




Estilos de vida durante la pandemia por el COVID-19 en estudiantes de una universidad pública en Puno (Perú)¹

Lifestyles during the COVID-19 pandemic in students from a public university in Puno (Peru)

Estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 em estudantes de uma universidade pública em Puno (Peru)


Karla Rivera-Valdivia²

Universidad Hipócrates, Acapulco – Estado de Guerrero, México
Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi, Perú, Puno - Perú

 <https://orcid.org/0000-0001-8016-9276>
krivera@inudi.edu.pe (correspondencia)

Gabriela Cornejo-Valdivia

Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Puno – Puno, Perú

 <https://orcid.org/0000-0002-2411-469X>
gcornejo@unap.edu.pe

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.ram.2024.02.001>

Recibido: 29/10/2023 Aceptado: 10/03/2024 Publicado: 12/04/2024

PALABRAS CLAVE

confinamiento, covid-19,
hábitos alimentarios,
estilos de vida,
pandemia.

RESUMEN. La investigación examinó cómo la pandemia por COVID-19 cambió los estilos de vida de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano Puno - Perú. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, diseño no experimental, de alcance descriptivo y transversal, se trabajó con una muestra tomada por conveniencia de 107 estudiantes, se utilizó un cuestionario de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena. Los resultados mostraron que los estudiantes experimentaron cambios significativos en sus estilos de vida. Primero, se observaron ajustes en sus hábitos alimenticios, con un aumento en el consumo de macronutrientes como proteínas (pollo, menestras, leche y sus derivados) y carbohidratos (papa y pan), además de un incremento en la ingesta de lípidos (frituras, margarina y mantequilla) y un mayor consumo de frutas y verduras, lo que indica un alza en la ingesta de micronutrientes. Segundo, las actividades físicas se redujeron notablemente, aunque el tiempo dedicado a estas actividades aumentó en algunos estudiantes. Tercero, hubo una disminución en el consumo de alcohol y tabaco. La pandemia de COVID-19 ha actuado como un catalizador para la transformación de los estilos de vida, evidenciando un cambio en los patrones de consumo alimenticio hacia mayores concentraciones de ciertos alimentos. Curiosamente, la actividad física disminuyó en proporciones altas. Además, aunque el alcohol y el tabaco no eran consumidos regularmente por todos, aquellos estudiantes que sí los consumían mostraron una notable reducción en su uso.

¹ La investigación tuvo origen en la tesis “Estilos de vida durante la pandemia por el COVID-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional Del Altiplano Puno 2021” presentada a la Universidad Nacional Del Altiplano.

² Doctora en Ciencias de la Salud por la Universidad Nacional del Altiplano, Perú.



KEYWORDS

lockdown, covid-19, eating habits, lifestyles, pandemic.

ABSTRACT. The research examined how the COVID-19 pandemic changed the lifestyles of students from the Faculty of Health Sciences at Universidad Nacional del Altiplano Puno - Peru. The research approach was quantitative, non-experimental, descriptive, and cross-sectional. It involved a convenience sample of 107 students using a questionnaire on lifestyle changes during the quarantine period. The results showed that the students experienced significant changes in their lifestyles. First, adjustments were observed in their eating habits, with an increase in the consumption of macronutrients such as proteins (chicken, legumes, milk, and its derivatives) and carbohydrates (potatoes and bread), as well as an increase in lipid intake (fried foods, margarine, and butter) and higher consumption of fruits and vegetables, indicating a rise in micronutrient intake. Second, physical activities significantly decreased, although the time dedicated to these activities increased for some students. Third, there was a decrease in alcohol and tobacco consumption. The COVID-19 pandemic has acted as a catalyst for lifestyle transformation, highlighting a shift in dietary patterns towards higher concentrations of certain foods. Interestingly, physical activity decreased significantly. Also, although alcohol and tobacco were not regularly consumed by all, those students who did consume them showed a notable reduction in their use.

PALAVRAS-CHAVE

confinamiento, covid-19, hábitos alimentares, estilos de vida, pandemia.

RESUMO. A pesquisa examinou como a pandemia de COVID-19 mudou os estilos de vida dos estudantes da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Nacional do Altiplano Puno - Peru. A abordagem da pesquisa foi quantitativa, não experimental, descritiva e transversal, trabalhando com uma amostra de conveniência de 107 estudantes, utilizando um questionário sobre mudanças nos estilos de vida durante o período de quarentena. Os resultados mostraram que os estudantes experimentaram mudanças significativas em seus estilos de vida. Primeiro, foram observados ajustes em seus hábitos alimentares, com aumento no consumo de macronutrientes como proteínas (frango, leguminosas, leite e derivados) e carboidratos (batata e pão), além de um aumento na ingestão de lipídios (frituras, margarina e manteiga) e maior consumo de frutas e verduras, o que indica um aumento na ingestão de micronutrientes. Segundo, as atividades físicas diminuíram significativamente, embora o tempo dedicado a essas atividades tenha aumentado para alguns estudantes. Terceiro, houve uma diminuição no consumo de álcool e tabaco. A pandemia de COVID-19 atuou como um catalisador para a transformação dos estilos de vida, evidenciando uma mudança nos padrões de consumo alimentar para maiores concentrações de certos alimentos. Curiosamente, a atividade física diminuiu significativamente. Além disso, embora álcool e tabaco não fossem consumidos regularmente por todos, aqueles estudantes que os consumiam mostraram uma redução notável no seu uso.

1. INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 ha llevado a cambios radicales en los hábitos cotidianos globalmente (33). Las medidas como el confinamiento y el distanciamiento social han transformado significativamente la forma en que las personas trabajan, se educan, interactúan socialmente y emplean su tiempo libre, propiciando un aumento en el trabajo remoto, el uso de plataformas digitales para educación y entretenimiento, y cambios en la alimentación y la actividad física. Este escenario ha destacado la necesidad de adaptarse a un entorno cambiante para proteger la salud física y mental (36).

En Perú, específicamente, las restricciones impuestas desde el 16 de marzo de 2020 han alterado profundamente los estilos de vida, llevando a una reducción de la actividad física y cambios en los hábitos alimentarios que pueden considerarse poco saludables (12,30). La OMS subraya que los estilos de vida se definen como patrones de comportamiento influenciados por factores socioculturales y personales (4), y en este contexto, las modificaciones en los estilos de vida de los estudiantes universitarios han sido notables. Las medidas de confinamiento y las restricciones sociales han inducido una transición hacia la educación a distancia, que se ha reflejado en una alimentación inadecuada, falta de ejercicio, y aumento de estrés, ansiedad y depresión (38).

Estos cambios en los estilos de vida universitarios son cruciales porque actúan como determinantes de la salud y pueden prevenir enfermedades crónicas tanto transmisibles como no transmisibles (22). Además, las influencias socioculturales del entorno universitario son fundamentales en la formación de la autoestima y la personalidad de los estudiantes, y pueden fomentar cambios significativos en sus estilos de vida, especialmente durante periodos de confinamiento (6, 30, 41).

Así, los estudiantes universitarios enfrentan desafíos únicos en adaptarse a estas nuevas dinámicas, que no solo impactan su bienestar físico y mental, sino también su rendimiento académico y su capacidad para manejar situaciones adversas (22). Estos hallazgos enfatizan la importancia de considerar los comportamientos individuales y su relación con enfermedades crónicas y trastornos mentales (27, 31).

La interconexión entre la salud mental y el estilo de vida es evidente, especialmente en el contexto universitario, donde uno de cada cinco estudiantes es afectado por trastornos mentales, consumo de sustancias nocivas y un estilo de vida sedentario (28). Factores como el alcohol, drogas, comportamiento sexual inapropiado, duración del sueño inadecuada, peso corporal y otros hábitos no saludables representan riesgos significativos para los estudiantes, según estudios como los de Campo et al. (9), Freire et al. (20) y Endo et al. (16), quienes destacan que la vida estudiantil es moldeada tanto por factores educativos como por el entorno social y cultural.

En el ámbito de los hábitos alimentarios, estos se ven influenciados por una combinación de factores culturales, recursos económicos, emociones y prácticas familiares, afectando tanto el bienestar físico como el psicológico, según indican Bullerka et al. (8) y Díaz et al. (15). El confinamiento ha exacerbado la pérdida de rutinas y el estrés psicosocial, lo que ha llevado a hábitos alimentarios perjudiciales y problemas de salud física.

Además, la actividad física es fundamental para mantener un estilo de vida saludable, sin embargo, el incremento en los comportamientos sedentarios durante la pandemia ha surgido como un problema creciente de salud pública, siendo la inactividad física un factor de riesgo reconocido para diversas enfermedades crónicas (10, 34). Bravo-Cucci et al. (7) señalan que el confinamiento ha alterado drásticamente los niveles de actividad física y ejercicio, con un impacto negativo en la salud física y mental. Además, el consumo de alcohol y tabaco en este contexto ha sido asociado con una mayor prevalencia de enfermedades y problemas de salud mental, particularmente entre los estudiantes universitarios varones (9, 25, 43).

Vigilar estos hábitos inadecuados dentro del ámbito universitario es muy relevante para prevenir la aparición de enfermedades crónicas en jóvenes, subrayando la importancia de fomentar cambios positivos en los estilos de vida durante y después de la pandemia (22).

Esta investigación se propone como una respuesta necesaria para comprender cómo la crisis sanitaria ha influido en aspectos vitales como los patrones alimentarios y la actividad física de estos estudiantes. La relevancia de este estudio radica en su capacidad para proporcionar datos concretos sobre las adaptaciones o desviaciones en los hábitos de vida que podrían estar afectando su salud. En el actual contexto de la pandemia de COVID-19, se propuso examinar los cambios en los estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano.



2. MÉTODO

La investigación es de tipo descriptivo transversal con enfoque cuantitativo (23). La población de estudio fueron 391 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano, siendo el total de matriculados del 2021 y la muestra fue obtenida por conveniencia, se trabajó con 107 estudiantes. Se tomó el cuestionario “Escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena” (41). El cual consiste en 25 reactivos, con valores de 3514,19 en la prueba de esfericidad de Bartlett, justificando así el uso del análisis factorial. Además, el indicador Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) obtuvo un valor de 0,845, clasificado como adecuado y válido para su aplicabilidad. La recolección de datos e información a través del cuestionario fue realizada mediante un formulario digital en Google Forms, la información obtenida fue procesada en SPSS-26 para el análisis de datos descriptivos.

3. RESULTADOS

La Tabla 1 ilustra la comparación entre los hábitos alimenticios habituales y los patrones de consumo durante la pandemia COVID-19. En el consumo de alimentos se observó en mayor proporción el aumento de bebidas como café, té, mates, tubérculos, frutas y verduras, otros productos como carnes blancas, comidas rápidas y gaseosas también tuvieron porcentajes significativos respecto a su consumo antes de la pandemia, no obstante en una situación como el confinamiento se observó cambios que podría afectar el estado nutricional como es el consumo de tubérculos que aumentó significativamente, más el consumo de café, té y mates que pudiera ser por el estrés en que se encontraban o por prevenir la enfermedad que en ese momento era un aliciente para un estado depresivo, como fue el virus durante el COVID-19.

Tabla 1. Consumo de alimentos

Consumo habitual respecto al consumo durante la pandemia COVID-19	Aumento		Disminuyo		No cambió		No consume	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Carnes blancas (pollo, pescado)	59	55,1	34	31,8	14	13,1	0	0,0
Carnes rojas	24	22,4	35	32,7	38	35,5	10	9,3
Huevo	38	35,5	23	21,5	39	36,4	7	6,5
Lácteos (leche, yogurt, queso)	41	38,3	18	16,8	39	36,4	9	8,4
Arroz	37	34,6	25	23,4	45	42,1	0	0,0
Fideos	35	32,7	24	22,4	41	38,3	7	6,5
Pan	59	55,1	23	21,5	24	22,4	1	0,9
Tubérculos (papa, camote, yuca, olluco, chuño)	64	59,8	18	16,8	25	23,4	0	0,0
Menestras (lentejas, frejol, pallares, garbanzos)	47	43,9	14	13,1	40	37,4	6	5,6
Frituras	49	45,8	24	22,4	27	25,2	7	6,5
Margarina o mantequilla	31	29,0	25	23,4	29	27,1	22	20,6
Frutas	63	58,9	22	20,6	18	16,8	4	3,7
Verduras	34	59,8	29	27,1	14	13,1	0	0,0
Café. Té, mates	67	62,6	10	9,3	26	24,3	4	3,7

Nota. Los datos resaltados son indicadores preponderantes.

Tabla 1. Consumo de alimentos (continuación)

Consumo habitual respecto al consumo durante la pandemia COVID-19	Aumento		Disminuyo		No cambió		No consume	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Azúcar	33	30,8	26	24,3	40	37,4	8	7,5
Sal	9	8,4	12	11,2	86	80,4	0	0,0
Comidas rápidas	59	55,1	26	24,3	17	15,9	5	4,7
Golosinas y postres	34	31,8	26	24,3	39	36,4	8	7,5
Gaseosas	48	44,9	23	21,5	25	23,4	11	10,3

Nota. Los datos resaltados son indicadores preponderantes.

En la Tabla 2, se presentan las variaciones en actividad física durante la pandemia por el COVID-19. Si bien observamos un aumento en la actividad física también se evidencia la disminución de esta misma a lo cual podemos indicar que es una reacción ante el confinamiento por el COVID-19 que podría tener consecuencias a largo o media plazo como son modificaciones en el estado físico, estado nutricional y también estado mental de los estudiantes.

Tabla 2. Actividad física

Hábitos de actividad física respecto a los hábitos durante la pandemia COVID-19	Hábitos de actividad física y ejercicio	
	f	%
Aumentó	44	41,1
Disminuyó	38	35,5
No cambió	15	14
No realiza	10	9,3

En esta dimensión, un porcentaje significativo de estudiantes optó por no consumir bebidas alcohólicas, destacándose como una elección saludable en comparación con la mayoría.

Tabla 3. Consumo de alcohol

Hábitos de actividad física respecto a los hábitos durante la pandemia COVID-19	Bebidas alcohólicas	
	f	%
Aumentó	14	13,1
Disminuyó	28	26,2
No cambió	13	12,1
No realiza	52	48,6

Luego del confinamiento, afirmamos que, la actividad social es la que motiva el hábito de consumo de tabaco. La Tabla 4 nos muestra al consumo de tabaco durante la pandemia, tenemos un gran porcentaje de participantes que no lo consumieron. Lo observado en esa dimensión es satisfactorio, un porcentaje resaltante no tienen el hábito de consumo de tabaco, y los estudiantes que si lo tenían disminuyo en este contexto.

Tabla 4. Consumo de tabaco

Consumo habitual respecto al consumo durante la pandemia COVID-19	Consumo de tabaco	
	f	%
Aumentó	0	0
Disminuyó	14	13,1
No cambió	0	0
No realiza	93	86,9

Según los resultados observamos que factores como la alimentación y actividad física determinan el estado nutricional de los estudiantes, teniendo otros factores de riesgo como el consumo de alcohol y tabaco podríamos saber si sus estilos de vida son saludables o poco saludables; una alimentación adecuada mejora la función y rendimiento académico así también mejorara la calidad y vida evitando la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y obesidad.

4. DISCUSIÓN

En la primera dimensión, se observa un cambio en los hábitos alimentarios de los participantes, con un aumento en la ingesta de alimentos que incluyen café, té, tubérculos, comidas rápidas y gaseosas, lo cual no es propicio para mantener un estado nutricional adecuado. Un estudio previo realizado por Alvarez (1) señala que los estudiantes universitarios incrementaron su consumo de alimentos durante el aislamiento por COVID-19, y esto es respaldado por, Ammar et al. (3) quienes encontraron que las comidas durante el confinamiento eran poco saludables, con un aumento del 23.3 % en el consumo de snacks. En nuestra investigación, observamos resultados comparables, con un aumento significativo del 55.1 % en el consumo de pan y del 59.8 % en el consumo de papa, ambos carbohidratos complejos que podrían tener implicaciones en el estado nutricional. Adicionalmente, una investigación de Fernández-Sánchez et al. (19) indica que los estudiantes universitarios enfrentan desafíos significativos en su alimentación debido a la pandemia, siendo el estrés un factor determinante.

Los patrones alimentarios de los estudiantes se vieron afectados, evidenciándose un aumento de más del 50% en el consumo diario de tubérculos y pan, seguido por un incremento en el consumo de café, té, mates y comidas rápidas. Estos alimentos, cuando se consumen en exceso, aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la Diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, dislipidemias, y, sobre todo, la acumulación de grasa en el organismo, lo que conduce al sobrepeso y la obesidad (29). Durante la pandemia por COVID-19, se observó un aumento en el precio de los productos básicos (26) como leche, aceite, arroz, y fideos, lo que los hizo inaccesibles para algunos debido a restricciones y costos.

Estudios, como el de Guzman (21), señalan un cambio en el metabolismo debido al impacto de la pandemia. En nuestra región, el aumento en el consumo de carbohidratos se ha asociado con un incremento en la acumulación de depósitos de grasa en el organismo. Es relevante destacar que en nuestra área, particularmente, la disponibilidad de alimentos como papa, chuño, y tunta provenientes de la producción local de muchos hogares facilitó su adquisición para el consumo familiar, y esto se incrementó durante la pandemia por COVID-19 en 2020 (26).

Se registró un aumento en el consumo de carnes blancas como pollo, pavo y pescado. La ingesta regular de proteínas en la dieta es fundamental, y según informes, como el publicado en la página de Euroganadería (17), durante el periodo de confinamiento, se observó un aumento en el consumo de este macronutriente. En nuestro

entorno, es plausible inferir que dicho aumento puede atribuirse al costo más bajo de estas opciones en comparación con las carnes rojas, además de su facilidad de preparación.

Además, notamos un aumento en el consumo de bebidas gaseosas. Aunque esta práctica siempre genera inquietud, incluso fuera de situaciones de pandemia o confinamiento, el exceso de este producto aumenta el riesgo de desarrollar diabetes, según lo señalado por Villaseñor et al. (44). Aunque hubo un porcentaje que redujo su consumo, la proporción de aquellos que lo aumentaron fue mayor, lo que incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles entre los estudiantes, incluyendo diabetes, hipertensión y dislipidemias.

El consumo de frutas y verduras resulta fundamental tanto antes como durante la pandemia por COVID-19, ya que estos alimentos proporcionan nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, manteniendo el sistema inmunológico en óptimas condiciones y reduciendo el riesgo de enfermedades. Asimismo, se ha observado un aumento en el consumo de otros alimentos, como las frituras, que también representan un riesgo para enfermedades metabólicas cuando se consumen en exceso y sin control (29).

Adicionalmente, se ha registrado un incremento en el consumo de alimentos como la leche, café, té y mates. Esta tendencia podría deberse a que en la zona de residencia, estas hierbas son consideradas una fuente de curación natural para algunas enfermedades, como mencionan (5,14).

En relación con la actividad física, se observa que los estudiantes han incrementado sus hábitos, a pesar de las limitaciones impuestas por el confinamiento y las restricciones de aislamiento. Este aumento en la actividad física se considera fundamental para contrarrestar el estrés y la acumulación de grasa en el cuerpo derivada de una alimentación deficiente, según lo señala Bravo-Cucci et al. (7). La publicación de Colom (13) respalda esta tendencia al indicar que los participantes han aumentado su actividad física en el hogar debido a la facilidad de gestionar el tiempo.

Se establece como ideal realizar actividad física al menos de 3 a 4 veces por semana durante un mínimo de una hora, según las pautas de la OMS (34) y Rico-Gallegos et al. (39). En nuestros resultados, se revela que el 40.2% de los estudiantes practica actividad física de 3 a 4 días a la semana. Se destaca que la actividad física contribuye a reducir el estrés y los trastornos alimentarios, tal como lo señala Alvarez (1) al mencionar el aumento de la actividad física durante el confinamiento; Severi y Medina (40) en su investigación también demostró que el confinamiento llevó a la disminución de actividad física y que un factor muy importante es la mala alimentación y exceso de peso para contraer enfermedades crónicas no transmisibles.

Se enfatiza que la combinación de actividad física regular y una alimentación equilibrada mejora la función cognitiva, el rendimiento físico y favorece la calidad de vida, previniendo la aparición de enfermedades entre los estudiantes. Se subraya la tendencia de los jóvenes hacia el sobrepeso y la obesidad, siendo las mujeres más propensas a esta problemática, según Apaza-Ahumada (4).

Se examinó también el hábito de consumir alcohol y tabaco. Estos comportamientos, como subraya la OMS (34), son perjudiciales para la salud, y su consumo regular puede resultar en el deterioro del estado de salud, dando lugar a enfermedades degenerativas. Según Endo et al. (16) el consumo de alcohol y tabaco entre los jóvenes suele estar asociado a actividades sociales, y durante la pandemia, estas actividades disminuyeron. En nuestra investigación, observamos que el 48.6 % de los participantes no consumen bebidas alcohólicas, mientras que el 26.2 % redujo su consumo. Este resultado sugiere que las actividades sociales podrían influir en el aumento del consumo de estas sustancias. Aquellos participantes que admitieron consumir bebidas

alcohólicas indicaron que esto ocurre principalmente durante actividades de fin de semana. En cuanto al consumo de tabaco, el 86.9 % de los estudiantes no lo practican, y solo el 13.1 % lo hace, habiendo disminuido su consumo durante el confinamiento durante la pandemia de COVID-19. Aunque hay un porcentaje menor de estudiantes que mantienen el hábito de fumar, se destaca que también lo hacen en contextos sociales; Dentro del contexto de universidades saludables, se espera que los estudiantes desarrollen habilidades que promuevan estilos de vida saludables durante su formación (42).

5. CONCLUSIONES

La emergencia causada por la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto notable en los hábitos de vida de los estudiantes universitarios, evidenciado por el aumento significativo en el consumo de ciertos alimentos poco saludables como la comida chatarra, gaseosas, este aumento podría ser resultado de la facilidad para obtener estos productos y su accesibilidad económica de los cuales se debe reducir su ingesta, así también aumento el consumo de frutas y verduras que mejorara el estado nutricional de los mismos. Además, se registró un incremento en la actividad física, posiblemente relacionado con el estrés o el tiempo adicional en casa. Sin embargo, se observó una disminución en sus actividades físicas en otros estudiantes, lo que podría llevar a problemas de salud como hipertensión, obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas.

En lo que respecta al consumo de alcohol, se evidenció una reducción en su ingesta, posiblemente asociada a la disminución de actividades sociales. Respecto al consumo de tabaco, se concluyó que la mayoría de los estudiantes no tienen este hábito nocivo, y aquellos que lo practicaban redujeron su consumo durante el confinamiento, enfatizando que los estudiantes universitarios mejoraron sus estilos vida durante el confinamiento. Los resultados obtenidos promueven la investigación sobre nuevos enfoques en la prevención de malnutrición en estados de emergencia y desastres, así como también el estado de salud de la población.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran que el presente proyecto no representa ningún conflicto de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

Karla Rivera-Valdivia: Conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, recursos, software, supervisión, validación, visualización, administración del proyecto, escritura - preparación del borrador original, escritura - revisar; edición.

Gabriela Cornejo-Valdivia: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, escritura -preparación del borrador original, escritura - revisar; edición.

Aspectos éticos/legales:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Los autores declaran no haber recibido una fuente de financiamiento externo para la realización de la presente investigación.

REFERENCIAS

1. Alvarez F. Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de la facultad de ciencias-Pontificia Universidad Javeriana. *Appl Microbiol Biotechnol.* 2020;2507(1). Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/51991>

2. Álvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Rev Fac Nac Salud Pública*. 2012;30(1):95–101. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
3. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020;12(6):1583. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
4. Apaza-Ahumada MG, Valdivia-Barra TP, Huilca-Maldonado HR, Ticona-Arapa HC, Chambi-Condori N, Zela Payi NO. Estilos de vida y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de la zona altiplánica del Perú. *Nutr Clin Diet Hosp*. 2023;43(4):56–65. Disponible en: <https://doi.org/10.12873/434ticona>
5. Arapa Z, Quecara Y, Pineda N. Recursos Fitoterapéuticos y su utilización durante la pandemia por Covid-19 por los pobladores del distrito de Ayaviri, Puno [Tesis]. Universidad de Ciencias de la Salud; 2021. Disponible en: <https://cutt.ly/meguFvQi>
6. Ascencio MJ, Daza A, Jiménez M, Nájera Y, Suarez M. Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. *Rev Salud Mov*. 2016;8(1):25–39. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/267928803.pdf>
7. Bravo-Cucci S, Kosakowski H, Nuñez-Cortés R, Sanchez-Huamash C, Ascarruz-Asencios J. La actividad física en el contexto de aislamiento social por Covid-19. *Gicos*. 2020;5(2):63–76. Disponible en: <https://cutt.ly/AeguFDhq>
8. Bullerka N, Gómez J, Hidalgo D, Gorostiaga A, Espada J, Padilla J, Santed M. Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento. Servicio de Publicaciones de La Universidad Del País Vasco. 2020;1–210. Disponible en: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticias/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19
9. Campo Y, Pombo L, Teheran A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ Ind Santander*. 2016; 48(3):301–9. Disponible en: <https://doi.org/10.18273/revsal.v48n3-201600>
10. Cantero P, Mayor A, Toja B, González M. Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género. *Sportis*. 2019;5(1):53–69. Disponible en: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3680>
11. Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud. *Rev Fac Med Hum*. 2016;16(2):57–65. Disponible en: <https://doi.org/10.25176/rfmh.v16.n2.670>
12. Celis-Morales C, Salas-Bravo C, Yáñez A, Castillo M. Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Rev Méd Chile*. 2020;148(6):885–6. Disponible en: <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000600885>
13. Colom M. Cambios en los estilos de vida durante el periodo de confinamiento por el Covid-19 [Tesis]. Universidad de la Illes Balears; 2019. Disponible en: <https://cutt.ly/JeguFChp>
14. Del Aguila M, Martín M, Fabiano E, Zárate R, Palacios JJ, Nuribe S, Mozombite WD. Plantas usadas para combatir la pandemia del Covid-19 en una comunidad indígena urarina del departamento de Loreto, Perú. *Folia Amazonica*. 2021;30(1):87–106. Disponible en: <https://doi.org/10.24841/fa.v30i1.542>

15. Díaz A, Osorio N, Barker S. Impacto del cambio de los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia. 2020. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10882/10266>
16. Endo N, Mayor TA, Correa MA, Cruz FE. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enferm Investiga*. 2021;6(4):12–8. Disponible en: <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
17. Euroganadería. El 2020, el año de la pandemia repunta el consumo de carne. *Euroganadería.Eu*. 2022. Disponible en: <https://cutt.ly/4eguF2vW>
18. FAO. Los efectos de la COVID-19 en la seguridad alimentaria y la nutrición: elaboración de respuestas eficaces en materia de políticas para abordar la pandemia del hambre y la malnutrición. Documento Temático Del Grupo de Expertos de Alto Nivel. 2020; 27. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb1000es/cb1000es.pdf>
19. Fernández-Sánchez A, Ortega-Ceballos PA, Fajardo-Santana MS, Macias-Carrillo C. Conocimientos, prácticas y estilos de vida durante COVID-19 entre estudiantes universitarios en México: encuesta en línea. *Rev Enferm Neurol*. 2022; 20(3):167–78. Disponible en: <https://doi.org/10.51422/ren.v20i3.342>
20. Freire D, Itreras AI, Bonilla S, Macias E, Real E. Transtornos de la alimentación en estudiantes universitarios. *Dilemas Contemp Educ Política Valores*. 2020; 2507(February):1–9. Disponible en: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.2025>
21. Guzman S. Evaluación del metabolismo energético en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia por COVID-19. *Cátedra Villarreal*. 2022;10(1):49–53. Disponible en: <https://doi.org/10.24039/cv20221011228>
22. Herazo Y, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, Valdelamar-Villegas A. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*. 2020;2041(38):547–51. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
23. Hernández R, Fernandez C, Baptista M del P. Metodología de la investigación. En: Hill MG, editor. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 6ta ed. 2014. Disponible en: <https://cutt.ly/7eguCRYy>
24. Huamaní C, Timaná-Ruiz R, Pinedo J, Pérez J, Vásquez L. Condiciones estimadas para controlar la pandemia de Covid-19 en Escenarios de pre y poscuarentena en el Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2020;37(2):195–202. Disponible en: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5405>
25. Ibarra-Mora J, Vall-Llovera V, Hernández C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis*. 2019;5(1):70–84. Disponible en: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
26. INEI. Variación de los indicadores de precios de la economía. 2020. Disponible en: <https://cutt.ly/ceguCDYG>
27. Junchaya VA. Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. *Visionarios En Ciencia y Tecnología*. 2021;44–65. Disponible en: <https://doi.org/10.47186/visct.vi0.74>
28. Ladino E, Gómez L. Estilos de vida en estudiantes universitarios de psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, Villavicencio. *Angew Chem Int Ed*. 2020;6(11):951–2. Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28312/5/2020_estilo_vida_estudiantes.pdf



29. Llorente A. Hay una epidemia que está agravando el coronavirus y es que comemos comida de baja calidad. BBC News Mundo. 2020. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-54396165>
30. Medina-Contreras A, Sulbarán-Rodríguez N, Zapata-Bravo F, Monsalve-Díaz E, Dewdney-Labrador A, Chipia J. Estilos de vida de estudiantes de medicina durante la pandemia de 2020, en Venezuela. El aislamiento: ¿Amigo o enemigo? Gicos. 2021;6(1):102–21. Disponible en: <http://erevistas.saber.ula.ve/gicos>
31. Mejía-Zambrano H, Ramos-Calsín L. Prevalencia de los principales trastornos mentales durante la pandemia por COVID-19. Rev Neuro-Psiquiatr. 2022;85(1):72–82. Disponible en: <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i1.4157>
32. Molano-Tobar NJ, Vélez-Tobar RA, Rojas-Galvis EA. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Hacia Promoc Salud. 2019;24(1):112–20. Disponible en: <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
33. Organización Mundial de la Salud. OMS. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es>
34. Organización Mundial de la Salud. Alcohol. OMS. 2022.
35. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. OMS. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
36. Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades no transmisibles. OPS. 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
37. Ordorika I. Pandemia y educación superior. Rev Educ Super. 2020;49(194):1–8. Disponible en: <https://doi.org/10.36857/resu.2020.194.1120>
38. Ramos R, Jiménez M. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. CES. 2021;28:0–13. Disponible en: <https://doi.org/10.30878/ces.v28n4a4>
39. Rico-Gallegos C, Vargas G, Poblete-Balderrama FA, Carrillo-Sanches J, Rico-Gallegos J, Mena-Quintana B, et al. Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. Rev Espacios. 2020;41(42):1–10. Disponible en: <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p01>
40. Severi C, Medina M. Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19: estudio descriptivo sobre una muestra de trabajadores (Uruguay, abril 2020). Anales de La Facultad de Medicina, Universidad de La República. 2020;7(1):5. Disponible en: <http://anfamed.edu.uy/index.php/rev/article/view/459>
41. Vera-Ponce V, Torres-Malca J, Tello-Quispe E, Orihuela-Manrique E, De la Cruz-Vargas J. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Rev Fac Med Hum. 2020;20(4):614–23. Disponible en: <https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i4.3193>
42. Veramendi N, Portocarero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. J Chem Inf Model. 2020;53(9):1689–99. Disponible en: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1839>
43. Villaquiran AF, Cuero P, Ceron GM, Ordoñez A, Jácome S. Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. Rev Univ Ind Santander Salud. 2020;52(2):109–18. Disponible en: <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020005>

44. Villaseñor K, Jimenez A, Ortega A, Islas M, González O, Silva T. 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.* 2021;25(2):1099. Disponible en: <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>
45. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(5). Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

