

ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE SALUD EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA Y FISIOTERAPIA EN PANDEMIA POR COVID 19

Health promoting lifestyle in dental and physical therapy students in a Covid 19 pandemic

María Paula Sánchez Cortez

© <https://orcid.org/0000-0002-3467-8544>

Universidad Santiago de Cali.

Cali, Colombia.

Lina Marcela Riascos Ocoró

© <https://orcid.org/0000-0002-8895-3820>

Universidad Santiago de Cali.

Cali, Colombia.

Rosa Nury Zambrano Bermeo

© <https://orcid.org/0000-0001-6488-2231>

Universidad Santiago de Cali.

Cali, Colombia.

Resumen

Introducción: Promocionar estilos de vida saludable, implica conocer todos aquellos comportamientos que conllevan al mejoramiento de la salud de una persona o individuo, teniendo impacto de manera directa o indirecta en su bienestar general; considerando que el ser

Cita este capítulo

Sánchez Cortez MP, Riascos Ocoró LM, Zambrano Bermeo RN. Estilo de vida promotor de salud en estudiantes de Odontología y Fisioterapia en pandemia por Covid 19. En: Zambrano Bermeo RN, y Benachi Sandoval N, editoras científicas. Realidades sobre el COVID en la prevención primaria, secundaria y terciaria: Los desafíos para la siguiente pandemia. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2022. p. 13-44.

humano es un ser único el cuál debe ser tratado y valorado de manera integral con el fin de promover y proveer una salud completa. **Objetivo** determinar el estilo de vida promotor de la salud en estudiantes de Odontología y Fisioterapia de una universidad de Santiago de Cali, Valle del Cauca, en tiempos de pandemia por Covid 19. **Metodología:** estudio descriptivo cuantitativo, transversal, con una muestra poblacional de 84 estudiantes de los cuales 46 pertenecen al programa de Fisioterapia y 38 pertenecen al programa de Odontología. **Resultados:** 84,5% de la población presentaba hábitos personales suficientes; siendo el 61,9% de la población femenina, el 9,5% presentaba hábitos personales deficientes y sólo el 5,9% presentó hábitos de vida saludable. **Conclusión:** la población objeto de estudio, a nivel general, tiene hábitos personales suficientes para mantener su estado de salud adecuado y de esa manera prevenir la aparición de enfermedades que puedan comprometer gravemente su integridad, tanto física como mental, hasta el punto de llevar al individuo a la muerte; sin embargo se debe destacar que un pequeño porcentaje de la población tiene hábitos personales deficientes, que mediante intervenciones oportunas se pueden corregir, evitando así, que puedan comprometer su salud de manera irreversible.

Palabras clave: estilo de vida, estudiantes universitarios, Covid 19, adultos jóvenes.

Abstract

Introduction: Promoting healthy lifestyles implies knowing all those behaviors that lead to the improvement of the health of a person or individual having an impact directly or indirectly on their general well-being, taking into account that the human being is a unique being who must be treated and valued in a comprehensive manner in order to promote and provide a complete health. **Objective:** To

determine the health-promoting lifestyle of dental and physical therapy students at a university in Santiago de Cali, Valle del Cauca, during the Covid 19 pandemic. **Methodology:** quantitative descriptive, cross-sectional, descriptive study, with a population sample of 84 students of which 46 belong to the physiotherapy program and 38 belong to the dentistry program. **Results:** 84.5% of the population had sufficient personal habits, 61.9% of the population being female, 9.5% had deficient personal habits and only 5.9% had healthy lifestyle habits. **Conclusion:** the population under study, in general, has sufficient personal habits to maintain an adequate state of health and thus prevent the onset of diseases that could seriously compromise their physical and mental integrity to the point of leading to death; however, it should be noted that a small percentage of the population has poor personal habits, which can be corrected through timely interventions, thus preventing them from irreversibly compromising their health.

Key words: lifestyle, college students, Covid 19, young adults.

Introducción

La aparición del virus SARS-CoV- 2 o COVID- 19, produjo grandes cambios no solo a nivel del sistema de salud nacional e internacional, sino también en el estilo de vida de la población actual (1). En Colombia, el Gobierno nacional expidió el Decreto 457, de siete artículos, firmado por el presidente Iván Duque y su gabinete de 18 ministros, en el que se ordena el aislamiento preventivo obligatorio, o cuarenta, de todos los habitantes del territorio colombiano desde el 25 de marzo del 2020 durante un tiempo, que inicialmente fue de diecinueve días, y que se extendió hasta el día primero de septiembre del año 2020 (2). Según el análisis de expertos, fue un éxito para prevenir y combatir a tiempo la propagación del virus, y la detección temprana y oportuna de algunos casos importados y el seguimiento a los mismos.

Está claro que las acciones oportunas por parte del Gobierno nacional, evitaron que el porcentaje de la tasa de mortalidad relacionado con el Covid 19 fuera alto en comparación con países económicamente superiores y poderosos, pero dejaron al descubierto las carencias en el sistema de salud y en las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPS) en cuanto a equipos y unidades de cuidado intensivo (2) Por otra parte, deja una importante dependencia de los colombianos a la tecnología y hace un giro de ciento ochenta grados (180°) en su estilo de vida, trayendo consigo, malos hábitos alimenticios, problemas en la higiene postural, trastornos psicológicos y emocionales, entre otros.

Además de los cambios que produjo el Covid 19 en el estilo de vida de las personas, tuvo un impacto en los proyectos a corto y mediano plazo, haciendo que el miedo por la continuación de este virus, los proyectos se consideran inalcanzables (3). No obstante, cabe resaltar que pensar en un futuro inmediato facilitará la elaboración de nuevos proyectos y las ganas de seguir avanzando ayudarán a que esos proyectos sean realizados en menos tiempo, con claridad y dedicación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (3), durante el año 2020, ha implementado la campaña #SanosEnCasa que recomienda una alimentación saludable, teniendo en cuenta que, en estos tiempos de pandemia, la alimentación saludable y la inocuidad de los alimentos es muy importante ya que ayuda mucho a que el sistema inmunitario funcione adecuadamente y evita la aparición de enfermedades que alteran la salud como son la diabetes, la obesidad y acarrea problemas cardiacos, entre otros. De acuerdo a lo anterior, la OMS ofrece consejos para que las personas tengan una alimentación saludable y la inocuidad de los alimentos para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

Los estilos de vida han sido frecuentemente abordados por diferentes disciplinas por su importancia en relación con la salud (4). El estilo de

vida se define como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona que, mantenidos en el tiempo, pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (5). En el momento actual de pandemia, se destaca la importancia de tener estilos de vida saludable, entendiendo como estilos de vida “[...] el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud” (6), es decir, que los patrones de comportamiento, son acciones que realizan las personas, como actividad, física y alimentación balanceada entre otras, que permite el mantenimiento o mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Los estilos de vida, también están relacionados con la salud mental de las personas, la cual merece una atención especial en tiempos de pandemia en los estudiantes universitarios, ya que el repentino cambio de la vida cotidiana de los estudiantes causada por la pandemia, afecta su rendimiento y calidad de vida, pasando de ir a las instalaciones de la universidad, tener encuentros con sus compañeros y realizar actividad física, entre otras cosas, a tener una educación sincrónica, mezclando las actividades; ahora el estudio lo llevan a sus hogares, lo que hace difícil también la concentración y genera disminución del rendimiento; los estudiantes deben aprender otra modalidad de estudio, con el estrés de un ambiente no apto para el aprendizaje, un ambiente lleno de distracciones. También, el confinamiento puede traer consigo problemas en el entorno familiar como el estrés, insomnio e impotencia a la sobrecarga de cosas a realizar a diario. El sistema familiar se torna impredecible para afrontar esta situación, toda vez que el contacto con otras personas (compañeros de colegio, trabajo, universidad, vecinos, amigos y otros familiares) se ve drásticamente interrumpido y las relaciones interpersonales debilitadas (7).

Durante esta pandemia, se debe hacer una diferencia entre aislamiento y confinamiento; el aislamiento consiste en separar físicamente a las personas contagiadas de la población sana, para evitar el

contagio y propagación del virus; el confinamiento se refiere a una intervención utilizada en el momento que ya otra intervención como el aislamiento, distanciamiento social o cuarentena no han resultado adecuadas, cambiando las estrategias para reducir el número de contagios, como cierre de fronteras, uso obligatorio de elementos de bioseguridad, restricción de días y horarios de circulación, suspensión del transporte o límite de personas en él, para evitar la propagación de la enfermedad (8).

Para mejorar la salud mental, los expertos recomiendan la realización de actividades, que puedan servir de distracción y relajamiento, y así evitar los problemas que trae consigo la cuarentena; si se estudia en la habitación se debe generar un espacio tranquilo sin interrupciones o limitar las intervenciones de los familiares durante el tiempo de estudio, realizar pausas activas, para ayudar a tu cuerpo a cambiar de posiciones y evitar el estrés o agotamiento, comer adecuadamente y compartir con la familia/convivientes. Aprovechar los días permitidos para salir a despejarse un rato, si es posible al aire libre, utilizando todo el equipo de protección personal establecido por la norma. Mantener el mayor contacto posible con compañeros por medio de las redes sociales para mantener las relaciones interpersonales, también aprovechar los tiempos libres para explorar nuevas actividades, y talentos o en mejorarlos siendo el caso como, pintar, dibujar, componer, meditar, etcétera; apoyarse entre compañeros para la realización de actividades o talleres académicos por medio de videoconferencias. Este aspecto es fundamental para el autoconocimiento y para poder gestionar mejor las emociones (6).

Entre el 11 y el 25 de mayo de 2020, la Asociación Colombiana de Universidades –ASCUN– (9) realizó un estudio para identificar aquellos aspectos de la vida de los estudiantes que se han visto impactados por la pandemia, conocer la percepción que tienen sobre su salud física y mental en estos momentos, condiciones socioeconómicas, equipamiento tecnológico y opiniones sobre la formación remota apoyada en tecnolo-

gías. En este estudio concluyen que durante la pandemia, un gran grupo de estudiantes que vivía en sitios alquilados se desplazó hacia sus casas de familia; en el 75% de los casos el ingreso del hogar es inferior a dos salarios mínimos, y el 87% ha tenido disminución de ingresos durante la pandemia. Se identifica mayor satisfacción en los estudiantes de IES privadas (46%) en cuanto a la organización de sus clases durante la pandemia en comparación con los estudiantes de IES públicas (24%). Esta satisfacción también es mayor en este grupo de estudiantes cuando se evalúa el proceso de aprendizaje (45% privadas y 22% públicas). Más del 50% de los estudiantes está satisfecho con la solidaridad de sus profesores durante la pandemia. El 32% de los estudiantes preferiría retornar a la presencialidad en todas las asignaturas y el 16% preferiría continuar con todas las asignaturas de manera remota. Solamente el 2% de los alumnos no tiene celular y el 10% no tiene computador de escritorio ni portátil; el 93% cuenta con conexión a internet. El 85% de los alumnos consultados considera que tiene buena salud y el 70% considera que la salud física ahora está igual o mejor que antes de la pandemia. Más de la mitad de los estudiantes reporta impacto negativo en sus actividades recreativas y físicas, deterioro de la comunicación con amigos, otros estudiantes y docentes, disminución de la motivación para el estudio. La mitad de los estudiantes ha aumentado el tiempo dedicado a la familia y el 1,2% reporta a alguien diagnosticado con Covid 19 en su núcleo familiar. El 55% de los estudiantes informaron que estaban más irritables y tristes de lo que estaban antes del aislamiento; 48% experimentaba una sensación de soledad, el 38% refirió síntomas de depresión ya que no le encontraban sentido a la vida y un 34% aceptó deterioro en su autoestima.

Los anteriores datos nos revelan que para los estudiantes el cambio repentino en su estilo de vida afectó su salud mental, ya que cambió por completo sus estilos de vida, desarrollando nuevos problemas o factores de riesgo para su salud. En este orden de ideas los estilos de vida saludables entendidos como formas cotidianas de vivir, que incluyen patrones de conducta de salud, creencias, conocimientos, há-

bitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su condición de salud y calidad de vida (10) son de importancia ante el confinamiento obligatorio en tiempos de pandemia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) da una referencia definitoria del estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social (11). Estilo de vida promotor de salud o estilo de vida saludable, hace referencia a los hábitos y acciones que realizamos diariamente para mantener un estado de salud óptimo, sin limitantes en la funcionalidad física, emocional, social, laboral entre otras actividades (12). Estas acciones deben centrarse en la alimentación, la actividad física, asistencia a consultas médicas periódicamente, tener conocimiento de su estado de salud y antecedentes familiares y/o personales.

Para el profesional, el promocionar estilos de vida saludable implica conocer todos aquellos comportamientos que conllevan al mejoramiento de la salud de una persona o individuo, teniendo impacto de manera directa o indirecta en su bienestar general, teniendo en cuenta que el ser humano es un ser único el cuál debe ser tratado y valorado de manera integral con el fin de promover y proveer una salud completa.

Teniendo en cuenta los anteriores planteamientos sobre el cambio en el estilo de vida de los estudiantes universitarios ante la pandemia por Covid 19, la presente investigación se sustenta en el marco teórico del Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Nola Pender (10), el cual expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud, las características, conocimientos, experiencias, aspectos específicos e individuales de una persona, lo que la lleva a interactuar y/o participar o no en el mejoramiento de la calidad de vida y promoción de su salud por medio del autocuidado.

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS), de Nola Pender (10) menciona los aspectos relacionados con la modificación de los comportamientos humanos para promover la salud y de esa manera prevenir la enfermedad, su inspiración para este modelo lo obtuvo de dos teorías, una realizada por Albert Bandura, la teoría de aprendizaje, y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather.

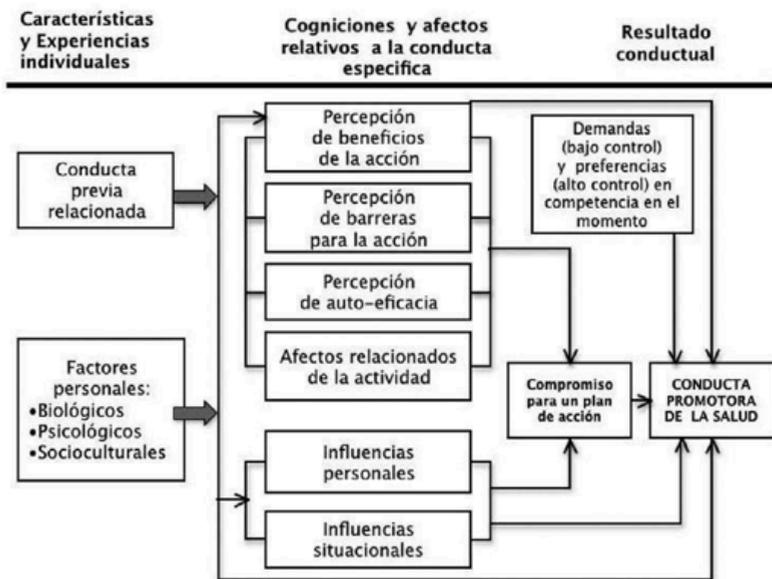
El MPS trata no sólo las características sino también las experiencias individuales del ser humano que influyen en su comportamiento, igualmente el conocimiento y los aspectos específicos de la conducta que llevan al individuo a participar del mantenimiento y control de su salud. Este modelo es muy importante resaltarlo ya que permite que el profesional de enfermería tenga un enfoque directo con el comportamiento de la salud del ser humano (autocuidado) y de las conductas saludables con las cuales el ser humano se enfrenta a diario.

Nola Pender creó un esquema con el fin de captar, tanto las experiencias del individuo, como los conocimientos que influyen para que el individuo participe en su autocuidado. Este esquema está dividido en tres componentes que son: el primero las características y experiencias individuales de las personas y abarca dos conceptos: conducta previa relacionada y los factores personales. El segundo componente es el de cogniciones y afectos relativos a la conducta específica, el cual se relaciona con los conocimientos y la parte emocional y afectiva de la persona; este consta de seis componentes. Estos se relacionan e influyen en la adopción del tercer, el resultado conductual, que es un compromiso para un plan de acción. El MPS plantea las dimensiones y relaciones que participan para crear o cambiar la conducta promotora de la salud del individuo y un tercer componente, que genera el resultado conductual.

Este diagrama, tiene conceptos de suma importancia y son muy utilizados en los estudios que se realizan como una base importante para su desarrollo; sin embargo, el más utilizado es el de autoeficacia ya que

este representa la capacidad del individuo, para realizar ciertas actividades y conductas que puedan ayudar al mantenimiento de la salud.

Figura 1. Modelo promoción de la salud.



Fuente: Modelo promoción de la salud de Pender 2006 (10).

Ante esta problemática se formula la siguiente pregunta de investigación ¿cuál es el estilo de vida promotor de salud en estudiantes de Odontología y Fisioterapia de una universidad del Valle del Cauca, en tiempos de pandemia por Covid 19?

Objetivos

Objetivo general

Determinar el estilo de vida promotor de la salud en estudiantes de Odontología y Fisioterapia de una universidad de Santiago de Cali, Valle del Cauca, en tiempos de pandemia por Covid 19.

Objetivos específicos

- Caracterizar socio demográficamente la población de estudio.
- Describir las medidas antropométricas en razón del IMC de la población de estudio.
- Describir las dimensiones del estilo de vida promotor de salud en estudiantes de Odontología y Fisioterapia de la Universidad Santiago de Cali.
- Describir la clasificación del estilo de vida promotor de salud.

Metodología

Diseño y tipo de estudio

Este estudio hace parte de un macroproyecto sobre estilos de vida promotores de salud en estudiantes y docentes universitarios de cuatro universidades del Valle del Cauca. Aquí se presentan los resultados de los estudiantes pertenecientes a los programas de Odontología y Fisioterapia de la Universidad Santiago de Cali. Se desarrolló un estudio de tipo descriptivo cuantitativo, de corte transversal.

Población: La población objeto del presente estudio está constituida por los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali de todos los semestres de los programas de Fisioterapia y Odontología.

Muestra: Se invitó a participar al total de estudiantes de los dos programas; se contó con la participación de 38 estudiantes de Odontología y 46 estudiantes de Fisioterapia.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Ser estudiante de la Universidad Santiago de Cali, sede Pampalinda.
- Estar matriculado financiera y académicamente en el periodo 2020-B.

- Ser estudiante de uno de los programas académicos Odontología o Fisioterapia en la sede Pampalinda.
- Estar activo en cualquier semestre de los programas antes mencionados.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que durante la recolección de la información se encuentren incapacitados, suspendidos académica o disciplinariamente.

Variables

Tabla 1. Operacionalización de variables.

| Variable | Definición conceptual | Nivel de medición o tipo de variable | Escala | Definición operacional |
|-----------------|--|--------------------------------------|---------|--|
| Género | Condición orgánica, biológica por la cual los seres humanos se diferencian en femeninos o masculinos | Cualitativo | Nominal | Femenino Masculino |
| Edad | Tiempo que una persona ha vivido a contar desde la fecha de su nacimiento. | Cualitativo | Razón | Edades: entre los 18 y 33 años |
| Etnia | Comunidad humana definida por afinidades raciales, lingüísticas o culturales | Cualitativo | Nominal | Blanco Indígena Mestizo Mulato Negro |

**Realidades sobre el COVID en la prevención primaria, secundaria y terciaria:
Los desafíos para la siguiente pandemia.**

| | | | | |
|--------------------------------------|---|-------------|---------|--|
| Estrato socioeconómico | Es una clasificación de los inmuebles residenciales que deben recibir servicios públicos, de esta manera se define la cantidad de pago por estas. | Cualitativo | Nominal | Estrato socioeconómico del 1 al 6 |
| Programa académico | Sistema dinámico compuesto por actividades académicas con el fin de generar aprendizaje | Cualitativo | Nominal | Odontología Fisioterapia |
| Semestre académico | Es un periodo académico de seis meses en el que se divide un año para focalizar el aprendizaje | Cualitativo | Razón | De primero a décimo semestre(1 - 10) |
| Índice de masa corporal (imc) | Método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona y determinar por tanto si el peso es adecuado para su talla. | Cualitativo | Nominal | Insuficiencia ponderal o bajo peso. Intervalo normal. Sobrepeso Obesidad clasificación 1, 2 y 3 |

Fuente: Elaboración propia.

Instrumento

La información se recolectó virtualmente utilizando el cuestionario de factores de riesgo personales. El PEPS-I en su versión en español, es un instrumento válido con una confiabilidad adecuada en todas las dimensiones demostrada en investigaciones en grupo de empleados y de estudiantes universitarios.

La recolección de la información fue de manera anónima y de forma virtual, durante el segundo periodo académico del año 2020.

El cuestionario sobre el estilo de vida promotor de salud consta de 48 preguntas, las cuales hacen referencia a las diferentes actividades que realizan o no los estudiantes diariamente para el mantenimiento o mejoramiento de su salud. Según las puntuaciones del instrumento, los estilos de vida pueden ser hábitos personales deficientes, hábitos personales suficientes y hábitos personales saludables.

Tabla 2. Valores de referencia para determinar el estilo de vida promotor de salud.

| EL ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE SALUD | |
|--|-------------------|
| | PARÁMETROS |
| Hábitos personales deficientes | <96 |
| Hábitos personales suficientes | 97 – 144 |
| Hábitos de vida saludables | >145 |

Fuente: Elaborado con base en Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida.

Tabla 3. Subescalas relacionadas con el estilo de vida promotor de salud.

| No. | Subescalas | No. Variable | Reactivos |
|------------|--------------------------|---------------------|------------------------------|
| 1 | Nutrición | 6 | 1, 5, 14, 19, 26, 35 |
| 2 | Ejercicio | 5 | 4, 13, 22, 30, 38 |
| 3 | Responsabilidad en Salud | 10 | 2,7,15,20,28,32,33,42,43,46, |
| 4 | Manejo del Estrés | 7 | 6,11,27,36,40,41,45 |
| 5 | Soporte Interpersonal | 7 | 10,18,24,25,31,39,47 |

| No. | Subescalas | No. Variable | Reactivos |
|-----|-------------------|--------------|--|
| 6 | Autoactualización | 13 | 3,8,9,12,16,17,21,23,29,34, ,37,44,48 |

Fuente: Elaborado con base en Cuestionario Perfil de Estilo de vida.

Marco ético

En la presente investigación se tuvo en cuenta lo contemplado en la Resolución 8430 de 1993, específicamente en lo relacionado con los principios científicos y éticos, el consentimiento informado de los sujetos de investigación y se contó con la evaluación y aval del Comité de Bioética de la Facultad de Salud de la Universidad Santiago de Cali, según acta N° 007 del 23 de octubre de 2020.

Resultados

A continuación, se describirán los resultados obtenidos en el estudio realizado en la investigación del estilo de vida promotor de salud en estudiantes universitarios de Odontología y Fisioterapia en tiempo de pandemia por Covid 19.

Caracterización sociodemográfica

La caracterización sociodemográfica de la población objeto de estudio, se presenta en una tabla con cinco características que se verán a continuación en la tabla número 4.

Tabla 4. Caracterización sociodemográfica.

| CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA | | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---|--------------|-------------------|-------------------|
| SEXO | Masculino | 20 | 23,8 % |
| | Femenino | 64 | 76.1 % |
| EDAD | 18 - 22 | 61 | 73 % |
| | 23 - 26 | 17 | 20 % |
| | 27- 33 | 6 | 7 % |
| SEMESTRE | 1 - 4 | 23 | 27,3 % |
| | 6 - 8 | 53 | 63 % |
| | 9 - 10 | 13 | 15,4 % |
| PROGRAMA | Odontología | 38 | 45,2 % |
| | Fisioterapia | 46 | 54,7 % |
| ETNIA | Blanco | 15 | 17,8 % |
| | Indígena | 2 | 2,3 % |
| | Mestizo | 38 | 45,2 % |
| | Mulato | 7 | 8,3 % |
| | Negro | 22 | 26,1 % |
| ESTRATO SOCIOECONÓMICO | 1 - 2 | 22 | 26,1 % |
| | 3 - 4 | 57 | 67,8 % |
| | 5 - 6 | 5 | 5,9 % |

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla anterior se puede observar que la mayoría de los estudiantes fue del programa de Fisioterapia con un 54,8%, el género mayoritario en ambos programas es el femenino con el 76,1%, y las edades

con mayor número de estudiantes son entre 18 y 22 con el 72,6%. El semestre con mayor número de estudiantes encuestados es octavo semestre (27,4%), el 22,7% de la población es de Fisioterapia, el semestre que le sigue con un número significativo de estudiantes es el segundo semestre con 21,4% de los cuales 20,3% pertenece al programa de Odontología.

La etnia mestiza es la que tiene un mayor número de población tanto en el programa de Fisioterapia con el 26,1% como en el programa de Odontología con el 19,0%, le sigue la etnia negra con el 14,2% para los estudiantes de Fisioterapia y un 11,9% para los estudiantes de Odontología. La etnia con menor cantidad de población es la indígena con un 2,3%, son dos estudiantes del programa de Fisioterapia.

En cuanto al estrato socioeconómico, está conformado mayoritariamente en los estratos 3 y 4 para ambos programas académicos, Fisioterapia con el 35,7% y Odontología con 32,1%. También, una cantidad considerable de la población estudiantil se logra identificar en los estratos socioeconómicos 1 y 2 con 26,1% de los estudiantes.

Medidas antropométricas en razón del IMC

Tabla 5: IMC por programa académico.

| IMC | | | | | |
|--------------|------------------------|------------------|-------------|------------------|-------|
| Programa | Insuficiencia ponderal | Intervalo normal | Preobesidad | Obesidad clase I | Total |
| Fisioterapia | 3 | 31 | 11 | 2 | 46 |
| Odontología | 5 | 25 | 6 | 2 | 38 |

| IMC | | | | | |
|------------|------------------------|------------------|-------------|------------------|-------|
| Programa | Insuficiencia ponderal | Intervalo normal | Preobesidad | Obesidad clase 1 | Total |
| Total | 7 | 56 | 17 | 4 | 84 |
| Porcentaje | 8 | 67 | 20 | 5 | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

Los datos de la tabla número 5, hacen referencia al índice de masa corporal (IMC) de la población encuestada, la mayor parte de la muestra tiene un IMC que se encuentra en los intervalos normales, 31 (36,9%) pertenecen a Fisioterapia, mientras 25 (29,7%) a Odontología. No obstante, se observa que en algunos estudiantes el IMC se encuentra fuera de su rango normal, insuficiencia ponderal o bajo peso 8,3%, preobesidad o sobrepeso 20,2% y obesidad clase 1 el 4,8%.

Dimensiones del estilo de vida promotor de la salud

A continuación, se presentan los resultados según las subescalas establecidas en el instrumento de estilo de vida promotor de salud.

Tabla 6. Dimensiones del estilo de vida promotor de salud del total de la población.

| Dimensión | Valor de referencia | Promedio |
|-----------|---------------------|----------|
| Nutrición | 24 | 15 |
| Ejercicio | 20 | 11 |

| Dimensión | Valor de referencia | Promedio |
|--------------------------|---------------------|----------|
| Responsabilidad en salud | 40 | 20 |
| Manejo del estrés | 32 | 15 |
| Soporte interpersonal | 28 | 19 |
| Autoactualización | 52 | 39 |

Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica número 6, se evidencia que, en general, las dimensiones se encuentran por debajo del valor de referencia, pero las más afectadas que se pueden destacar son la dimensión de ejercicio, nutrición, manejo del estrés y responsabilidad en salud.

Dimensión nutrición

Se encontró que el 36,9% de los estudiantes a veces toma algún alimento al levantarse por las mañanas; el 52,3% a veces selecciona que las comidas no contengan ingredientes artificiales; solo el 52,3% come rutinariamente las tres comidas al día; el 44,4% a veces lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservantes); 33,3% frecuentemente incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas) 32,1% a veces y 30,9% rutinariamente. 40,4% a veces planea o escoge comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).

Dimensión ejercicios

El 50% a veces realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos tres veces al día o por semana. El 41,6% a veces realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos, al menos tres veces a la semana. El 45,2% nunca participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión. El 36,9% nunca revisa su pulso durante el ejercicio físico. El 51,1% a veces realiza actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.

Dimensión Responsabilidad en salud: El 46,4% a veces relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud. El 61,9% no conoce el nivel de colesterol en su sangre (miligramos en sangre), el 61,9% a veces lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud. El 58,3% a veces le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el suyo le recomienda para cuidar su salud. El 46,4% a veces discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud. El 41,6% nunca hace medir su presión arterial y sabe el resultado. El 60,7% nunca asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive. El 46,4% a veces encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos. El 41,6% frecuentemente observa al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro. El 53,5% nunca asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.

Dimensión manejo del estrés: El 70,2% a veces toma tiempo cada día para el relajamiento. El 45,2% a veces es consciente de las fuentes que les producen tensión (comúnmente nervios), 42,8% nunca pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación. El 44% a veces relaja conscientemente sus músculos antes de dormir, 45,2% a veces se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir. El 44% a veces pide información a los profesionales para cuidar de su salud, 53,5% nunca usa métodos específicos para controlar la tensión (nervios).

Dimensión soporte interpersonal: El 53,5% a veces discute con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales, 55,9% frecuentemente elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos, 34,5% frecuentemente le gusta expresar y que le expresen cariño personas cercanas, 53,5% frecuentemente mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción, 42,8% frecuentemente expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros, 35,7% a veces le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).

Dimensión Autoactualización: El 44% frecuentemente se quiere a sí mismo (os), 54,7% frecuentemente es entusiasta y optimista con referencia a su vida, 46,4% frecuentemente cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas, 41,6% frecuentemente se siente feliz y contento(a), 65,4% frecuentemente es consciente de sus capacidades y debilidades personales, 51,1% frecuentemente trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida, 46,4% frecuentemente mira hacia el futuro, 41,6% rutinariamente es consciente de lo que le importa en la vida, 55,9% frecuentemente respeta sus propios éxitos, 46,4% frecuentemente ve cada día como interesante y desafiante, 51,1% frecuentemente encuentra agradable y satisfecho el ambiente de su vida, 54,7% frecuentemente es realista en las metas que se propone, 50% rutinariamente cree que su vida tiene un propósito.

Clasificación del estilo de vida promotor de salud

Tabla 7. Estilo de vida promotor de salud.

| EL ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE SALUD | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|
| Hábitos personales | Fisioterapia | | Odontología | | Frecuencia | Porcentaje |
| | Femenino | Masculino | Femenino | Masculino | | |
| Hábitos personales deficientes | 6 | | 2 | | 8 | 9,5% |

| EL ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE SALUD | | | | | | |
|--|--------------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|
| Hábitos personales | Fisioterapia | | Odontología | | Frecuencia | Porcentaje |
| | Femenino | Masculino | Femenino | Masculino | | |
| Hábitos personales suficientes | 26 | 11 | 26 | 8 | 71 | 84,5% |
| Hábitos de vida saludable | 3 | | 1 | 1 | 5 | 5,9% |
| TOTAL | 46 | | 38 | | 84 | 100% |

Fuente: Elaboración propia.

Con relación a la tabla número 7 del estilo de vida de los estudiantes, mayoritariamente arroja que tienen hábitos personales suficientes para mantener su estado de salud adecuado y de esa manera prevenir la aparición de enfermedades que puedan comprometer gravemente su integridad tanto física como mental hasta el punto de llevar al individuo a la muerte. Los resultados arrojados demuestran que el 84,5% de la población encuestada tiene hábitos personales suficientes de estos el 44% pertenece a los estudiantes de Fisioterapia, 26 de sexo femenino (30,9%) y 11 del sexo masculino (13%) y el 39,2% pertenece a Odontología 8 de sexo masculino (9,5%) y 26 del sexo femenino (30,9%).

Muy pocos estudiantes tienen un estilo de vida saludable, tan solo el 5,9% de la población se encuentra con un nivel superior de 145 puntos. El 9,5% restante pertenece a la población que tiene hábitos personales deficientes, el 100% de esta población son mujeres de los dos programas académicos. Estas, si no corrigen eventualmente su estilo de vida oportunamente, pueden comprometer su salud de manera irreversible.

Discusión

Con la revisión bibliográfica y los resultados de la investigación, se encontró que a pesar de las circunstancias en las que se encontraban los estudiantes a raíz de las políticas públicas del confinamiento, que el 84.5% de los estudiantes de los programas Odontología y Fisioterapia de la Universidad Santiago de Cali, tenía hábitos personales suficientes, los cuales les permitían llevar un estilo de vida adecuado y con pocos riesgos que comprometan su salud a corto y mediano plazo. Las mujeres presentaron un mayor porcentaje (61,9%) en los resultados en los hábitos personales suficientes, en comparación con los hombres en el cual existió una gran diferencia, ya que el 22,6% de los hombres presentó hábitos personales suficientes. En el estudio de Escobar Castellano (2019) (13), más de la mitad (51.0%) de los estudiantes universitarios en general tuvieron un estilo de vida promotor de salud global suficiente, todas las dimensiones del estilo de vida promotor de la salud tuvieron promedios altos. Con relación al estilo de vida promotor de la salud global, las mujeres en un 52.1% tuvieron cifras mayores en el estilo de vida promotor de la salud suficientes y los hombres en un 45.5%; no existió diferencia estadísticamente significativa según sexo.

En cuanto a la dimensión autoactualización, que está encaminada al autoconcepto y autopercepción, no se ve afectada por el confinamiento; el 54,7% frecuentemente es entusiasta y optimista con referencia a su vida, 41,6% frecuentemente se siente feliz y contento(a). Los estudiantes mantienen una actitud positiva sobre sí mismos, que no afecta su estilo de vida. Asimismo, los resultados de la investigación Canova Barrios (2017) (18), muestran que el 54,2% es considerado como pensador positivo y optimista. El 23,1% reportó que a veces se siente tenso, y el 39,6% que casi nunca experimenta estados de depresión o tristeza.

La población de estudios presenta debilidad con la realización de las actividades físicas o ejercicios, a pesar de tener conocimiento sobre la importancia que tiene para la salud y la prevención de patologías. El 45.2% nunca participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión, 51,1% veces realiza actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo. Esto es similar a los resultados del estudio de Sánchez Ojeda (2015) (5), en cual se evidencia que el 47% no realizaba ningún tipo de actividad física, un 23% lo hacía de manera esporádica, un 13% dos a tres veces por semana y 17%, tres veces por semana. Estos resultados difieren con la investigación de los padecimientos psicológicos ocasionados por el aislamiento/cuarentena en estudiantes universitarios, ya que en este se refleja que los estudiantes han realizado rutinas de ejercicio para poder canalizar emociones como estrés y ansiedad, pero si analizamos el estudio de Suescun Carrero de 2016 (14), por el contrario, los estudiantes no realizan actividad física para el bienestar de su salud, ya que solo lo practican en la asignatura de deporte formativo orientada en la universidad o como medio de transporte para llegar a esta.

Para obtener una nutrición adecuada, es importante que el ser humano consuma diferentes tipos de alimentos que contengan la cantidad necesaria de nutrientes para sobrevivir y mantenerse saludable. Los alimentos que consume una persona pueden variar de manera en relación con los diferentes factores sociodemográficos de estas, pero tienen en común los nutrientes aportados al individuo. Con el paso del tiempo y los nuevos productos de venta, la alimentación cambia su estructura de los hábitos alimenticios, como se menciona en la investigación de Sánchez Ojeda de 2015 (5); en este estudio se da a conocer que gran parte de la población universitaria de España presenta signos de malnutrición con sobrepeso, hábitos alimenticios carentes de un manejo adecuado de su nutrición con un 42,2%; comparado con los resultados obtenidos en esta investigación en la que se evidencia

que 33,3% frecuentemente incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas). También se observa que el 20,2% de la población se encuentra en sobrepeso y el 4,8% se encuentra en obesidad. Otro estudio, el de Canova Barrios (2017) (15) identifica, que el 19% de los estudiantes encuestados respondió que come dos porciones de frutas y tres de verduras todos los días. El 20,6% consume a menudo comida chatarra o con mucha azúcar, sal o grasa. El 74,8% se encuentra pasado en su peso ideal de cero a cuatro kilos, y el 6% tiene más de 8 kg de desviación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “[...] el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”. Este puede ser normal, cuando por circunstancias o factores desencadenantes el organismo es estimulado por el estrés, pero le permite alcanzar, o lograr el objetivo y regresar a estado natural. Pero cuando el estímulo es tan grande, que no permite regresar a su estado basal, puede llegar a un estado de agotamiento capaz de alterar todas las funciones del individuo y abordar todos los aspectos que lo componen. A raíz de la aparición del Covid 19 la población en general se encuentra sometida y expuesta a grandes niveles de estrés; en el caso de los estudiantes puede afectar en su funcionamiento en todos los ámbitos tanto personales como familiares, afectividad, funciones cognitivas, su concentración, y hasta el metabolismo (16). Con lo anterior se evidencia la importancia de tener un manejo del estrés para el mantenimiento adecuado de la salud. Los estudiantes durante la pandemia han tenido muy poco control y manejo sobre el estrés. Con relación a varias de las fuentes bibliográficas consultadas, el estrés es uno de los factores predominantes que afecta la salud y el estilo de vida; puede producirse por las actividades que se deben realizar, por la sobrecarga laboral y/o académica, el cambio de estilo de vida y el poco control de los estímulos. El 53,5% nunca usa métodos específicos para controlar la tensión (nervios), el 70,2% a veces toma tiempo cada día para el relajamiento, el 45,2% a veces es consciente de las fuentes

que le producen tensión (comúnmente nervios), el 42,8% nunca pasa ni siquiera de 15 a 20 minutos diarios en relajamiento o meditación. Estos hallazgos tienen relación con lo planteado por Tejeda-Alcántara (2020) (17), quien evidenció que los mayores niveles de estrés, ansiedad, depresión, síntomas psicósomáticos, dificultades para dormir y disfunción social en la actividad diaria se presentaron en los grupos más jóvenes (18-25 años). También encontramos similitud con el estudio realizado por Canova Barrios (2017) (15), que muestra que el 68.7% se siente incapaz de manejar las situaciones estresantes o las tensiones en su vida.

En cuanto al soporte interpersonal de los estudiantes, se encontró que el confinamiento no ha afectado de manera negativa las relaciones interpersonales, pero no se evidencia la cercanía familiar ni la confianza de expresar libremente lo que se siente; contrario a Corea Bonilla 2020 (18), que encontró aumento en el uso de redes sociales para poder comunicarse con amigos y familiares y una debilidad en el mantenimiento de algunas amistades.

Conclusiones

La aparición del virus SARS-CoV- 2 o COVID- 19, produjo un impacto a nivel mundial en cuanto a salud, economía, educación; pero los resultados de esta investigación muestran que el confinamiento y el cambio en la cotidianidad, no produjo un gran impacto a nivel del estilo de vida promotor de la salud de los estudiantes de los programas académicos de Odontología y Fisioterapia.

Finalmente se concluye, que la población objeto de estudio, a nivel general, tiene hábitos personales suficientes para mantener un estado de salud adecuado, y de esa manera prevenir la aparición de enfermedades, que puedan comprometer gravemente su integridad tanto

física como mental, hasta el punto de llevar al individuo a la muerte; sin embargo, se debe destacar que un pequeño porcentaje de la población tiene hábitos personales deficientes, que mediante intervenciones oportunas se pueden corregir, evitando así, que puedan comprometer su salud de manera irreversible.

Referencias

1. Ministerios de Salud y Protección Social. El reto del Covid 19 para los sistemas de salud en el mundo. [Online].; 2020 [cited 2020 agosto 10. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/El-reto-del-covid-19-para-los-sistemas-de-salud-en-el-mundo.aspx>.
2. Ministerio de Salud y Protección Social. El Gobierno Nacional expide el Decreto 457, mediante el cual se imparten instrucciones para el cumplimiento del Aislamiento Preventivo Obligatorio de 19 días en todo el territorio colombiano. [Online].; 2020 [cited 2020 agosto 10. Available from: <https://id.presidencia.gov.co/Paginas/prensa/2020/Gobierno-Nacional-expide-Decreto-457-mediante-el-cual-imparten-instrucciones-para-cumplimiento-Aislamiento-Preventiv-200323.aspx#:~:text=%E2%80%8B%E2%80%A2%20El%20Decreto%20457,la%20pandemia%20del%20COVID>.
3. Organización Mundial de la Salud.. #sanosencasa. [Online].; 2020 [cited 2020 septiembre 09. Available from: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>.
4. Barragán Ledesma L, González Preza M, Estrada Martínez S, Hernández Cosain Y, Hernández Cosain E, Ríos Valles J, Flores Saucedo M [Online].; 2015 [cited 2020 agosto. Available from: <https://docplayer.es/27821626-Estilo-de-vida-y-dimensiones-en-estudiantes-universitarios-de-area-de-la-salud.html>.

5. Sánchez Ojeda M. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. [Online].; 2015 [cited 2020 agosto. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003.
6. Organización Mundial de la Salud (OMS). La Covid19 y los cambios en nuestro estilo de vida. [Online]; 2020 [cited 2020 septiembre. Available from: <https://instituciones.sld.cu/upp/2020/06/22/la-covid-19-y-los-cambios-en-nuestros-estilos-de-vida/>.
7. Organización Mundial de la Salud (OMS). La Covid19 y los cambios en nuestro estilo de vida. [Online]; 2020 [cited 2020 septiembre. Available from: <https://instituciones.sld.cu/upp/2020/06/22/la-covid-19-y-los-cambios-en-nuestros-estilos-de-vida/>.
8. Ministerio de Salud y Protección Social. Colombia. Lineamientos, orientación y protocolos para enfrentar la Covid19. [Online].; 2020 [cited 2020 agosto 15. Available from: <https://instituciones.sld.cu/upp/2020/06/22/la-covid-19-y-los-cambios-en-nuestros-estilos-de-vida/>.
9. Universidad Nacional de Cuyo. Estudios universitarios en modo pandemia: charla en vivo por instagram sobre salud mental. [Online].; 2020 [cited 2020 septiembre 10. Available from: <http://www.uncuyo.edu.ar/prensa/estudios-universitarios-en-modo-pandemia-charla-en-vivo-por-instagram-sobre-salud-mental>.
10. Asociación Colombiana de Universidades. Los estudiantes tienen la palabra. [Online].; 2020 [cited 2020 septiembre 10. Available from: <https://www.ascun.org.co/uploads/default/news/c0368c0771b1f8d80bdb7d2ff87ca544.pdf>.
11. Pender NJ, Murdaugh CI, Parsons MA. Health promotion in nursing practice. 5th ed. 2006. Perason - Prentice Hall. NJ, USA. ISBN: 0131194364. 367.pp.
12. Colegio Médico Colombiano. En busca de un estilo de vida saludable. [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre. Available from: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable>.

13. Bennasar VM. Estilo de vida y salud en estudiantes universitarios. [Online].; 2020. Available from: <http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/tesisUIB/index/assoc/TDX-1080/3-84136.dir/TDX-10803-84136.pdf>.
14. Escobar-Castellanos, Blanca, Cid-Henríquez, Patricia, Juvinyà-Canal, Dolors, & Sáez-Carrillo, Katia. Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios. *Hacia*. [Online].; 2019 [cited 2020 septiembre]. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200107.
15. Suescún Carrero SH. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. [Online].; 2017 [cited 2020 septiembre]. Available from: Portal de Revistas UN. DOI: 10.15446/revfacmed.v65n2.58640 (crossref.org).
16. Canova Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. [Online].; 2017 [cited 2020 noviembre]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6547204.pdf>.
17. Jaramillo Parrales EM. Estilo de vida en estudiantes de una institución de educación superior pública durante la pandemia por Covid 19. [online].; 2020 [cited 2020 octubre]. Available from: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15243/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-416.pdf>.
18. González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa-Méndez, C. M., & Ontiveros-Hernández, Z. O. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid 19. [Online].; 2020 [cited 2020 septiembre]. Available from: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/756/1024/1068>.
19. Torres Murillo JN Padecimientos psicológicos ocasionados por el aislamiento/cuarentena en estudian-

- tes universitarios. [online].; 2020 [cited 2021 febrero 5. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Jenifer-Murillo/publication/347061752_Padecimientos_Psicologicos_Ocasionados_por_el_AislamientoCuarentena_en_Estudiantes_Universitarios/links/5fd7b536a6fdccdc8c9ae00/Padecimientos-Psicologicos-Ocasionados-por-el-Aisla.
20. Jaramillo Parrales EM. Estilo de vida en estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública durante la pandemia por Covid 19. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 23. Available from: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15243/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-416.pdf>.
 21. Valdivieso Miranda M. Percepción de estudiantes universitarios colombianos sobre el efecto del confinamiento por el coronavirus, y su rendimiento académico. [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 03. Available from: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p23.pdf>.
 22. Comunidad de Madrid. Hábitos saludables en época de pandemia. [Online].; 2020 [cited 2020 noviembre 06. Available from: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/habitos-saludables-epoca-pandemia>.
 23. Estrada TPV. Estilos de vida y salud. Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. [Online].; 2017 [cited 2020 diciembre 01. Available from: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
 24. Canova Barrios. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática.. [Online].; 2017 [cited 2020 octubre 16. Available from: <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/4520>.
 25. Naval Castelao O. Estilo de vida y riesgo de trastorno alimentario atípico en estudiantes universitarios: realidad versus

- percepción. [online].; 2019 [cited 2020 diciembre 01. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862118300810>.
26. Medina Contreras A. Estilos de vida de estudiantes de medicina durante la pandemia de 2020, en Venezuela. El aislamiento: ¿amigo o enemigo? [Online].; 2021 [cited 2021 marzo 1. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Joan-Chipia-Lobo/publication/350213914_Estilos_de_vida_de_estudiantes_de_medicina_durante_la_pandemia_de_2020_en_Venezuela_El_aislamiento_amigo_o_enemigo/links/60564d6892851cd8ce571f11/Estilos-de-vida-de-estudiantes-de.
 27. Perez Rodrigo C. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia Covid 19 en España. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 03. Available from: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION_COMUNITARIA_2-2020_articulo_6.pdf.
 28. Vera Ponce VJ. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. [online].; 2020 [cited 2020 noviembre 10. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2308-05312020000400614.
 29. Prada Núñez R. Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid 19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. [Online].; 2020 [cited 2021 Enero 20. Available from: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4156/4993>.
 30. Moreno Tapia J. Estrategias de aprendizaje de estudiantes universitarios durante la pandemia. [online].; 2020 [cited 2021 enero 20. Available from: <https://www.revistadecooperacion.com/numero19/19-15.pdf>.
 31. Yela LY. Desafíos educativos que enfrentan los estudiantes universitarios durante la pandemia Covid 19. [Online].; 2021 [cited

- 2021 febrero 15. Available from: https://www.researchgate.net/publication/349695109_Desafios_educativos_que_enfrentan_los_estudiantes_universitarios_durante_la_pandemia_COVID-19_Educational_challenges_that_the_university_students_face_during_the_pandemic_COVID-19.
32. Díaz Palacios DF “NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA ASOCIADA AL Covid 19”. [Online].; 2020 [cited 2021 enero 21. Available from: <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/17727>.
 33. Urrea Cuéllar ÁM. Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios. [Online].; 2021 [cited 2021 febrero 06. Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/82222>.
 34. Montenegro Goenaga AN. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. [online].; 2019 [cited 2021 febrero 06. Available from: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/download/1432/1861>.
 35. Rodríguez Córdova KB Imagen corporal y Estilos de vida en hombres universitarios de Lima. [Online].; 2021 [cited 2021 febrero 07. Available from: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/633465>.
 36. Herazo Beltran Y. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. [Online].; 2020 [cited 2021 febrero 07. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446315.pdf>.