

DEPÓSITO LEGAL ZU2020000153

*Esta publicación científica en formato digital
es continuidad de la revista impresa*

ISSN 0041-8811

E-ISSN 2665-0428

Revista de la Universidad del Zulia

Fundada en 1947
por el Dr. Jesús Enrique Lossada



Ciencias de la Educación

NÚMERO ESPECIAL

Año 12 N° 35

Noviembre - 2021

Tercera Época

Maracaibo-Venezuela

Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19, Amazonas, Perú

Sonia Celedonia Huyhua Gutiérrez*
Milagros Stephanie Quistan Machuca**
Nery Paola del Rosario Willis Huaripata***
Jackeline Vargas López****
Sonia Tejada Muñoz*****

RESUMEN

La COVID-19 ha ocasionado que las personas a nivel mundial adopten diferentes medidas para evitar el contagio; en el Perú una de sus principales medidas para prevenir las infecciones por coronavirus fue el confinamiento. La investigación tuvo como objetivo describir los estilos de vida en estudiantes de Ingeniería civil durante el confinamiento por la COVID-19. Para tal fin, el estudio fue cuantitativo, no experimental, con diseño correlacional, teniendo una población de 329 estudiantes y una muestra de 166, se aplicó el cuestionario online SMILE-C elaborado por Balanzá, et al. (2020). Dentro de los resultados se tuvo que el 83,1% tienen un estilo más saludable y el 16,9% poco saludable; el 82,5% son del sexo masculino; el estilo de vida se relaciona con el sexo ($p=0,090$). Se concluye que los estilos de vida durante el confinamiento por la COVID-19 han llevado a muchos de los estudiantes universitarios a un cambio favorable para su salud y bienestar personal. Sin embargo, no debemos dejar de lado algunos aspectos que aún se encuentran en proceso y en riesgo para poder enfrentar beneficiosamente este gran reto.

PALABRAS CLAVE: Estilo de vida; estudiante universitario; pandemia; COVID-19; Perú.

*Docente. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Amazonas, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4823-2778>. E-mail: sonia.huyhua@untrm.edu.pe

**Estudiante de Enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Amazonas, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-900X>

*** Estudiante de Enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Amazonas, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3220-7116>

**** Estudiante de Enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Amazonas, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2745-8260>

***** Docente. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Amazonas, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1181-8540>

Recibido: 15/06/2021

Aceptado: 01/09/2021

Lifestyle of university students during confinement by COVID-19, Amazonas, Peru

ABSTRACT

COVID-19 has caused people worldwide to adopt different measures to avoid infection; In Peru, one of its main measures to prevent coronavirus infections was lockdown. The research aimed to describe the lifestyles of civil engineering students during lockdown by COVID-19. For this purpose, the study was quantitative, not experimental, with a correlational design, having a population of 329 students and a sample of 166, the SMILE-C online questionnaire prepared by Balanzá, et al. (2020). Among the results, 83.1% had a healthier style and 16.9% unhealthy; 82.5% are male; lifestyle is related to sex ($p = 0.090$). It is concluded that the lifestyles during lockdown by COVID-19 have led many of the university students to a favorable change for their health and personal well-being. However, we must not set aside some aspects that are still in process and at risk in order to be able to face this great challenge profitably.

KEY WORDS: Lifestyle; university students; pandemic; COVID-19; Peru.

Introducción

En el año 2020, Perú se vio obligado a entrar en un estado de emergencia y confinamiento causado por la COVID-19; a raíz de esto muchas personas cambiaron su estilo de vida en diversos aspectos, como vienen a ser: alimentación, actividad física y las rutinas programadas que presentaban día a día. Al respecto, Pérez et al (2020: 10) manifiestan que: “Los cambios más frecuentes se han dado en el consumo de alimentos saludables y se logró disminuir el consumo de alimentos procesados; donde el 15% no realiza ejercicio físico, 37% refiere no dormir bien, 24,6% se encuentran sentados más de 9 horas diarias, y del 30,7% de personas fumadoras el 14,7% fuma más”.

Rodríguez et al (2020: 1), manifiestan que “el confinamiento se considera la mejor opción para proteger la salud, pero ocasiona conductas sedentarias. Por eso, es importante mantener un estilo de vida adecuado y realizar actividad física, para mitigar el impacto psicológico de la cuarentena”.

La alimentación y la nutrición se ven perjudicadas por factores como son la disminución de la economía familiar y la falta de un empleo estable ocasionado por el confinamiento por la COVID-19. Al respecto, sostienen Rodríguez et al (2020: 1) que: “La pandemia ha modificado nuestros ambientes y hábitos alimentarios, incluyendo la forma en que adquirimos los alimentos, su preparación y el consumo”.

Los ejercicios son muy importantes para la vida cotidiana, ya que ayudan a mantener un buen funcionamiento del organismo. Sin embargo, con la llegada de la COVID-19 al país esto se vio afectado, pasando así de una rutina activa a solo desplazarse dentro de casa, reduciendo la actividad física al tiempo mínimo.

Por ello la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), refiere que la pandemia de la COVID-19 ha generado que las personas se encuentren más tiempo en casa y estemos mayor tiempo sentados. A la mayoría de la población les afectó esta situación, siendo más dura para quienes no suelen realizar ejercicio. Darnos un tiempo para hacer 3-4 minutos de actividad física como caminar o realizar estiramientos en la misma casa ayudará a relajar los músculos, mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular. Realizar ejercicios por más simples que sean es favorable para el cuerpo y la mente. La actividad física ayudará a reducir la hipertensión, controlar el peso, reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, ya que estas aumentan las complicaciones al padecer la COVID-19. Del mismo modo, la actividad física constante ayuda a establecer rutinas cotidianas y es una manera de mejorar la relación con los integrantes de la familia y compartir más momentos unidos. También es buena para la salud mental y mucho mejor en la situación actual que se está viviendo; esto ayudará a reducir el riesgo de padecer depresión, mejora nuestro estado de ánimo y nos mantiene activos para realizar actividades de la vida diaria.

De este modo, Márquez (2020), refiere que la conducta sedentaria y la inactividad física son problemas que se vienen sufriendo desde hace muchos años; lo cual, incrementa la morbimortalidad; por eso se recomienda que las personas sedentarias deben encontrarse activas por más tiempo y las personas que realizan ejercicios físicos deben continuar activos en casa durante este período de aislamiento.

En este sentido, el estilo de vida son comportamientos que se adoptan cada día, ya sea que sirven para obtener una buena salud o también vienen a ser causa de diversas enfermedades; es por esto que, al hablar de estilo de vida se abarcan diversos aspectos principales, como: la nutrición, actividad física, relaciones interpersonales, descanso, entre otros. Durante el confinamiento algunas personas tuvieron facilidad en adaptarse y llevar un estilo de vida adecuado, pero a muchos jóvenes les afectó esta situación y esto conllevó a tener sedentarismo.

A raíz del confinamiento por la COVID-19 la población tomó medidas de adaptación a la nueva realidad en donde se utiliza mascarilla, constante higiene de manos, distanciamiento social, entre otras medidas de bioseguridad. No existen alimentos ni suplementos dietéticos para prevenir ni curar el COVID-19, pero se debe llevar una alimentación saludable, ya que servirá para fortalecer el sistema inmunitario. La nutrición adecuada reduce la probabilidad de contraer otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer (OMS, 2020).

1. Fundamento teórico

1.1. Estilo de vida

Según, Rodríguez et al (2013: 3): *“La vida universitaria, es un factor contextual que influye para llevar malos estilos de vida”*.

Tal como lo señalan Herazo et al. (2020: 2): *“Los estilos de vida forman parte de la promoción de salud en la comunidad educativa y se debe fomentar una cultura de salud en la universidad que conlleve a la transformación positiva en el estilo de vida de los estudiantes en instituciones de educación superior”*.

Existen factores que tienen influencia sobre los estilos de vida de las personas, dentro de ellos están los factores personales (conocimientos, las actitudes, los comportamientos, las habilidades, la autoestima o las emociones); también tenemos los factores biológicos, donde encontramos los genéticos y metabólicos, y los factores externos que hacen referencia al medio físico y social (Guerrero y León, 2020: .3).

Del mismo modo, Jaramillo (2020: 19), refiere que: *“el estilo de vida es un principal determinante de la salud, lo cual depende de factores como: socioeconómicos, culturales, psicosociales, ambientales,*

conductuales y más en tiempos de pandemia y de manera particular en los estudiantes de educación superior pública”.

A continuación, se describen los principales dominios de estilo de vida, las cuales se encuentran relacionadas con el estado de salud del estudiante universitario y son las que se evaluaron en la investigación:

a. Alimentación. La OMS (2018: 1) define que: *“la alimentación es la necesidad más básica de todo ser humano lo cual nos sirve para proporcionar energía al cuerpo, para luego poder efectuar diversas actividades durante el día”*, en esto influye el factor socioeconómico, así como los ingresos mensuales, los precios de los alimentos, las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales de cada persona (incluido el cambio climático).

b. Actividad física. Es el gasto de energía que cada ser humano tiene al realizar movimientos desplazándose de un lugar a otro. Al respecto, Ramírez (2002: 2) refiere que la actividad física es: *“el conjunto de movimientos realizados con el cuerpo los cuales son producidos por los músculos esqueléticos necesitando un consumo energético para que progresivamente produzcan efectos de beneficios en la salud”*.

c. Sueño y descanso. Erazo (2019: 6) define *“El sueño como un proceso biológico vital para la salud, convirtiéndose la calidad del sueño en un aspecto principal en la vida de cada persona”*. Al hablar de sueño y descanso no solo abarca dormir las 8 horas recomendadas, sino que no existan preocupaciones mayores que perturben este descanso; es así como esta dimensión se encuentra influenciada por diversos factores externos, y más aún en estos tiempos por causas de la COVID-19.

d. Abuso de sustancias. Al respecto, Hidalgo et al. (2006: 114), afirman que: *“el consumo de drogas representa un problema de salud pública debido a razones como: se empieza el consumo a edad temprana, consumo de tabaco, alcohol y su continuo aumento de otras como el cannabis y cocaína”*.

El abuso de sustancias es un problema que viene desde hace muchos años atrás y es algo que aún no se soluciona sino que va incrementándose cada vez más, lo que no se toma en cuenta

son las consecuencias que ocasiona el consumo de diversas sustancias al organismo, no solo problemas personales, también se ve que es causante de separaciones familiares.

e. **Estrés.** Morales, et al. (2016: 1-2) refiere que es: *“una enfermedad que está expuesta a factores estresantes. El factor estresante debe entenderse como cualquier acto que interfiera con el equilibrio fisiológico, cognitivo, emocional o de comportamiento normal de una persona”*. Actualmente, Delgado (2020: 16) manifiesta que: *“las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, hacen que las personas se sientan solas y generen altos niveles de estrés y ansiedad”*.

f. **Apoyo social.** La persona por la misma naturaleza necesita establecer contacto con miembros de la sociedad, lo que les ayuda a sentirse acompañados y capaces de afrontar situaciones difíciles. Por lo tanto, Ramírez et al (2020: 5) refieren que: *“la pérdida de contacto con los demás puede presentar complicaciones psiquiátricas que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental”*.

g. **Exposiciones ambientales.** En un estudio realizado por Montaña, Ollé y Lavilla (2020: 2) manifiestan que: *“El estar más tiempo en casa a generando cambios en el estilo de vida, nuevos hábitos de consumo y sobre todo en los medios de comunicación los cuales lo utilizaron como medio de entretenimiento y búsqueda de información por los cambios provocados por la pandemia de la COVID-19”*.

1.2. Confinamiento por la COVID-19

Valero et al. (2020: 1) mencionan que: *“La incertidumbre, el miedo y restricciones relacionadas con la pandemia de COVID-19 causada por el virus SARS-CoV2 han representado desafíos particulares, especialmente por diversas medidas de emergencia sanitaria en cuarentena, confinamiento y distanciamiento social”*.

Sánchez y De la Fuente (2020: 74), definen confinamiento como: *“plan de intervención comunitario que implica permanecer refugiado el mayor tiempo posible, bajo nuevas normas socialmente restrictivas”*.

La pandemia por la COVID-19 ha provocado una emergencia mundial. Es en este contexto que se presentan con mayor frecuencia reacciones de ansiedad, temor, preocupación; por el

mismo hecho de enfrentar un enemigo invisible. Sin embargo, García et al. (2020: 85) manifestaron que: “*Se desconoce el impacto psicológico que puede tener no solo el coronavirus, sino el confinamiento, ya que nos encontramos ante una situación excepcional sin precedentes*”. Así mismo, Lozano et al. (2020: 3), refirieron que: “la situación de confinamiento por la pandemia del COVID-19 ha afectado a todos los ámbitos de nuestro funcionamiento como sociedad: el relacional, el sanitario, el económico, etc. y, por supuesto, el educativo”.

2. Metodología

El estudio fue cuantitativo, no experimental, con diseño descriptivo (Hernández Sampieri & Mendoza, 2018); se centró en describir los estilos de vida en estudiantes de Ingeniería civil durante el confinamiento por la COVID-19. La población fue de 329 estudiantes de Ingeniería civil y una muestra de 166 estudiantes de la Escuela de Ingeniería civil de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, quienes fueron seleccionados de manera aleatoria; la recolección de la información fue en octubre del 2020, de manera virtual a través del formulario de Google, previo consentimiento informado; se utilizó el cuestionario SMILE-C elaborado por Balanzá et al. (2020), teniendo un alfa de Cronbach 0,747: consta de 27 ítems dividido en 7 dominios (dieta y nutrición, abuso de sustancias, actividad física, manejo del estrés, sueño reparador, apoyo social y exposiciones ambientales), a través de la escala Likert de 4 puntos (siempre, a menudo, raramente y nunca) y la puntuación final se obtuvo mediante la suma de todas las preguntas, siendo un total de 108 puntos (se tuvo en cuenta que algunas preguntas presentan puntuaciones inversas) a mayor puntuación que presentaron (más saludables), puntuaciones bajas (menos saludables). Después de haber aplicado el cuestionario, se procedió a realizar el procesamiento de la información a través del software IBM SPSS versión 23, Microsoft Word 2013 y la hoja de cálculo de Excel 2019; se utilizó la estadística descriptiva.

La investigación fue ejecutada en distintas fases: Fase 1. Búsqueda y análisis del instrumento SMILE-C, para describir los estilos de vida de estudiantes universitarios; Fase 2. Aplicar el cuestionario online SMILE-C de Balanzá, et al. (2020); Fase 3. Procesamiento de resultados y su análisis.

Durante el desarrollo de la investigación se tuvo en cuenta los principios éticos de la investigación, tales como dignidad y derechos humanos, autonomía y responsabilidad, respetando la voluntad de los estudiantes en participar en el estudio a través del consentimiento informado; también se tuvo en cuenta la privacidad y confidencialidad, igualdad justicia y equidad, no discriminación y no estigmatización, respeto a la diversidad cultural y del pluralismo (Álvarez, 2018).

3. Resultados y discusión

Al aplicar el instrumento en la población elegida para el presente estudio, de los 166 estudiantes de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, que aceptaron voluntariamente ser parte de la investigación sobre los estilos de vida, se obtuvo como resultado de manera general que el 83,1% se encuentran más saludables y el 16,9% poco saludable (Tabla 1).

Tabla 1. Estilos de vida de los estudiantes universitarios de Ingeniería Civil

Categorías	Cant.	%
Más Saludable	138	83,1
Poco Saludable	28	16,9
Menos saludable	0	0
Total	166	100,0

Esto indica que los estudiantes durante el confinamiento mejoraron su estilo de vida; vendría ser beneficioso gracias a que nos indica que no existirán grandes riesgos de padecer otras enfermedades a causa de llevar un inadecuado estilo de vida. A diferencia del estudio realizado en Guayaquil, donde la población estuvo constituida por 303 estudiantes universitarios y se

observó que el 38,6% llevaron un estilo de vida malo, el 33% un estilo de vida regular, 26,1% bueno y por último 2,3% de manera excelente (Jaramillo, 2020); según estos resultados las personas no se lograron adaptar a los últimos cambios ocasionado por la COVID - 19, a diferencia de nuestro estudio, donde los diversos factores, el nivel socioeconómico, la accesibilidad a los alimentos frescos (frutas, verduras, legumbres, cereales) que se tiene en las comunidades, las costumbres, han favorecido para que los estudiantes de ingeniería presenten mayoritariamente un estilo de vida saludable, observando que el confinamiento, estar al lado de su familia y en su comunidad favorece en su salud y en el futuro para que prevengan problemas metabólicos, cardíacos, entre otros; por ello, se debe seguir fortaleciendo e incentivando para que cada vez más aumenten el bienestar, tanto social como emocional (Pérez, et al. 2020) siguiendo involucrando a la familia y a las mismas autoridades de la Universidad (a través de la Dirección de Bienestar Universitario), mediante la implementación de talleres virtuales sobre higiene, ejercicios, alimentación saludable, entre otros, que sigan favoreciendo su estilo de vida y revierta los estilos de vida pocos saludables encontrados en algunos estudiantes.

Los datos generales de los estudiantes universitarios que participaron de manera voluntaria en el trabajo de investigación es parte importante, ya que gracias a ello se puede visualizar el entorno en el cual se encuentran y están afrontando el confinamiento por la COVID-19; donde el 98,1% de los estudiantes universitarios fueron solteros, el 82,5% del sexo masculino, el 57,8% están entre los 18 a 21 años de edad, el 45,2% vive con ambos padres y el 43,9% se dedican a trabajar y estudiar al mismo tiempo, de los cuales el 53,6% tienen clases de 5 a más horas seguidas sin descanso (Tabla 2).

De manera similar, en un estudio realizado por Ardini et al. (2020), con una muestra de 194 estudiantes de los cuales el 49,7% se dedican a sus clases virtuales entre 2 a 5 horas por día, un 20% estudian entre 5 a 7 horas por día, y el 29,7% supera las 7 horas de estudio. El 47,7% señalan que la modalidad virtual demanda más tiempo que la presencial; mientras que el 16% de estudiantes consideran que no demanda de mucho tiempo.

Por causa del confinamiento se están realizando clases virtuales y esto trae como consecuencia que los estudiantes universitarios están llevando una vida sedentaria; cabe recalcar que solo se está abordando las horas que llevan en clases teóricas y prácticas, mas no todo el

tiempo extra que pasan realizando los trabajos académicos; como consecuencia de ello, en un futuro este porcentaje de estudiantes podrían presentar problemas de sobrepeso, cardiacos y visuales.

Tabla 2. Características generales de los estudiantes

Características (n= 166)	Total	%
Edad (años)		
18-21	97	58,4
22-25	57	34,3
26-29	9	5,4
30-34	3	1,8
Sexo		
Femenino	29	17,5
Masculino	137	82,5
Vive actualmente:		
Solo	45	27,1
Solo con mamá	30	18,1
Solo con papá	2	1,2
Con papá y mamá	75	45,2
Otros familiares	14	8,4
Estado civil		
Soltero	163	98,1
Casado/conviviente	3	1,9
Ocupación		
Trabaja y estudia	73	44,0
Solo estudia	93	56,0
Tiempo clase virtual sin descanso		
<1 hora	5	3,0
1-2 horas	7	4,2
3-4 horas	65	39,2

5 a más horas	89	53,6
---------------	----	------

En un estudio realizado en Puerto Rico, por Rosario et al. (2020), respecto a los horarios de estudios, los estudiantes (73,1%, n= 122) indicaron que sus horas de estudio habían aumentado

desde que estudian en línea. Además, la mayoría (81,4%, n= 136) también indicó que no se ha mantenido su horario de estudio igual desde que estudian en línea. Asimismo, los estudiantes (87,4%, n= 146) expresaron que sus agendas diarias se vieron alteradas.

Todo este confinamiento por la COVID-19 dejará problemas de salud a futuro en la población y con mayor frecuencia en los jóvenes, es ahí donde las autoridades de las universidades tanto públicas como privadas y con el apoyo del personal de salud deben trabajar conjuntamente e implementar talleres que ayuden a todos los estudiantes a sobrellevar la situación actual que están viviendo. Asimismo, los docentes deben implementar medidas que ayuden para disminuir la permanencia de horas sin descanso durante las clases virtuales, por ejemplo el uso del aula invertida, receso cada dos horas, lo cual favorecerá en su bienestar emocional y la atención durante el desarrollo de las clases.

Tabla 3. Estilo de vida según sexo

Sexo	Estilos de vida			Total	<i>p</i>
	Más Saludable	Poco Saludable	Menos Saludable		
Femenino	21 (12,7%)	8 (4,8%)	0 (0%)	29 (17,5%)	<i>0,090</i>
Masculino	117 (70,5%)	20 (12,0%)	0 (0%)	137 (82,5%)	

En el estilo de vida también se debe tener en cuenta el sexo, aunque en este estudio no se obtuvo un equilibrio de población; se puede observar que el sexo masculino es el de la mayor cantidad, donde el 70,5% tienen un estilo de vida más saludable; pero el sexo femenino, aun siendo la población mínima, tiene un 12,7% de personas con estilos de vida más saludables (Tabla 3), en donde nos muestra que no existe una gran influencia del sexo a la hora de llevar un estilo de vida más saludable o poco saludable, sino que ya es parte de la cultura de cada persona adoptar

ciertas conductas que favorezcan su buena salud, y por consiguiente ayuden a disminuir alteraciones en su salud.

Estos resultados nos indican que las autoridades de la universidad deben crear alianzas estratégicas con los profesionales de salud, con énfasis en el personal de enfermería, para mejorar los indicadores obtenidos, pues existe un gran porcentaje de estudiantes universitarios que necesitan el apoyo profesional y social; es aquí donde el profesional de enfermería va a intervenir realizando charlas personalizadas con el involucrado y su entorno, en el caso que viva con su familia, a fin de trabajar la mejora de su tiempo de organización para realizar sus actividades diarias, tratando de disminuir los factores estresantes que existen durante el confinamiento por la COVID -19; y de esa manera reducir el consumo de sustancias nocivas y el consumo de alcohol.

En el estudio realizado en México por López et al. (2020), se determinó fueron las mujeres quienes consideraron tener una alimentación más saludable antes del confinamiento (71,6%). El 27,9% (n=201) de las mujeres relatan consumir más alimentos frescos comparado a los hombres (P<0,001). En contrapartida fue el grupo que más incrementó el consumo de dulces o postres comparado con los hombres (51,6% vs 39,1%, P<0,001). Pero no se observó diferencias entre el consumo de bebidas azucaradas y comida chatarra entre los géneros.

En todo caso, se podría decir que para tener un estilo de vida saludable depende no solo de la fuerza de voluntad que pueda llegar a tener cada uno, sino también las condiciones que tiene alrededor la persona, para tomarlos y adaptarlos a su situación.

Durante el confinamiento por la COVID-19, se pudo observar cambios moderados o totales en cinco de los siete dominios, siendo algunos los más resaltantes y que favorecieron en la mejora de los estilos de vida: la dieta y nutrición adecuada (96,4%); la disminución en el abuso de sustancias dañinas para su salud, donde el 98,2% refirió dichos cambios (Tabla 4).

Referente al sueño, similares resultados encontraron Romero et al (2020), quienes refieren que durante el confinamiento se observó la reducción en la calidad del sueño de estudiantes de enfermería, lo cual concuerda con lo encontrado en el estudio, ya que los cambios que presentaron los estudiantes fueron leve y sin cambios; esto podría deberse a que el realizar las clases virtuales y la sobre carga de los mismos, hizo que los estudiantes no cumplan con sus mínimas horas de sueño, que podría estar atentando contra su bienestar sobre todo emocional;

es por esto que se deben emplear mejores estrategias para mejorar la salud mental de los estudiantes.

Respecto a la exposición ambiental, similares resultados encontraron Balanzá et al (2020), donde el 93,6% de los encuestados presentaron cambios totales o moderados, siendo en nuestro estudio el 81,9% de los cambios.

Tabla 4. Cambios en los dominios del estilo de vida de los estudiantes de Ingeniería

Dominios (n= 166)	Cambios			
	Leve/sin cambios		Totales/ moderado	
	N	%	n	%
Dieta y nutrición	6	3,6	160	96,4
Abuso de sustancias	3	1,8	163	98,2
Actividad física	89	53,6	77	46,4
Manejo de estrés	19	11,4	147	88,6
Sueño reparador	151	91,0	15	9,0
Apoyo social	7	4,2	159	95,8
Exposiciones ambientales	30	18,1	136	81,9

Conclusiones

Mediante la aplicación del instrumento SMILE-C se logró describir los estilos de vida en los estudiantes universitarios de Ingeniería del departamento de Amazonas (Perú), siendo predominantemente más saludable.

De esta manera, se puede evidenciar que los estilos de vida durante el confinamiento por la COVID – 19 han llevado a muchos de los estudiantes universitarios a un cambio favorable para su salud y bienestar personal. Sin embargo, no debemos dejar de lado algunos aspectos como la

actividad física y el sueño reparador que aún se encuentran en proceso y deben consolidarse a fin de lograr una vida saludable.

Los estudiantes universitarios que predominaron fueron del sexo masculino, en quienes se observó que el confinamiento cambió sus estilos de vida, y aunque muchos de ellos se dedican a trabajar y estudiar, trataron de mantener el bienestar físico y mental. El sexo femenino a pesar de que fue una población pequeña, también demostró sus cambios en estos tiempos de confinamiento por la COVID-19.

Referencias

Álvarez, P. (2018). Ética e investigación. *Revista Boletín Red Iberoamericana de Pedagogía*, 7(2), 122-49. <http://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/434>

Ardini C., Barroso M. B., Contreras L. & Corzo L. (2020) *Estudiar durante una pandemia: una mirada al rol del estudiante y la experiencia educativa en entornos virtuales en el marco del ASPO por la pandemia COVID-19*. Córdoba, Argentina. 2020. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/15888?show=full>

Balanzá, V; Kapczinski, Fl; Azevedo, T; Atienza, B; Adriane, R; Mota, J y De Boni, R. (2020). Evaluación de los cambios en el estilo de vida durante la pandemia de COVID-19 utilizando una escala multidimensional. *Revista de psiquiatría y salud mental*. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.07.003>

Delgado, C. (2020). *Efectos del confinamiento en la salud mental por COVID-19 en la población de Pedro Carbo* [Tesis de pregrado, Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador]. Repositorio institucional. <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/2502/1/Carolina%20Stefania%20Delgado%20Bustamante.pdf>

Erazo, B. (2019). *Trastornos de sueño en adultos jóvenes y factores asociados*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Machala, Ecuador]. Repositorio institucional. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/13614>

García, L; De la Fuente, L; Sáiz, P; García, P; Bobes, J. 2020. ¿Se observarán cambios en el consumo de alcohol y tabaco durante el confinamiento por COVID-19?. *Revista Adicciones*, Vol.32. <http://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1546/1119>

Guerrero, L; León, A (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. Antecedentes. *Revista Venezolana de Educación*, Vol. 14, núm. 49. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102005.pdf>

Herazo, Y., et al. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7446315>

Hernández Sampieri, & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.

Hidalgo, M; Montón, J; Gonzáles, M. (2006). Evidencias y medidas preventivas en el abuso de sustancias durante la adolescencia. Vol. 8. <http://archivos.pap.es/files/1116-588-pdf/613.pdf>

Jaramillo, E. (2020). *Estilo de vida en estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública durante la pandemia por COVID-19. Período mayo – septiembre del 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Ecuador]. Repositorio institucional. <http://192.188.52.94:8080/handle/3317/15243>

López, K. V., Garduño, A. M. J., Regules, A. E. O., Romero, L. M. I., Martínez, O. A. G., & Pereira, T. S. S. (2020). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2),1099. <http://ww.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099/662>

Lozano, A; Fernández, J; Figueredo, V. & Martínez, A. (2020) Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education*, 79-104. DOI: <http://doi.org/10.17583/rise.2020.5925>

Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID 19. *Revista de educación física*. Volumen 9 Número 2. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>

Montaña, M; Ollé,C; Lavilla, M. (2020). Impacto de la pandemia de Covid-19 en el consumo de medios en España. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78: 155-167. DOI: 10.4185. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7625672>

Morales, P; Medina, J; Gutiérrez, C; Abejaro, L; Hijazo, L. & Losantos, R. (2016). Los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en la Junta Médico Pericial Psiquiátrica de la Sanidad Militar Española. *Sanidad Militar*, Vol. 72 (2): 116-124. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712016000200007

Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Campañas mundiales de salud pública de la OMS: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>

Pérez, C; Gianzo, M; Gotzone, B; Ruiz, L; Casis, L & Aranceta, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 26(2), 1-17. Recuperado de: <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>

Pérez, J., Dorado, A., Rodríguez-Brioso, M., y López, J. (2020). Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVI(4), 52-63. Recuperado de: <https://www.produccioncientificaluz.org/index.php/racs/article/view/34649>

Ramírez, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Revista Colombia Médica*, Vol.3(1),3-5. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>

Ramírez, J; Castro, D; Lerma, C; Yela, F y Escobar, F. (2020). Consecuencias de la pandemia Covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303/358>

Rodríguez, F; Espinoza, L; Gálvez, J; Macmillan, N y Solis, P. (2013). Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista Udenar*, 15(2), 123 – 135. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/2355>

Rodríguez, L; Egaña, D; Gálvez, P & Navarro, D y Araya, M. (2020). Evitemos la inseguridad alimentaria en tiempos de COVID-19 en Chile. *Revista chilena de nutrición*, Vol.47(3), 347-349. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000300347&script=sci_arttext

Rodríguez, M; Crespo, I; Olmedillas, H. (2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes?. *Revista Española de Cardiología*, 73(7), 527-529. <https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/eid/1-s2.0-S0300893220301755/first-page-pdf>

Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M., & Hernández-Martínez, A. (2020). Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>

Sánchez, A; de la Fuente, V. (2020). COVID - 19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?. Universidad Privada del Norte, Cajamarca, Perú. <https://www.analesdepediatria.org/es-pdf-S1695403320301776>

Valero, N., Vélez, M., Duran, Á & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión?. *Revista Enfermería Investiga*, Vol.5(3),63-70. <https://revistas.uta.edu.ec/revista/index.php/enfi/article/view/913/858>