

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

**FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA**



**Estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad privada en
tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR

Mary Katherine Benavides Castillo

ASESOR

Maribel Albertina Diaz Vasquez

<https://orcid.org/0000-0002-7950-8805>

Chiclayo, 2022

**Estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad
privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021**

PRESENTADA POR

Mary Katherine Benavides Castillo

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR

Rosa Jeuna Diaz Manchay

PRESIDENTE

Dolores Domitila Risco de Bocanegra

SECRETARIO

Maribel Albertina Diaz Vasquez

VOCAL

Índice

Resumen.....	4
Abstract	5
Introducción	6
Revisión de literatura	8
Materiales y métodos.....	11
Resultados	15
Discusión	26
Conclusiones	32
Recomendaciones.....	33
Referencias.....	34
Anexos.....	43

Resumen

Los estilos de vida son conductas consideradas como determinantes de la salud, pudiendo estos ser de riesgo o protectores en el ser humano; debido a la pandemia hubo cambios significativos en las condiciones para realizarlos, ante esto surge la preocupación por los estudiantes de enfermería, quienes deberían asumir e influir en la adopción de conductas saludables. En este sentido, el presente proyecto de investigación tiene como objetivo: Describir y analizar los estilos de vida del estudiante de Enfermería de una Universidad Privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021. La metodología de estudio fue cualitativa con abordaje descriptivo, y la muestra se saturó con 12 estudiantes del VIII ciclo de Enfermería matriculados en el semestre 2021-I, lo cual se determinó por saturación y redundancia y el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. En la recolección de datos se usó una guía de entrevista semiestructurada, validada mediante el juicio de 3 expertos y estudio piloto. El análisis de datos se determinó por el análisis de contenido. Durante el desarrollo de la investigación se consideró los principios de rigor científico y bioéticos. De este modo se obtuvo como resultados tres categorías: a) Comportamientos alimenticios durante la pandemia COVID-19, b) Trastornos del sueño por efectos de la pandemia COVID-19, c) Sedentarismo y actividad física durante la pandemia COVID-19. Los resultados mostrados en este estudio indican que, durante la COVID-19, los estilos de vida de los estudiantes de enfermería se han visto modificados, donde prevalecen los estilos de vida no saludables.

PALABRAS CLAVES:

Estilos de vida, COVID-19, Estudiantes de Enfermería, Alimentación, Sueño, Actividad física.

FUENTE:

Términos DeSC (Tesaurio)

Abstract

Lifestyles are behaviors considered as determinants of health, and these can be risky or protective in humans; Due to the pandemic there were significant changes in the conditions to carry them out, before this arises the concern for nursing students, who must assume and influence the adoption of healthy behaviors. In this sense, this research project aims to: Describe and analyze the lifestyles of the Nursing student at a Private University in times of COVID-19, Chiclayo 2021. The study methodology was qualitative with a descriptive approach, and The sample was saturated with 12 students of the VIII cycle of Nursing enrolled in the 2021-I semester, which was determined by saturation and redundancy and the sampling was non-probabilistic for convenience. In data collection, a semi-structured interview guide was used, validated by the judgment of 3 experts and through a pilot study. Data analysis was determined by content analysis. During the development of the research, the principles of scientific and bioethical rigor were considered. In this way, three categories were obtained as results: a) Eating behaviors during the COVID-19 pandemic, b) Sleep disorders due to the effects of the COVID-19 pandemic, c) Sedentary lifestyle and physical activity during the COVID-19 pandemic. The results shown in this study indicate that, during COVID-19, the lifestyles of nursing students have been modified, where unhealthy lifestyles prevail.

KEYWORDS:

Lifestyles, COVID-19, Nursing students, Food, Sleep, Physical activity.

SOURCE:

DeSC (Thesaurus) Terms

Introducción

El ser humano, desde pequeño, va adquiriendo conductas y hábitos que poco a poco se integrarán en su estilo de vida durante todo su desarrollo. Los estilos de vida son formas de vivir definidos por características personales y determinantes socioculturales. En tal sentido, es importante tener en cuenta que mantener estilos de vida saludables reducirá las probabilidades de sufrir enfermedades crónico degenerativas, al estar relacionado en torno a la actividad física, descanso y sueño, alimentación y estabilidad emocional¹.

Sin embargo, la acelerada propagación del coronavirus conllevó a numerosos países a ejercer medidas drásticas de contención, que contribuyeron a un cambio notorio en los estilos de vida, donde los jóvenes universitarios permanecieron en casa para detener la expansión del virus. Ante esto la preocupación por mantener estilos de vida saludables toma relevancia en los estudiantes de enfermería, no sólo por la influencia que ejercen a nivel familiar y social en plena formación en Ciencias de la Salud, sino por el impacto que genera los cambios de estilos de vida sobre la propia salud².

Al respecto un estudio de España, que tuvo como objetivo examinar los estilos de vida durante la pandemia, dio como resultado un alto consumo de alimentos saludables y un bajo consumo de alimentos de menor valor nutricional, reduciendo el consumo de carnes procesadas en un 36%, asimismo el 15% manifestó no realizar ejercicio físico y un 37% refiere no dormir bien³.

Por el contrario, en otra investigación en Colombia, el resultado señala que los estudiantes universitarios poseen estilos de vida poco saludables en relación a los parámetros de la salud, manifestado por un déficit de sueño a causa de las labores académicas, y en torno a la alimentación, los jóvenes suelen consumir alimentos no por el gran contenido nutricional sino por su rápida preparación⁴.

En una investigación realizada en Perú, se determinó que en los estilos de alimentación el 63% frecuentemente incluyen vegetales y frutas, respecto a la actividad física el 61% algunas veces practican actividad física, referente al descanso el 65% duermen de 5 a 6 horas, trayendo consigo somnolencia y cansancio, señalando que las labores académicas son el motivo principal de no mantener hábitos saludables⁵. Mientras, el estudio de Laguado y Gómez⁶, argumenta que, a lo largo de la vida universitaria, múltiples circunstancias impiden conservar hábitos de vida saludables, tales como: el abandono del hogar, modificación en los hábitos nutricionales,

inactividad física, patrones alterados de sueño, actividades académicas extensas, estrés psicosocial y falta de organización.

Por otro lado, en Lima, se realizó una investigación descriptiva, donde del total de 116 (100%) estudiantes de enfermería, el 46% tienen estilos de vida saludables, sin embargo, el 54% muestran estilos de vida no saludables⁷ lo cual coincide en una investigación descriptiva en Áncash⁸, realizado a estudiantes universitarios de enfermería dando como resultado que el 51% mantienen estilos de vida poco saludables y 49 % presentan estilos de vida saludables.

Frente a lo mencionado, se concluye que a pesar que los estudiantes de enfermería poseen conocimientos y reciben orientaciones de la importancia de conservar hábitos de vida saludables, es notorio que prevalece adoptar un estilo de vida poco saludable, lo cual ha llevado a reflexionar que no es suficiente tener el conocimiento previo, sino que es necesario adoptar estas conductas y poner en práctica lo aprendido^{9,10}.

Es por ello que ante la problemática presentada se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo son los estilos de vida del estudiante de enfermería de una Universidad Privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021?, planteándose como objetivo general: Describir y analizar los estilos de vida del estudiante de enfermería de una Universidad Privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021 y como objetivo específico: Describir y analizar los estilos de vida en las dimensiones de alimentación, actividad física y sueño del estudiante de enfermería de una Universidad Privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021.

En este sentido, la presente investigación tendrá un aporte significativo en las ciencias de la salud, permitiendo adquirir nuevos conocimientos sobre la realidad del estudiante de enfermería en cuanto a su estilo de vida durante su formación profesional, siendo un punto clave para propiciar la adopción de conductas saludables y evitar comportamientos riesgosos en la salud que conllevaran a la cronicidad de enfermedades. Además, el objeto de estudio toma un valor significativo en los futuros profesionales de Enfermería, ya que, para tener impacto en sus intervenciones, primero deben ser testimonio, puesto que enfermería realiza promoción de la salud, ayudando a adoptar hábitos y comportamientos saludables, frenando de este modo la letalidad del virus en los nuevos contagios.

Asimismo, existen escasos trabajos cualitativos en relación con el estilo de vida del estudiante de Enfermería y, por otro lado, no se encontró investigaciones a nivel local; lo cual permitirá dar a conocer la realidad; y los hallazgos y vacíos que estén presentes en la investigación, de igual modo será beneficioso como antecedentes para futuras investigaciones.

Revisión de literatura

Las medidas tomadas durante la pandemia de la COVID-19, han provocado un cambio en los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, evitando que logren la alimentación, actividad física, y calidad de sueño recomendados para su salud psicofísica, corriendo el riesgo de una mala alimentación, inactividad y reducción del sueño. Ante ello en una investigación realizada en Polonia en el año 2020, se presentó comportamientos poco saludables en los estudiantes, donde un alto porcentaje disminuyó la actividad física y por el contrario aumentó el tiempo frente al navegador en más de 8 h en los días de semana, además más de la mitad disminuyó la ingesta de frutas y verduras con una mayor ingesta de carne procesada y comida rápida, y se disminuyó el tiempo de sueño durante la pandemia ¹¹.

Del mismo modo en un estudio realizado en Italia en el 2021, se ha demostrado que la alimentación y actividad física de los estudiantes han sido afectados negativamente por el encierro, donde la mitad de los estudiantes y más de la mitad no realiza ejercicios en su vida cotidiana. Asimismo, los estudiantes que informaron tener estilos de vida poco saludables, han subido de peso y experimentaron sentimientos de miedo, ansiedad, soledad y aburrimiento en pandemia, afectando su comportamiento alimenticio¹².

Por otro lado, también existen estudios donde algunos estudiantes han modificado sus estilos de vida durante la COVID-19 para proteger su salud, lo cual se constata en un estudio realizado en el año 2021 en Turquía, donde se informó un cambio en los hábitos alimenticios de los estudiantes, consumiendo con frecuencia productos lácteos, huevos, verduras frescas y frutas frescas durante el COVID-19, mientras que los hábitos alimenticios no saludables disminuyeron en un 3%, además el 39% mejoró su calidad de sueño, a pesar de ello el 63% disminuyó en la actividad física¹³.

Ante esta realidad se ha destacado el impacto de la pandemia en los estilos de vida de los estudiantes universitarios, demostrándose en un estudio realizado en Francia, los resultados revelaron bajos niveles de actividad física durante la pandemia, aumentando los niveles de sedentarismo, los cuales persisten con el tiempo¹⁴.

En la presente investigación, se profundizó en conceptos de estilos de vida, promoción de la salud, alimentación, y sueño y actividad física.

La calidad de vida que contribuye al bienestar del ser humano estará determinada por su estilo de vida. Es por ello que decir estilo de vida hace alusión a la forma de vivir de las personas,

concepto que está íntimamente relacionado e influenciado por factores que las personas han aprendido y, por consiguiente, pueden ser modificados a lo largo de la vida, tales como hábitos, costumbres y valores que existen en un determinado contexto. En relación con ello, los estilos de vida saludable de las generaciones a futuro dependen de la adopción temprana desde sus primeros años de vida, dado que los hechos demuestran que los comportamientos poco saludables de los jóvenes están estrechamente relacionados con los hábitos poco saludables de la edad adulta, perdurando en el transcurso del tiempo¹⁵.

En este sentido, resalta la importancia de adoptar aprendizajes cognitivos y conductuales en base a la Promoción de la Salud, siendo el proceso por el cual los individuos, familias y comunidades, ejercen un mayor control sobre sus determinantes de salud para mejorar su bienestar y calidad de vida, siendo un elemento clave para conservar un modo de vida saludable. De este modo un elemento clave que Enfermería maneja es el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, que es ampliamente utilizado donde permite identificar y comprender características y experiencias individuales relacionados con la salud, mediante el resultado de conductas previas y de factores personales, lo que a su vez orienta hacia adopción de conductas saludables para llegar a obtener un estado de salud altamente positivo durante la pandemia^{16,17}.

Esto implica que mantener comportamientos relacionados con los estilos de vida saludable requiere de la integración de dimensiones fundamentales como alimentación, sueño y actividad física, resultando una necesidad imperiosa en tiempos de confinamiento por la pandemia de la COVID-19.

De esta forma la interrelación que existe entre los comportamientos y el estilo de vida saludable involucra desde un primer punto mantener una alimentación saludable, lo cual está definido como la composición exacta que reúne características como adecuada en fibra dietética, balanceada en nutrientes esenciales como carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua; moderada sin proporcionar exceso de sal, azúcar y grasa; variada incluyendo todo tipo de alimentos tanto de origen animal y vegetal, y controlada en calorías, donde las calorías de los alimentos se convierten en energía metabólica en el organismo y se utilizan en funciones tales como la formación de tejidos, contracción muscular y el trabajo corporal¹⁸.

Por esa razón en base una alimentación saludable se logra reducir la grasa saturada y la ingesta calórica y, por otro lado aumentar el consumo de hortalizas, verduras, frutas y fibras, siguiendo diferentes patrones alimentarios como la dieta vegetariana, hipocalórica, proteica, détox, orgánica, cetogénica; en donde la dieta mediterránea, es la más destacada porque ha conllevado

a mantener una vida más activa, evitando o disminuyendo aquellos alimentos que reducen el metabolismo, por su bajo contenido en grasa saturada y alto en monoinsaturada¹⁹ conservando la salud general y previniendo el riesgo de sufrir enfermedades vinculadas con la nutrición y de ser motivo del desarrollo precoz de la mayoría de enfermedades crónicas o degenerativas tales como cáncer, obesidad, anemia, diabetes, enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial, entre las más comunes²⁰.

De este modo, los hábitos de alimentación saludable, se ha visto afectada a raíz de la pandemia por la COVID-19 en comparación de otros tiempos, en donde en una primera fase se logró acaparar todo tipo de alimentos y en su mayoría el consumo se manifestó de varias maneras. Una de ellas, fue el aumento de ingesta de productos hipercalóricos, empaquetados, enlatados y menos perecederos, ya que, a pesar de tratarse de alimentos accesibles, rara vez son naturales, nutritivos, frescos y saludables; si bien es cierto se sabe que ningún alimento logra curar la COVID-19, sin embargo, una alimentación saludable es sumamente esencial para el correcto funcionamiento del sistema inmunitario²¹.

Respecto a la dimensión del sueño, se considera como un proceso fisiológico sumamente importante, asociado a características conductuales y fisiológicas, tales como un proceso fácilmente reversible, presentación de periodicidad circadiana (diaria), disminución de la conciencia y reactividad a los estímulos externos, asociados a inmovilidad y relajación muscular^{22,23}.

Por tanto es sumamente importante el impacto que genera el confinamiento en el bienestar físico y psicológico, resaltando que la calidad de sueño poco saludable sumado a la adopción de conductas negativas a la hora de dormir, pueden influir negativamente a causa de factores como aumento de la demanda académica, responsabilidades, sobrecarga de trabajos y horas de estudio, el ruido, la temperatura ambiental, cambios en la alimentación, la reducción de la interacción social, trabajar más horas bajo circunstancias sociales y personales estresantes y sobre todo vivir con inseguridad e incertidumbre sobre el estado de salud, lo cual conlleva a perjudicar el bienestar y el estilo de vida de las personas²⁴.

De este modo, los desajustes en la mala calidad del sueño y la falta de descanso durante la noche, pueden aumentar las emociones negativas conllevando a situaciones estresantes durante el periodo de confinamiento, desarrollándose momentos de irritabilidad e implicando a la aparición de fatiga y somnolencia durante el día y la intensificación de problemas como

ansiedad, estrés y depresión; donde por el contrario se disminuye aquellos resultados beneficiosos que se obtiene entre el hogar, ocio y relajación, afectando la calidad de vida²⁵.

En cuanto a la dimensión actividad física, se define como algún movimiento corporal que requiera gasto energético realizado por los músculos esqueléticos, siendo un pilar sustancial en el bienestar de las personas y la promoción de la salud, debido a que posee beneficios físicos como parte de un estilo de vida saludable para contribuir a tener un peso saludable, favorecer la salud cardiovascular, mejorar la movilidad articular y muscular, disminuir el riesgo de enfermedades como hipertensión, obesidad, colesterol, diabetes, etc.; y a nivel psicológico ayudar a disminuir el estrés que se genera en esta coyuntura²⁶.

En vista del confinamiento, se ha tenido que modificar los programas de ejercicio regular al aire libre y adecuarlos a las condiciones del hogar, empleando el material y el espacio disponible, sin embargo, en el ámbito universitario, existe poca adopción de actividades físicas como parte de su vida cotidiana, por el contrario la inactividad física viene siendo un problema de más de la mitad de estudiantes, donde las clases virtuales generan un alto número de horas sentados sumado a la recarga académica de trabajos y la mala organización del tiempo libre; constituyendo así algunos factores que predominan en el hábito de no realizar actividad física y actividades recreativas²⁷.

Por esta razón es importante conservar un buen nivel de actividad física como parte un estilo de vida saludable para equilibrar y mantener un óptimo funcionamiento de distintos sistemas fisiológicos en la salud física y mental; sin embargo, si se opta por la falta de actividad física o sedentarismo se debilita el sistema inmunológico estando propensos al estrés continuo y al impacto psicológico que genera el confinamiento, además de aumentar la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas, obesidad, hipertensión, diabetes, siendo factores de riesgo para adquirir la COVID-19, ocasionando efectos perjudiciales para el bienestar y la salud de las personas²⁸.

Materiales y métodos

La presente investigación fue de tipo cualitativa²⁹, por lo que permitió entender al objeto de estudio en su modo natural e integral, para comprender e interpretar las conductas y/o comportamientos del sujeto de investigación en su entorno social, en base a los aspectos subjetivos, como el pensamiento, sentimientos y percepciones del sujeto de estudio, en este caso del estudiante de Enfermería, en relación a sus estilos de vida en tiempos de la COVID-19.

Además, se llevó a cabo en base a una delimitación descriptiva³⁰, que permitió describir, comprender e interpretar la naturaleza del fenómeno, sin intervenir o influenciar en las perspectivas que poseen los estudiantes del VIII Ciclo de Enfermería acerca de los estilos de vida en tiempos de la COVID-19. La población de estudio estuvo constituida por 25 estudiantes matriculados en el 2021-I del VIII ciclo de enfermería, de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, quienes participaron de forma voluntaria previa coordinación y previo consentimiento informado (Ver Anexo N°1), cumpliendo con los criterios de selección. En relación a los criterios de inclusión fueron: Estudiantes matriculados en el ciclo académico 2021-I, en la asignatura Administración y Gerencia en Enfermería, del mismo modo, estudiantes que conviven con sus padres. Por otro lado, fueron excluidos, los estudiantes que son madres de familias, gestantes, estudiantes que trabajan y estudiantes infectados por la COVID-19.

Los estudiantes entrevistados del VIII ciclo de Enfermería, fueron en su mayoría del sexo femenino, con un promedio de 21-23 años y que conviven con sus padres.

Del mismo modo, la muestra estuvo determinada través de los criterios de saturación y redundancia, es decir, culminó la entrevista cuando ya no hubo más datos relevantes que recolectar; así mismo el tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia³¹ y el tamaño de la muestra fueron 12 estudiantes de enfermería.

Se consideró como escenario la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, siendo fundada en el Año 2000, encontrándose ubicada en Chiclayo, Departamento de Lambayeque, en la Avenida Panamericana Norte N°855. En la actualidad la Escuela de Enfermería posee con una trayectoria científica, humana formación académica, conformado por docentes profesionales que desarrollan competencias científicas y académicas para un cuidado integral y bienestar de la persona, familia y comunidad. En el plan de estudios, los estudiantes llevan cursos que contienen como eje transversal aspectos vinculados a la Promoción de la Salud, lo cual motiva a los estudiantes de enfermería en la adopción de un estilo de vida saludable durante su formación académica y en la vida cotidiana.

Con respecto a la recolección de datos, se utilizó la entrevista semiestructurada, por lo que permitió la interacción con el sujeto de estudio recolectando datos confiables para el procesamiento y análisis. El instrumento base que registró los datos fue la guía de entrevista semiestructurada (Ver Anexo N°2), dirigida a los estudiantes del VIII ciclo de la USAT, la cual estuvo conformada por datos generales y 7 preguntas abiertas, siendo validado por el juicio de 3 expertos³² profesionales de Enfermería(Ver Anexo N°3), la primera tiene maestría y

doctorado en ciencias de enfermería, especialidad en salud familiar y comunitaria, además es licenciada en enfermería y docencia universitaria, la segunda experta es licenciada en nutrición, con maestría en ciencias de la familia, 35 años de Nutricionista Clínica en ESSALUD y 18 años de docente universitaria de la USAT, y finalmente la tercera experta es licenciada en enfermería, con maestría en ciencias de la salud, especialidad en salud familiar y comunitaria, además de ello tiene 10 años de experiencia en docencia universitaria; todas ellas profesionales de enfermería, especializadas en la temática, quienes durante la validación, evaluaron el instrumento teniendo en cuenta los principios de claridad, objetividad, organización, coherencia y consistencia, brindando sugerencias con la finalidad de mejorar la redacción de las preguntas. Se eliminó una pregunta de los datos generales y se replanteó la primera pregunta.

Por motivos de la pandemia COVID-19, la modalidad de las entrevistas fue virtual online de forma sincrónica, recogiendo la información en periodos determinados, es decir en tiempo real³², para ello las entrevistas fueron previa coordinación con los participantes por el aplicativo WhatsApp, ejecutándose 12 entrevistas entre los meses de abril y mayo, a través del aplicativo Zoom, con una duración de 25 minutos aproximadamente por cada uno, así mismo se registró la grabación de voz con previo consentimiento informado y se utilizó seudónimos, y por otro lado no existió dificultades durante la recolección de datos.

Para llevar a cabo la presente investigación, en primer lugar, el proyecto de tesis fue registrado en el Sistema de Gestión de Investigación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, en seguida el comité metodológico aplicó una lista de cotejo para su aprobación. Posteriormente, se presentó al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina, quien otorgó la resolución N° 038-2021-USAT-FMED (Ver Anexo N°04) de la investigación declarándolo apto para su ejecución.

Luego de la aprobación del Comité de Ética, se realizó la prueba piloto³³ con 03 estudiantes de Enfermería del VII ciclo de la misma universidad, siendo de carácter experimental y verificando que las preguntas planteadas estuvieron claras y entendibles.

Así mismo, se envió una solicitud a través del correo USAT a la directora de la escuela de enfermería, de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo para el permiso respectivo de la ejecución del presente proyecto y tener acceso a la base de datos de los estudiantes del VIII ciclo de Enfermería. De este modo se tuvo un primer contacto con la delegada del VIII ciclo de Enfermería y luego con los estudiantes mediante el aplicativo WhatsApp, explicándoles

los objetivos de la investigación, además se acordó según la disponibilidad del estudiante para la reunión por el aplicativo Zoom entre los meses de abril y mayo.

Por consiguiente, las entrevistas grabadas fueron transcritas en el programa informático Microsoft Office Word, y posteriormente, cumpliendo con el criterio de confirmabilidad³⁴, se envió mediante el aplicativo WhatsApp, las entrevistas transcritas a los estudiantes que participaron, con el propósito de ratificar la información brindada durante la entrevista y en caso hubiera la necesidad de realizar alguna modificación por falta de claridad, comprobando que los datos proporcionados estén conforme a lo que quisieron expresar. No procediendo la triangulación puesto que la temática abordada es sobre aspectos de la vida personal del estudiante.

Luego de procesada la información, para elevar el criterio de credibilidad y auditabilidad³⁴, las grabaciones audiovisuales de la entrevista realizada con cada uno de los sujetos de estudio, solo se conservarán por 2 años y luego de este periodo serán eliminados.

En relación al tipo de análisis de datos, fue mediante el análisis de contenido³⁵, lo cual permitió descomponer los datos en unidades de análisis para agruparlos en categorías. Para ello los datos recolectados pasaron por tres etapas de este proceso, en primer lugar fue el preanálisis, en donde la investigadora exploró la información recolectada de las entrevistas y escuchó las grabaciones por Zoom las veces que fue necesario, con el propósito de familiarizarse y comprender la situación encontrada, luego de ello, se transcribió en el programa Microsoft Office Word, procediendo a leer y releer los discursos manifestados y organizando la información más relevante para las posibles categorías. Posterior a ello, en la codificación se clasificó los datos obtenidos de forma ordenada, transformando los discursos o frases manifestadas; convirtiendo los datos brutos (EMIC) a datos útiles (ETIC), luego se seleccionó de diferentes colores y asignó un código. Finalmente, en la categorización, se agrupó y ordenó todos los códigos en categorías y subcategorías, en base a criterios de diferenciación (similitudes y diferencias) de acuerdo a los criterios temáticos. (Ver Anexo N°05)

No obstante, en la presente investigación, se tuvo en cuenta los principios de bioética personalista de Sgreccia³⁶, considerando en primer lugar, el principio del valor fundamental de la vida, debido a que no expuso a los sujetos de estudio a ningún riesgo y siempre se respetó la dignidad de cada uno de ellos. Del mismo modo, se respetó los principios de libertad y responsabilidad, donde se les informó acerca del propósito de la investigación y se les remitió el consentimiento informado, obteniendo el permiso verbal, y de esta manera pudieron

participar en la entrevista virtual. Además de ello, se utilizó seudónimos (P1...P12) para proteger su identidad y brindar una mayor seguridad al entrevistado, manteniendo así la confidencialidad de los datos recolectados en la entrevista semiestructurada. Así mismo, se cumplió con el principio de sociabilidad y subsidiaridad, en donde en beneficio de su participación se les proporcionó a los estudiantes de Enfermería, una infografía por la aplicación WhatsApp sobre los estilos de vida saludables (Ver Anexo N°6). Por último, se contó con el informe del Software antiplagio con un porcentaje menor al 30% (Ver Anexo N°7).

Resultados

La presente investigación buscó describir y analizar los estilos de vida del estudiante de Enfermería de una Universidad Privada en tiempos de la COVID-19, en donde después de un exhaustivo procesamiento de datos de las entrevistas a 12 estudiantes de Enfermería, se han seleccionados los discursos más significativos que ejemplifican cada uno de las tres categorías a continuación:

A) Comportamientos alimenticios durante la pandemia COVID-19

La alimentación de los estudiantes de enfermería se ha manifestado de diferentes maneras durante pandemia, debido a que a pesar que los estudiantes poseen conocimientos sobre tener una alimentación saludable, la mayoría no lo ha puesto en práctica si no por el contrario ha prevalecido los comportamientos poco saludables, poniendo en riesgo su salud en el contexto actual; por otro lado, cabe recalcar que también existen estudiantes que han decidido tener una alimentación saludable como parte de su vida cotidiana con el fin de fortalecer el sistema inmunitario, por ende proteger su salud de enfermedades.

A.1 Alimentación poco saludable en la pandemia

La mala alimentación ha sido muy frecuente en los estudiantes de enfermería durante la pandemia, se ha reportado que consumen muchos alimentos procesados, carbohidratos refinados, grasas saturadas y en algunos casos eligiéndolos por su rápida preparación. Por el contrario, existe un escaso consumo de verduras y frutas y poca hidratación puesto que han manifestado que toman de 3 a 4 vasos al día.

En este estudio, 7/12 estudiantes de enfermería manifestaron tener una alimentación poco saludable en la pandemia, consumiendo alimentos procesados y comida chatarra, y teniendo un bajo consumo de frutas y verduras, como se describe a continuación:

“ahora que paso más tiempo en casa cualquier cosa que encuentre lo consumo, y en ese aspecto si por la pandemia tengo una alimentación desordenada y mala porque consumo puras galletas, lo que encuentre de comida chatarra, y las frutas no es que me guste mucho tampoco”.

P3

“por eso a raíz de pandemia tengo una mala alimentación porque se complicó todo, me iba más a lo procesado, muchas veces me provoca una galleta, un dulce entre la tarde, y lo que sí a veces desayunamos temprano, a veces tarde, no hay un horario fijo para cada comida.” P7

“Bueno pasó mes y medio de la pandemia y empecé a comer cosas que no me hacía bien, considero que tengo una mala alimentación porque no consumía proporciones adecuadas de alimentos como verduras, proteínas y carbohidratos, todos estábamos así de pedir comida en las noches por ejemplo pollo a la brasa, comida chatarra, consumía semanal más cosas procesadas.” P9

Sumado a ello, 9/12 estudiantes manifestaron consumir a menudo alimentos sin valor nutricional específicamente como salchicha, chanco, dulces, hamburguesas, pollo a la brasa en su vida cotidiana.

“consumía muchas grasas por eso también subí de peso y aparte que no hacía ejercicio, por ejemplo, comía bastante chanco, cecina, chorizo, en si más comemos golosinas, comida chatarra o pollito a la brasa, y bueno los lácteos a la semana los consumo 3 veces, las grasas como el aceite, en el sartén se usa todos los días mayormente en las tardes, y las carnes si lo consumimos casi seguido porque nos mandan de la selva, es nuestro pan de cada día prácticamente.” P1

“Ahora no he incorporado cosas saludables, porque consumo más comida chatarra y también en las noches comida rápida, como hamburguesas, pollo a la brasa, eso lo que he incorporado, porque cuando estaba en la universidad, muy poco era de comida chatarra, pero ahorita si, también en lo que son las grasas, me gustan las frituras como la salchicha y también estoy comiendo muchas hamburguesas y pollo a la brasa en las noches”. P3

“sin embargo con la pandemia consumo muchos los dulces, siento que tengo un vicio a lo que es las tortas, chocolates, cosas así, y a pesar que me he dado cuenta que me hace mal, lo sigo consumiendo, es lo más habitual en mi cuando empezó la pandemia.” P7

Asimismo, en algunos casos 3/12 estudiantes de enfermería manifestaron elegir la comida por su rápida preparación, haciéndoseles más fácil lo procesado al no disponer de mucho tiempo en su día a día por sus labores académicas.

“ahora a raíz de todo esto como estamos en casa, de repente comemos comida que esté en la refrigeradora, chatarra, lo que son productos procesados, porque es más fácil, quizás nos evita un poco de ajetreo...” P7

“actualmente consumo más cosas procesadas, serán unas 5 veces a la semana, y es por la rapidez, porque se cocinan más rápido que las naturales.” P10

“consumo más comida no saludable por lo que es de rápida preparación, como mi mamá trabaja y yo a veces cocino, el tiempo lo tengo corto, por eso se me hace más fácil.” P11

Por otro lado, 7/12 estudiantes de enfermería manifestaron tener una baja hidratación, al solo consumir en promedio de 3-4 vasos diarios de agua, como se detalla a continuación:

“tomo solo 2 vasos de agua al día, a la hora del almuerzo y a la media tarde, porque no suelo tener mucha sed prefiero tomar jugos, por ejemplo, tomo jugo de papaya o de guineas con leche, pero agua pura no me gusta tomar...” P1

“la verdad no soy de consumir mucha agua pura, prefiero los refrescos y jugos eso si tomo mucho, porque al menos tienen sabor y acompañan el almuerzo, como de piña, limonada, cebada, pero si hablamos de agua pura tomare un vaso al día nada más y máximo 3 vasos, ya sea uno en la mañana, luego en la tarde y finalmente en la noche, no me gusta mucho el agua, se me hace difícil tomar porque no me he acostumbrado...” P2

“tengo mi botella de agua que equivale a 2 o 3 vasos de agua al día, y solo tomo agua porque me refresca mientras estoy haciendo mis cosas por eso tengo mi botella en mi escritorio, y algunas veces en las noches lo lleno porsiacaso en la madrugada me da sed, pero no consumo mucha agua como debería ser, no es que me guste mucho el agua pura...” P8

Asimismo, en el contexto actual se generan procesos de mayor ansiedad que pueden llevar a comer más de lo normal. Esto se ve reflejado en los estudiantes de enfermería quienes han presentado conductas alimentarias relacionadas a la ansiedad, debido a que están más tiempo encerrados en casa durante la pandemia, 6/12 manifestando que no tienen un horario fijo de comida, tienden a comer frecuentemente a cualquier hora y en mayor cantidad y sobre

todo alimentos con alto contenido calórico como comida chatarra, frituras y dulces, como se detalla a continuación:

“...yo creo que la pandemia ha afectado en mi alimentación, porque estar más tiempo en casa me da bastante ansiedad, todo el día de estar comiendo, y lo que encuentre como, así sea comida chatarra, por ejemplo después del almuerzo si me da bastante hambre a eso de las 4 de la tarde, y a veces me compro galletas, me como tostadas con lo que haya, además estoy comiendo muchas hamburguesas y pollo a la brasa en las noches, y es por el mismo hecho que estoy acá en casa y me aburro de estar comiendo lo mismo, y a veces me provoca estar comiendo a cada rato, me da ansiedad y me voy mayormente a la comida chatarra más que a lo saludable. P3

“... a raíz de todo esto ya no es lo mismo por la ansiedad que nos trae esta pandemia, porque no es fácil estar encerrados, aparte estar estudiando, tener más preocupaciones, porque bueno yo tengo familiares en Chiclayo y es una incertidumbre, eso me causa ansiedad de comer, y durante toda la pandemia generalmente consumo más frituras y soy bien dulcera y como mis papás me consienten y son más flexibles entonces no hay mucho control y como bastantes golosinas a cada rato...” P10

“...en cuanto alimentación si cómo muchos he tenido más ansiedad, he comido frecuentemente, si antes comía 3 veces que es lo normal, con esto del COVID y la cuarentena, hacía que yo coma muchas veces hasta 5 o 6, y en mayor cantidad, no tengo horario fijo para cada comida, y logre subir de peso con ello, sumado el estar más tiempo en casa, ha hecho que por ejemplo, si en la mañana yo comía normal, ya en media mañana estaba comiendo y picando a la hora de hacer el almuerzo, después almorzaba, y en la media tarde me volvía a dar hambre y antes de la cena comía de nuevo pan con dulce, y para la cena volvía a comer, y entonces eso es constantemente todos los días, la ansiedad estaba presente, y para mí fue un cambio, porque antes no lo hacía...” P11

Ante esta realidad también existen estudiantes interesados en mejorar su sistema inmunológico por medio de su alimentación, como se describe en la siguiente subcategoría:

A.2. Alimentación saludable para proteger la salud

De este modo hubo un cambio positivo en la alimentación en el contexto de la pandemia por COVID-19 de algunos estudiantes de enfermería, quienes se adaptaron a una alimentación saludable refiriendo el consumo diario de alimentos nutritivos, naturales como verduras,

ensaladas, frutos secos, menestras y sopas, sin dejar de lado la hidratación continua en promedio de 6-9 vasos diarios, de este modo contribuyeron a su bienestar físico para proteger su salud.

En este estudio, 4/12 estudiantes de enfermería manifestaron tener una alimentación saludable en la pandemia, priorizando los alimentos naturales y nutritivos, como verduras y frutas, como se describe a continuación:

“Si se ha modificado, a raíz de la pandemia considero que tengo una buena alimentación ya que gracias a ello hemos podido controlar y establecer horarios, priorizar alimentos nutritivos y ahora lo que nosotros estamos tomando es para bien, entonces en cuanto ahora si somos muy cuidadosos, incorporamos la ensalada, verduras, no incorporamos las frituras, además estamos muy pendientes de la hora, máximo será 1 de la tarde que estamos almorzando, el desayuno 8 am y en la cena 7-8 de la noche, son hábitos que hemos incorporado para bien en esta situación que estamos viviendo.” P2

“en esta pandemia hemos estado casi un año encerrados, y me he adaptado bastante en comer más verduras y todo por mi salud, por eso desde que comenzó la pandemia considero que tengo una buena alimentación porque tengo una comida balanceada, a base de sopas, verduras y frutos secos...” P5

“considero que si tengo un buen estilo de vida porque aunque no hago mucho ejercicio, me estoy alimentando mucho mejor desde que comenzó la pandemia, cambié mi alimentación debido a que antes no consumía muchas frutas ni verduras, en cambio ahora al incorporarlo en mi día a día considero que es bueno para mi salud; en comparación de antes de la pandemia si ha mejorado mi alimentación porque antes vivía sola y se me iba el tiempo y ahora en cambio tengo el apoyo de mi familia en cuanto a mi alimentación y consumo más cosas naturales y saludables que benefician mi salud en estos tiempos.” P6

Al mismo tiempo, 4/12 estudiantes de enfermería manifestaron que incorporaron alimentos con valor nutricional, en este caso las habas, sopa de pichón, ensaladas y verduras como tomate, brócoli, pepinillo, zanahoria, caigua, palta, habas, beterraga, evidenciándose en los siguientes discursos:

“Bueno hemos incorporado bastantes las ensaladas porque antes muy poco consumíamos, también menestras y sopas o caldos eso casi diario, además todo es preparado en casa, y las ensaladas contienen pepinillo, tomate, brócoli, palta, a veces se hace una zarza por ejemplo de cebolla y el aceite que usamos es el aceite vegetal pero el virgen, actualmente si consumo

bastantes verduras ya sea en sopa o ensaladas como zanahoria, brócoli, caigua, apio, poro, kion, papas, zapallo, habas...” P2

“He incorporado, por ejemplo, todo lo que es en extractos las verduras como la beterraga, zanahoria, apio, lechuga, pepinillo, tomate, brócoli, y como no lo suelo comer cocinado, entonces lo trato de hacer en extractos...” P4

“lo que he incorporado es comer más gallina, pescados, pichón en mis alimentos, lo que no falta son mis sopas y mis jugos que son puras verduras verdes, lo combino con mi fruta; y en las verduras como zanahoria, perejil, rabanito en zarza y de frutas lo que más consumo es el toronjil y el pepinillo...” P5

Además, algunos 3/12 estudiantes de enfermería refieren una buena hidratación cotidianamente tomando en promedio de 6 a 9 vasos de agua.

“sí tomo mucha agua, aproximadamente de 8 a 9 vasos al día porque es algo que me acostumbré desde siempre, ya sea desde el momento en que me levanto, cuando me voy a acostar y prefiero tomar agua, porque con tomar agua me evito de consumir refrescos, azúcares que no benefician mi salud...” P3

“en cuanto a mi hidratación, tomo de 6 a 8 vasos diarios de agua, no acostumbro a tomar en pomo sino en vasos, por ejemplo, en la mañana tomo entre 2 a 3 vasos, en el almuerzo si a veces tomo limonada, una hora después entre 2 a 3 vasos más y a partir de las 7 a 8 pm ya tomo 2 vasos, uno de ellos incluye un vaso antes de irme a dormir, y suelo tomar pocos jugos porque no soy consumir cosas azucaradas por eso más consumo agua ...” P5

“lo que, si agua es lo que más tomo, tengo un tomatodo que será maso menos de medio litro, entonces me tomo como 3 o 4 de esos tomatodos al día, desde que me despierto hasta antes de dormir, todos los días, ya es como un hábito para mi tomar agua pura, me mantiene hidratada y activa...” P9

Por otro lado, el temor ha generado una respuesta de cambio en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería, 2/12 quienes se han adaptado a una alimentación saludable manifestando consumir alimentos naturales para no enfermarse y sobrellevar la pandemia, como se refleja a continuación:

“toda mi familia ha incorporado una buena alimentación debido al temor de esta situación porque prácticamente si no tienes una buena alimentación no tendríamos defensas, eso más

que todo, y ahora si incorporé alimentos saludables y comemos más cosas naturales debido a la situación de la pandemia que nos da temor.” P2

“...entonces a raíz de la pandemia tengo un estilo de alimentación saludable por el miedo de contagiarme, como se indicaba que este virus les cae a las personas que están con sus defensas bajas y no tienen muy buena alimentación y bueno ahí me preocupe bastante y adapte todas estas comidas que me ayudan para no enfermarme...” P5

Otra dimensión importante que contribuye para alcanzar un bienestar físico y psicológico es el sueño, el cual se ha visto alterado según aluden los estudiantes de enfermería por múltiples factores a raíz de la pandemia, como se describe en la siguiente categoría:

B) Trastornos del sueño por efectos de la pandemia COVID-19

Los cambios en los hábitos del sueño en la pandemia han sido notables en los estudiantes de enfermería, lo cual ha dificultado un sueño reparador por factores internos y externos, que han afectado en su vida cotidiana no solo por la cantidad de horas que necesitan para dormir sino por el efecto que el sueño genera en la salud tanto física como mental.

El sueño en la pandemia se ha visto afectado en los estudiantes de enfermería donde se ha presentado alteraciones en el horario del sueño, manifestando 11/12 no tener un horario fijo para dormir, acostarse mayormente a la medianoche y no dormir las 8 horas completas, sino por el contrario dormir en promedio 6 horas, como se describe a continuación:

“En la pandemia, cuando no tenía nada que hacer o no tenía trabajos, si dormía en las tardes, una hora o una hora y media, y como dormía en las tardes, ya de noche a la hora de acostarme no me daba mucho sueño, entonces lo que hacía era mirar películas hasta la medianoche y de ahí me quedaba dormida, entonces desde las 12 hasta las 6am que serían 6 horas aproximadamente que dormía...” P1

“Mi sueño ha variado mucho, me acuesto 3 am o 4 am y algunas veces me levantaba a las 6 de la mañana y después dormía toda la tarde, ha variado bastante, no duermo las 8 horas que debería de ser, dormiré unas 6 horas y a veces me acuesto 1 o 2 de la mañana y como las clases empiezan a las 7 me tengo que levantar a las 6” P4

“...durante la pandemia para las clases virtuales no me rijo a un horario, porque a veces si tengo muchos trabajos y me quedo un poco más tarde o tengo que levantarme más temprano según lo que me toca en clases, por eso me puedo dormir a las 12 am y me levantarme a las 5

am de la mañana, duermo solo 6 horas, y actualmente con las clases y los trabajos que dejan no estoy durmiendo tan bien.” P7

“Bueno diría que por la pandemia se ha empeorado más, porque ahora por la virtualidad dejan un poco más de trabajos, y eso quita bastante tiempo; yo duermo 4 horas, pero no tengo un horario fijo, porque depende a la hora que acabe de hacer mis trabajos, por ejemplo, a veces acabo a la 1 o 2 de la mañana y a esa hora duermo hasta las 6 de la mañana, porque justamente mis clases empiezan a las 7...” P10

“Con esto de la pandemia comencé a dormir muy tarde, más de lo normal, si ahorita obviamente por la universidad me quedo hasta la 1, antes que solamente era la pandemia yo me dormía 2 de la mañana e igual tenía que levantarme temprano porque tenía que ayudar en casa, por lo general duermo 6 horas y no tengo horario fijo para dormir, para levantarme si a las 7 am, pero para dormir puede ser a las 12 o 1 de la mañana, por lo mismo de los trabajos que dejan en la universidad, lo que si no duermo en las tardes, porque tengo muchas cosas que hacer.” P11

Ante esta situación presentada de la alteración del horario del sueño de los estudiantes de enfermería, el cual sin duda alguna se ha visto perjudicado por efectos de la pandemia, donde la presencia de factores externos como internos han conllevado a tener una mala calidad de sueño en los estudiantes.

En los factores externos como efectos de la pandemia, es a consecuencia del fenómeno de la tecnología donde el sueño de los estudiantes de enfermería se ha visto afectado principalmente por el uso excesivo de las redes sociales debido a que lo han incorporado más de lo normal en su día a día, 8/12 manifestando que las redes sociales interfieren en su horario de sueño y es una de las principales causas de no dormir lo suficiente porque se entretienen y lo utilizan buen parte del tiempo, quedándose hasta altas horas de la noche conversando por WhatsApp, viendo Tik Tok, Instagram y YouTube lo cual al mismo tiempo ha interferido con otras actividades cotidianas y sus labores académicas, evidenciándose en los siguientes discursos:

“...considero que las redes es una causa de no dormir bien porque a veces encuentro algo y estoy ahí mirando, también me meto a los perfiles y en las aplicaciones como Tik Tok, veo Instagram, y si influye por una parte porque a veces suelo dormir a las 2 de la mañana o hasta que la batería se gaste y ya lo dejo cargando y yo ahí esperando que me agarre el sueño.” P1

“...pero lo que más me distrae a raíz de la pandemia, es estar en las redes sociales, porque a veces estoy con el celular, y no duermo a pesar que estoy cansada o me duermo muy tarde como hasta la 1 am, y muchas veces me distraigo en las redes mientras hago mis trabajos ya que me hablan o veo algún video, yo creo que eso si distrae bastante sobre todo en las noches, porque a veces me estoy muriendo de sueño y me pongo a ver una película y alguien me habla por WhatsApp y estoy ahí hasta la 1am, y eso influye bastante en mi sueño.” P3

“Cuando empezó la pandemia como no tenía cosas que hacer estaba en redes sociales y eso distrae un montón y sin darme cuenta el tiempo se pasaba rápido, me amanecía en redes sociales, hasta cuando realizo mis trabajos y eso hace que me demore en avanzar y me quede tarde algunos días, me distraigo mucho en Facebook viendo videos, estoy en todo el día unas 3 horas o a veces más, siempre tengo mi celular al lado, cuando termino de hacer mis cosas de la universidad, estoy acostada en mi cama y empiezo a revisar algo, me quedo una 1 o 2 horas, luego como que me doy cuenta que ya tengo que dormir porque ha pasado mucho tiempo, incluso hasta las 2 o 3 am.” P8

“... además como me entretengo siempre en las redes sociales, en el día entro a cada rato, 30min en la mañana, estoy en clases y vuelvo a entrar, después serán 5 minutos a cada ratito, luego 1 hora y así, por eso considero que también interfiere también en mi horario de sueño, porque me entretiene y no puedo descansar lo que debería, ya que algunas veces me he quedado hasta las 2 de la mañana por estar ahí y duermo muy tarde.” P12

Sumado a ello, los factores que condicionan directamente la privación del sueño a consecuencia de la pandemia de 5/12 estudiantes de enfermería también son internos, manifestando que tienen problemas para dormir por la ansiedad, el estrés de estar encerrados, el miedo y la desesperación de no saber si sus familiares o amigos están contagiados, lo cual les quitaba el sueño y no les permitía descansar bien, como se describe a continuación:

“Eso si ha sido fatal, porque no podía dormir, uno por el mismo miedo, otro porque tenía familiares que estaban contagiados y el miedo de salir, un poco me psicoseaba. Al comienzo la misma desesperación, porque he tenido familiares que me llamaban diciéndome que unos estaban contagiados y otros han fallecido, más esa preocupación...” P5

“...aparte de eso tuve problemas para dormir por la preocupación, estrés, ansiedad, por lo que escuchas en la televisión, las noticias que ves que las personas se están muriendo, y eso quita el sueño porque pienso que en algún momento eso me puede pasar a mi o puede pasarle a alguno de mis familiares, amigo...” P10

“Una de las causas al inicio de la pandemia es obviamente estar encerrados, viendo las 4 paredes, me estresaba, tenía ansiedad y así mi cuerpo se acostumbró a dormir tarde ...dormía tarde porque me entretenía en otra cosa, estaba mirando tele, sentía que mi cuerpo comenzó a estresarse, no tenía sueño temprano, creo que el estar encerrados también, me aburría estar en casa y quería salir corriendo...” P11

Finalmente, otra dimensión fundamental que posee múltiples beneficios para proteger de enfermedades y reforzar el sistema inmunológico ante la COVID-19, es la actividad física, el cual ha sido seriamente afectado según refieren los estudiantes de enfermería a raíz de la pandemia, como se describe en la siguiente categoría:

C) Sedentarismo y actividad física durante la pandemia COVID-19

La pandemia influyó en la mayoría de las actividades cotidianas, entre ellas la actividad física, en donde el sedentarismo ha sido lo más habitual en los estudiantes de enfermería, permaneciendo más tiempo sentados sin recurrir a ningún tipo de actividad física para gozar de una buena salud y como medida de protección ante la COVID-19, sin embargo, también hay algunos estudiantes que optaron por la práctica de actividad física para sobrellevar mejor el contexto actual.

La disminución de los niveles de actividad física y aumento del comportamiento sedentario durante la pandemia ha sido frecuente en 6/12 estudiantes de enfermería manifestando que en su vida cotidiana no realizan actividad física y solo consideran pasar gran parte del tiempo principalmente en actividades como comer, ver televisión, redes sociales y estar sentado frente al computador por labores académicas, como se refleja en los siguientes discursos:

“...lo que si me ha chocado mayormente es que ya no puedo salir como antes, ya que veces me iba a caminar a un cerro que se llama La Guitarra, pero ahora no tengo un estilo de vida saludable porque mayormente estamos acá en casa, y no realizo actividad física, mayormente paso tiempo sentada, ahorita por las clases virtuales, sentada frente a la computadora, haciendo algún trabajo, sentada viendo televisión o me voy a la cama a estar echada” P3

“Se puede resumir que cuando empezó la pandemia si comía sano, pero mi estilo de vida era levantarme, comer, acostarme, ver televisión, ver redes sociales, luego nuevamente dormía y así sucesivamente, fue bastante estresante por el hecho de estar encerrados, la pandemia me ha desfavorecido totalmente, me ha producido estrés, malos hábitos y una vida sedentaria, y

eso que nosotros somos estudiantes de enfermería y se supone que nos debemos cuidar un poco más...” P4

“Mi actividad física si se ha modificado, al comienzo a raíz de la pandemia cuando estábamos en cuarentena ya no podíamos salir ni a correr, teníamos que estar en casa, ya no es lo mismo, tengo un tipo de vida sedentaria porque solo es estar sentada, ver televisión, y en clases virtuales básicamente del cuarto a las clases y así estoy buen tiempo, estoy más pendiente del celular, viendo películas, ya no hago ninguna actividad, se alteró y me tiraba más a la flojera que hacer cosas favorables para mi salud.” P7

Además de ello, 6/12 estudiantes de enfermería que no realizan actividad física manifiestan que la causa principal es la falta de motivación, por lo que no les llama la atención, ni son perseverantes para llevar a cabo la rutina que acostumbraban antes de la pandemia, ni siquiera en su hogar se esfuerzan para practicar actividad física de forma constante, menos ahora en esta situación que se enfrenta por la COVID-19, como se describe a continuación:

“... ya no hago ejercicios por el mismo hecho de que me da flojera, no me siento motivada, antes de la pandemia si realizaba ejercicios, iba al gimnasio, pero ahora ya no tengo ganas, antes por ejemplo practicaba lo que era natación y también iba al gimnasio y eso lo he dejado.” P4

“...por eso durante la pandemia no hago tantos ejercicios porque no me llama tanto la atención, no me gusta y no tengo motivación ni perseverancia para realizar actividad física y menos ahora con esta situación por eso algunas veces camino los fines de semana y nada más” P6

“...por la pandemia ahora todo es estar sentada debido a la virtualidad, y no me siento motivada ahora para realizar actividad física, antes cuando estaba en la secundaria si realizaba un poco de baile porque pertenecía a una escuela de baile, pero luego cuando entré a la universidad mi actividad física ha ido menorando, peor ahora en pandemia ni en mi hogar realizo actividad física, no realizo ningún tipo de ejercicio, no me siento motivada para eso y me da flojera.” P8

“...cuando empezó la pandemia deje de hacer más actividad física, a veces solo lo hago una vez, y otras nada, en realidad ahora no le presto tanto interés al hacer ejercicios, soy muy perezosa por ese lado, no me gusta mucho correr, y solo hago cuando me acuerdo o no tengo nada por hacer, pero luego no es porque me nazca, antes hacía un poco más de ejercicios, me esforzaba, ahora solo estoy sentada en mis clases virtuales o haciendo otras cosas.” P12

Ante este contexto también existen estudiantes de enfermería interesados en mantener un bienestar no solo físico sino también psicológico para mejorar su salud mental por medio de su actividad física, es por ello que la práctica de actividad física ha sido considerada por 4/12 estudiantes de enfermería como un método de relajación durante la pandemia, manifestando que realizar actividad física les permite estar tranquilos, disminuir la ansiedad, desestresarse y distraerse de las preocupaciones cotidianas, de este modo repercutiendo en su salud mental, como se detalla a continuación:

“...entonces he incorporado el ejercicio y eso me está ayudando a mantenerme y relajarme, además debido al temor de que engordamos un poquito o el temor de comer demasiado y me afecté en esta pandemia, entonces prácticamente incorporé tomar clases de danza y de manejar bicicleta, recién los he aprendido, y me gusta realizar esa actividad física porque me relaja un montón y puedo ir a cualquier lado, es más factible, sin tener contacto con otras personas.”

P2

“...considero que mi estilo de vida si se ha modificado porque he adaptado cosas que en la parte de deporte tenía miedo antes en realizarlas y durante la pandemia lo pude hacer como disminuir mi ansiedad al mismo tiempo, por eso la actividad física en esta pandemia me ha ayudado demasiado, porque me adapte al momento que yo no podía dormir, ni estar tranquila, como que mi cuerpo lo necesitaba y eso me ayudo bastante a estar bien, junto con mi ciclo académico y por mi salud, y lo que practico es el box y el gimnasio...” P5

Discusión

La pandemia por COVID-19 no solo representa un problema de salud pública para las personas sino también un cambio en los estilos de vida, en donde los estudiantes corren el riesgo de adquirir comportamientos nocivos para la salud en relación a la alimentación, sueño y actividad física; tal como comer poco saludable y en exceso, tener comportamientos sedentarios con actividad física reducida, y aumentar el tiempo frente a la pantalla provocando problemas de sueño. Todos estos comportamientos en conjunto, tienen efectos perjudiciales en el sistema inmunológico, asociados con enfermedades no transmisibles que pueden interferir con la inmunidad, constituyendo de este modo factores de riesgo importantes para contraer la COVID-19^{37,38}.

En relación a la dimensión de alimentación, en este estudio, 7/12 estudiantes de enfermería manifestaron que en el contexto de la pandemia han aumentado el consumo de alimentos

procesados, comida chatarra y por el contrario tienen un bajo consumo de frutas y verduras en su vida cotidiana. Ante ello, los estudios realizados por Werneck, Silva, Malta, Gomes, Souza, Azevedo, et al³⁹ y Lopes, Andrade, Galvão, Moraes, Mistro, Souto, et al⁴⁰, presentan semejanza con los resultados, donde se encontró que los estudiantes tuvieron mayor preferencia por consumir alimentos ultraprocesados y más de la mitad comenzaron a tener un bajo consumo de frutas y verduras durante la pandemia. Asimismo, los hallazgos constatan con el estudio de Infante F, Caruso B, Perri G, Santo H, Cordeiro M, Fernandes D, et al⁴¹, donde más de la mitad presentó un aumento exclusivo de alimentación poco saludable con un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y comida chatarra.

Cabe recalcar que el estudio de Ruíz, Carvalho, Matilla, Brun, Ulloa, Acevedo, et al, en el 2020, avala que el mayor consumo habitual de alimentos ultra procesados y bajo consumo de verduras y frutas durante la pandemia fue en estudiantes de América Latina, en comparación a otros países⁴². Finalmente, los resultados coinciden con los estudios de Guedes, Silva⁴³ y Boukrim, Obtel, Kasouati, Achbani, Razine⁴⁴, donde se evidenció que los estudiantes universitarios mostraron un bajo consumo de frutas y verduras, y en algunos casos la frecuencia de consumo de ingesta de frutas y verduras fue nula.

Ante lo presentado se puede decir que, los resultados coinciden con el presente estudio evidenciándose que la pandemia trajo consigo una alimentación poco saludable basado en alimentos procesados y comida chatarra y por el contrario una disminución del consumo de frutas y verduras en los estudiantes universitarios, en este sentido se debería tomar la iniciativa y adaptarse a una alimentación sana y equilibrada en base a la ingesta diaria de alimentos naturales y frescos, puesto que como estudiantes en ciencias de la Salud se debe empezar por uno mismo y poner en práctica los conocimientos impartidos en nutrición, no solo para prevenir enfermedades crónicas si no también al mismo tiempo para el buen funcionamiento del sistema inmunitario ante la COVID-19.

Asimismo, 9/12 estudiantes enfatizaron consumir alimentos sin valor nutricional como salchicha, chanco, dulces, hamburguesas y pollo a la brasa durante la pandemia. Lo cual este resultado coincide con los estudios de Czenczek, Wszyńska, Leszczak, Baran, Weres, Mazur, et al⁴⁵ y Powell, Lawler, Durham, Cullerton, donde se encontró que, durante la pandemia, los estudiantes universitarios cambiaron significativamente sus preferencias nutricionales, hacia opciones asociadas con alimentos pobres en nutrientes y mayor contenido calórico como los dulces, snack y grasas. Del mismo modo, concuerda con los estudios de Pastor, Bibiloni, Tur⁴⁷ y Hernández, Arencibia, Linares, Murillo, Bosques, Manrique⁴⁸, donde se evidenció que más

de la mitad tiene un mayor consumo de arroz refinado, embutidos, lácteos, refrescos gaseados, grasas distintas del aceite de oliva, galletas y dulces y bebidas azucaradas.

Ante la coincidencia de los resultados, se puede concluir que los estudiantes universitarios de algunos países latinoamericanos prefieren alimentos sin valor nutricional, incluidos los estudiantes de ciencias de la salud, como los estudiantes de enfermería de estudio. Por ende, es valioso tomar conciencia y adherirse a la elección de alimentos con valor nutricional como frutas, verduras, frutos secos, legumbres; reduciendo a diario el consumo de alimentos que perjudican la salud y no proporcionan los nutrientes que el cuerpo necesita de forma sana y equilibrada, sobre todo en el contexto de pandemia donde constituye un factor de riesgo debido al aumento de peso y el desarrollo de enfermedades crónicas.

Paralelamente, 7/12 estudiantes de enfermería expresaron tener una baja hidratación consumiendo de 3-4 vasos diarios de agua. De este modo, el resultado obtenido se asemeja al estudio de Cheikh, Osaili, Mohamad, Marroquí, Jarrar, Abu, et al, realizado en el año 2020, donde encontró que, respecto a la ingesta de agua, más de la mitad de los estudiantes consumían menos de ocho vasos de agua al día y solo una cuarta parte consumió ocho o más tazas por día⁴⁹. Asimismo, coinciden los estudios realizados por Anaya⁵⁰ y Reyes, Latorre, Guzmán, Jerez, Caamaño, Delgado⁵¹, donde hallaron que se presenta un alto porcentaje de estudiantes universitarios con bajo consumo de agua en promedio de tres y seis vasos de agua, seguido de entre uno y dos vasos de agua al día.

De modo que resultados presentados respaldan al presente estudio sobre la baja hidratación presentada en los estudiantes universitarios, para lo cual es esencial que como parte de una buena alimentación se incorpore y mantenga una buena hidratación, por lo que se debe aumentar el consumo diario de agua, como lo recomienda la OMS en un promedio de 8 vasos de agua pura para el buen funcionamiento del organismo.

Además de ello, 6/12 estudiantes enfatizaron que presentaron ansiedad en sus hábitos alimentarios, comiendo a cualquier hora y en mayor cantidad sobre todo alimentos con alto contenido calórico. De igual manera coincide con los estudios realizados por Sinisterra, Vázquez, Miranda, Cepeda, Cardelle⁵² y Coakley, Le, Silva, Wilks⁵³ donde más de la mitad de los estudiantes informaron estar comiendo más que antes del confinamiento, sintiendo ansiedad por la comida y aumentando el picoteo entre horas, debido a situaciones presentadas por el encierro de la pandemia. En un estudio similar de Kaufman, Navarro, Raz, Boaz⁵⁴ y Ramón, Martínez, Granada, Echániz, Pellicer, Juárez, et al⁵⁵, se presentó que más de la mitad de los

universitarios indicaron que tener una alimentación poco saludable estando asociado de forma significativa con la presencia de ansiedad a raíz de la pandemia. Finalmente, los hallazgos presentan similitud con el estudio de Rolland, Haesebaert, Zante, Benyamina, Haesebaert, Franck, donde halló que en los patrones de alimentación existe conductas relacionados con el consumo excesivo de comida, donde específicamente se aumentó la ingesta de alimentos calóricos / salados en los estudiantes, por estar encerrados en confinamiento⁵⁶.

En este sentido la similitud de las evidencias, demuestran que la ansiedad ha desencadenado comportamientos poco saludables en los estudiantes universitarios, probablemente como una forma de afrontar situaciones de negativas durante la pandemia, lo cual nos lleva a reflexionar sobre la importancia de poseer un equilibrio emocional para contrarrestar este comportamiento alimentario ante la presencia de una amenaza, de este modo se debe aprender a manejar las necesidades emocionales y sobrellevar la situación de la COVID-19, para evitar la ingesta excesiva alimentos poco saludables con alto contenido calórico y no desencadenar en desequilibrios nutricionales que perjudican la salud.

Sin embargo, 4/12 estudiantes de enfermería, expresaron que durante la pandemia se adaptaron a una alimentación saludable consumiendo alimentos naturales como verduras y frutas en su vida cotidiana. Ante ello, los estudios realizados por Celorio, Comas, Latorre, Zerón, Urpi, Illán, et al⁵⁷ y Cerezo, Frutos⁵⁸, coinciden que los estudiantes universitarios a raíz de la pandemia mejoraron su alimentación eligiendo lo más saludable con un aumento significativo en la frecuencia de consumo de verduras, legumbres, frutas y pescado. De igual forma, Vargas, Gallardo, encontró que más de la mitad de los estudiantes consumen los alimentos preparados en su casa, optando consumir las frutas, hortalizas y verduras durante la pandemia⁵⁹. Cabe recalcar que Rodríguez, Molina, Verardo, Artacho, García, Guerra, et al, en su estudio realizado en el año 2021, encontró que desde el inicio del encierro disminuyeron progresivamente la ingesta de frituras, snacks, comidas rápidas, carnes rojas, bollería o dulces bebidas, y, por el contrario, se aumentó el consumo de verduras, legumbres, frutas y aceite de oliva durante el encierro⁶⁰.

En este sentido, podemos decir que a pesar de la prevalencia de una alimentación poco saludable en los estudiantes universitarios, también existen algunos estudiantes que decidieron incorporar una alimentación saludable durante la pandemia, por lo que se rescata que se debería continuar y mantener este consumo diario de todos los grupos de alimentos que aporten vitaminas y minerales, como lo recomienda la OMS, consumir diario 5 porciones de frutas y verduras, además de frutos secos, legumbres y cereales integrales, para disminuir la incidencia de

sobrepeso y obesidad y por ende enfermedades crónico degenerativas, con el fin de proporcionar beneficios a largo plazo al organismo.

Respecto a la dimensión del sueño, en este estudio 11/12 estudiantes de enfermería, no tienen un horario fijo para dormir, se acuestan tarde en promedio de 1:00 am y no duermen las 8 horas completas. Este resultado guarda similitud con el estudio realizado por Romero, Rodríguez, Onieva, Parra, Prado, Hernández⁶¹ y Luciano, Cenacchi, Vegro, Pavei⁶², encontrando que más de la mitad de los estudiantes de enfermería tuvo una mala calidad de sueño durante la pandemia, donde la hora habitual de acostarse se retrasó un poco más de 1 h y el tiempo promedio de dormir fue menos de 7 h en la noche. De igual forma, coincide con el estudio de Benham, en el que más de la mitad de los estudiantes universitarios tuvo una mala calidad de sueño, donde señalaron haber dormido menos de las 7 horas, siendo la hora de acostarse significativamente tarde en promedio de 1:35 a.m.⁶³.

Ante la coincidencia de los resultados se concluye que se ha visto alterada una función fisiológica vital, reduciéndose las horas de sueño de los estudiantes de enfermería durante pandemia; en este sentido es necesario tener en cuenta en los estudiantes de enfermería, que para mantener un sueño saludable se debe establecer un horario regular para dormir y levantarse, además de dormir las horas completas como lo recomienda la OMS, en promedio de 8 horas diarias, con el fin de mantener un óptimo estado físico, emocional y mental en su vida cotidiana. Asimismo, en vista de que serán futuros profesionales de la salud, poseen la responsabilidad de promover el sueño saludable.

De igual modo, 8/12 estudiantes manifestaron que las redes sociales interfieren en su horario de sueño, siendo la principal causa de no dormir las horas completas. Este resultado coincide con los estudios realizados por Siste, Hanafi, Sen, Murtani, Christian, Limawan, et al⁶⁴ y Gupta, Taneja, Anand, Gupta, Gupta, Jha, et al⁶⁵, donde encontraron que más de la mitad de estudiantes aumentó el uso del internet durante la pandemia, postergando la hora de acostarse. Además, presentan semejanza con los estudios de Islam, Sujan, Tasnim, Sikder, Potenza, Os⁶⁶ y Siste, Hanafi, Sen, Christian, Adrian, Siswidiani, et al⁶⁷, en el 2020, donde hallaron que más de la mitad de los universitarios presentó alteraciones del sueño por aumento del uso del internet a más de 6 horas diarias, siendo el principal motivo el uso de redes sociales como WhatsApp, Instagram y Facebook respectivamente.

De acuerdo con lo presentado se puede decir que los resultados concuerdan con el presente estudio, en donde el pasar más tiempo en casa aumentó el uso de las redes sociales en los

estudiantes universitarios durante la pandemia, lo cual ha interferido en los hábitos de sueño. En presencia de esta realidad es clave para los estudiantes de enfermería, reducir el tiempo frente al navegador, estableciendo un límite en el uso de redes sociales y desconectarse al menos dos horas antes de ir a dormir, a fin de evitar el bloqueo de la melatonina y tener un sueño reparador, evitando la adicción a redes sociales en la pandemia.

Sumado a ello, 5/12 estudiantes de enfermería, manifestaron tener problemas para dormir por ansiedad, estrés de estar encerrados, miedo y la desesperación por la pandemia. Este resultado coincide con el estudio de Zhang, Ma, Di⁶⁸ y Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar⁶⁹, donde a causa de la pandemia más de la mitad de estudiantes universitarios, tuvieron problemas para conciliar el sueño y permanecer dormidos, informando preocupaciones y miedo por su propia salud, la de su familia, parientes, asociado a emociones de estrés, ansiedad y depresión. Igualmente, los hallazgos se asemejan a los estudios realizados por Wang, Chen, Liu, Liu, Zhang, Sun, et al⁷⁰ y Casagrande, Favieri, Tambelli, Forte⁷¹, que encontraron un alto porcentaje de estudiantes universitarios con problemas de sueño asociados a síntomas de ansiedad, miedo y estrés percibidos durante la pandemia.

En este sentido, los resultados presentados concluyen que la pandemia ha traído consigo efectos negativos relacionado con la ansiedad, estrés, miedo perjudicando el sueño de algunos estudiantes de enfermería; ante ello es importante que los estudiantes de enfermería adopten prácticas de manejo emocional mejorando su calidad de sueño.

En cuanto a la dimensión actividad física, en este estudio, 6/12 estudiantes de enfermería, manifestaron no realizar actividad física en su vida cotidiana y tienden a estar más tiempo sedentarios. Este resultado se asemeja a los estudios realizados por Bertrand, Shaw, Ko, Deprez, Chilibeck, Zello⁷² y, encontrando que más de la mitad de los estudiantes universitarios no realizaron actividad física para compensar el aumento del comportamiento sedentario, donde las horas dedicadas a actividades sedentarias aumentaron en 3 h por día. Asimismo, en los estudios realizados por Izzo, Santonastaso, Cotticelli, Federico, Pacifico, Castaldo, et al⁷⁴ y Rodríguez, Mañas, Labayen, González, Espin, Aznar, et al⁷⁵, se halló que un alto porcentaje de estudiantes manifestaron no realizar ninguna actividad física a raíz de la pandemia.

En síntesis, las evidencias respaldan que los estudiantes universitarios han sido afectados en relación a la actividad física, donde las clases virtuales y el permanecer encerrados en casa ha aumentado el comportamiento sedentario. Por ende, es necesario poner más énfasis en mantener rutinas de actividad física de intensidad moderada a vigorosa así sea en el hogar, como lo

recomienda la OMS, al menos 30 minutos diarios para compensar los riesgos de permanecer sentados por labores académicas en su vida cotidiana, ya que la práctica de actividad física es un pilar fundamental para fortalecer el sistema inmunológico, por ende, disminuir el riesgo de contraer la COVID-19.

No obstante, 4/12 estudiantes de enfermería, expresaron que practican actividad física para disminuir la ansiedad, desestresarte y distraerse de las preocupaciones durante la pandemia. Este resultado coincide con el estudio de Wolf, Seiffer, Zeibig, Welkerling, Brokmeier, Atrott et al, realizado en el 2021, encontrando que la actividad física reduce directamente las emociones negativas de la pandemia, donde la mitad de los estudiantes disminuyó síntomas depresivos y ansiedad⁷⁶. De igual forma es semejante con el estudio realizado por Deng, Wang, Zhu, Liu, Guo, Peng, et al, en el año 2020, donde halló que más de la mitad de los estudiantes asoció de forma positiva la práctica de actividad física para disminuir la ansiedad, depresión y estrés durante el brote de la COVID-19⁷⁷.

Ante los estudios presentados se concluye que la práctica de actividad física en algunos estudiantes de enfermería es un mecanismo para reducir la ansiedad, estrés y preocupaciones durante la pandemia, permitiendo contrarrestar sus efectos y aumentar la sensación de bienestar general. Ante esta realidad, es importante incrementar el tiempo de hacer ejercicio regularmente porque favorece a disminuir los niveles de cortisol e incrementar los neurotransmisores, produciendo un equilibrio emocional a pesar de la pandemia.

Conclusiones

- Los resultados mostrados en este estudio indican que, durante el confinamiento por la COVID-19, los estilos de vida de los estudiantes de enfermería se han visto modificados, donde prevalecen los estilos de vida no saludables, como la adopción de una alimentación poco saludable, inactividad física y una mala calidad de sueño, lo cual puede tener repercusiones en la salud física y psicológica, así mismo afectar el bienestar como futuros profesionales de salud.
- La dimensión de alimentación en tiempos de la COVID-19, denota que en más de la mitad de los estudiantes de enfermería predominan comportamientos alimenticios poco saludables basado en comida chatarra y alimentos procesados, lo cual debe tenerse en cuenta para propiciar una alimentación saludable, y poner fin aquellos comportamientos alimenticios riesgosos, debido a que puede repercutir negativamente y aumentar a largo plazo, el riesgo de varias enfermedades crónicas.
- La dimensión de sueño durante la COVID-19, indica que, más de la mitad de los estudiantes de enfermería, tienen problemas para dormir, en donde el pasar más tiempo en casa aumentó el

uso de las redes sociales hasta altas horas de la noche, lo cual ha interferido en los hábitos de sueño, por lo que se debería poner énfasis y evitar distractores al momento de dormir para propiciar un sueño saludable.

- En la dimensión actividad física, en el contexto de la COVID-19, muestra que, en los estudiantes de enfermería, no es habitual realizar actividad física como parte de su estilo de vida, si no por el contrario, dedican más tiempo a aquellas actividades sedentarias, de modo que los estudiantes deben ser objeto de intervenciones destinadas a mantener y mejorar la práctica de actividad física durante la pandemia.

Recomendaciones

- A la dirección de la escuela de enfermería, que contrarresten aquellos comportamientos nocivos que perjudican la salud de sus estudiantes, y por lo tanto fomenten la adopción de estilos de vida saludables mediante programas de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades, además de continuar con investigaciones sobre esta temática.

- A los estudiantes de enfermería, que tomen la iniciativa y se adecuen a una alimentación saludable y equilibrada en función a la ingesta diaria de alimentos naturales y nutritivos, tanto para prevenir enfermedades crónicas, al mismo tiempo que ayuda a un buen funcionamiento del sistema inmunitario ante la COVID-19.

- A los estudiantes de enfermería, que reduzcan el uso de las redes sociales y establezcan un horario regular para dormir, así mismo que sea en promedio de 8 horas diarias, con la finalidad de mantener un óptimo estado físico, emocional y mental en su vida cotidiana; teniendo en cuenta la responsabilidad de promover el sueño saludable como futuros profesionales de salud.

- A los estudiantes de enfermería, que pongan énfasis en mantenerse físicamente activos y sostener rutinas de al menos 30 minutos diarios para compensar los riesgos de permanecer sentados por labores académicas en su vida cotidiana, con el fin de fortalecer el sistema inmunológico y disminuir el riesgo de contraer la COVID-19.

Referencias

1. García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios. *Hacia promoc. salud.* [Internet]. 2012 [Consultado el 18 de septiembre de 2020];17(2): 169-185. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
2. De La Fuente L, Escribano A, Martínez F, Diez Canseco R. *Salud, Nutrición y Deporte.* [Internet]. Perú: Universidad San Ignacio de Loyola; 2020 [consultado el 18 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://n9.cl/b2rfm>
3. Pérez C, Gianzo M, Hervás G, Ruiz F, Casis L, Aranceta J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev. esp. nutr. Comunitaria*[Internet]. 2020 [Consultado el 18 de septiembre de 2020]; 26(2). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/ibc-191134>
4. Molano NJ, Chalapud LM, Molano DX. Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Salud.* [Internet]. 2021[Consultado 29 de marzo de 2021]; 53. Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10569>
5. Villavicencio M, Deza I, Dávila R. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Rev. Conrado* [Internet]. 05 de junio de 2020 [consultado 18 de septiembre del 2020];16(74): 112-119. Disponible en: <https://bit.ly/3zV9WAC>
6. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia promoc. salud.* [Internet]. 2014 [consultado 18 de septiembre del 2020]; 19(1): 68-83. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
7. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018 [Tesis de Licenciatura en Internet]. Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019 [consultado 18 de septiembre del 2020].53 págs. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2829>
8. López D, Pumachaico E. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote – 2018 [Tesis de Licenciatura en Internet]. Perú: Universidad Nacional del Santa; 2019 [consultado 18 sep.2020]. 86 págs. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3478>

9. Arizmendi E, Hernández C, Fernández A, Ortega A, Del Socorro M. Estudiantes de enfermería y estilos de vida saludables. Fundación Index [Internet]. 2018 [consultado 18 sep.2020]; 12(28).1-21. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n28/pdf/e021.pdf>
10. Palomino JA, Zevallos G, Orizano LA. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. [Internet]. 11 de enero de 2021 [Consultado 29 de marzo de 2021];4(1):82. Disponible en: <https://revista.inicc-peru.edu.pe/index.php/delectus/article/view/1034>
11. Górnicka M, Drywień ME, Zielinska MA, Hamułka J. Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. Nutrients. [Internet] 2020[Accessed September 08, 2021];12(8):2324. Published 2020 Aug 3. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32756458/>
12. Özden G, Parlar Kiliç S. The Effect of Social Isolation during COVID-19 Pandemic on Nutrition and Exercise Behaviors of Nursing Students. Ecol Food Nutr. [Internet] 2021[Accessed September 08, 2021];1-19. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33475005/>
13. Bosi Bağcı TA, Kanadıkırık A, Somyürek E, et al. Impact of COVID-19 on Eating Habits, Sleeping Behaviour, and Physical Activity Status of Final Year Medical Students in Ankara-Turkey Public Health Nutr. [Internet] 2021[Accessed September 08, 2021];1-22. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34496994/>
14. Goncalves A, Le Vigouroux S, Charbonnier E. University Students' Lifestyle Behaviors during the COVID-19 Pandemic: A Four-Wave Longitudinal Survey. Int J Environ Res Public Health. [Internet] 2021[Accessed September 08, 2021];18(17):8998. Published 2021 Aug 26. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34501605/>
15. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. Rev. Cienc y Cuid. [Internet]. 2015 [consultado 29 marzo 2021]; 12(1):27-39. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/320/334>
16. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez R, Campos C, Chuquista K, et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev cubana Enferm [Internet]. 2019 [citado 30 septiembre 2020];35(4):28-59. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859>
17. Marriner A. Modelos y Teorías en Enfermería [Internet]. España: Editorial Elsevier;

- 2018 [citado 30 septiembre 2020]. Disponible en: <https://n9.cl/p3t7>
18. Del Pilar M, Russy S, Pinzón G, Eslava J, Del Castillo S, Becerra F, et al. Promocionando la salud y la alimentación saludable. [Internet]. Colombia: Editorial Universidad Nacional de Colombia; 2020 [citado 30 de septiembre del 2020]. Disponible en: <https://n9.cl/5155f>
 19. Suarez F. El poder del metabolismo [Internet]. Puerto Rico: Editorial Metabolic Press; 2015 [citado 30 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.academia.edu/21421195/El_poder_del_metabolismo_Frank_Suarez
 20. Rodríguez L. Evitemos la inseguridad alimentaria en tiempos de COVID-19 en Chile. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 [citado 30 septiembre 2020]; 47(3): 347-349. Disponible en: <https://bit.ly/3E2B3fs>
 21. FAO y CEPAL. 2020. Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. Boletín N.º10. Santiago, FAO. Disponible en: <https://bit.ly/3txwncW>
 22. Ríos R. Calidad de sueño en estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2018 [Tesis de Licenciatura en Internet]. Perú: Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2018 [citado 30 de septiembre del 2020] 91 págs. Disponible en: <https://n9.cl/af8xr>
 23. Ramírez J, Castro D, Lerma C, Yela F, Escobar F. Consequences of the COVID-19 pandemic in mental health associated with social isolation. Colombian Journal of Anesthesiology [Internet]. 2020. [citado 30 de septiembre del 2020];48(4): 1–21. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303/358>
 24. Ramírez, J, Fontecha J, Escobar F. Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia covid-19. SciELO Preprints. [Internet] 2020. [citado 30 de septiembre del 2020]; 12(2): 48-58. Disponible en: <https://n9.cl/gman>
 25. Herazo Y, Nuñez N, Sánchez L, Vásquez F, Lozano A, Torres E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos [Internet]. 2020 [citado 30 de septiembre del 2020];38(38): 547-551. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>
 26. Picco J, González E, Wolff S, Gómez V, Wolff D. Aspectos psicosociales de la pandemia de COVID-19 en la población de Mendoza. Rev Arg Med. [Internet]. 2020 [citado 30 de septiembre del 2020]; 8(2):96-100. Disponible en: <http://www.revistasam.com.ar/index.php/RAM/article/view/438>

27. Montenegro A, Ruíz A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios una aplicación del instrumento fantástico. *Rev. Actividad Física Y Deporte* [Internet]. 2020 [consultado 29 marzo 2021]; 6(1): 87-108. Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1432>
28. Villaquirán A, Ramos A, Jácome J, Meza M. Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Rev CES Med.* [Internet]. 2020 [citado 30 de septiembre del 2020];34(1):51-58. Disponible en: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/5530/3187>
29. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Rev. Investigación en Docencia Universitaria* [Internet]. 2019 [Citado 24 octubre 2020]; 13(1): 102- 122. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008
30. Grove SK, Gray JR, Burns N. *Investigación en enfermería: Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia*. 6ª ed. Barcelona: Elsevier; 2016. 531p.
31. Hernández R, Mendoza C. *Metodología en la investigación*. México: Mc Graw Hill Education; 2018. 714p.
32. Galicia L, Balderrama J, Edel R. Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Rev. Innovación Educ* [Internet]. 2017 [Consultado 1 noviembre 2020]; 9(2): 42-53p. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802017000300042
33. Del Rio D. *Diccionario-Glosario de Metodología de la Investigación Social*. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia; 2015.
34. Arias M, Giraldo C. El rigor científico en la investigación cualitativa. *Rev. Investigación y Educación en Enfermería* [Internet]. 2011 [Citado 1 noviembre 2020]; 29(3): 500-514. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1052/105222406020.pdf>
35. Sampieri R. *Metodología de la investigación: Rutas Cuantitativas y cualitativas*. México: Editorial D.F. Mc Graw; 2018. 344 p.
36. Sgreccia E. *Manual de bioética de Investigación: Fundamentos y ética biomédica*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos; 2014,879p.
37. Lange KW, Nakamura Y. Lifestyle factors in the prevention of COVID-19. *Glob Health J.* [Internet]. 2020 Dec [Accessed June 18, 2021];4(4):146-152. Available in: [10.1016/j.glohj.2020.11.002](https://doi.org/10.1016/j.glohj.2020.11.002).
38. Malta, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de*

- Saúde [online]. 2020, v. 29, n. 4 [Acessado 23 Junho 2021], e2020407. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>.
39. Werneck A, Silva R, Malta C, Gomes S, Souza R, Azevedo O, et al. Associations of sedentary behaviours and incidence of unhealthy diet during the COVID-19 quarantine in Brazil. *Public Health Nutr.* [Internet]. 2021 Feb [Accessed June 18, 2021];24(3):422-426. Available in: <https://doi.org/10.1017/S1368980020004188>
 40. Lopes M, Andrade J, Galvão M, Moraes V, Mistro S, Souto D, et al. Unhealthy Food and Psychological Stress: The Association between Ultra-Processed Food Consumption and Perceived Stress in Working-Class Young Adults. *Int J Environ Res Public Health.* [Internet]. 2021 Apr 7 [Accessed June 18, 2021];18(8):3863. Available in: [10.3390/ijerph18083863](https://doi.org/10.3390/ijerph18083863)
 41. Infante F, Caruso B, Perri G, Santo H, Cordeiro M, Fernandes D, et al. Poor Eating Habits and Selected Determinants of Food Choice Were Associated with Ultraprocessed Food Consumption in Brazilian During the COVID-19 Pandemic. *Front Nutr.* [Internet]. 2021 May 13 [Accessed June 18, 2021] ;8:672372. Available in: <https://bit.ly/3nkfnG2>
 42. Ruíz B, Carvalho P, Matilla C, Brun P, Ulloa N, Acevedo D, et al. Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients.* [Internet]. 2020 jul 30 [Accessed June 18, 2021];12(8):2289. Available in: <https://bit.ly/38Rilcy>
 43. Guedes D, Silva S. Exercise and fruit/vegetable intake, and their associations with body weight status in university students. *Nutr Hosp.* [Internet] 2021 [Accessed June 18, 2021];38(3):545-554. Available in: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.03258>
 44. Boukrim M, Obtel M, Kasouati J, Achbani A, Razine R. Covid-19 and Confinement: Effect on Weight Load, Physical Activity and Eating Behavior of Higher Education Students in Southern Morocco. *Ann Glob Health.* [Internet] 2021 Jan 6 [Accessed June 18, 2021];87(1):7. Available in: <https://bit.ly/2X9Ha13>
 45. Czenczek E, Wyszyńska J, Leszczak J, Baran J, Weres A, Mazur A, et al. Health behaviours of young adults during the outbreak of the Covid-19 pandemic - a longitudinal study. *BMC Public Health.* [Internet] 2021 Jun 2 [Accessed June 18, 2021];21(1):1038. Available in: <https://bit.ly/3BXc5wb>
 46. Powell PK, Lawler S, Durham J, Cullerton K. The food choices of US university students during COVID-19. *Appetite* [Internet] 2021 Jun 1 [Accessed June 18, 2021];161:105130. Available in: <https://bit.ly/3hlpEOM>

47. Pastor R, Bibiloni MM, Tur Marí JA. Food consumption patterns among university students in Zamora. *Nutr Hosp.* [Internet] 2017 [Accessed June 18, 2021];34:1424-1431. Available in: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1147>
48. Hernández D, Arencibia R, Linares D, Murillo D, Bosques J, Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* [Internet] 2021. [Consultado el 18 de junio del 2021]; 27. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7855078>
49. Cheikh L, Osaili M, Mohamad MN, Marroquí A, Jarrar H, Abu O, et al. Eating Habits and Lifestyle during COVID-19 Lockdown in the United Arab Emirates: A Cross-Sectional Study. *Nutrients.* [Internet] 2020 Oct 29 [Accessed June 18, 2021];12(11):3314. Available in: <https://bit.ly/3C0W3kS>
50. Anaya S. Influencia de la Educación Nutricional sobre la Adopción de Preferencias Alimentarias en Estudiantes. *Cultura educación y sociedad* [Internet] 2020 [Consultado el 18 de junio del 2021]; 11(1), 235-240. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.11.1.2020.17>
51. Reyes D, Latorre Á, Guzmán IP, Jerez D, Caamaño F, Delgado P. Positive and Negative Changes in Food Habits, Physical Activity Patterns, and Weight Status during COVID-19 Confinement: Associated Factors in the Chilean Population. *Int J Environ Res Public Health.* [Internet] 2020 Jul 28 [Accessed June 18, 2021];17(15):5431. Available in: [10.3390/ijerph17155431](https://doi.org/10.3390/ijerph17155431)
52. Sinisterra L, Vázquez B, Miranda J, Cepeda A, Cardelle A. Food habits in the Galician population during confinement by COVID-19. *Nutr Hosp.* [Internet] 2020 Dec 16 [Accessed June 18, 2021];37(6):1190-1196. Spanish. Available in: [10.20960/nh.03213](https://doi.org/10.20960/nh.03213).
53. Coakley E, Le H, Silva R, Wilks A. Anxiety is associated with appetitive traits in university students during the COVID-19 pandemic. *Nutr J.* [Internet] 2021 May 13 [Accessed June 18, 2021];20(1):45. Available in: [10.1186/s12937-021-00701-9](https://doi.org/10.1186/s12937-021-00701-9)
54. Kaufman V, Navarro A, Raz O, Boaz M. Multinational dietary changes and anxiety during the coronavirus pandemic-findings from Israel. *Isr J Health Policy Res.* [Internet] 2021 Mar 23 [Accessed June 18, 2021];10(1):28. Available in: [10.1186/s13584-021-00461-1](https://doi.org/10.1186/s13584-021-00461-1)
55. Ramón E, Martínez B, Granada JM, Echániz E, Pellicer B, Juárez R, et al. Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students *Nutr Hosp.* [Internet] 2019 Dec 26 [Accessed June 18, 2021];36(6):1339-1345. Available in: [10.20960/nh.02641](https://doi.org/10.20960/nh.02641)

56. Rolland B, Haesebaert F, Zante E, Benyamina A, Haesebaert J, Franck N. Global Changes and Factors of Increase in Caloric/Salty Food Intake, Screen Use, and Substance Use During the Early COVID-19 Containment Phase in the General Population in France: Survey Study. *JMIR Public Health Surveill.* [Internet] 2020 Sep 18 [Accessed June 18, 2021];6(3): 630. Available in: [10.2196/19630](https://doi.org/10.2196/19630)
57. Celorio R, Comas O, Latorre L, Zerón F, Urpi M, Illán M, et al. Effect of COVID-19 Lockdown on Dietary Habits and Lifestyle of Food Science Students and Professionals from Spain. *Nutrients.* [Internet] 2021 Apr 28 [Accessed June 18, 2021];13(5):1494. Available in: [10.3390/nu13051494](https://doi.org/10.3390/nu13051494).
58. Cerezo M, Frutos FJ. Towards healthy pathways: Effect of nutrition labels on eating behaviours in a university canteen. *Aten Primaria.* [Internet] 2021 May [Accessed June 18, 2021];53(5):102022. Available in: [10.1016/j.aprim.2021.102022](https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102022).
59. Vargas DP, Gallardo EP. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de Covid-19. Año 2021 [Tesis de pregrado en Internet]; 2021 [Citado el 18 de junio 2021]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11072>
60. Rodríguez C, Molina E, Verardo V, Artacho R, García B, Guerra J, et al. Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients.* [Internet] 2020 Jun 10 [Accessed June 18, 2021];12(6):1730. Available in: [10.3390/nu12061730](https://doi.org/10.3390/nu12061730).
61. Romero C, Rodríguez J, Onieva MD, Parra ML, Prado C, Hernández A. Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. *Int J Environ Res Public Health.* [Internet] 2020 Jul 20 [Accessed September 08, 2021];17(14):5222. Available in: [10.3390/ijerph17145222](https://doi.org/10.3390/ijerph17145222).
62. Luciano F, Cenacchi V, Vegro V, Pavei G. COVID-19 lockdown: Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *Eur J Sport Sci.* [Internet] 2020 Dec 6 [Accessed September 08, 2021];1-10. Available in: [10.1080/17461391.2020.1842910](https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1842910).
63. Benham G. Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. *Stress Health.* [Internet] 2020 Dec 14 [Accessed September 08, 2021]. Available in: [10.1002/smi.3016](https://doi.org/10.1002/smi.3016).
64. Siste K, Hanafi E, Sen LT, Murtani BJ, Christian H, Limawan AP, et al. Implications of COVID-19 and Lockdown on Internet Addiction Among Adolescents: Data from a

- Developing Country. *Front Psychiatry*. [Internet] 2021 May 12 [Accessed September 08, 2021];12:665675. Available in: [10.3389/fpsy.2021.665675](https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.665675).
65. Gupta R, Taneja N, Anand T, Gupta A, Gupta R, Jha D, et al. Internet Addiction, Sleep Quality and Depressive Symptoms Amongst Medical Students in Delhi, India. *Community Ment Health J*. [Internet] 2021 May [Accessed September 08, 2021];57(4):771-776. Available in: [10.1007/s10597-020-00697-2](https://doi.org/10.1007/s10597-020-00697-2).
 66. Islam MS, Sujon MSH, Tasnim R, Sikder MT, Potenza MN, van Os J. Psychological responses during the COVID-19 outbreak among university students in Bangladesh. *PLoS One*. [Internet] 2020 Dec 31 [Accessed September 08, 2021];15(12):0245083. Available in: [10.1371/journal.pone.0245083](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245083).
 67. Siste K, Hanafi E, Sen LT, Christian H, Adrian, Siswidiani LP, et al. The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Front Psychiatry*. [Internet] 2020 Sep 3 [Accessed September 08, 2021];11:580977. Available in: [10.3389/fpsy.2020.580977](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580977).
 68. Zhang Y, Zhang H, Ma X, Di Q. Mental Health Problems during the COVID-19 Pandemics and the Mitigation Effects of Exercise: A Longitudinal Study of College Students in China. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2020 May 25 [Accessed September 08, 2021];17(10):3722. Available in: [10.3390/ijerph17103722](https://doi.org/10.3390/ijerph17103722).
 69. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res*. [Internet] 2020 Sep 3 [Accessed September 08, 2021];22(9): e21279. Available in: <https://bit.ly/3hiiFFV>
 70. Wang X, Chen H, Liu L, Liu Y, Zhang N, Sun Z, et al. Anxiety and Sleep Problems of College Students During the Outbreak of COVID-19. *Front Psychiatry*. [Internet] 2020 Nov 23 [Accessed September 08, 2021];11:588693. Available in: <https://bit.ly/3nfZfVX>
 71. Casagrande M, Favieri F, Tambelli R, Forte G. The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Med*. [Internet] 2020 Nov [Accessed September 08, 2021];75:12-20. Available in: <https://bit.ly/3zVbhaC>
 72. Bertrand L, Shaw KA, Ko J, Deprez D, Chilibeck PD, Zello GA. The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Appl Physiol Nutr Metab*. [Internet] 2021 Mar [Accessed September 08, 2021];46(3):265-272. Available in: <https://bit.ly/315bhi6>

73. Brancaccio M, Mennitti C, Gentile A, Correale L, Buzzachera CF, Ferraris C, et al. Effects of the COVID-19 Pandemic on Job Activity, Dietary Behaviours and Physical Activity Habits of University Population of Naples, Federico II-Italy. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2021 Feb 5 [Accessed September 08, 2021];18(4):1502. Available in: <https://bit.ly/3AbQP1O>
74. Izzo L, Santonastaso A, Cotticelli G, Federico A, Pacifico S, Castaldo L, et al. An Italian Survey on Dietary Habits and Changes during the COVID-19 Lockdown. *Nutrients*. [Internet] 2021 Apr 5 [Accessed September 08, 2021];13(4):1197. Available in: <https://bit.ly/3h15rrL>
75. Rodríguez A, Mañas A, Labayen I, González M, Espin A, Aznar S, et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2021 Jan 6 [Accessed September 08, 2021];18(2):369. Available in: <https://bit.ly/3h1RI3Z>
76. Wolf S, Seiffer B, Zeibig JM, Welkerling J, Brokmeier L, Atrott B et al. Is Physical Activity Associated with Less Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic? A Rapid Systematic Review. *Sports Med* [Internet] 2021 Apr 22 [Accessed September 08, 2021];1–13. Available in: <https://bit.ly/3E2c8Zy>
77. Deng CH, Wang JQ, Zhu LM, Liu HW, Guo Y, Peng XH, et al. Association of Web-Based Physical Education with Mental Health of College Students in Wuhan During the COVID-19 Outbreak: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res*. [Internet] 2020 Oct 5 [Accessed September 08, 2021];22(10): 21301. Available in: <https://bit.ly/3BW9QJv>

Anexos**ANEXO N. °1****CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE
INVESTIGACIÓN DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
Investigadora	: Mary Benavides Castillo
Título	: Estilos de vida del estudiante de enfermería de una Universidad Privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo-2021

Propósito del estudio:

Hola te invitamos a participar de este estudio con la finalidad de describir y analizar los estilos de vida del estudiante de Enfermería de una Universidad Privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se desarrollará los siguientes pasos:

1. Luego de que usted dé su consentimiento verbal, se le realizará algunas preguntas relacionadas con el tema de investigación, mediante una reunión por el aplicativo Zoom, con un tiempo estimado de 25 minutos. Su participación será registrada a través de una grabación audiovisual, además de ella se le asignará un seudónimo para proteger su identidad y respetar en todo momento la confidencialidad.
2. Después de 2 días, se le presentará la entrevista transcrita por WhatsApp, para que verifique si está de acuerdo con lo que dijo sobre el tema.
3. En seguida, se procesará la información de manera confidencial y se emitirá un informe general de la investigación, el cual será entregado a la universidad, con la finalidad de dar a conocer los resultados obtenidos.
4. Finalmente, los resultados serán probablemente publicados en una revista científica.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:

Usted se beneficiará al finalizar la entrevista, mediante la entrega de infografía sobre los estilos de vida saludables.

Costos e Incentivos:

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar con un mejor entendimiento del tema en estudio.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con seudónimos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso futuro de la información obtenida:

Se conservará la información de sus entrevistas guardadas en archivos por un periodo de dos años, con la finalidad de que sirvan como fuente de verificación de la investigación, luego del cual será eliminada.

Autorizo guardar la base de datos: SÍ NO

Se contará con el permiso del Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, cada vez que se requiera el uso de la información.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor, pregunte al personal del estudio, o llamar a Mary Benavides Castillo al siguiente número telefónico 995940151, investigadora principal.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: comiteetica.medicina@usat.edu.pe

Consentimiento verbal

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo qué cosas me van a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarse del estudio en cualquier momento, sin perjuicio alguno hacia mi persona.

Entrevistado***Fecha***

Nombre:

DNI:

Investigador

Nombre: Mary Benavides Castillo

DNI: 75949930

ANEXO N°2

**GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA AL ESTUDIANTE DE
ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA**

La presente entrevista está dirigida a los estudiantes del VIII ciclo de Enfermería, con el objetivo de describir y analizar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021. Siendo de carácter confidencial, por lo que se solicita y agradece su colaboración en la entrevista con total veracidad.

DATOS GENERALES

Seudónimo: _____ Año de inicio académico: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Lugar de procedencia: _____ Dirección: _____

Persona que se encarga de la preparación de alimentos: _____

Persona encargada de realizar el mercado: _____

Medios que dispone para realizar actividad física: _____

Realiza rutinas de ejercicios: SI NO

I. PREGUNTAS DE ENTREVISTA

1. ¿Describame qué estilos de vida ha incorporado o dejado en esta pandemia por la COVID-19, y por qué?
2. ¿En cuánto a su estilo de alimentación, de qué manera ha sido en esta pandemia? ¿Se ha modificado, por qué?
3. ¿Qué alimentos ha dejado o ha incorporado en su alimentación diaria y por qué?
4. ¿En cuánto a su estilo de sueño, de qué manera ha sido en esta pandemia?
5. ¿Específicamente qué causas interfieren en su calidad de sueño en esta pandemia? ¿Por qué?
6. ¿En cuánto a su estilo de actividad física, de qué manera ha sido en esta pandemia? ¿Se ha modificado, por qué?
7. ¿Específicamente que actividad física ha dejado o ha incorporado en esta pandemia y por qué?

ANEXO N°3

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

1. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Juez: Dra. Rosa Diaz Manchay

Cargo de la Institución donde labora: Docente USAT

Años de servicio: 14 años Estudios de postgrado: Doctor

2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse, 1 = Poco adecuado, 2 = Adecuado

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para los sujetos. El vocabulario es apropiado al nivel educativo del sujeto de estudio	1
OBJETIVIDAD	Esta expresado en indicadores o preguntas precisos y claros.	2
ORGANIZACIÓN	Presentan los ítems/preguntas una organización lógica y clara.	2
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio, marco teórico	2
COHERENCIA	Coherencia entre la (variable /objeto) de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponden a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán.	2
RESULTADO DE VALIDACIÓN		9

Calificación: **Aceptado** (7-10 puntos), **Debe mejorarse** (4-6 puntos), **Rechazado** (< 3 puntos)

1. SUGERENCIAS (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que considerarán oportunas para la mejora del cuestionario)

Revisar la pregunta de condiciones ambientales del dormitorio en datos generales, mejorar la redacción o será parte de su repregunta en la pregunta 5.

Algunos aspectos de redacción.

LUGAR Y FECHA: Chiclayo, 17 de noviembre del 2020.



Firma del revisor

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

1. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Juez: DOLORES DOMITILA RISCO DE BOCANEGRA

Cargo de la Institución donde labora: **NUTRICIONISTA CLINICA ESSALUD Y DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**

Años de servicio: **ESSALUD 35 Y USAT 18 AÑOS**

Estudios de postgrado: MAESTRIA.

2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse, 1 = Poco adecuado, 2 = Adecuado

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para los sujetos. El vocabulario es apropiado al nivel educativo del sujeto de estudio	1
OBJETIVIDAD	Esta expresado en indicadores o preguntas precisos y claros.	1
ORGANIZACIÓN	Presentan los ítems/preguntas una organización lógica y clara.	2
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio, marco teórico	2
COHERENCIA	Coherencia entre la (variable /objeto) de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponden a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán.	2
RESULTADO DE VALIDACIÓN		8

Calificación: **Aceptado** (7-10 puntos), **Debe mejorarse** (4-6 puntos), **Rechazado** (< 3 puntos)

3. SUGERENCIAS (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que considerarán oportunas para la mejora del cuestionario)

SUGIERO TOMAR EN CUENTA LO REMARCADO EN AMARILLO PARA CLARIFICACIÓN DE PREGUNTA

LUGAR Y FECHA: Chiclayo, 17 de noviembre del 2020.

Dolores Risco Vélez

Firma del revisor

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

4. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Juez: Lisseth Dolores Rodríguez Cruz

Cargo de la Institución donde labora: Docente

Años de servicio: 11 años Estudios de postgrado: sí

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse, 1 = Poco adecuado, 2 = Adecuado

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para los sujetos. El vocabulario es apropiado al nivel educativo del sujeto de estudio	1
OBJETIVIDAD	Esta expresado en indicadores o preguntas precisos y claros.	2
ORGANIZACIÓN	Presentan los ítems/preguntas una organización lógica y clara.	2
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio, marco teórico	2
COHERENCIA	Coherencia entre la (variable /objeto) de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponden a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán.	1
RESULTADO DE VALIDACIÓN		8

Calificación: **Aceptado** (7-10 puntos), **Debe mejorarse** (4-6 puntos), **Rechazado** (< 3 puntos)

5. SUGERENCIAS (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que considerarán oportunas para la mejora del cuestionario)

Condiciones ambientales del dormitorio (me parece una pregunta poco delimitada)

La primera pregunta la plantearía ¿Describame qué estilos de vida ha incorporado o dejado en esta pandemia por COVID-19, y por qué?

LUGAR Y FECHA: Chiclayo, 19 de noviembre del 2020

Lisseth Dolores Rodríguez Cruz

Firma del revisor

ANEXO N°4
RESOLUCIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA DE LA FACULTAD DE MEDICINA



CONSEJO DE FACULTAD
RESOLUCIÓN N° 038-2021-USAT-FMED
Chiclayo, 27 de enero de 2021

Vista la solicitud virtual N° TRL-2020-15536 que adjunta documento de aprobación de fecha 22 de enero de 2021 emitido por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante **BENAVIDES CASTILLO MARY KATHERINE**, de la Escuela de Enfermería. Asesor: Mgtr. Maribel Albertina Díaz Vásquez.

CONSIDERANDO:

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Enfermería.

Que el proyecto de investigación denominado: **ESTILOS DE VIDA DEL ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN TIEMPOS DE LA COVID-19, CHICLAYO 2021**, fue aprobado por el Comité Metodológico de la Escuela de Enfermería y el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

SE RESUELVE:

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 2º.- Disponer que la estudiante gestione ante las instituciones pertinentes las facilidades para la recolección de información.

Regístrese, comuníquese y archívese.



SECRETARÍA ACADÉMICA
FACULTAD DE MEDICINA



Irene Rangel Castro
Lic. Irene Mercedes del Rocío Rangel Castro
Secretaría Académica
Facultad de Medicina

Mgtr. Luis Enrique Jara Romero
Decano (e)
Facultad de Medicina

ANEXO N°5

INFOGRAFÍA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



LINK:

<https://drive.google.com/file/d/1KU9MQD2cTrLvbjwSKvvM5rK-URCs7KHs/view?usp=sharing>

ANEXO N°6

SOLICITUD DE PERMISO PARA EJECUCIÓN DE RECOLECCIÓN DE DATOS



Chiclayo, 08 de abril de 2021

Carta N° 018 – 2021-USAT- FMED-DEENF

Dra.
Elaine Lázaro Alcántara
 Coordinadora de asignatura de Administración y Gerencia en Enfermería
 Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Asunto: Autorización para ejecutar Proyecto de Investigación

De mi consideración:

Mediante la presente es grato saludarlo cordialmente a nombre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo y a la vez, presentarle a la estudiante de Enfermería: **BENAVIDES CASTILLO MARY KATHERINE**, identificada con DNI. 75949930, quién ha realizado un Proyecto de Tesis titulado: **ESTILOS DE VIDA DEL ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN TIEMPOS DE LA COVID-19, CHICLAYO 2021**, considerando que dicha investigación cuenta con la aprobación del Comité Metodológico de la Escuela de Enfermería y el Comité de Ética de Investigación de la Facultad de Medicina USAT. Esta investigación tiene como asesora a la docente Mgr. Maribel Albertina Díaz Vásquez.

Por tal motivo solicito a usted, pueda brindarle a la estudiante las facilidades del caso, a fin de poder ejecutar dicho proyecto de investigación; asimismo las coordinaciones con la delegada de aula del VIII ciclo, en lo relacionado a fecha y requerimientos respectivos para la recolección de datos.

Agradezco por anticipado su gentil apoyo y comprensión ante lo solicitado, me despido no sin antes manifestarle mi consideración y estima personal

Atentamente

Dra. Mirian Elena Saavedra Covarrubia
 Directora Escuela de enfermería

ANEXO N°7: INFORME DE TURNITIN

INFORME DE TESIS FINAL- MARY BENAVIDES CASTILLO

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	6%	1%	0%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1%
2	storage.googleapis.com Fuente de Internet	<1%
3	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1%
4	zaguan.unizar.es Fuente de Internet	<1%
5	www.powtoon.com Fuente de Internet	<1%
6	agenciadenoticias.unal.edu.co Fuente de Internet	<1%
7	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad de Cádiz Trabajo del estudiante	<1%
9	grupomedicoga.blogspot.com Fuente de Internet	<1%

10	www.discount-cabin.com Fuente de Internet	<1 %
11	aredessociales.com Fuente de Internet	<1 %
12	serrapeptase.info Fuente de Internet	<1 %
13	www.chron.com Fuente de Internet	<1 %
14	ene-enfermeria.org Fuente de Internet	<1 %
15	search.ndltd.org Fuente de Internet	<1 %
16	repositori.uji.es Fuente de Internet	<1 %
17	www.paho.org Fuente de Internet	<1 %
18	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
19	eurohealthnet-magazine.eu Fuente de Internet	<1 %
20	opac.pucv.cl Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.ucjc.edu Fuente de Internet	<1 %

22	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
23	www.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	Jessica Natalia Saavedra Espinosa, Martha Yelitza Rodríguez Malagón, Sara Pamela Londoño Granados, Oscar Stiven Alméziga Clavijo et al. "Barriers and Facilitators that Influence on Adopting Healthy Lifestyles in People with Cardiovascular Disease", <i>Investigación y Educación en Enfermería</i> , 2021 Publicación	<1 %
25	es-us.noticias.yahoo.com Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	www.calameo.com Fuente de Internet	<1 %
28	www.calidalia.com Fuente de Internet	<1 %
29	www.eluniverso.com Fuente de Internet	<1 %
30	www.infobae.com Fuente de Internet	<1 %
31	www.monografias.com Fuente de Internet	<1 %

		<1 %
32	www.sebbm.com Fuente de Internet	<1 %
33	www.tecnonirvana.org Fuente de Internet	<1 %
34	as.com Fuente de Internet	<1 %
35	blog.savevillage.org Fuente de Internet	<1 %
36	daten-quadrat.de Fuente de Internet	<1 %
37	limpiezasballester.com Fuente de Internet	<1 %
38	mejorconsalud.as.com Fuente de Internet	<1 %
39	monicacaracas.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
40	uaeh.redalyc.org Fuente de Internet	<1 %
41	www.aetr.net Fuente de Internet	<1 %
42	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %

43	www.felinternacional.org Fuente de Internet	<1 %
44	www2.epasa.com:82 Fuente de Internet	<1 %
45	Jason Cardona Gómez, Juan Fernando Saldarriaga Franco, Mario Andrés Quintero Velásquez, Carlos Mario Arango Paternina. "Capacidad cardiorrespiratoria en estudiantes de educación superior: análisis de redes sociales de amigos universitario", Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 2021 Publicación	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo