

## Hábitos alimentarios e ingesta emocional de estudiantes universitarios, durante la pandemia Covid-19. FP-UNA, 2020

Eating habits and emotional intake of university students, during the Covid-19 pandemic. FP-UNA, 2020

Temimbo'e rekópe jekaru rupive ombohasa oñandúva, mba'asy ruvicha aja COVID-19. FP-UNA, 2020

Claudia Concepción Báez Miranda<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup> Universidad Nacional de Asunción, Facultad Politécnica. San Lorenzo, Paraguay.

### RESUMEN

Esta investigación, con enfoque cuantitativo de alcance descriptivo y correlacional, determinó los hábitos alimentarios e ingesta emocional de los estudiantes universitarios de la Facultad Politécnica (FP) UNA, matriculados en el periodo académico 2020, durante el proceso de educación virtual en el confinamiento a causa de la pandemia Covid-19. La población constituida por estudiantes universitarios de todas las carreras de grado de la FP de la UNA sede central, matriculados en el periodo académico 2020, la muestra constituida por 416 estudiantes. Los datos fueron recolectados en marzo del 2021 mediante una encuesta a través de cuestionarios en formularios de Google forms. Entre los principales hallazgos se destaca la predominancia de hombres jóvenes, también que la mayoría de los estudiantes tienen malos hábitos alimentarios y son comedores emocionales; este último se agudiza en el estrato de mujeres. Asimismo, se evidencia una relación de dependencia entre el hábito alimentario y la ingesta emocional.

**Palabras clave:** hábitos alimentarios, ingesta emocional, educación virtual, confinamiento, pandemia, Covid-19.

### ABSTRACT

This research, with a quantitative approach of descriptive and correlational scope, determined the eating habits and emotional intake of university students of the Polytechnic Faculty (FP) UNA, enrolled in the 2020 academic period, during the virtual education process in confinement due to of the COVID-19 pandemic. The population made up of university students of all the FP degree courses of the UNA headquarters, enrolled in the 2020 academic period, the sample made up of 416 students. The data was collected in March 2021 through a

**\*Autora para correspondencia:**  
cbaez@pol.una.py

**Conflicto de interés:**

La autora declara no tener conflicto de interés.

**DOI:**

<https://doi.org/10.57201/interfaz.2022.1.1.33>

**Historial:**

Recibido: 29/06/2022  
Aceptado: 16/11/2022

**Licencia:**

Artículo publicado en acceso abierto con una licencia Creative Commons CC-BY



survey through questionnaires in Google forms. Among the main findings, the predominance of young men stands out, as well as the fact that most of the students have bad eating habits and are emotional eaters; the latter is exacerbated in the stratum of women. Likewise, a dependency relationship between eating habits and emotional intake is evident.

**Keywords:** eating habits, emotional intake, distance education, confinement, pandemic, Covid-19.

## MBOAPU'A

Ko tembikuaareka oguerékóva aporeko mba'epapapy rehegua ha ohechaukaséva tekove ñemotenonde, omboaje mba'éichapa ombohasa jekaru rupive oñandúva temimbo'ekuéra oikéva Facultad Politécnica, UNA-pe, omoñepyrúva hekombo'e ary 2020, pe tekombo'e oñemomba'éva teko ñembotypýpe mba'asy ruvicha Covid-19 aja. Opaite temimbo'e oikéva FP, UNA-pe ogateépe oĩ ko tembikuaareka ava jeiporavópe, ã ha'e 416 temimbo'e. Apopyme'ẽ oñembyaty jasyapy 2021-pe porandueta rupive ha ojeipuruhápe tembipuru Google forms. Umi mba'e ojejuhúva apytépe ojehechakuaa hetave kuimba'e imitáva, ha opaitéva noñangarekói ijekarúre ha jekaru rupive ombohasa pe oñandúva, kuña apytépe ko mba'e ivaive. Péicha ojehecha avei jekaruvai ojoaju ombahasávo temimbo'e oñandúva.

**Ñe'ẽete:** jekaru reko, jekaru rupive ombahasa oñandúva, tekombo'e ñanduti roguépe, teko ñembotypýpe, mba'asy ruvicha Covid-19.

## INTRODUCCIÓN

Nos encontramos en medio de una crisis sanitaria a nivel mundial a causa de la pandemia por Covid-19; esto conlleva a desafíos sanitarios de grandes proporciones. A la vez, exige hasta el extremo el sistema sanitario, productivo y social a nivel mundial. Si bien la tecnología y la medicina están en la búsqueda constante de soluciones ante la enfermedad por Covid-19, se han identificado un patrón de rápida velocidad de propagación de la enfermedad, y un aumento de la letalidad en todos los países afectados.

Dentro de las medidas para evitar la propagación y mitigar el impacto en los recursos médicos en el sistema de salud está el aislamiento, cuarentena y confinamiento de la población, estrategia que desafortunadamente impacta sobre el estilo de vida, la salud mental y sobre el aspecto alimentario de la población.

La pandemia por Covid-19 ha revelado no solo el impacto de la enfermedad propiamente dicha sino las consecuencias de las medidas de contención en varias áreas (salud física y mental, educación, economía, etc.), y en diferentes poblaciones (población general, niños,

adolescentes, población trabajadora, población estudiantil, etc.).

En Paraguay y en todo el mundo ha acarreado cambios en diferentes aspectos educativos. Esto ha derivado a una transformación en la política de la modalidad de la educación, en todos los niveles educativos.

En lo que respecta a educación terciaria, se ha notado un cambio de modalidad de educación; de una educación fuertemente presencial a una educación a distancia o virtual. Esta nueva modalidad de educación, trajo consigo consecuencias sanitarias, notándose cambios en la salud física y emocional de los estudiantes universitarios.

Todavía existen pocos estudios sobre cambios en hábitos alimentarios e ingesta emocional durante el proceso de educación virtual a causa del confinamiento por la pandemia Covid-19. Sin embargo, se han publicado investigaciones sobre la adquisición de alimentos y su evolución diferencial durante este periodo, y también ha llamado la atención de distintas instituciones de investigación sobre los riesgos potencialmente inducidos por esta situación en relación a la

salud, el equilibrio emocional, el deterioro de la economía, de los hábitos alimentarios y el aumento del sedentarismo (Pérez et al., 2020, párr. 22).

Berrosipi (2020), sostiene sobre la importancia de los buenos hábitos alimentarios como factor relevante para el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes universitarios, y, por otro lado, resalta el trastorno de ansiedad como consecuencia de los malos hábitos alimentarios.

En todo el mundo, se están desarrollando investigaciones para identificar las consecuencias de la pandemia Covid-19 en lo que respecta a la salud física y mental, educación, economía, etc., y en diferentes poblaciones (población general, niños, adolescentes, población trabajadora, población estudiantil, etc.), para poder definir las problemáticas asociadas y tomar las medidas necesarias.

En Paraguay, se espera que la dinámica económica se vea afectada por la recesión mundial a causa del Covid-19, debido a la disminución de la demanda externa e interna, especialmente en servicios, con el consecuente aumento de la pobreza y la desigualdad de ingresos (PNUD, 2020, pp. 10-11).

La pandemia por Covid-19 en nuestro país y en todo el mundo ha ocasionado cambios en diferentes aspectos educativos. Esto ha conducido a una transformación en la política de la modalidad de la educación.

Con respecto a la educación terciaria, el CONES emitió la resolución N° 04/2020 Consejo Ejecutivo "Que establece la facultad de las instituciones de educación superior para aplicar herramientas digitales de enseñanza-aprendizaje en el marco de la emergencia sanitaria - Covid-19- dispuesta por las autoridades nacionales".

Se ha vislumbrado un movimiento de cambio y adaptación, de una educación fuertemente presencial a una educación virtual o a distancia, en la que se transformó el sistema de enseñanza-aprendizaje y la manera de comunicación entre docentes y estudiantes, requiriendo por parte de cada comunidad educativa, la adaptación a su contexto (Wehrle, 2020, párr. 1).

Entre las múltiples consecuencias sanitarias, es necesario reconocer diferentes grados de afectación de los sistemas nacionales de salud y en las diferentes áreas.

En lo que respecta a la salud física, y específicamente al área de nutrición, los hábitos alimentarios en tiempos de pandemia ha sido un tema de interés a nivel mundial, y nuestro país no estuvo exento de ello.

En el contexto del confinamiento a causa de la pandemia por Covid-19, nuestro país cuenta con un estudio realizado por el INAN entre mayo y junio 2020, que revela que casi la mitad de los encuestados consumió más alimentos de lo habitual, siendo frecuente en la mayoría el consumo de alimentos fritos y bebidas ricas en azúcares; el 62% consumió de forma insuficiente frutas y verduras, y un 64% disminuyó la práctica de actividad física durante la cuarentena (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, MSPyBS, 2020, párr. 3).

El aislamiento social y el confinamiento producen efectos negativos puesto que la mayoría de las personas experimentan grandes cambios en sus rutinas, y aunque dichas actividades se puedan continuar, están lejos de tener un rendimiento óptimo, con productividad y eficiencia afectadas negativamente por el aumento de la interacción entre el trabajo y estudio con la vida en el hogar. Si a todo lo anterior se le suma las actividades académicas a través de plataformas y medios electrónicos, deriva a un estado de fatiga crónica, no sólo por el tiempo empleado frente a la computadora, sino por el tiempo que la persona permanece sin realizar actividad física debido al confinamiento en casa.

Según Ramírez et al. (2020) "en este contexto, gran parte de las personas en confinamiento, cambiarán los hábitos alimentarios, en especial por aumento del apetito, lo cual es esperable ya que se enmarca como reacción natural en momentos de estrés" (p. 5).

En lo que a salud mental compete, si bien el aislamiento social ha demostrado ser útil para contener la propagación del virus, sentimientos como la incertidumbre, el miedo y la desesperación

empezaron a afectar la salud mental (Picco et al., 2020, p. 9). De acuerdo al primer estudio que analizó el impacto psicológico de la cuarentena por Covid-19 en China (Wang, Pan et al., 2020; citado por Balluerka et al, 2020, pp. 124-126), los dos factores que más afectan al bienestar físico y psicológico son la pérdida de hábitos y rutinas, y el estrés psicosocial.

En Paraguay, la Sociedad Paraguaya de Psiquiatría informó un aumento de indicadores de ansiedad y malestar psicológico en pacientes con tratamientos previos y en la población en general desde el ingreso del Covid-19 al país, por lo que el gremio creó un servicio de contención psicológica virtual, sumándose a otros espacios de contención emocional (Diario 5 días, 2020, párr. 3).

Las emociones tienen un poderoso impacto sobre la selección de alimentos y sobre los hábitos alimentarios.

En realidad, lo que nos afecta no son las emociones en sí mismas, sino la forma de afrontarlas. Y cuando la persona está imposibilitada de llevar a cabo estrategias de afrontamiento adecuadas surgen problemas que afectan, entre otros, a los hábitos alimentarios (Sánchez y Torrado, 2012, p. 2148). Es decir, la emoción en sí misma no puede ser responsable de deficiencia o exceso de consumo de alimentos, sino más bien, es la forma en que la emoción es afrontada por la persona.

Para Sánchez y Torrado (2012),

Solamente conociendo los factores emocionales podremos reforzar los hábitos saludables que nos permitan controlar el peso. Por todo ello en los comedores emocionales para controlar el sobrepeso y la obesidad se recomienda seguir una terapia cognitiva para controlar mejor las emociones, una dieta sana y practicar de ejercicio regularmente. (p. 2148)

Por lo tanto, se podría definir a la ingesta emocional como «la tendencia a comer en respuesta a estados emocionales negativos» (Hurtado Terrés, 2020, p. 6).

La alimentación emocional surge como una dimensión de la conducta alimentaria y se define, según Faith et al. (1997) como: “comer en respuesta a una serie de emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la ira y la soledad para hacer frente al afecto negativo” (p. 441).

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Determinar los hábitos alimentarios e ingesta emocional de los estudiantes universitarios de la FP UNA, matriculados en el periodo académico 2020, durante el proceso de educación virtual a causa del confinamiento por la pandemia Covid-19.

### **Objetivos específicos**

Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes universitarios de la FP UNA, matriculados en el periodo académico 2020, durante el proceso de educación virtual a causa del confinamiento por la pandemia Covid-19.

Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la FP UNA, matriculados en el periodo académico 2020, durante el proceso de educación virtual a causa del confinamiento por la pandemia Covid-19.

Describir el perfil de la ingesta emocional de los estudiantes universitarios de la FP UNA, matriculados en el periodo académico 2020, durante el proceso de educación virtual a causa del confinamiento por la pandemia Covid-19.

Explicar la relación de los hábitos alimentarios con la ingesta emocional de los estudiantes universitarios de la FP UNA, matriculados en el periodo académico 2020, durante el proceso de educación virtual a causa del confinamiento por la pandemia Covid-19.

## **METODOLOGÍA**

### **Enfoque de la investigación**

En esta investigación se optó por la ruta o enfoque cuantitativo, pues las variables referentes a los

hábitos alimentarios e ingesta emocional en el proceso de educación virtual en estudiantes universitarios durante el confinamiento a causa de la pandemia Covid-19, fueron recolectadas a través de instrumentos propios del enfoque, medidas numéricamente y los resultados analizados estadísticamente. En este sentido, Hernández y Mendoza (2018), señalan que el enfoque o la ruta cuantitativa “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4).

### **Diseño de la investigación**

El plan o estrategia, utilizado para la recolección de los datos con el fin de responder al planteamiento del problema, fue el diseño *no experimental transversal*, donde las variables concernientes a los hábitos alimentarios e ingesta emocional no fueron manipuladas, es decir, no se tuvo control directo sobre las mismas ni se influyó en ellas pues han sido observadas en su ambiente natural, en este escenario actual de la pandemia por Covid-19 y además recolectadas en un tiempo único (Hernández y Mendoza, 2018).

### **Alcance de la investigación**

Según estudios realizados por (Ramírez et al., 2020, p. 5) en la que mencionan que, en este contexto de Covid-19, gran parte de las personas en confinamiento, cambiarán los hábitos alimentarios, en especial por aumento del apetito, lo cual es esperable ya que se enmarca como reacción natural en momentos de estrés

El alcance de una investigación es de suma importancia ya que sirve para establecer límites conceptuales y metodológicos. Por lo general, los estudios descriptivos son la base de las investigaciones correlacionales y buscan especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice, mientras que los estudios correlacionales asocian variables mediante un patrón predecible para un grupo o población (Hernández y Mendoza, 2018). En este sentido, por un lado, se identifica y describe tanto el hábito alimentario como el perfil de la ingesta emocional de los

estudiantes en el proceso de educación virtual de la FP UNA, durante el confinamiento a causa de la pandemia Covid-19, además de identificar las características sociodemográficas, por lo que tiene un alcance descriptivo y por otro lado es correlacional porque explica la relación entre los hábitos alimentarios e ingesta emocional de los estudiantes universitarios de la FP UNA en el proceso de educación virtual durante el confinamiento a causa de la pandemia Covid-19. Por lo que el alcance de esta investigación fue descriptivo y correlacional.

### **Población y muestra**

De acuerdo al abordaje cuantitativo de esta investigación, la población en estudio es definida como el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 174). La población estuvo constituida por 3518 estudiantes universitarios de todas carreras de grado de la FP de la UNA sede central, mayores de 18 años, ambos sexos, matriculados en el periodo académico 2020. Según los datos proveídos por el Departamento Académico de la FP de la UNA.

La muestra es definida como “un subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta” (Hernández et al., 2014, p. 173). Atendiendo al gran tamaño de la población (véase Tabla 1) y la falta de disponibilidad de recursos tanto humanos como económicos para llegar a ella, se procedió a tomar una muestra probabilística estratificada por carreras, así como lo indica Hernández y Mendoza (2018) “la población se divide en segmentos y se selecciona una muestra para cada segmento” (p. 180).

Por lo que, para el cálculo del tamaño de la muestra probabilística se utilizó la calculadora estadística *online* Netquest, en la que se establecieron criterios técnicos como; tamaño de la población en estudio igual a 3518 estudiantes, margen de error del 5%, nivel de confianza del 97% y heterogeneidad (diversidad de la población en relación a la variable sexo) 50%, en la que se obtuvo como tamaño de muestra probabilística igual a 416 estudiantes universitarios de todas carreras de grado de la Facultad Politécnica de la UNA sede central.

**Tabla 1.** Cantidad de estudiantes de la FP UNA por carrera de grado.

Carreras	Cantidad total de in- scriptos periodo 2020	Muestra Estratificada
	N =3518	n= 416
Ingeniería Aeronáutica	174	21
Ingeniería en Ciencias de los Materiales	77	9
Ingeniería en Electricidad	452	53
Ingeniería en Electrónica	511	60
Ingeniería en Energía	124	15
Ingeniería en Informática	437	52
Ingeniería en Marketing	177	21
Ingeniería en Sistemas de Producción	165	20
Licenciatura en Ciencias Atmosféricas	52	6
Licenciatura en Ciencias de la Información	62	7
Licenciatura en Ciencias Informáticas	813	96
Licenciatura en Electricidad	182	22
Licenciatura en Gestión de la Hospitalidad	271	32
Técnico Superior en Electrónica	21	2
<b>Total</b>	<b>3518</b>	<b>416</b>

Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la Dirección Académica (FP-UNA), 2020.

A continuación, se presenta la distribución de la población y la muestra calculada mediante la afijación proporcional por carrera de grado de la FP UNA:

La selección de los 416 estudiantes integrantes de la muestra probabilística fue realizada aleatoriamente por estrato (carrera), en la se incluyeron estudiantes universitarios de todas las carreras de grado de la FP UNA sede central, mayores de 18 años, ambos sexos, matriculados en el periodo académico 2020, que hayan aceptado participar voluntariamente de la investigación. En el caso que algún estudiante no haya aceptado participar, el mismo fue remplazado al azar por otro estudiante completando así el tamaño de muestra calculada.

### Técnicas, procedimientos e instrumentos de recolección de datos

De manera a abordar el planteamiento del

problema y dar respuesta a los objetivos propuestos en esta investigación se utilizó la técnica de la encuesta, a través de cuestionarios como instrumentos de recolección de datos de las variables en estudio.

El cuestionario pre formulado fue elaborado en base a las Guías Alimentarias del Paraguay y el Cuestionario de comedor emocional (CCE) de Garaulet (Garaulet et al., 2012), y sometida para su validación por informantes claves y a pruebas pilotos aplicados a estudiantes que no formaban parte de la muestra seleccionada. El mismo consta de 26 ítems y se encuentra estructurado en 3 (tres) apartados que son: datos socio demográficos, hábitos alimentarios e ingesta emocional. El primer apartado consta de 6 ítems, el segundo de 10 ítems y el tercero de 10 ítems.

En el segundo apartado, en la que se midió la variable hábitos alimentarios, se consignaron el consumo semanal y diario de verduras crudas y

cocidas, así como de frutas y lácteos. También se consignaron el consumo semanal de legumbres y carnes; consumo semanal de snacks, frituras, golosinas, bebidas azucaradas y alcohólicas. Los alimentos fueron agrupados según la definición biológica, culinaria y nutricional de los mismos, obtenida a partir de las Guías Alimentarias del Paraguay. La frecuencia semanal de consumo se midió en una escala discreta de 0 a 7, representando cada valor al número de veces por semana en que cada alimento es consumido. El valor 8 se aplicó para indicar un consumo ocasional. En los casos de frecuencia diaria, se utilizaron valores 0, 1 y 2, representando cada valor al número de veces al día que cada alimento es consumido. Posteriormente se procedió a darle puntaje de 0 si no cumple y 1 si cumple con lo establecido en las guías alimentarias del Paraguay. Para determinar la clasificación de los estudiantes en función a sus hábitos alimentarios se sumaron dichos puntajes y se consideró buenos hábitos aquellos puntajes de 6-10, y malos hábitos aquellos puntajes de 0-5.

Para medir la variable ingesta emocional, contemplado en el tercer apartado, se utilizó preguntas del CCE de Garaulet. Este instrumento evalúa a través 10 ítems en escala Likert, la relación entre la ingesta de alimentos y las emociones. En la validación del cuestionario se encontró tres dimensiones diferentes que explicaban el 60% de la varianza: desinhibición, tipo de alimento y culpa. La consistencia interna mostró que el alfa de Cronbach fue de 0,773 para la subescala "Desinhibición", 0,656 para "Tipo de alimentos" y 0,612 para "culpa". La valoración de las respuestas se puntúa: Nunca = 0; A veces = 1; Generalmente = 2; Siempre = 3

La suma de las puntuaciones determina la clasificación de los estudiantes en función de la relación entre la ingesta de alimentos y las emociones:

Puntuación entre 0-5: *comedor no emocional*. Las emociones influyen poco o nada en el comportamiento alimentario. Gran estabilidad en el comportamiento alimentario, se come fisiológicamente se siente apetito, sin tener en cuenta los factores externos ni las emociones.

Puntuación entre 6-10: *comedor poco emocional*. Es raro solucionar los problemas o nervios con la comida, sin embargo, ciertos alimentos influyen sobre la voluntad, y hay una percepción que la comida es algo más que comida.

Puntuación entre 11-20: *comedor emocional*. En cierta medida las emociones influyen en la alimentación. Los sentimientos y el estado de ánimo en algunos momentos de la vida determinan cuánto y cómo se come. Aun así, todavía la comida no controla las acciones.

Puntuación entre 21-30: *comedor muy emocional*. Los sentimientos y emociones giran constantemente alrededor de la alimentación con la posibilidad de llegar a sufrir algún tipo de desorden en el comportamiento alimentario.

En los resultados se expresan como comedor no emocional y comedor emocional (el cual incluyen comedor poco emocional, emocional y muy emocional)

Se utilizó como soporte para la recogida de datos la aplicación de formularios de *Google Forms*, con la opción de anonimidad, de manera que no se requería identificación previa mediante correo electrónico, ni quedó registrada al alcance de los investigadores ninguna IP de acceso u otro dato que permitiera identificar a los participantes.

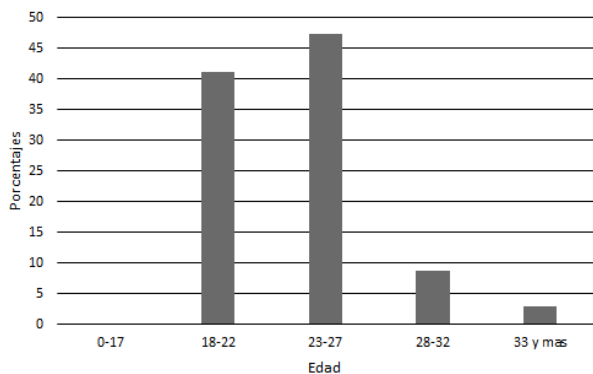
## RESULTADOS

### Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la FP UNA

De manera a contextualizar la investigación, y dar respuesta al primer objetivo que se refiere a caracterizar socio demográficamente a los estudiantes universitarios de la FP UNA, matriculados en el periodo académico 2020, durante el proceso de educación virtual a causa del confinamiento por la pandemia Covid-19, a continuación, se presentan las características sociodemográficas de los estudiantes en el contexto de la pandemia por Covid-19.

Cabe mencionar que el promedio de edad de los estudiantes universitarios de la FP UNA es de 24 años, donde la edad más frecuente es de

**Figura 1.** Distribución de estudiantes universitarios matriculados en el periodo académico 2020 según edad.

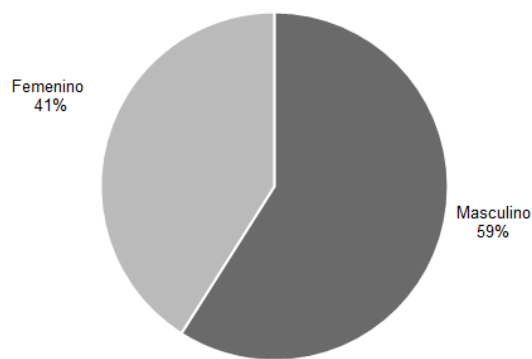


Fuente: Elaboración propia, en base a los datos obtenidos.

21 años, el 50% de los estudiantes tienen hasta 23 años y el otro 50% tiene más de 23 años. Lo que implica que la mayoría de los estudiantes de la institución son jóvenes, etapa muy vulnerable desde el punto de vista nutricional y emocional. Algunos estudios de investigación sobre los estilos de vida de estudiantes universitarios han evidenciado la existencia de estilos de vida poco saludables, muchos de ellos, afirmando además que, durante la etapa universitaria, los estudiantes abandonan hábitos saludables y adquieren otros nocivos (Caputo, 2012; Fernández, 2018; Pérez et al., 2020).

Como se observa en la Figura 2, el mayor porcentaje (58,7%) de estudiantes son de sexo masculino y el 41,3% son de sexo femenino. Cada vez va cobrando menos fuerza aquella teoría de ciertas investigaciones que han demostrado que las creencias de autoeficacia actúan como moderadores de las diferencias de género en las elecciones de carreras, cursos, y ocupaciones, comprobándose que las mujeres poseen percepciones mucho más bajas para aquellas ocupaciones tradicionalmente masculinas que para aquellas tradicionalmente femeninas, a diferencia de los hombres que demuestran consistencia en sus estimaciones de autoeficacia (Olaz, 1997, p. 14). Cabe mencionar que es mínima la diferencia entre la cantidad de varones y mujeres, teniendo en cuenta las carreras técnicas que ofrece la FP UNA, lo que podría traducirse en una mínima brecha en la diferencia de género ante la tendencia a escoger carreras técnicas.

**Figura 2.** Distribución de estudiantes universitarios encuestados, matriculados en el periodo académico 2020 según sexo.



Fuente: Elaboración propia, en base a los datos obtenidos.

En la Figura 3 se evidencia que la mayoría (96%) de los estudiantes, son solteros. Esto podría deberse a que la mayoría son jóvenes, tal como se observa en la Figura 1.

En lo que respecta a la zona de residencia de los estudiantes, la mayoría (93%) residen en el área urbana, y solo el 7% en el área rural. Esto podría deberse a que muchos estudiantes provenientes de todas las regiones del país, vienen a la capital en busca de una mejor y más amplia oferta educativa, principalmente en el periodo de educación superior, ya que es Asunción el lugar en donde se encuentran las mejores y más variadas casas de estudio. Esto hace que la ciudad albergue una población importante de jóvenes estudiantes universitarios. Cabe mencionar que la UNA cuenta con dos residencias universitarias, una de ellas ubicada en el campus universitario y la otra a unos kilómetros del campus, brindando alojamiento a estudiantes durante el transcurso de su carrera universitaria.

En lo que refiere a la carrera universitaria que ofrece la FP UNA, el mayor porcentaje de matriculados (23,1%) se da en la carrera de Licenciatura en Ciencias Informáticas, seguida de la carrera de Ingeniería en Electrónica (14,4%) y el 12,7% corresponde a la carrera de Ingeniería en Electricidad. Según indica el informe U-Ranking 2020, las carreras de ingenierías e informática son las que más empleos generan, destacando otras carreras, como las de salud, considerando el contexto de pandemia (Pascual, 2021). Por lo tanto, estas carreras universitarias tienen mayor demanda porque tienen mayor inserción laboral.



### Hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la FP UNA

Los patrones de consumo de alimentos en Paraguay se han modificado notablemente en los últimos años. Esto se puede apreciar en las diferentes poblaciones, principalmente en los estudiantes universitarios.

Algunos estudios de investigación sobre los estilos de vida de estudiantes universitarios han evidenciado la existencia de estilos de vida poco saludables, muchos de ellos, afirmando además que, durante la etapa universitaria, los estudiantes abandonan hábitos saludables y adquieren otros nocivos (Caputo, 2012; Fernández, 2018; Pérez et al., 2020). Los hábitos alimentarios en tiempos de pandemia ha sido un tema de interés a nivel mundial, y nuestro país no estuvo exento de ello.

Otro estudio sobre alimentación de los estudiantes universitarios concluyó “el acceso a la universidad de la población juvenil puede considerarse como un momento crucial en el que se modifican hábitos de vida que en la mayoría de los casos se mantiene en la edad adulta con el consiguiente efecto sobre la salud. Tras el estudio son muchos los datos que nos indican la alerta y la necesidad de desarrollar programas para promover estilos de vida saludables” (Irazusta et al., 2007, p. 16).

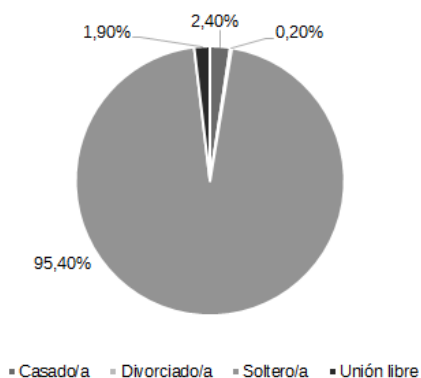
Para determinar los hábitos alimentarios, nuestro país cuenta con guías alimentarias como referencia, en dicho material se encuentran recomendaciones orientadas a promover hábitos

alimentarios y estilos de vida saludables, que fueron elaborados con criterios técnicos y validados con la población paraguaya (Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición [INAN], 2015, p. 4).

De manera a contextualizar la investigación y dar respuesta al segundo objetivo que se refiere a identificar el hábito alimentario de los estudiantes universitarios de la FP UNA, matriculados en el periodo académico 2020, durante el proceso de educación virtual a causa del confinamiento por la pandemia Covid-19, a continuación, se presentan los hábitos alimentarios de los estudiantes en el contexto de la pandemia por Covid-19.

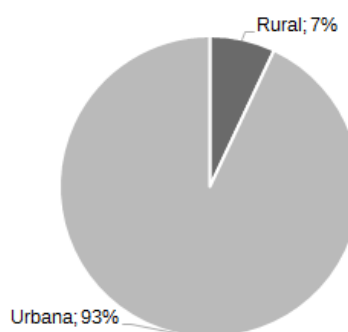
En lo que a hábitos de alimentación se refiere, existen varios estudios previos que mostraron que los patrones de alimentación de los jóvenes se alejan cada vez más de la dieta saludable y se caracterizan por la ingesta excesiva de ciertos alimentos poco saludables, y el insuficiente aporte de cereales, legumbres y verduras (Durá y Castroviejo, 2011; Ortiz-Moncada et al., 2012; Rubio et al., 2013). En tal sentido, los resultados de la presente investigación, representada en la Figura 5, demuestran que, del total de estudiantes con malos hábitos, el 57,2% son de sexo masculino y el 42,8% del sexo femenino. Considerando el total de estudiantes con buenos hábitos, el 62,2% son de sexo masculino y el 37,8% de sexo femenino.

**Figura 3.** Distribución de estudiantes universitarios matriculados en el periodo académico 2020 según estado civil.



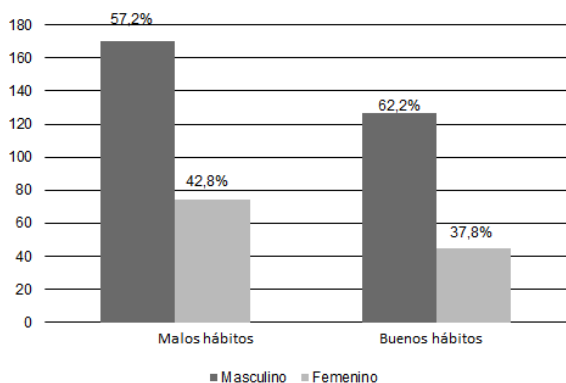
Fuente: Elaboración propia, en base a los datos obtenidos.

**Figura 4.** Distribución de estudiantes universitarios matriculados en el periodo académico 2020 según estado civil.



Fuente: Elaboración propia, en base a los datos obtenidos.

**Figura 5.** Distribución de estudiantes universitarios matriculados en el periodo académico 2020 según hábitos alimentarios.



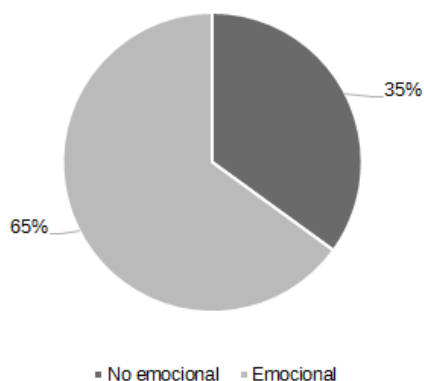
Fuente: Elaboración propia, en base a los datos obtenidos.

Es importante destacar que, del total de estudiantes, la mayoría de los que presentan malos hábitos son de sexo masculino. Aunque los estudiantes tengan ciertos conocimientos sobre buenos hábitos alimentarios, en la vida universitaria la organización de las jornadas académicas, más aún en el contexto de pandemia, las largas horas frente a la computadora a consecuencia de la virtualidad, la disponibilidad de alimentos y los recursos económicos marcan de manera importante los hábitos y elecciones que realizan.

### Perfil de la ingesta emocional de los estudiantes universitarios de la FP UNA

Los efectos psicológicos negativos del confinamiento y la repercusión en el estilo de vida saludable, principalmente en los hábitos alimentarios de la población estudiantil universitaria ha sido, un tema

**Figura 6.** Distribución de estudiantes universitarios matriculados en el periodo académico 2020 según perfil de ingesta emocional (Cuestionario de Comedor Emocional de Garaulet).



Fuente: Elaboración propia, en base a los datos obtenidos.

de gran interés para los profesionales del área, en todo el mundo, y nuestro país no estuvo exento de ello. Cabe mencionar que las emociones tienen un poderoso impacto sobre la selección de alimentos y sobre los hábitos alimentarios (Sánchez y Torrado, 2012).

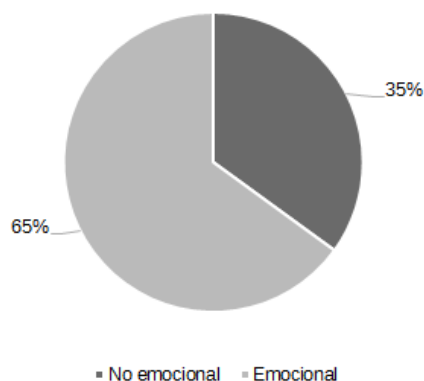
De manera a contextualizar la investigación, y dar respuesta al tercer objetivo que se refiere a describir el perfil de la ingesta emocional de los estudiantes universitarios de la FP UNA, matriculados en el periodo académico 2020, durante el proceso de educación virtual a causa del confinamiento por la pandemia Covid-19.

A continuación, se presenta el perfil de la ingesta emocional de los estudiantes en el contexto de la pandemia por Covid-19.

Hay varios estudios que confirman que nuestras emociones tienen un efecto poderoso sobre nuestra elección de alimentos y sobre los hábitos alimentarios, y que existe diferencia en cuanto a género (Sánchez et al., 2020)

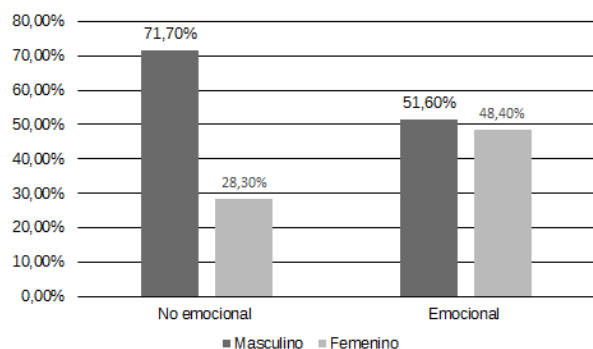
En la Figura 6 se evidencia que la mayoría (65,14%) de los estudiantes son comedores emocionales. Sin embargo, en la Figura 7, se puede apreciar poca diferencia en cuanto al género, ya que el 51,6% son de sexo masculino y el 48,4% son de sexo femenino. En este sentido, se podría afirmar que prácticamente en igual medida las mujeres y los hombres han sido influenciados por sus emociones y esto haber repercutido en su ingesta alimentaria.

**Figura 7.** Distribución de estudiantes universitarios matriculados en el periodo académico 2020 según perfil de ingesta emocional (Cuestionario de Comedor Emocional de Garaulet).



Fuente: Elaboración propia, en base a los datos obtenidos.

**Figura 8.** Distribución de estudiantes universitarios matriculados en el periodo académico 2020 según perfil de ingesta emocional y sexo.



Fuente: Elaboración propia, en base a los datos obtenidos.

### Relación entre los hábitos alimentarios y la ingesta emocional de los estudiantes universitarios de la FP UNA

La ingesta de alimentos ligada a ciertas emociones en sí misma no puede ser responsable de deficiencia o exceso de consumo de alimentos, sino más bien, es la forma en que la emoción es afrontada por la persona. Sin embargo, si tal situación lo afrontamos en el contexto de confinamiento a causa de la pandemia por Covid-19, la respuesta a tal situación podría ser diferente.

Para explicar estadísticamente la relación o asociación entre los hábitos alimentarios y la ingesta emocional de los estudiantes universitarios de la FP UNA, ambas variables categóricas o nominales, se sometió a una prueba de hipótesis del  $\chi^2$  cuadrado bajo los siguientes criterios

nivel de significancia  $\alpha=5\%=0,05$  y un nivel de confianza de 95%, con grados de libertad  $gl=(f-1)(c-1)=(2-1)(4-1)=3$  y para ello se establecieron las siguientes hipótesis:

Hipótesis nula;  $H_0$ : los hábitos alimentarios e ingesta emocional son independientes

Hipótesis alternativa;  $H_1$ : los hábitos alimentarios e ingesta emocional son dependientes.

En la Tabla 2 se presentan los resultados del cruzamiento de ambas variables sometidas a prueba de hipótesis.

Analizando los resultados obtenidos por la prueba  $\chi^2$  de Pearson, arrojó un p valor =0,017 (véase Tabla 3) menor al nivel de significancia  $\alpha=0,05$  por lo que con un nivel de confianza de 95%, se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_1$ , es decir los hábitos alimentarios e la ingesta emocional son dependientes entre sí.

Asimismo, de manera a medir la intensidad entre ambas variables se calculó el coeficiente de Cramers V, cuyo valor oscila entre 0 y 1; cuanto más próximo a 1 es mayor la intensidad (0 a 0,3 baja 0,3 a 0,6 media y de 0,6 a 1alta). En este caso V de cramer = 0,144 (Tabla 4) se implica que la intensidad de la relación entre las variables hábito alimentario e ingesta emocional es baja

**Tabla 2.** Tabla de contingencia hábitos alimentarios e ingesta emocional

Ingesta alimentaria		Hábitos alimentarios		Total	
		Buenos hábitos			
Ingesta emocional	Malos hábitos	Recuento	204	67	271
		% dentro de Ingesta emocional	75,3%	24,7%	100%
Ingesta no emocional	Malos hábitos	Recuento	93	52	145
		% dentro de Ingesta emocional	64,1%	35,9%	100%
Total		Recuento	297	119	416
		% dentro de Ingesta emocional	71,4%	28,6%	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes, año 2021.

**Tabla 3.** Pruebas de chi-cuadrado.

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,739 <sup>a</sup>	1	,017		
Corrección por continuidad <sup>b</sup>	5,206	1	,023		
Razón de verosimilitudes	5,635	1	,018		
Estadístico exacto de Fisher				,023	,012
Asociación lineal por lineal	5,725	1	,017		
N de casos válidos	416				

a. 0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 41,48.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.

En conclusión, existe una relación de dependencia de baja intensidad entre el hábito alimentario y la ingesta emocional.

Según lo expuesto, hay una cierta tendencia a que los malos hábitos se relacionan con la ingesta emocional, es decir, factores emocionales y comportamentales están asociados con la ingesta de alimentos poco saludables. Se debería intervenir desde las instancias correspondientes para prevenir consecuencias que podrían afectar tanto la salud física, mental e indirectamente el rendimiento académico.

### CONCLUSIÓN

En relación al primer objetivo que se refiere a caracterizar socio demográficamente a los estudiantes universitarios de la FP UNA, matriculados en el periodo 2020, la mayoría está cursando carrera técnica de licenciatura en ciencias informáticas, muy demandada

actualmente y más aún en este contexto de confinamiento por la pandemia. También en su mayoría son jóvenes con 24 años como edad promedio, de sexo masculino, soltero cuya zona de residencia es urbana.

Con respecto al segundo objetivo planteado, se ha identificado que un alto porcentaje de los estudiantes universitarios de la FP UNA presentan malos hábitos alimentarios, predominando tanto en los estratos de mujeres, así como de los hombres.

En cuanto al tercer objetivo que describe el perfil de la ingesta emocional de los estudiantes universitarios de la FP UNA, la mayoría de los estudiantes presenta ingesta alimentaria emocional, pudiéndose apreciar una diferencia significativa en el estrato de mujeres no así en el de hombres.

Y el último objetivo que explica de qué manera los hábitos alimentarios se relacionan con la ingesta

**Tabla 4.** Medidas simétricas.

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	,117	,017
	V de Cramer	,117	,017
N de casos válidos		416	

a. Asumiendo la hipótesis alternativa.

b. Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

emocional de los estudiantes universitarios de la FP UNA, se concluye que existe una relación de dependencia entre el hábito alimentario y la ingesta emocional, aunque de baja intensidad.

## REFERENCIAS

- Balluerka Lasa, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., & Santed, M. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento*. <https://www.siis.net/documentos/ficha/551534.pdf>
- Berrospi, R. (2020). Problemas de concentración como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en estudiantes de 18 a 22 años de la carrera Psicología de una universidad particular en Lima. <https://acortar.link/IKZOrk>
- Caputo, L. (2012). *Hábitos alimentarios y brechas territoriales de las familias campesinas en el Paraguay*. BASE IS.
- CONES. (2020). *Resolución N° 04/2020 Consejo Ejecutivo "Que establece la facultad de las instituciones de educación superior para aplicar herramientas digitales de enseñanza-aprendizaje en el marco de la emergencia sanitaria - Covid-19- dispuesta por las autoridades nacionales"*.
- Comité Técnico Nacional de las Guías Alimentarias del Paraguay. (2015). *Guías Alimentarias del Paraguay*. [https://drive.google.com/file/d/0B0fO30Y7z\\_VPcTRObmpiRVVwVUU/view?resourcekey=0-4K8iS5-ZzE8U1wZvOlbeKA](https://drive.google.com/file/d/0B0fO30Y7z_VPcTRObmpiRVVwVUU/view?resourcekey=0-4K8iS5-ZzE8U1wZvOlbeKA)
- Durá, T., & Castroviejo, A. (2011). Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 26(3), 602-8. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000300025](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000300025)
- Faith, M. S., Allison, D. B., & Geliebter, A. (1997). Emotional eating and obesity: Theoretical considerations and practical recommendations. In S. Dalton, *Overweight and weight management: The health professional's guide to understanding and practice* (pp. 439–465). Aspen Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08830-008>
- Fernández Lucas, L. M. (2018). *Influencia de las emociones en la conducta alimentaria*. [Bachelor's thesis].
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimerà, 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. <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226786043.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGrawHill
- Hurtado, A. (2020). *Hábitos de alimentación y de actividad física en una muestra de estudiantes universitarios: relación con variables psicológicas*.
- Irazusta, A, Hoyos, I., Díaz, E, Irazusta, J, Gil, J, y Gil, S. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz*, 8, 7-18.
- Más de 30 psicólogos ofrecen ayuda online. *Diario 5 días*. (8 de abril de 2020). <https://www.5dias.com.py/archivo/mas-de-30-psicologos-ofrecen-ayuda-online>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. (24 de agosto de 2020). ¿Qué cambios generó el Covid-19 en la alimentación? <https://www.mspbs.gov.py/portal/21570/iquestque-cambios-genero-el-Covid-19-en-la-alimentacion.html>
- Olaz, F. (1997). Autoeficacia, diferencias de género y comportamiento vocacional. *Revista electrónica de Motivación y*

- Emoción*, 6(13), 86-92. <https://acortar.link/ZhINdC>
- Pascual, J. (27 de abril de 2021). *Las carreras universitarias y cursos de FP con más salida laboral en 2021*. Computer Hoy. <https://computerhoy.com/noticias/life/carreras-universitarias-cursos-fp-salida-laboral-855401>
- Pérez, C., Gianzo, M., Hervás, B., Ruiz, F., Casis, L., & Aranceta, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia Covid-19 en España. *Rev. esp. nutr. comunitaria*. <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>
- Picco, J, González, E, Wolff, S, Gómez, V y Wolff, D. (2020). Aspectos psicosociales de la pandemia Covid-19 en la población de la ciudad de Mendoza. *Revista Argentina de Cardiología*, 88, pp. 207-210. <https://doi.org/10.7775/rac.es.v88.i3.17925>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD. (19 de agosto de 2020). *Impulsando la recuperación socioeconómica en Paraguay–Estrategias de reactivación frente al Covid-19*. <https://acortar.link/W3ohCT>
- Ramírez Jairo, F. J., & Escobar, F. (2020). *Efectos del aislamiento Social en el sueño durante la pandemia Covid-19*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.801>
- Sánchez, B., & Torrado, P. (2012). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *Nutrición hospitalaria*, 27(6), 2148-2150. <https://doi.org/10.3305/nh.2012.27.6.6061>
- Vergara, A, Lobato M, Díaz M, & Ayala, M. (2020). Cambios en el comportamiento alimentario en la era del Covid-19. <https://repositorio.lasalle.mx/bitstream/handle/lasalle/1767/Cambios%20en%20el%20comportamiento%20alimentario%20en%20la%20era%20del%20Covid-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wehrle, A. (2020). *Educación en contextos de Covid-19: requerimientos mínimos para una educación a distancia*. *Observatorio Educativo Ciudadano*. <https://www.observatorio.org.py/especial/26>