



ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN CONFINAMIENTO POR COVID-19

Lifestyles of university students in confinement by covid-19

JUSTINA ISABEL PRADO JUSCAMAITA¹, JOSÉ BERNARDINO GUTARRA VARA²,
MILBA BLANCO ALIAGA³

¹Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú

²Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú

³Hospital Regional Hermilio Valdizán Medrano, Perú

KEYWORDS

*Confinement
Lifestyles
COVID-19
Habits
University students
Performance*

ABSTRACT

This research analyzed the confinement due to covid-19 and the lifestyles of the students of the Faculty of Obstetrics of the Hermilio Valdizán National University. We worked with a sample of 104 students, the technique used was the online survey with valid and reliable instruments. Results: 96% of the students reported having had a total confinement, 85.6% of the students have had healthy lifestyles. Finally, finding the p value of 0.039 less than 0.05, it is affirmed that the confinement due to covid-19 influences the lifestyles of the students.

PALABRAS CLAVE

*Confinamiento
Estilos de vida
COVID-19
Hábitos
Estudiantes universitarios
Rendimiento*

RESUMEN

Esta investigación analizó el confinamiento por la covid-19 y los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Se trabajó con una muestra de 104 estudiantes y la técnica utilizada fue la encuesta online con instrumentos válidos y confiables. Resultados: El 96% de estudiantes manifestaron haber tenido un confinamiento total, el 85,6% de estudiantes han tenido estilos de vida saludables. Finalmente encontrando el p valor de 0,039 menor a 0,05 se afirma que el confinamiento por la covid-19 influye en los estilos de vida de los estudiantes.

Recibido: 05/ 06 / 2022

Aceptado: 10/ 08 / 2022

1. Introducción

La pandemia por la covid-19 obligó un cambio en los hábitos y rutinas diarios del ser humano. Y las condiciones de confinamiento, afectaron la vida cotidiana en todo el mundo (Ordorika y Ordorika, 2020); siendo el confinamiento un plan de intervención comunitario reiterado que implicó permanecer refugiados el mayor tiempo posible, bajo nuevas normas socialmente restrictivas (Sánchez-Villena y de La Fuente-Figuerola, 2020). Por otro lado durante el año 2020 la sociedad ha experimentado profundos cambios en diferentes aspectos de la vida humana, fundamentalmente en el área de la salud. Estos cambios con interferencia en la vida diaria se caracterizaron por condiciones de confinamiento forzoso, paralización de actividades, distanciamiento social, dificultades para mantener el puesto de trabajo, dificultades de estudio, bajo rendimiento, relaciones sociales insatisfactorias con consecuencias negativas para la salud biológica, psicológica y social. Esta emergencia sanitaria gatilló el desarrollo de determinados estilos de vida, pudiendo ser éstos de riesgo o protectores para la salud de las personas (López *et al.*, 2021). Un estudio español reportó cambios significativos en los comportamientos del estilo de vida durante la pandemia por la COVID-19 (Balanzá-Martínez *et al.*, 2021) but changes on lifestyle behaviours remain under-researched. MATERIALS AND METHODS: An online survey was conducted among the general population living in Spain during the COVID-19 home-isolation. In addition to demographic and clinical data, participants self-reported changes in seven lifestyle domains. The Short Multidimensional Inventory Lifestyle Evaluation was developed specifically to evaluate changes during the confinement (SMILE-C).

Este proceso de gran magnitud ha afectado profundamente a las instituciones de educación superior (Ordorika y Ordorika, 2020). Causando un impacto social, psicológico físico en la vida cotidiana de los docentes y estudiantes (Apaza *et al.*, 2020). Un estudio revela que en el aspecto de la salud de los actores sociales de la educación universitaria se han producido afectaciones y cambios en los estilos de vida rutinarios con los costos sociales, emocionales y fisiológicos difíciles de ponderar confirmando que el confinamiento ha afectado físicamente a un gran grupo de personas que no han sido rigurosos en desempeñar algún tipo de actividad deportiva en casa. Mucha gente ha visto aumentado su peso y se ha sentido más cansada por falta de actividad física (*Consecuencias del confinamiento en la salud. COVID-19, 2020*).

Las universidades inicialmente han parado sus actividades, luego paulatinamente las clases han pasado a ser online, lo que en las carreras de salud esto no ha sido posible en su totalidad; sumándose a todo ello la incertidumbre y haciendo que el confinamiento sea más difícil de llevar para los estudiantes sin una idea clara de cuánto tiempo vaya a durar con impactos inmediatos sobre su vida cotidiana. Por otro lado para afrontar la enfermedad de la COVID-19 es necesario tener un buen sistema inmunológico. Por ello, es clave los estilos de vida saludable; destacando una buena alimentación y el descanso para un mejor fortalecimiento del sistema inmunológico (López *et al.*, 2021).

En el Perú desde que se dió el estado de alarma el 12 de marzo del 2020 se inició la cuarentena masiva en todo el territorio peruano, implicando esto la permanencia en casa evitando el contacto físico, las aglomeraciones en los bancos, mercados y guardar las medidas de prevención necesarias: lavado de manos, uso de mascarilla, distancia social. Esta emergencia sanitaria nos ha generado a su vez una crisis en todos los ámbitos de la vida económica, política, social, educativo del país. En el sistema universitario las consecuencias de esta cuarentena en la población estudiantil podrían ser preocupantes. La pandemia plantea pues el desafío de cuidar la salud física y mental de la población general la salud física es tan importante como la salud mental (Apaza *et al.*, 2020).

En la realidad de Huánuco igualmente, se vió la crisis más grande reflejo de lo que pasa en el país y el mundo con los cambios en las rutinas y hábitos diarios de todas las personas, cumpliendo con el distanciamiento social, confinados en casa por un sector, sin embargo existió otro sector que no acató las medidas contribuyendo esto en un riesgo de propagación del virus por irresponsabilidad y falta de conciencia de la población generalmente joven; realidad definida por un estudio como la indiferencia de parte de los estudiantes que no perciben los peligros del virus y que ellos sean posibles portadores asintomáticos del mismo, generando riesgos en sus entornos socioculturales (Flores y Maraví, 2021).

En este contexto, el sistema universitario en particular la Universidad Nacional Hermilio Valdizán se adaptó a la educación virtual de manera vertiginosa para proseguir con las metas institucionales y personales.

En este orden de ideas cabe mencionar que un estudio sobre el impacto de la pandemia en la educación superior recomienda que los Gobiernos e Instituciones de Educación Superior deberían generar estrategias que permitan involucrar a los estudiantes, al personal docente y no docente para avanzar juntos en la generación de mayor capacidad de resiliencia del sector ante futuras crisis y el diseño de las respuestas que las situaciones de emergencia demanden.

En suma, en una emergencia de salud pública como la que aún seguimos viviendo en la que hubo confinamientos con muchas inquietudes por conocer sobre el impacto de lo que está produciendo la pandemia en los diversos grupos poblacionales, en esta oportunidad fundamentalmente en la población universitaria quienes también han sido afectados en muchos aspectos de su vida al igual que cualquier grupo poblacional agudizándose esto con las nuevas variantes de la COVID-19 y el incremento de la mortalidad en jóvenes; se considera importante el cuidado de la salud y tomar consciencia del beneficio de tener un estilo de vida saludable en todas las etapas de la vida

(Leiva *et al.*, 2018; Barrientos-Báez *et al.*, 2022). Asimismo teniendo en cuenta que Los estilos de vida saludables previenen enfermedades y optimizan la salud del ser humano, mejor aún en los estudiantes universitarios quienes están vulnerables a cambiar actitudes, rutinas, hábitos y su estilo de vida (Carranza Esteban *et al.*, 2019) importancia igualmente respaldada por un estudio en jóvenes universitarios que concluyó de que la adopción de los estilos de vida saludables posibilitan desarrollar habilidades sociales (Ludick y Eduardo, 2018) recursos que los educadores debemos cuidar por ser necesarias para las futuras generaciones. Teniendo en cuenta que toda intervención en salud contribuye en mejorar los estilos de vida de las personas y el autocuidado de la salud (Juscamaita *et al.*, 2018).

Por ello, en esta oportunidad un grupo de docentes preocupados por la salud de los estudiantes llevaron a cabo una investigación para conocer los estilos de vida de los estudiantes en situaciones de confinamiento; teniendo en cuenta que los alumnos de la Facultad de obstetricia en el futuro velarán por la vida de las gestantes y familia; por ende al igual que otros profesionales tendrán luego un gran papel en el control de la calidad de vida de la población (Cecilia *et al.*, 2018). Y más si cabe en el ámbito educativo (Caldevilla-Domínguez *et al.*, 2021; González-Vallés, 2020; Gil-Villa *et al.*, 2020), en el sector turístico (Barrientos-Báez *et al.*, 2021), en las leyes (Rodríguez Torres y Gómez Jiménez, 2021), en la cultura (Sanz-Hernando y Parejo-Cuéllar, 2021) y en la salud (Orte *et al.*, 2020; Abuín-Penas y Abuín-Penas, 2022).

Los resultados obtenidos servirán para ampliar la teoría existente sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios en contextos de pandemia y realizar el análisis del impacto en la salud de los jóvenes; igualmente ayudará a los docentes, tutores, directivos de facultad y universidad a tomar mayor importancia sobre la práctica de los estilos de vida saludables. Lo que permitirá desarrollar la promoción de hábitos saludables por la importancia de contar con estudiantes de pregrado que practiquen estilos de vida saludables que vayan de la mano con su vida académica y formación profesional (Mogollón García *et al.*, 2020), igualmente fortalecer el rol activo de los jóvenes en torno a prácticas de autocuidado (Mebarak Chams *et al.*, 2018), donde la motivación intrínseca a su vez pueda predecir la forma positiva y significativa del mantenimiento de los estilos de vida saludable (Leyton *et al.*, 2020). Igualmente la presente investigación servirá como referencia para futuras investigaciones en el área, ya que se generaron instrumentos de recolección de datos adaptado y validado a nuestra realidad que pueden ser aplicados a otros estudios similares. Los objetivos fueron: Conocer las características generales de los estudiantes de la muestra, determinar los tipos de confinamiento que han tenido, identificar los estilos de vida de los estudiantes y finalmente determinar si el confinamiento por la COVID-19 influyó en los estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Facultad de obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

2. Materiales y métodos

El tipo de investigación fue de tipo cuantitativo tras realizarse un análisis descriptivo correlacional. La población estuvo constituido por todos los estudiantes de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán matriculados en el semestre académico 2021-I, según los datos emitidos por la unidad de procesos académicos de la Universidad. De los cuales la muestra calculada mediante fórmula estadística fue de 104 estudiantes con una selección a través del método aleatorio simple estratificado para obtener la proporción representativa de la Facultad, considerando por estrato cada año de estudios de 1º a 5º, en la que los estudiantes han tenido la misma oportunidad de participar y ser extraídos de manera proporcional por cada año de estudios.

Criterios de inclusión: Alumno matriculado en el semestre I del año académico 2021 y alumnos que aceptaron el consentimiento informado. Criterios de exclusión: Estudiantes que ignoraron la invitación y estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado.

La técnica de recolección de datos utilizado fue una encuesta online.

Los instrumentos de recolección de datos fueron elaborados tomando como referencia los estudios de:

- Jaimes y Díaz (2014) Bucaramanga Headquarters using the Nola Pender's HLPPII instrument which included six dimensions: responsibility in health, nutrition, physical activity, and stress management, interpersonal and spiritual relationships in nursing students. Materials and Methods: Cross sectional study applying Nola Pender's questionnaire II (HPLP II, quienes han utilizado la Escala *Health Promotion Lifestyle Profile II* de Pender Nola con las siguientes dimensiones: Responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, y manejo del estrés.
- Vera-Ponce *et al.* (2020) Sobre: Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena con cuatro áreas temáticas: Hábitos alimentarios, hábitos Nocivos, actividad física y uso de medios de comunicación.
- Leyton *et al.* (2020) Sobre: Validación de un modelo estructural de evaluación de estilo de vida saludable (EVS). Con cuatro dimensiones: fumar, descanso, respeto al horario de las comidas y alimentación equilibrada.

Los instrumentos elaborados para evaluar las variables de estudio fueron:

- Cuestionario de aspectos generales: que recogió la edad, sexo y año de estudios de los estudiantes.

- Cuestionario de valoración de Confinamiento por la COVID-19 con cinco dimensiones: constitución familiar, distanciamiento familiar, uso de mascarilla, uso de protector facial, restricciones de actividad fuera de casa. Con puntuaciones para confinamiento total de 33 a 48 puntos y para confinamiento parcial de 01 a 32 puntos.
- Cuestionario de valoración de Estilos de Vida con ocho dimensiones: actividad física, hábitos nocivos, hábitos de descanso, hábitos alimentarios, hábitos higiénicos, expectativas, sociabilidad, espiritualidad. Con puntuaciones para Estilos de vida saludable de 55 a 81 puntos y para estilos de vida no saludables de 27 a 54 puntos.

Dichos instrumentos antes de su aplicación fueron sometidos a la validez por juicio de 05 expertos y la confiabilidad a través del muestreo piloto aplicado a 20 estudiantes que no formaron parte de la muestra obteniéndose la estadística de fiabilidad para el Cuestionario de Confinamiento (alfa de Cronbach 0,872) y para el Cuestionario de Estilos de vida (alfa de Cronbach 0,795).

Procedimiento para ejecutar la investigación:

- 1) Se elaboró la versión final del cuestionario en formulario de Google Drive.
- 2) Se solicitó permiso al Decano de la Facultad de Obstetricia.
- 3) Se solicitó la Carta de aprobación al Comité de ética de investigación de la Facultad.
- 4) Se solicitó a procesos académicos la data de estudiantes matriculados en la Facultad de Obstetricia año académico 2021-1 para determinar la población y muestra de estudio.
- 5) Se coordinó y planificó estrategias de aplicación de la encuesta online.
- 6) Se aplicó el consentimiento informado a los estudiantes previo a proseguir la encuesta.
- 7) Se realizó la aplicación de la versión final de los instrumentos de recolección de datos a la muestra en estudio a través de los grupos de WhatsApp de los diferentes años de estudios y los correos electrónicos de los estudiantes.

Para el procesamiento estadístico de los datos una vez recolectados mediante la encuesta online la información recolectada se procesó en una hoja de cálculo Excel de la aplicación de Google Drive, la misma que se exportó al programa de SPSS versión 25, donde se realizó el análisis estadístico descriptivo e inferencial con la prueba χ^2 , con un nivel de significancia del 5%. Posteriormente se realizó la interpretación, análisis y la discusión de resultados. Aspectos éticos y regulatorios: En la presente investigación estuvieron presente los aspectos éticos en las diferentes fases de la investigación: en la etapa de planificación el proyecto fue sometido a evaluación del comité de ética de Investigación de la Facultad de Obstetricia. En la etapa de la ejecución de la investigación se tuvo en cuenta los principios bioéticos: el anonimato la voluntariedad y la no maleficencia; para ello se aplicó el consentimiento informado previo a la encuesta.

3. Resultados

En relación a los datos generales de la muestra el 77,9% (81 casos) de estudiantes se encontró en el rango de edad de 16 a 22 años, el 20,2% (21 casos) de estudiantes en el rango de 23 a 29 años de edad y sólo el 1,9% (02 casos) tenían edades entre 37 a 44 años. En cuanto al sexo de los estudiantes de la muestra el 87.5% (91 casos) fueron del sexo femenino y sólo el 12,5% (13 casos) del sexo masculino; en cuanto el año de estudios de los estudiantes de la muestra, participaron un porcentaje proporcional por cada año de estudios obtenido éste por un muestreo aleatorio estratificado.

En cuanto al tipo de confinamiento que han tenido los estudiantes de la muestra, observó que el 96,2% (100 casos) han tenido confinamiento total cumpliendo así el distanciamiento social, las restricciones para salir fuera de casa y las medidas de bioseguridad; y sólo el 3,8% (04 casos) de estudiantes indicaron que tuvieron confinamiento parcial. Tabla 1.

Tabla 1. Tipos de confinamiento por la COVID-19 de los estudiantes

Tipos de Confinamiento	Frecuencia	Porcentaje
Confinamiento total	100	96.2
Confinamiento parcial	4	3.8
Total	104	100.0

Fuente: Cuestionario sobre Confinamiento.

En relación a la variable Estilos de Vida, se observó que el 85,6% (89 casos) de estudiantes han tenido estilos de vida saludables y sólo el 14,4%(15 casos) de estudiantes de la muestra han tenido estilos de vida no saludable. Tabla 2.

Tabla 2. Estilos de vida de los estudiantes

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	15	14.4
Saludable	89	85.6
Total	104	100.0

Fuente: Cuestionario de Estilos de vida.

En relación a la variable Confinamiento con la variable Estilos de Vida; se observó que el 97,8%(87 casos) de estudiantes tienen estilos de vida saludable y corresponden a los que cumplieron con el confinamiento total, y sólo el 2,2% (02 casos) reportaron estilos de vida saludables con confinamiento parcial. Por otro lado se observó 13 estudiantes del total de 15 estudiantes con estilos de vida no saludables que pertenecen al confinamiento total y sólo 02 casos al confinamiento parcial. Tabla 3.

Tabla 3. Confinamiento por la COVID-19 y los estilos de vida de los estudiantes

Variable	Confinamiento		Estilos de vida		Total
	No saludable	Saludable			
Confinamiento total	Recuento	13	87	100	
	%	86.7%	97.8%	96.2%	
Confinamiento parcial	Recuento	2	2	4	
	%	13.3%	2.2%	3.8%	
Total	Recuento	15	89	104	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	

Fuente: Cuestionario de Estilos de vida y Confinamiento.

La estadística inferencial nos muestra que:

- 2 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,58.
- Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Hi: El confinamiento por la COVID-19 influye en los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Ho: El confinamiento por la COVID-19 no influye en los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Como el valor de p (significancia bilateral) = 0,039 es menor a 0,05 se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el confinamiento por la COVID-19 influye en los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Tabla 4.

Tabla 4. Influencia de la COVID-19 en los estilos de vida de los estudiantes

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,266 ^a	1	0.039		
Corrección de continuidad ^b	1.795	1	0.180		
Razón de verosimilitud	2.992	1	0.084		
Prueba exacta de Fisher				0.099	0.099
Asociación lineal por lineal	4.225	1	0.040		
N de casos válidos	104				

Fuente: Cálculo de la estadística inferencial.

4. Discusión

En cuanto a las características generales de la muestra de estudio resalta que el 77,9% (81 casos) del total de 104 estudiantes tienen la edad entre 16 a 22 años, siendo estas edades entre la adolescencia tardía y la edad muy joven. Y otra característica general es que el 87% (91 casos) son del sexo femenino, explicada esta por ser una carrera mayoritariamente de preferencia femenina.

En cuanto a los resultados para la variable confinamiento, del total de estudiantes de la muestra el 96,2% (100 casos) tuvieron el confinamiento total cumpliendo el distanciamiento social (no besos, no abrazos, no visitas, uso de medidas de prevención: mascarillas, protector facial, lavado de manos estricto y las restricciones para salir de casa; y sólo el 3,8% (04 casos) indicaron que tuvieron confinamiento parcial. Al respecto Intecca *et al.* (2021) indica que la pandemia causada por el coronavirus SARS-CoV-2 ha propiciado cambios significativos en las dinámicas de convivencia familiar: cambios en los hábitos y conductas sociales, en la manera de interactuar y en el estilo de vida de las personas.

En cuanto a los resultados para la variable estilos de vida, del total de estudiantes de la muestra se ha encontrado que el 85.6% (89 casos) de estudiantes tienen estilos de vida saludable y sólo el 14,4% (15 casos) estilos de vida no saludables, demostrando con ello que esta pandemia ha permitido que los jóvenes se hayan preocupado por cuidar su salud, consumiendo alimentos más saludables y con las medidas de higiene más prolijas nunca vistas. Coincidiendo este resultado con un estudio en el período de bloqueo que concluyó que los participantes informaron un aumento en el consumo de alimentos saludables. Sugiriendo a la vez que los patrones de consumo de alimentos de las personas pueden mejorar fácilmente cuando la situación es favorable y ofrecen una contribución teórica interesante para comprender los factores útiles para promover una alimentación saludable (Caso *et al.*, 2022). Igualmente otro estudio en confinamiento muestra la tendencia a menor consumo de alimentos de escaso interés nutricional y un aumento en la práctica de cocinar en casa (Lopez *et al.*, 2021). Por otro lado tenemos un estudio en universitarios que refiere la influencia del confinamiento en los hábitos de vida, destacando que un 44.9 % de estudiantes manifestaron que el confinamiento afectó a sus estilos de vida de manera regular o a "medias" (Flores y Maraví, 2021). Asimismo tenemos otro estudio sobre estilos de vida en adolescentes brasileños durante la pandemia de COVID-19, que demostró un cambio negativo de los estilos de vida con un aumento de las conductas de riesgo para la salud (Malta *et al.*, 2021) que difiere con nuestro resultado. Finalmente tenemos otro estudio sobre los estilos de vida que concluye que entre quienes cambiaron los patrones de consumo de alimentos, prevalecieron las opciones más saludables (Enriquez-Martínez *et al.*, 2021) 325 participants of both genders (68% women).

En relación al análisis inferencial el presente estudio demuestra que el confinamiento por la *Covid-19* en el presente estudio influye en los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán rechazándose la hipótesis nula. Concluyendo de esta manera que los estudiantes en estudio han tenido en su mayoría una adaptación al cambio positivo en sus estilos de vida; idea igualmente contrastada con un estudio sobre resiliencia de universitarios en confinamiento por la COVID-19, lo cual indica

que lo jóvenes son capaces de enfrentar a los desafíos actuales y recuperarse después de las dificultades (Serrano Sarmiento *et al.*, 2021).

5. Conclusiones

En cuanto a las características generales de los estudiantes de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán que formaron parte del estudio encontramos que el 98,1% (102 casos) de estudiantes tenían entre 16 a 29 años de edad; en cuanto al sexo el 87,5% (91 casos) estudiantes eran del sexo femenino y sólo el 12,5% (13 casos) del sexo masculino y en cuanto al año de estudios participaron de manera proporcional por cada año de estudios.

Respecto al tipo de confinamiento que han tenido los estudiantes de la muestra, observamos que el 96% (100 casos) han tenido confinamiento total cumpliendo así el distanciamiento social, las restricciones para salir fuera de casa y las medidas de bioseguridad; y sólo el 3,8% (04 casos) de estudiantes indicaron que tuvieron confinamiento parcial.

En relación a la variable Estilos de Vida, se concluye que el 85,6% (89 casos) de estudiantes han tenido estilos de vida saludables y sólo el 14,4% (15 casos) de estudiantes han tenido estilos de vida no saludable; demostrando con ello que esta pandemia ha permitido que la mayoría de los estudiantes se hayan preocupado por cuidar su salud, consumiendo alimentos más saludables y con las medidas de higiene más prolijas nunca antes vistas.

Finalmente con el análisis inferencial al relacionar la variable Confinamiento con la variable Estilos de Vida se concluye de que el valor de p (significancia bilateral) = 0,039 es menor a 0,05 por tanto se rechaza la hipótesis nula y se puede afirmar que el confinamiento por la COVID-19 influye en los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Por la importancia del tema, se sugiere profundizar investigaciones por cada dimensión de los estilos de vida en diferentes grupos etáreos y grupos poblacionales.

6. Agradecimientos

El presente estudio se realizó con el apoyo de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú (2021), como trabajo de investigación docente en el contexto de la pandemia.

Referencias

- Abuín-Penas, J. y Abuín-Penas, R. (2022). Redes sociales y el interés por la información oficial en tiempos de pandemia: análisis de la comunicación de los ministerios de salud europeos en Facebook durante la covid-19. *Revista de Comunicación y Salud*, 12. <https://doi.org/10.35669/rcys.2022.12.e303>
- Apaza P., C. M., Seminario Sanz, R. S. y Santa-Cruz Arévalo, J. E. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por la COVID-19-Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 402-413. <https://doi.org/10.37960/rvg.v25i90.32385>
- Balanzá-Martínez, V., Kapczynski, F., de Azevedo Cardoso, T., Atienza-Carbonell, B., Rosa, A. R., Mota, J. C. y De Boni, R. B. (2021). The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 14(1), 16-26. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.07.003>
- Barrientos-Báez, A., Martínez-Sala A. -M. y Altamirano-Benítez, V. (2022). Covid-19, un mito en la comunicación turística. Análisis de los contenidos generados por los influenciadores turísticos 2.0 sobre la pandemia y en los destinos. *Palabra Clave*, 25(1), e2518. <https://doi.org/10.5294/pacla.2022.25.1.8>
- Barrientos-Báez, A., Martínez-Sala, A., Altamirano, V. y Caldevilla-Domínguez, D. (2021). Fake News: La pandemia de la covid-19 y su cronología en el sector turístico. *Historia y Comunicación Social*, 26(Especial), 135-148. <https://doi.org/10.5209/hics.74248>
- Caldevilla-Domínguez, D., Barrientos-Báez, A. y Padilla-Castillo, G. (2021). Twitter as a tool for citizen education and sustainable cities after covid-19. *Sustainability*, 13(6), 3514. <https://doi.org/10.3390/su13063514>
- Carranza Esteban, R. F., Caycho-Rodríguez, T., Salinas Arias, S. A., Ramírez Guerra, M., Campos Vilchez, C., Chuquiasta Orci, K. y Pérez Rivera, J. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(4).
- Caso, D., Guidetti, M., Capasso, M. y Cavazza, N. (2022). Finally, the chance to eat healthily: Longitudinal study about food consumption during and after the first COVID-19 lockdown in Italy. *Food Quality and Preference*, 95, 104275. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104275>
- Cecilia, M. J., Atucha, N. M. y García-Estaño, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*, 19, 294-305.
- Consecuencias del confinamiento en la salud. COVID-19. (01/06/2020). *Discapnet*. <https://acortar.link/XOOEi2>
- Enríquez-Martínez, O. G., Martins, M. C. T., Pereira, T. S. S., Pacheco, S. O. S., Pacheco, F. J., Lopez, K. V., Huanchuire-Vega, S., Silva, D. A., Mora-Urda, A. I., Rodríguez-Vásquez, M., Montero López, M. P. y Molina, M. C. B. (2021). Diet and Lifestyle Changes During the COVID-19 Pandemic in Ibero-American Countries: Argentina, Brazil, Mexico, Peru, and Spain. *Frontiers in Nutrition*, 8, 671004. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.671004>
- Flores, A. C. y Maraví, S. D. D. (2021). Actitud sociocultural del estudiante universitario en confinamiento en una universidad del Perú. *Revista Educación y Ciudad*, 41, 171-187. <https://doi.org/10.36737/01230425.n41.2568>
- Gil-Villa, F., Urchaga, J. D. y Sánchez-Fernández, A. (2020). Proceso de digitalización y adaptación a la enseñanza no presencial motivada por la pandemia de covid-19: análisis de la percepción y repercusiones en la comunidad universitaria. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 99-119. www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1470
- González Vallés, J. E., Barrientos-Báez, A. y Parra López, E. (2020). Gobernanza y comunicación en la universidad. Estudio a partir del covid-19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(91), 1247-1261. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/33200/34863>
- Intecca, I., Ypiens, J. L. M., Lemes, F. H., Garcia, M. I. D., Aguilar, M. G., Hesse, B. M., Garcia, P. S., Ribeiro, S. H. V., Garcia, M. A., Gomez, J. D.-R. y Brignardello, M. P. G. (2021). CV-042. Estrategias y dispositivos de afrontamiento psicológico de la Pandemia de la COVID-19. <https://acortar.link/retxlw>
- Jaimés, E. L. y Díaz, M. P. G. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 1, 16.
- Juscamaíta, J. I. P., Cruz, G. H. H. de L. y Espinoza, J. C. T. (2018). Intervención educativa en la mejora de los estilos de vida saludables y autocuidado de la salud de las mujeres del programa de vaso de leche. *Desafíos*, 9(1), e199-e199. <https://doi.org/10.37711/desafios.2018.9.1.199>
- Leiva, A. M., Petermann-Rocha, F., Martínez-Sanguinetti, M. A., Troncoso-Pantoja, C., Concha, Y., Garrido-Méndez, A., Díaz-Martínez, X., Lanuza-Rilling, F., Ulloa, N. y Martorell, M. (2018). Asociación de un índice de estilos de vida saludable con factores de riesgo cardiovascular en población chilena. *Revista Médica de Chile*, 146(12), 1405-1414.
- Leyton, M., Batista, M. y Jiménez-Castuera, R. (2020). Modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la teoría de la autodeterminación de estudiantes de educación física. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 68-75.

- Lopez, K. V., Garduño, A. M. J., Regules, A. E. O., Romero, L. M. I., Martinez, O. A. G. y Pereira, T. S. S. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25, e1099-e1099. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>
- Ludick, O. y Eduardo, J. (2018). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 5-11.
- Malta, D. C., Gomes, C. S., Barros, M. B. de A., Lima, M. G., Silva, A. G. da, Cardoso, L. S. de M., Werneck, A. O., Silva, D. R. P. da, Ferreira, A. P. de S. y Romero, D. E. (2021). A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 24.
- Mebarak Chams, M., Castro, A. de, Amarís, M., Sánchez, A. y Mejía, D. (2018). Estilos de vida saludable en adultos jóvenes damnificados por inundación. *Acta de investigación psicológica*, 8(2), 6-19.
- Mogollón García, F. S., Becerra Rojas, L. D. y Adolfo Ancajima Mauriola, J. S. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Conrado*, 16(75), 69-75.
- Ordorika, I. y Ordorika, I. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la Educación Superior*, 49(194), 1-8. <https://doi.org/10.36857/resu.2020.194.1120>
- Orte, C., Sánchez Prieto, L., Caldevilla-Domínguez, D. y Barrientos-Báez, A. (2020). Evaluation of Distress and Risk Perception Associated with covid-19 in Vulnerable Groups. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(17), 9207. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249207>
- Rodríguez Torres, J. y Gómez Jiménez, Ó. (2021). La atención a la diversidad durante la covid-19: revisión legislativa de las medidas según LOMCE. *Vivat Academia, Revista de Comunicación*, 154, 1-19. <https://doi.org/10.15178/va.2021.154.e1241>
- Sánchez-Villena, A. R. y de La Fuente-Figuerola, V. (2020). Covid-19: Quarantine, isolation, social distancing and lockdown: Are they the same?. *Anales de Pediatría*, 93(1), 73-74. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.05.001>
- Sanz-Hernando, C. y Parejo-Cuéllar, M. (2021). Disrupciones en el modelo comunicativo de las fuentes expertas: impacto del COVID-19 en las unidades de cultura científica e innovación. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 54, 163-186. <https://doi.org/10.15198/seeci.2021.54.e697>
- Serrano Sarmiento, Á., Sanz Ponce, R. y González Bertolín, A. (2021). Resilience and COVID-19. An Analysis in University Students during Confinement. *Education Sciences*, 11(9), 533. <https://doi.org/10.3390/educsci11090533>
- Vera-Ponce, V. J., Torres-Malca, J. R., Tello-Quispe, E. K., Orihuela-Manrique, E. J., Cruz-Vargas, J. A. D. L., Vera-Ponce, V. J., Torres-Malca, J. R., Tello-Quispe, E. K., Orihuela-Manrique, E. J. y Cruz-Vargas, J. A. D. L. (2020). 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*, 20(4), 614-623. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3193>