

Estilos de vida saludable en estudiantes universitarios durante la pandemia

Healthy lifestyles in university students during the pandemic

Noelia Yesica Martínez-Cántaro^{lad}

<https://orcid.org/0000-0003-0626-1773>

Gladys Claudia Arias-Lazarte^{lbd}

<https://orcid.org/0000-0002-2917-3314>

Karina Milagros Soto-Caffo^{lcd}

<https://orcid.org/0000-0003-0080-8694>

Ivan Zapata-Tello^{ld}

<https://orcid.org/0000-0003-2387-8329>

Correspondencia: nmartinezc@unjbg.edu.pe

Resumen

La pandemia de la COVID-19 ha ocasionado cambios que afectan el estilo de vida de muchos jóvenes que, debido al confinamiento, adoptan hábitos no saludables, conduciéndolos a riesgos en su salud y bienestar general. El objetivo principal del presente estudio es determinar los estilos de vida que predominan en los estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19 en el año 2021. La población de estudio fue de 162 universitarios, entre 17 a 30 años de edad. El enfoque fue cuantitativo con diseño no experimental descriptivo transversal. El instrumento empleado fue el cuestionario validado FANTASTICO; los datos recolectados se analizaron mediante el programa estadístico SPSS (versión 24). Los resultados evidencian que un 50.6 % de la población estudiada tiene un estilo de vida no saludable, por lo que se concluye que el estilo de vida no saludable es el que prevalece en los universitarios en los que la pandemia ha producido modificaciones en sus comportamientos y estilos de vida, asociados a la falta de actividad física y social, mala nutrición, deficiente sueño y estrés, y falta de control de salud por un profesional médico, por lo que es relevante que desde las instituciones se promuevan hábitos en salud y bienestar.

Palabras clave: conducta de salud, estilos de vida, estudiantes, pandemia, COVID-19, hábitos saludables

¹ Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Escuela Profesional de Odontología. Tacna, Perú

^a Maestro en Odontología con mención en Patología

^b Doctora en Ciencias: Salud Pública

^c Maestro en Odontoestomatología

^d Cirujano dentista y docente

Abstract

The COVID-19 pandemic has caused changes that affect the lifestyle of many young people who, due to confinement, adopt unhealthy habits, leading to risks to their health and general well-being. The main objective of this study is to determine the prevailing lifestyles in college students during the COVID-19 pandemic in the year 2021. The study population was 162 college students, between 17 and 30 years old. The approach was quantitative with a cross-sectional descriptive non-experimental design. The instrument used was the validated questionnaire FANTASTICO. The data collected were analyzed using the statistical program SPSS (version 24). The results show that 50.6% of the population studied has an unhealthy lifestyle, so it is concluded that the unhealthy lifestyle is the one that prevails in college students in whom the pandemic has produced changes in their behaviors and lifestyles associated with the lack of physical and social activity, poor nutrition, poor sleep and stress, and lack of health control by a medical professional, so it is relevant that institutions should promote health and wellness habits.

Keywords: health behavior, lifestyles, students, pandemic, COVID-19, healthy habits

Introducción

El estudio del estilo de vida, como parte primordial de la salud pública, tiene su origen en el Informe de Lalonde,¹ en donde se describe cómo los estilos de vida y el entorno influyen en la salud del individuo; asimismo, se destaca la importancia de los cuatro determinantes de la salud: biología humana, medio ambiente, estilo de vida y sistema sanitario. En el mismo sentido,^{2,3} se conceptualiza al estilo de vida como la forma de vida del individuo basada en dos determinantes fundamentales que vienen a ser las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta; de igual manera la Secretaría de Salud de México, en el 2006, indica como positivas las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta cuando contribuyen a mejorar la calidad de vida y son de peligro aquellos que afectan la salud de la población.

Actualmente, la Organización Panamericana de la Salud⁴ enfatiza al estilo de vida como el principal determinante de la salud debido a que existe mayor predominio de un patrón de morbimortalidad tardía asociado a enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) superiores a las enfermedades infecciosas; asimismo, refiere que el consumo de tabaco, la deficiente actividad física, el consumo de alcohol y la dieta no saludable incrementan el riesgo de morir por una ENT. En el Perú, el Ministerio de Salud⁵ propone practicar cuatro hábitos para mejorar la salud: actividad física, adecuada alimentación, bajo consumo de alcohol y evitar el tabaco. Por otro lado, actualmente, ha surgido la medicina del estilo de vida dirigido no solo a la prevención, sino a fomentar la integridad biopsicosocial del ser humano.^{3,6}

La etapa universitaria, considerada como un puente entre la adolescencia y la edad adulta, implica cambios emocionales, fisiológicos, educativos, alimentarios y familiares, que pueden llegar a asociarse a conductas de riesgo.^{7,8} Los estudios coinciden en que la inactividad física, el bajo consumo de frutas y verduras, el consumo de alcohol y tabaco tienden a aumentar el riesgo de ENT;¹⁰ como consecuencia, se reporta una pobre calidad de sueño, sobrepeso y obesidad en esta población.¹¹⁻¹³ Este contexto puede influir en la salud física y mental comprometiendo el rendimiento académico.¹⁴ La abrupta virtualización ha ocasionado el fracaso o bajo rendimiento y la deserción universitaria, generando estrés y frustración, convirtiéndose en condicionante de estilos de vida no saludables.^{15,16}

Actualmente, por la pandemia de la COVID-19, varios países, entre ellos el Perú, tomaron medidas drásticas, como el confinamiento; siendo la población universitaria susceptible a ese encierro y afectada por las nuevas formas de aprendizaje, produciendo trastornos ansiosos y depresivos. Frente a esta problemática, el presente estudio tiene como objetivo determinar los estilos de vida que predominan en los estudiantes universitarios de la Escuela de Odontología de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna durante la pandemia de la COVID-19, mediante la aplicación del cuestionario “FANTASTICO”, el cual reúne criterios de consistencia interna y validez de constructo. Es importante conocer el estilo de vida de los estudiantes universitarios, y más en el contexto de la pandemia, para establecer medidas correctivas y oportunas para mejorar su calidad de vida.

Métodos

La investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, transversal. La población de estudio estuvo conformada por 162 estudiantes universitarios de la Escuela de Odontología, con edades en un rango entre 17 y 30 años, de los cuales 54 fueron varones y 108 mujeres (de primero a sexto año).

Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta fueron tener matrícula vigente y la voluntad de participar a través del consentimiento informado.

La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento aplicado fue el cuestionario FANTASTICO, haciendo uso del formulario Google. El instrumento consta de 30 preguntas distribuidas en 10 dimensiones¹⁷ (F: Familia y amigos, A: Actividad física y social, N: Nutrición, T: Toxicidad, A: Alcohol, S: Sueño y estrés, T: Tipo de personalidad y satisfacción, I: Imagen interior, C: Control de salud y sexualidad, O: Orden). Esta adaptación del cuestionario presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría y se califican por medio de una escala tipo Likert con una calificación de 0 a 120 puntos; a mayor puntaje de la dimensión, la calificación es más positiva hacia la salud.

Aspectos éticos

La investigación siguió los lineamientos éticos de la declaración del Helsinki;¹⁸ por lo que todos los participantes diligenciaron consentimiento y sus datos fueron tratados de forma confidencial.

Tabla 1
Características de la población de estudio

Características		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	54	33.3 %
	Femenino	108	66.7 %
	Total	162	100.0 %
Edad	18 a menos	32	19.8 %
	19-22	77	47.5 %
	23-26	44	27.2 %
	27-30	9	5.6 %
	Total	162	100.0 %
Año de estudio	Primero	40	24.8 %
	Segundo	22	13.6 %
	Tercero	42	25.9 %
	Cuarto	26	16.0 %
	Quinto	12	7.4 %
	Sexto	20	12.3 %
	Total	162	100.0 %

De los 162 estudiantes de la muestra censal, 108 fueron de sexo femenino (66.7 %) y 54 de sexo masculino (33.3 %). Todos ellos de primero a sexto año, cuyas edades estaban comprendidas desde los 17 hasta los 30 años.

Tabla 2
Estilo de vida de los estudiantes universitarios

Escala	Categoría de Estilo de Vida	Frecuencia	Porcentaje
103 a 120	Estilo de vida FANTASTICO	3	1.9 %
85 a 102	Estás en camino correcto	24	14.8 %
73 a 84	Estilo de vida adecuado	53	32.7 %
47 a 72	Estilo de vida algo bajo	74	45.7 %
0 a 46	Zona de peligro	8	4.9 %
	Total	162	100.0 %

En la Tabla 2 encontramos que el 4.9 % de estudiantes se encuentra en “Zona de peligro” y un 45.7 % en un “Estilo de vida algo bajo”, dando lugar a un 50.6 % de estudiantes que se encuentran con un estilo de vida no saludable.

Asimismo, observamos que el 32.7 % presenta un “Estilo de vida adecuado”; 14.8 % “Está en el camino correcto” y 1.9 % presenta un “Estilo de vida FANTASTICO”, dando un total de 49.4 % de estudiantes que se encuentran con un estilo de vida saludable.

Tabla 3

Estilo de vida de los estudiantes universitarios según sexo

Escala	Categoría de Estilo de Vida	Sexo				Total	
		Masculino		Femenino		N.º	%
		N.º	%	N.º	%		
103 a 120	Estilo de vida FANTASTICO	1	1.9 %	2	1.9 %	3	1.9 %
85 a 102	Estás en camino correcto	8	14.8 %	16	14.8 %	24	14.8 %
73 a 84	Estilo de vida adecuado	17	31.5 %	36	33.3 %	53	32.7 %
47 a 72	Estilo de vida algo bajo	26	48.1 %	48	44.4 %	74	45.7 %
0 a 46	Zona de peligro	2	3.7 %	6	5.6 %	8	4.9 %
	Total	54	100.0 %	108	100.0 %	162	100.0 %

La Tabla 3 muestra que el 48.1 % de varones presenta un “Estilo de vida algo bajo” y el 3.7 % se encuentra en “Zona de peligro”, sumando un total de 51.8 % de la población de estudio que se encuentra con un estilo de vida no saludable; similar resultado se encuentra en el sexo femenino con un 44.4 % de “Estilo de vida algo bajo” y un 5.6 % en “Zona de peligro”, ambos nos dan un puntaje total del 50 % de mujeres que se encuentran con un estilo de vida no saludable.

Tabla 4.1*Dimensiones: Familia y amigos, Actividad física y social y Nutrición*

Dimensión	Aspecto	Recuento	Porcentaje	Media	Desviación estándar	
Familia y amigos	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	Nunca	12	7.4 %	1.3	0.6
		Algunas veces	96	59.3 %		
		Siempre	54	33.3 %		
	Yo doy cariño	Nunca	14	8.6 %	1.2	0.6
		Algunas veces	104	64.2 %		
		Siempre	44	27.2 %		
	Yo recibo cariño	Nunca	12	7.4 %	1.2	0.6
		Algunas veces	98	60.5 %		
		Siempre	52	32.1 %		
Actividad física y social	Asisto a un grupo conformado (deportivo, cultural, religioso o juvenil)	Nunca	77	47.5 %	0.7	0.7
		Algunas veces	64	39.5 %		
		Siempre	21	13.0 %		
	En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico al menos por 30 min	0 a 1 vez	103	63.6 %	0.4	0.6
		2 a 4 veces	46	28.4 %		
		5 a más veces	13	8.0 %		
	Mi alimentación diaria es balanceada (frutas, verduras y proteínas)	Nunca	12	7.4 %	1.2	0.5
		Algunas veces	110	67.9 %		
		Siempre	40	24.7 %		
Nutrición	Diariamente, por lo menos desayuno, almuerzo y cenó	Nunca	2	1.2 %	1.6	0.5
		Algunas veces	66	40.8 %		
		Siempre	94	58.0 %		
	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o con grasa	Ninguna de estas	19	11.7 %	1.1	0.4
		Algunas de estas	133	82.1 %		
		Todas estas	10	6.2 %		
	Hago control periódico de mi peso	Nunca	55	34.0 %	0.8	0.6
		Algunas veces	90	55.5 %		
		Siempre	17	10.5 %		

Al análisis por dimensiones del instrumento “FANTASTICO” (**Tabla 4.1**), en la dimensión Familia y amigos hay un 7.4 % que nunca tienen con quien hablar de cosas importantes, un 8.6 % que nunca da cariño y un 7.4 % que nunca recibe cariño; esto puede deberse también al lugar de procedencia de algunos estudiantes, quienes vienen de otras ciudades a estudiar, por lo que viven solos y no en un hogar que reconforta y acompaña el proceso universitario. El 92.6 % de estudiantes siempre y algunas veces tiene con quien hablar de cosas importantes, el 91.4 % da cariño y, por último, el 87.7 % siempre y algunas veces recibe cariño.

La dimensión Actividad física y social es el estilo de vida que más ha sido afectado por el confinamiento con un 47.5 % de estudiantes que nunca han asistido a un grupo conformado, sea deportivo, cultural, religioso o juvenil, y un 63.6 % que mínimamente practican ejercicio físico.

La dimensión Nutrición nos indica que el 82.1 % algunas veces consume mucha azúcar, sal, comida chatarra o con grasa, el 67.9 % algunas veces presenta una alimentación balanceada y el 40.7 % algunas veces por lo menos desayuna, almuerza y cena.

Tabla 4.2*Dimensiones: Toxicidad, Alcohol*

Dimensión	Aspecto	Recuento	Porcentaje	Media	Desviación estándar	
Toxicidad	En algún momento he fumado cigarrillos	Nunca	124	76.5 %	1.8	0.4
		Algunas veces	37	22.9 %		
		Siempre	1	0.6 %		
	Uso medicamentos sin fórmula médica	Nunca	76	46.9 %	1.4	0.6
		Algunas veces	80	49.4 %		
		Siempre	6	3.7 %		
	Tomo bebidas que contengan cafeína, como gaseosas (Coca Cola, Pepsi, etc.), energizantes (Red Bull, Monster, etc.)	Menos de 3 al día	149	92.0 %	1.9	0.3
		De 3 a 6 al día	12	7.4 %		
		Más de 6 al día	1	0.6 %		
Alcohol	He consumido bebidas alcohólicas en los últimos 6 meses (cerveza, coctel, etc.)	0 veces	90	55.6 %	1.5	0.6
		1 a 3 veces	59	36.4 %		
		Más de 3 veces	13	8.0 %		
	Considero que los efectos del alcohol son dañinos	Nunca	1	0.6 %	1.7	0.5
		Algunas veces	51	31.5 %		
		Siempre	110	67.9 %		
	Las personas con quienes vivo toman licor	Nunca	71	43.9 %	1.4	0.5
		Algunas veces	89	54.9 %		
		Siempre	2	1.2 %		

En la dimensión Toxicidad, el 76.5 % nunca ha fumado cigarrillos y el 92 % ha tomado menos de 3 bebidas al día que contengan cafeína (Coca Cola, bebidas energizantes, etc.)

La dimensión Alcohol mostró que el 55.6 % no ha consumido bebidas alcohólicas en los últimos 6 meses, de igual manera el 67.9 % considera que los efectos del alcohol son dañinos.

Tabla 4.3*Dimensiones: Sueño y estrés, Tipo de personalidad y satisfacción*

Dimensión	Aspecto	Recuento	Porcentaje	Media	Desviación estándar	
Sueño y estrés	Duermo bien y me siento descansada(o)	Nunca	25	15.4 %	1.0	0.5
		Algunas veces	120	74.1 %		
		Siempre	17	10.5 %		
	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución	Nunca	11	6.8 %	1.1	0.5
		Algunas veces	117	72.2 %		
		Siempre	34	21.0 %		
	Me relajo y disfruto mi tiempo libre	Menos de 3 al día	21	13.0 %	1.1	0.6
		De 3 a 6 al día	102	63.0 %		
		Más de 6 al día	39	24.0 %		
Tipo de personalidad y satisfacción	Sin razón me siento molesto(a) y/o enojada(o)	0 veces	43	26.5 %	1.2	0.6
		1 a 3 veces	107	66.0 %		
		Más de 3 veces	12	7.5 %		
	Me siento de buen humor, alegre y activo	Nunca	7	4.3 %	1.2	0.5
		Algunas veces	123	75.9 %		
		Siempre	32	19.8 %		
	Me siento contento(a) con mis estudios	Nunca	8	4.9 %	1.2	0.5
		Algunas veces	109	67.3 %		
		Siempre	45	27.8 %		
Me he sentido presionado o agredido física o verbalmente por parte de algún compañero(s)	Nunca	117	72.2 %	1.7	0.5	
	Algunas veces	43	26.6 %			
	Siempre	2	1.2 %			

La dimensión Sueño y estrés muestra que el 15.4 % de la población de estudio no duerme bien ni se siente descansada, el 74.1 % algunas veces duerme sintiéndose descansada, el 6.8 % nunca se siente capaz de manejar situaciones estresantes, mientras que el 72.2 % algunas veces lo hace, además el 13 % nunca se relaja ni disfruta de su tiempo libre y el 63 % algunas veces lo aprovecha.

La dimensión Tipo de personalidad y satisfacción indica que el 66.0 % algunas veces, sin razón, se sienten molestos y enojados, mientras que el 7.4 % siempre se sienten molestos y enojados sin razón. El 75.9 % de los estudiantes universitarios algunas veces se sienten de buen humor, alegres y activos y el 4.3 % nunca se encuentran de esta forma. El 67.3 % algunas veces se sienten contentos con sus estudios mientras que el 4.9 % nunca se siente contento con sus estudios. El 72.2 % nunca se ha sentido agredido física o verbalmente por alguno de sus compañeros, mientras que el 26.5 % algunas veces se ha sentido así.

Tabla 4.4

Dimensiones: Imagen interior, Control de salud y sexualidad, Orden

Dimensión	Aspecto	Recuento	Porcentaje	Media	Desviación estándar	
Imagen interior	Tengo pensamientos positivos y optimistas	Nunca	1	0.6 %	1.4	0.5
		Algunas veces	96	59.3 %		
		Siempre	65	40.1 %		
	Me siento tenso(a) o estresado(a)	Nunca	4	2.5 %	0.8	0.5
		Algunas veces	122	75.3 %		
		Siempre	36	22.2 %		
	Me siento deprimido(a)/ triste	Nunca	24	14.9 %	1.1	0.5
		Algunas veces	124	76.5 %		
		Siempre	14	8.6 %		
Control de salud y sexualidad	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud	Nunca	91	56.2 %	0.5	0.6
		Algunas veces	65	40.1 %		
		Siempre	6	3.7 %		
	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad	0 a 1 vez	67	41.4 %	0.6	0.6
		2 a 4 veces	88	54.3 %		
		5 a más veces	7	4.3 %		
	Me acepto y me siento satisfecho(a) con mi apariencia física o la forma cómo me veo	Nunca	17	10.5 %	1.2	0.6
		Algunas veces	93	57.4 %		
		Siempre	52	32.1 %		

Orden	Soy organizado(a) con las responsabilidades diarias	Nunca	7	4.3 %		
		Algunas veces	113	69.8 %	1.2	0.5
		Siempre	42	25.9 %		
	Respeto las normas de tránsito (semáforos, puentes peatonales, etc.)	Nunca	2	1.2 %		
		Algunas veces	32	19.8 %	1.8	0.4
		Siempre	128	79.0 %		

En la dimensión Imagen interior el 40.1 % de los estudiantes siempre tienen pensamientos positivos y optimistas y el 59.3 % algunas veces. El 22.2 % siempre se sienten tensos o estresados, mientras que el 75.3 % algunas veces lo hace. También observamos que un 8.6 % de los estudiantes siempre se sienten deprimidos o tristes, y el 76.5 % algunas veces se sienten de esta forma.

La dimensión Control de salud y sexualidad nos muestra que el 56.2 % nunca ha asistido a una consulta para vigilar su estado de salud; por otra parte, el 41.4 % manifiesta que nunca ha conversado con su familia temas de sexualidad, asimismo, el 10.5 % nunca se acepta ni se siente satisfecho con su apariencia física.

La dimensión Orden nos indica que un 69.8 % de los estudiantes universitarios algunas veces son organizados con sus responsabilidades diarias y el 19.8 % algunas veces respeta las normas de tránsito.

Discusión

Nuestros resultados visualizan un estilo de vida no saludable, siendo los promedios menores en las dimensiones Actividad física y social, Nutrición, Sueño y estrés y Control de salud y sexualidad. Similares estudios concuerdan con el incremento de hábitos no saludables en universitarios en el contexto actual de la pandemia, explicando que la cuarentena trajo efectos desfavorables en el estilo de vida de la comunidad universitaria.¹⁹⁻²¹ Por otra parte, investigaciones realizadas antes de la pandemia coinciden en sus resultados, hallando elevados porcentajes de estudiantes con estilos de vida saludables.^{22,23}

Los estudiantes universitarios evidenciaron un mayor logro como hábito saludable en las dimensiones Toxicidad y alcohol, esto responde al aislamiento producto de la pandemia. Asimismo, un estudio realizado antes de la pandemia, en la Universidad Privada Andrés Bello

de Chile, encontró que las mencionadas categorías se hallaban adecuadas para un mejor estilo de vida;²⁴ además, el menor valor encontrado fue en la dimensión Actividad física y social que a causa de las medidas de prevención por la emergencia sanitaria y el tiempo prolongado en los ordenadores portátiles utilizados actualmente para su educación remota favorecieron el sedentarismo. Sumado a ello, se observa un aumento de estrés en los estudiantes por la carga académica. Todo lo mencionado se refleja en diversas investigaciones en las que se encontró un alto porcentaje de falta de actividad física, siendo que el aislamiento provocó cambios en los jóvenes, quienes dejaron de practicar tales actividades;^{25,3} del mismo modo, en la dimensión Nutrición la población estudiada demostró una dieta no balanceada, dado que recurrían al consumo de comida rápida en lugar de comidas caseras que son sanas y naturales. Esta situación fue hallada en estudiantes que consumían comida rápida y realizaban menos actividades físicas en comparación con los que consumían comida casera; de igual forma mostraron conductas menos responsables en actividad física, salud y nutrición, por lo que se recomienda la incorporación de cursos de promoción de la salud en el plan de estudios.²⁶ En consecuencia, los estudiantes que practican actividad física tienen una mejor nutrición, socialización y por ende pueden manejar mejor el estrés.²⁷

Está comprobado que la COVID-19 ha afectado a una gran cantidad de personas, generando posibles cambios respecto a los comportamientos de salud y de la actividad física, propiciando el consumo de sustancias alcohólicas y variaciones drásticas en el sueño y en la dieta que, además, pueden tener consecuencias posteriores para la salud mental.²⁸ Por ello, el estilo de vida no saludable evidencia una problemática en la población universitaria que se enmarca en esta situación de pandemia. Reconocer este escenario, donde prevalecen factores que afectan el bienestar general, conlleva a realizar estrategias que favorezcan el desarrollo saludable e integral de los estudiantes con el fin de garantizar su salud física y mental.

Conclusiones

El confinamiento ha generado la prevalencia de estilos de vida no saludable en los universitarios. El estilo de vida que menos practican es la actividad física y social, siendo que, en su mayoría, nunca hacen ejercicios y no se reúnen para actividades sociales, culturales, ni religiosas. Así también se ha visto afectada la nutrición por no llevar una dieta balanceada, además la falta de sueño y el estrés han aumentado en la población de nuestro estudio. Por otra parte, el consumo de alcohol y drogas presentó un nivel muy bajo en esta población, lo que es muy positivo para la salud del estudiante. Es importante reconocer que se deben realizar acciones de prevención y promoción de estilos de vida saludable, sobre todo en esta época de educación virtual, con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Referencias

1. Lalonde, M. *A new perspective on the health of Canadians a working document*. 1974, Canadá. <https://nccdh.ca/resources/entry/new-perspective-on-the-health-of-canadians>
2. Bastias, S. Una Revisión de estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienciasy enfermería*, 2014; 0(2), 93-101. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
3. Vera-Ponce, V. J., Torres-Malca, J. R., Tello-Quispe, E. K., Orihuela-Manrique, E. J., y Cruz-Vargas, J. A. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 2020; 20(4), 614-623. <https://dx.doi.org/10.25176/RFMH.v20i4.3193>
4. Organización Panamericana de la Salud. *Monitoreo de Progreso ENT*. 3 de octubre de 2020. <https://www.paho.org/es/monitoreo-progreso-ent-2020>
5. MINSA. *Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir más de 10 tipos de cáncer*. Lectura. 3 de octubre de 2019. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
6. Cruzado, J. Medicina del estilo de vida. Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud. *Revista Psicooncología*, 2017; 14(2-3), 373–374. <https://doi.org/10.5209/psic.57093>
7. Durán A, Castillo A. y Vio del R, F. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del campus Antumapu. *Revista Chilena de Nutrición*, 2009; 36(3). <https://doi.org/10.4067/s0717-75182009000300002>
8. Gallardo-Escudero, A., Muñoz-Alfárez, M., Planells del Pozo, E. y López-Aliaga, I. La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutrición Hospitalaria*, 2015; 31 (2), 975-979. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.8303>
9. Intra, M., Roales, N., y Moreno, E. Cambio en las conductas de riesgo y salud en estudiantes universitarios argentinos a lo largo del periodo educativo. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2011; 11(1), 139-147. <http://hdl.handle.net/10272/9435>
10. Da Franca, C. y Colares, V. Estudio comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Revista de Saúde Pública*, 2008; 42(3), 420– 427. <https://doi.org/10.1590/s0034-89102008000300005>
11. Yahia , N., Achkar, A., Abdallag , A., & Rizk, S.. Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutrition Journal*, 2008; 7(1), 1-6. <https://dx.doi.org/10.1186/1475-2891-7-32>

12. Arroyo, I., Rocandio, A., Ansotegui, L. y Pascual, E. Calidad de la dieta, sobrepeso obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 2006; 21(6), 673-679.
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n6/original6.pdf>
13. Carter, B., Chopak-Foss, J. & Punungwe, F. An analysis of the sleep quality of undergraduate students. *Collage Student Journal*, 2016; 50 (3): 315-322.
<https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/commhealth-facpubs/147>
14. Pérez-Araníbar, C. y Tavera, M. Estudio longitudinal de estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Psicología y Salud*, 2021;30(2), 253– 263.
<https://doi.org/10.25009/pys.v30i2.2659>
15. Molina Gutierrez, T.J; Lizcano Chapeta, C.J. Alvarez Hernandez, S.R, y Camargo Martinez, T.T. Crisis estudiantil en pandemia. ¿Cómo valoran los estudiantes universitarios la educación virtual? *Conrado* [online]. 2021, vol.17, n.80 [citado 2021-12- 03], p p . 2 8 3 - 294. Disponible en:
<http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000300283&lng=es&nrm=iso>
16. Zuhra RM, Nauli FA, Konadi A. Anxiety among nursing students during the Covid-19 pandemic: A web-based cross-sectional survey. *Enferm Clin*. 2021; 31:580-582. doi:10.1016/j.enfcli.2021.04.016
17. Betancurth Loaiza Diana Paola, Vélez Álvarez Consuelo, Jurado Vargas Liliana. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. *Salud, Barranquilla* [Internet]. 2015 May [cited 2021 Dec 03]; 31(2): 214-227. Available from:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522015000200003&lng=en.
18. World Medical Association Declaration of Helsinki. World Medical Association Declaration of Helsinki. *JAMA*, 310(20), 2191. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
19. Huanca-Huisa, B. M.y Gonzales-Ccoscco, M. *Uso de TIC y estilos de vida durante el aislamiento social en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*, 2020. [Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/12732>
20. Benítez, D. y Díaz, V. *Estilos de vida de estudiantes pertenecientes a una institución de educación superior de la ciudad de Cartagena durante el periodo 2021-1* [Disertación Doctoral, Universidad del Sinú, seccional Cartagena].
<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/235>
21. Medina-Contreras, A., Sulbarán-Rodríguez, N. y Zapata-Bravo, F. Estilos de vida de estudiantes de medicina durante la pandemia de 2020, en Venezuela. El aislamiento: ¿amigo o enemigo? *Revista GICOS*, 6(1) 2021, págs. 102-121.
<https://www.researchgate.net/publication/350213914>

22. Babilonia-Mendoza, S. *Estilos de Vida Saludables en Estudiantes del Primer y Quinto Año de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María. Arequipa 2018.* [Tesis de Grado, Universidad Católica de Santa María]. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/8730>
23. Ramírez-Vélez R, Carrillo HA, Triana-Reina HR, González-Ruiz K, Martínez-Torres J, Ramos-Sepúlveda JA. Una menor autopercepción del estilo de vida se relaciona con un incremento en la adiposidad y con alteraciones en el estado nutricional de jóvenes universitarios colombianos. *JONNPR*. 2016;1(7):254-261. DOI:10.19230/jonnpr.2016.1.7.1072
24. Arias-Barros, F., Bonati-Campos, A., Heresi, F., Lira, J., Manzo, D. y Soto, J. Estilo de vida de estudiantes del Diplomado de Habilidades Laborales, adscritos a una Universidad Privada durante el año 2016. [Disertación doctoral, Universidad Andrés Bello]. <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/3189>
25. Herazo Beltran 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 (Lifestyles related to health in university students). *Retos* [Internet]. 20mar.2020 [citado 3dic.2021]; 38:547-51. Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>
26. Çetinkaya, Serap and Sert, Havva Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. *Acta Paulista de Enfermagem* [online]. 2021, v. 34 [Accessed 2 December 2021], Epub 05 May 2021. ISSN 1982-0194. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO02942>.
27. Venâncio, P., Fernandes, A., Da Rosa, B., Da Silva, L., Fernandes, V., Junior, J. y Tolentino, G. Estresse e estilo de vida de estudantes universitários. *International Journal of Development Research*, 2021; 11, (03), 45244-45248. <http://doi.org/10.37118/ijdr.21292.03.2021 2 2>
28. Arora T, Grey I. Health behaviour changes during COVID-19 and the potential consequences: A mini-review. *Journal of Health Psychology*. 2020;25(9):1155-1163. doi:10.1177/1359105320937053

-
- **Conflicto de intereses:** La presente investigación no presenta conflicto de intereses entre los investigadores.
 - **Fuente de financiamiento:** La presente investigación fue financiada por los investigadores.