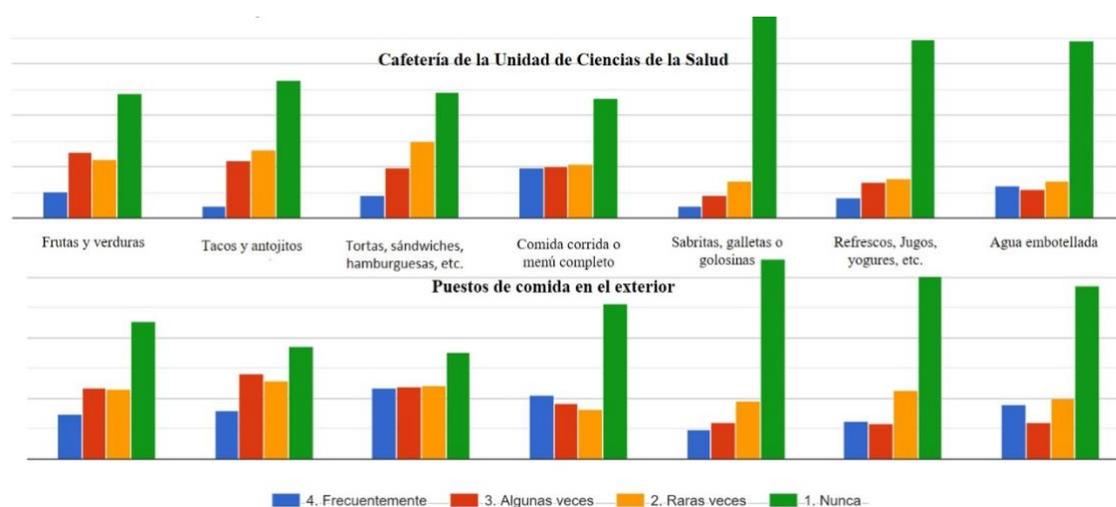
En cuanto a satisfacción con el servicio de cafetería los apartados mejor calificados fueron la higiene y el sabor de los alimentos. Mientras que el reporte de mayor insatisfacción se encontró en el precio (Gráfica 4).

**Gráfica 4. Proporción de satisfacción con la cafetería de la Unidad de Ciencias de la Salud**



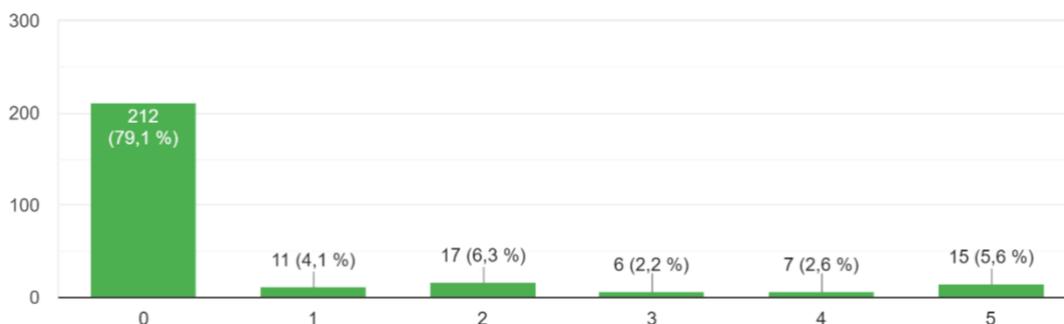
Los alimentos que reportaron consumir los usuarios de la cafetería y de los puestos del exterior presentaron similitudes en su frecuencia de consumo para el caso de las frutas y verduras y la comida corrida o menú completo. Sin embargo, en los puestos del exterior se reportó con mayor frecuencia el consumo de tacos, antojitos, tortas, baguettes, sándwiches, hamburguesas, hotdogs, frituras, galletas, golosinas, refrescos, jugos, yogures, y hasta agua embotellada (Gráfica 5).

**Gráfica 5. Proporción de consumo por tipo de alimentos en la cafetería de la Unidad y en los puestos del exterior**

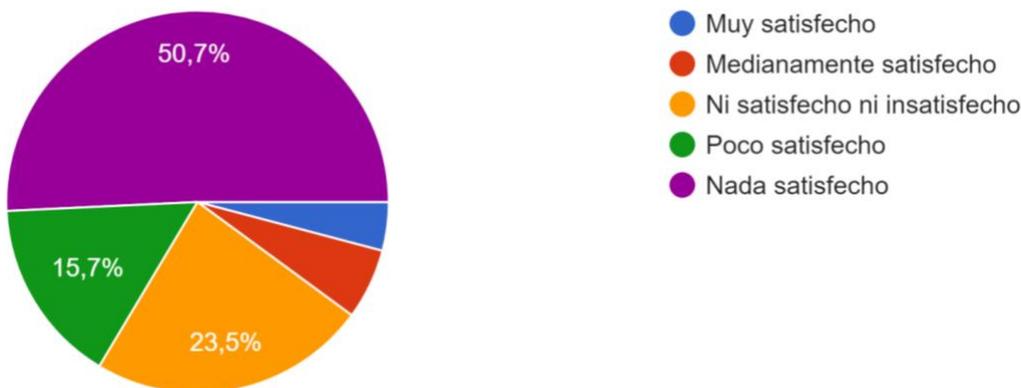


La mayoría de los participantes reportaron no consumir agua de los bebederos instalados en la Unidad de Ciencias de la Salud (Gráfica 6), debido a insatisfacción con la calidad del agua que proveen esos bebedores (Gráfica 7).

**Gráfica 6. Proporción de días a la semana que consumen agua de los bebederos de la Unidad de Ciencias de la Salud**

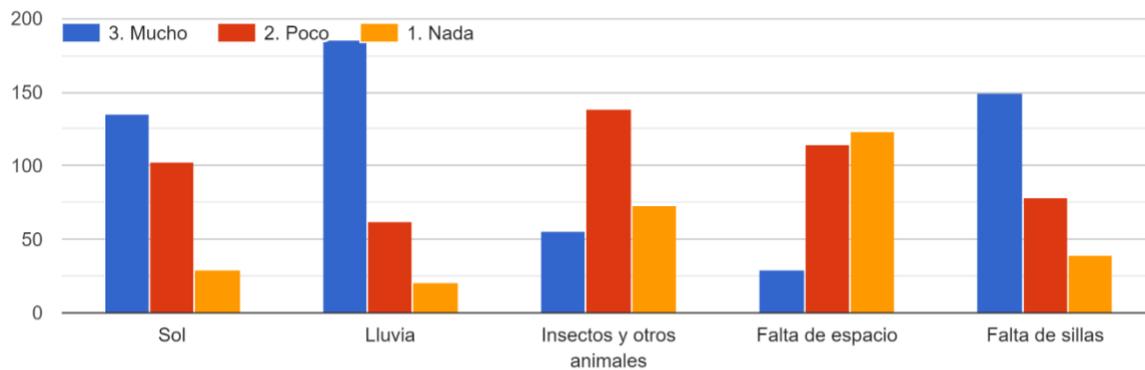


**Gráfica 7. Proporción de satisfacción con la calidad del agua de los bebederos de la Unidad de Ciencias de la Salud**



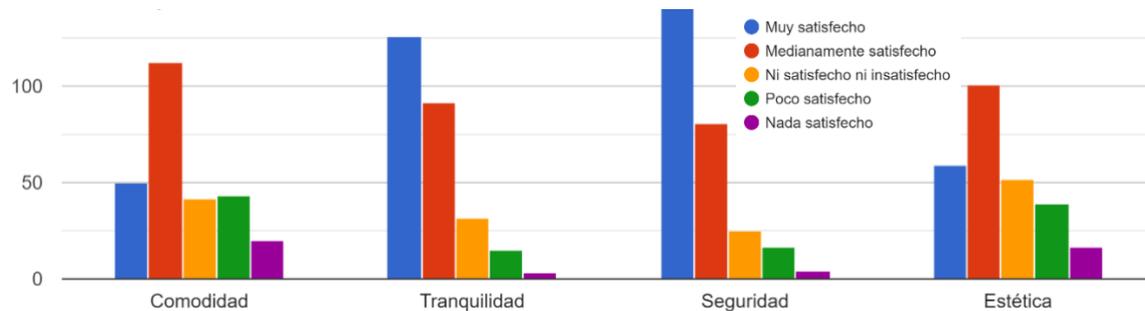
La Unidad de Ciencias de la Salud cuenta con amplias áreas verdes, sin embargo, el promedio de uso de estos espacios fue de 18.4 minutos diarios para toda la muestra. Mientras que para los hombres fue de 22.6 minutos, para las mujeres 16.8 minutos, para estudiantes 27.4 minutos y para trabajadores 3.3 minutos. Los participantes señalaron que lo que más limita el uso de estos espacios es la lluvia, seguida de la falta de sillas suficientes y el sol dado que hay poca sombra (Gráfica 8).

**Gráfica 8. Proporción de percepción sobre los factores que limitan el uso de las áreas verdes de la Unidad de Ciencias de la Salud**



Las características de las áreas verdes con las que se sienten más satisfechos fueron la seguridad y la tranquilidad. Mientras que mostraron mayor insatisfacción con la comodidad y la estética, características que consideraron pueden ser modificadas para resultar más atractivas (Gráfica 9).

**Gráfica 9. Proporción de satisfacción con las áreas verdes de la Unidad de Ciencias de la Salud**



En la evaluación sobre variables psicológicas, las mujeres mostraron mayor estrés y ansiedad y rasgos antiingesta (respuesta a la saciedad, subalimentación emocional, actitud remilgosa y lentitud al comer) respecto de los hombres (Tabla 1).

**Tabla 1. Comparación de medias de bienestar psicológico, afecto negativo, estilos de vida y comportamiento alimentario entre hombres y mujeres**

	Hombres (n=78)	Mujeres (n=189)	p
	Media	Media	
Bienestar psicológico	99.4	97.2	0.298
Afecto negativo	35.8	39.4	0.053
Estrés	12.0	13.7	0.017
Ansiedad	12.0	13.2	0.030
Depresión	11.9	12.5	0.341
Estilos de vida			
Ejercicio	11.6	10.8	0.166
Comportamiento cotidiano	14.5	14.5	0.923
Alimentación	14.7	14.5	0.755
Responsabilidad en salud	25.7	25.5	0.645
Apoyo social	22.9	22.5	0.567
Manejo del estrés	19.1	18.1	0.099
Apreciación por la vida	20.5	19.6	0.150
Riesgo de malnutrición por exceso			
Respuesta frente a los alimentos	10.3	10.2	0.852
Alimentación sin control	6.3	6.7	0.184
Consumo alimentos altamente calóricos	7.2	6.8	0.353
Alimentación emocional	5.6	5.9	0.441
Rasgos pro-ingesta			
Respuesta a los alimentos	7.7	7.9	0.654
Sobre alimentación emocional	8.9	9.7	0.265
Disfrute de los alimentos	10.7	10.6	0.883
Rasgos anti-ingesta			
Respuesta a la saciedad	8.0	9.7	0.001
Sub alimentación emocional	10.2	12.9	0.001
Actitud remilgosa	14.3	15.5	0.017
Lentitud al comer	10.2	11.6	0.002

En comparación con los trabajadores, los estudiantes mostraron menor bienestar psicológico, mayor estrés, ansiedad, depresión, riesgo de malnutrición por exceso y rasgos proingesta

(respuesta a los alimentos y sobrealimentación emocional). También mostraron menor apreciación por la vida y responsabilidad en salud (Tabla 2).

**Tabla 2. Comparación de medias de bienestar psicológico, afecto negativo, estilos de vida y comportamiento alimentario entre estudiantes y trabajadores universitarios**

	Estudiantes (n=168)	Trabajadores (n=100)	p
	Media	Media	
Bienestar psicológico	94.0	104.5	0.000
Afecto negativo	43.0	30.9	0.000
Estrés	15.0	10.3	0.000
Ansiedad	14.2	10.6	0.000
Depresión	13.8	9.9	0.000
Estilos de vida			
Ejercicio	11.3	10.5	0.119
Comportamiento cotidiano	13.8	15.6	0.000
Alimentación	14.3	15.0	0.158
Responsabilidad en salud	24.9	26.6	0.002
Apoyo social	22.3	23.2	0.158
Manejo del estrés	17.8	19.3	0.007
Apreciación por la vida	19.0	21.3	0.000
Riesgo de malnutrición por exceso			
Respuesta frente a los alimentos	11.1	8.8	0.000
Alimentación sin control	7.2	5.7	0.000
Consumo alimentos altamente calóricos	7.3	6.4	0.012
Alimentación emocional	6.6	4.6	0.000
Rasgos pro-ingesta			
Respuesta a los alimentos	8.8	6.3	0.000
Sobre alimentación emocional	10.8	7.3	0.000
Disfrute de los alimentos	10.7	10.6	0.865
Rasgos anti-ingesta			
Respuesta a la saciedad	9.3	9.1	0.775
Sub alimentación emocional	12.5	11.5	0.210
Actitud remilgosa	15.1	15.2	0.707
Lentitud al comer	11.2	11.1	0.822

## **Productos obtenidos**

1. Diagnóstico inicial de necesidades de atención en estilos de vida, salud mental, uso de áreas verdes y alimentación.
2. Se encuentra en desarrollo la tesis de la estudiante de la Licenciatura en Medicina Kassandra Rosas Campos.
3. Se ha creado un protocolo de investigación dictaminado por Comité de Investigación y por Comité de Ética en investigación para dar seguimiento a los resultados de las intervenciones.

## **Recomendaciones a partir de los hallazgos**

1. Es necesario fortalecer la percepción favorable de la cafetería de la Unidad de Ciencias de la salud aprovechando los puntos fuertes que tiene como la higiene y el sabor de los alimentos y proponiendo alternativas saludables y sustentables que sean equiparables en precio a los alimentos que más reportan consumir y que son de bajo aporte nutricional. Para ello es indispensable contar con personal que trabaje en el distintivo Cafetería sustentable para acompañar a los arrendatarios y sensibilizar a los usuarios. También se requiere sistematizar estos procesos para su replicabilidad en otros espacios universitarios.
2. Con respecto al tipo de alimentos que reportan consumir se observa que hay alto consumo de tacos, antojitos, tortas, baguettes, sándwiches, hamburguesas, hotdogs, frituras, galletas, golosinas, refrescos, jugos, yogures, y hasta agua embotellada. La mayoría de lo señalado son productos ultraprocesados que además del riesgo para la salud implican riesgos ambientales importantes. Es necesario el desarrollo de talleres para sensibilizar a este respecto a los usuarios para acompañar la toma de mejores decisiones al hacer la elección de los alimentos.
3. Las mujeres mostraron puntajes significativamente mayores en estrés y ansiedad respecto a los hombres, así como mayor actitud antiingesta que puede alertar sobre el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria como anorexia y bulimia. Es prioritario atender la subalimentación emocional que se presenta con puntajes altos. Posiblemente ante estados emocionales negativos como estrés y ansiedad, las mujeres estén dejando de alimentarse por lo que se requiere intervenir en estas características de uso o evitación de los alimentos como medio para regular emociones. Es prioritaria la implementación de talleres con especialistas en psicología para fortalecer los recursos personales para la regulación de las emociones.
4. Sin duda el grupo más vulnerable es el de estudiantes, su bienestar psicológico es muy inferior que el del resto de los integrantes de la comunidad universitaria. De igual forma estrés, ansiedad y depresión están más altos, sus estilos de vida menos saludables especialmente en responsabilidad en salud, manejo del estrés y apreciación por la vida. El riesgo que presenta de malnutrición por exceso es muy alto, parecen estar sobrealimentándose con productos con alto contenido calórico y bajo contenido

nutricional, ante esta evidente sobrealimentación emocional por lo que los riesgos de desarrollo de sobrepeso y obesidad son muy altos. Dado que se detecta al igual que en las mujeres componentes emocionales que están influyendo directamente en la alimentación, es fundamental el desarrollo de intervenciones para fortalecer los recursos personales para la regulación de las emociones.

### **Continuidad del trabajo**

1. Se propone una intervención en el periodo 2024 para fortalecer capacidades de regulación de emociones de la comunidad de la Unidad de Ciencias de la Salud, específicamente en quienes se detecten altos puntajes de sintomatología de estrés, ansiedad y depresión, así como altos puntajes de alimentación emocional. Para dicha intervención se proyecta usar herramientas tecnológicas como dispositivos de visualización de entornos virtuales que son atractivos para la población joven útiles en el entrenamiento de habilidades emocionales y cognitivas. Con esta intervención se busca mejorar la salud mental y disminuir el consumo de productos ultraprocesados y altamente calóricos que además generan gran daño ambiental.
2. Medir el efecto de estas intervenciones retomando las escalas usadas en la medición basal para en caso de ser exitosas poder replicar en otros espacios universitarios.

## Referencias

- Anastacio-Landa, F., Dominguez-Lara, S., Romo-González, T., Herrera-Meza, S., & Campos-Uscanga, Y. (2022). Validación de un cuestionario para medir conductas alimentarias de riesgo de malnutrición por exceso en universitarios mexicanos. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(4), Article 4.  
<https://doi.org/10.12873/424campos>
- Dominguez-Lara, S., Romo-González, T., Palmeros-Exsome, C., Barranca-Enríquez, A., del Moral-Trinidad, E., & Campos-Uscanga, Y. (2019). Análisis estructural de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Liberabit*, 25(2), 267-285. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.09>
- Hunot-Alexander, C., Arellano-Gómez, L. P., Smith, A. D., Kaufer-Horwitz, M., Vásquez-Garibay, E. M., Romero-Velarde, E., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., & Beeken, R. J. (2022). Examining the validity and consistency of the Adult Eating Behaviour Questionnaire-Español (AEBQ-Esp) and its relationship to BMI in a Mexican population. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 27(2), 651-663.  
<https://doi.org/10.1007/s40519-021-01201-9>
- Salinas-Rodríguez, A., Argumedo, G., Hernández-Alcaraz, C., Contreras-Manzano, A., & Jáuregui, A. (2023). Depression, Anxiety, and Stress Scale: Factor validation during the first COVID-19 lockdown in Mexico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55. <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.10>
- Zavaleta-Abad, R. A., Dominguez-Lara, S., López-Hernández, E., Ortiz-Chacha, C. S., & Campos-Uscanga, Y. (2023). Validación de una escala de estilos de vida saludable en estudiantes universitarios mexicanos. *Enfermería Global*, 22(3), Article 3.  
<https://doi.org/10.6018/eglobal.556921>