



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**EAP NUTRICIÓN HUMANA**

**“FACTORES ASOCIADOS A ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN  
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DURANTE LA PANDEMIA DE  
COVID-19, LIMA 2021”**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
NUTRICIÓN HUMANA**

**AUTOR**

**FORTUNATA MORALES GUTIÉRREZ**

**ASESOR**

**MG. LOZADA URBANO, MICHELLE FATIMA**

**LIMA – PERÚ**

**2021**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo es dedicado primeramente a Dios, luego a mi familia y mis hijas quienes han sido parte fundamental para desarrollar esta tesis por ser el motivo de superación en mi vida, por su amor y apoyo infinito.

La Autora

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por su bendición, bondad y amor pues siempre me ha guiado para lograr este objetivo.

A la Mg. Michelle Lozada por su apoyo y asesoramiento en el desarrollo metodológico de la presente investigación.

A la Lic. Gloria Bravo por su apoyo a lo largo de la elaboración de esta tesis.

A la EAP Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, a los profesores y alumnos que la conforman por sus enseñanzas brindadas y momentos compartidos.

La Autora

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>1. CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b> .....	2
1.1. Planteamiento del problema.....	2
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.3. Objetivos de la investigación.....	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	3
1.4. Justificación de la investigación.....	3
1.4.1. Teórica.....	3
1.4.2. Metodológica.....	4
1.4.3. Práctica.....	4
1.5. Limitaciones de la investigación.....	4
<b>2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	5
2.1. Antecedentes de la investigación.....	5
Antecedentes internacionales.....	5
Antecedentes latinoamericanos.....	6
Antecedentes peruanos.....	7
2.2. Bases teóricas.....	8
<b>Estilos de vida</b> .....	8
<b>Pandemia COVID-19</b> .....	10
2.3. Formulación de hipótesis.....	11
2.3.1. Hipótesis alterna.....	11
2.3.2. Hipótesis nula.....	11
<b>3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b> .....	12
3.1. Método de investigación.....	12
3.2. Enfoque investigativo.....	12
3.3. Tipo de investigación.....	12
3.4. Diseño de investigación.....	12
3.5. Población, muestra y muestreo.....	12
3.6. Variables y operacionalización.....	13
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.7.1. Técnica.....	14

3.7.2.	Descripción.....	14
3.7.3.	Validación .....	14
3.7.4.	Confiabilidad.....	14
3.8.	Procesamiento y análisis de datos .....	15
3.9.	Aspectos éticos.....	15
<b>4.</b>	<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	<b>16</b>
4.1.	Resultados.....	16
4.1.1.	Análisis descriptivo de resultados.....	16
4.1.2.	Prueba de hipótesis.....	19
4.1.3.	Discusión de resultados .....	21
<b>5.</b>	<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>23</b>
5.1.	Conclusiones.....	23
5.2.	Recomendaciones.....	23
<b>6.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>24</b>
<b>7.</b>	<b>ANEXOS</b> .....	<b>28</b>

## RESUMEN

**Introducción:** Los estilos de vida saludable tienen una importante relación con la salud de las personas pues con estos se logra una armonía con la alimentación, la actividad física, la salud mental y las relaciones sociales. **Objetivo:** Determinar los factores asociados a estilos de vida saludable en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021. **Metodología:** Estudio observacional analítico de corte transversal. La población del estudio estuvo conformada por los estudiantes de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener. Se empleó el Cuestionario de Estilos de Vida Saludable (CEVS) y mediante una ficha de recolección de datos se recopilaron las variables de interés. **Resultados:** 132 alumnos lograron llenar la encuesta de los cuales 71.2% fueron mujeres y la media de edad fue de 26 años. Se encontró que 48.5% de alumnos tuvieron un nivel alto de estilos de vida saludable, 50% tuvieron un nivel medio y 1.5% tuvo un nivel bajo. Asimismo, se encontró que el año de estudio se asocia significativamente ( $p=0.007$ ) con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021. **Conclusión:** Se concluye que sí existen factores asociados a los estilos de vida saludable en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener. El año de estudio se asoció significativamente con los estilos de vida saludable.

Palabras clave: Estilo de vida, Dieta saludable, Ejercicio físico, Estudiantes

## ABSTRACT

**Introduction:** Healthy lifestyles have an important relationship with people's health because with these a harmony with food, physical activity, mental health and social relationships is achieved. **Objective:** To determine the factors associated with healthy lifestyles in students of the EAP Human Nutrition of Norbert Wiener University during the COVID-19 pandemic in the second semester of 2021. **Methodology:** Cross-sectional analytical observational study. The study population consisted of students from the EAP Human Nutrition at Norbert Wiener University. The Healthy Lifestyles Questionnaire (CEVS) was used and the variables of interest were collected through a data collection sheet. **Results:** 132 students managed to fill out the survey, of which 71.2% were women and the mean age was 26 years. It was found that 48.5% of students had a high level of healthy lifestyles, 50% had a medium level and 1.5% had a low level. Likewise, it was found that the year of study is significantly associated ( $p = 0.007$ ) with healthy lifestyles in students of the EAP Human Nutrition of Norbert Wiener University during the COVID-19 pandemic in the second semester of 2021. **Conclusion:** It is concluded that there are factors associated with healthy lifestyles in students of the EAP Human Nutrition of the Norbert Wiener University. The year of study was significantly associated with healthy lifestyles.

Keywords: Life style, Healthy diet, Exercise, Students

## **INTRODUCCIÓN**

La presente investigación tiene como objetivo conocer los factores asociados a estilos de vida saludable en alumnos de la Escuela Académico Profesional (EAP) de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.

Los estilos de vida saludable tienen gran importancia respecto a la salud de las personas debido a que, con una óptima ejecución de sus componentes, se tiene gran impacto en la prevención de enfermedades y se mantiene una vida saludable. A la fecha persisten las brechas para que los estudiantes universitarios logren alcanzar un estilo de vida saludable y los factores que esta investigación pretende encontrar tiene gran influencia en dicha brecha. Asimismo, la pandemia COVID-19 ha influido en el estilo de vida de los universitarios lo cual se relaciona en altos índices de sedentarismo y problemas de salud mental.

La presente tesis contiene cinco capítulos. En el capítulo I se describe el problema, los objetivos y la justificación de la investigación. En el capítulo II se desarrolla el marco teórico, mencionando antecedentes de la investigación, las bases teóricas y la formulación de la hipótesis. En el capítulo III se describe la metodología empleada para el desarrollo de esta tesis, se detalla el tipo y nivel de investigación, el diseño, la población y la muestra. También se describe el plan de análisis que se realizó. En el capítulo IV se detallan los resultados obtenidos y también su discusión. Se resaltan las tablas y gráficos obtenidos. En el capítulo V se establecen las conclusiones y recomendaciones de la presente tesis. Finalmente, se agregan las referencias bibliográficas en formato Vancouver y se adjuntan en anexos la matriz de consistencia y el instrumento empleado.



## **1. CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca la importancia de los estilos de vida saludable pues tiene gran relación con la salud de las personas y de las comunidades y también con el progreso de las mismas. Con los estilos de vida saludable se logra una armonía con la alimentación, la actividad física, la salud mental y las relaciones sociales. (1,2) La buena ejecución de estos componentes tiene gran impacto en la prevención de enfermedades y mantener una vida saludable. (3,4)

Existen factores que se correlacionan a un estilo de vida saludable, entre ellos se encuentran, el entorno de la persona, factores laborales, factores académicos y antecedentes clínicos. El entorno es el espacio físico y social donde se desarrolla la persona puede influir notablemente en los estilos de vida saludable, así como la carga laboral y académica que pueda tener una persona lo cual puede desencadenar un agotamiento emocional. (5,6) Asimismo, los antecedentes clínicos pueden ser hereditarios o adquiridos, y definitivamente generan impacto notable en el bienestar de la población. (7,8)

Todavía persisten las brechas para que la población alcance un estilo de vida saludable, los factores mencionados anteriormente tienen una influencia considerable sobre ello. (9) Más aun, la pandemia de COVID-19 ha aumentado dicha brecha y ha influido notablemente en el estilo de vida de los grupos poblacionales; por ejemplo, mediante el acatamiento de las restricciones sanitarias y la adaptación a la virtualidad en el trabajo y en el estudio. Ello se ha relacionado a índices de sedentarismo, cambios en la dieta y problemas de salud mental. (10,11) Asimismo, los estudiantes universitarios constituyen una población de riesgo por el constante estrés que enfrentan debido a la transición de etapa escolar a universitaria, los trabajos solicitados y los exámenes a rendir. (12).

Son pocas las investigaciones que se han realizado acerca de los estilos de vida saludable en población de universidades especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19, por ello se realiza la presente investigación.

## 1.2. Formulación del problema

### 1.2.1. Problema general

- ¿Cuáles son los factores asociados a los estilos de vida saludable en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021?

### 1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características de los estilos de vida en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021?

## 1.3. Objetivos de la investigación

### 1.3.1. Objetivo general

- Determinar los factores asociados a estilos de vida saludable en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.

### 1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.
- Identificar las características clínicas en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.
- Describir las características de los estilos de vida en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.

## 1.4. Justificación de la investigación

### 1.4.1. Teórica

La presente investigación aportará información sobre el conocimiento existente sobre el tema de la vida saludable y los factores que se correlacionan a este en los alumnos de una universidad. De esta forma se podrán consolidar los resultados junto a otras investigaciones con

poblaciones similares para determinar la situación de los estilos de vida en universitarios en el contexto de la COVID-19.

#### 1.4.2. Metodológica

Con la aplicación del Cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) se van a generar los resultados en la presente investigación. Asimismo, podrá ser utilizado en otras investigaciones en donde se tenga objetivos similares en estudiantes universitarios.

#### 1.4.3. Práctica

Los resultados de la presente tesis son fundamentales para generar campañas de concientización sobre llevar una vida saludable en alumnos de las universidades, enfatizando el tema de alimentación saludable, los peligros del sedentarismo y la importancia de una óptima vida social. De esta forma, se genera un impacto en la salud de los estudiantes universitarios.

### 1.5. Limitaciones de la investigación

Una limitación de esta tesis es la recopilación de los datos debido a las restricciones sociales establecidas por el gobierno debido a la pandemia de COVID-19; por ello la encuesta se ejecutó de forma virtual. Una limitación adicional es el tamaño de la muestra empleada, el cual puede variar durante el transcurso de la ejecución de la presente investigación debido a estudiantes que se retiren de la carrera o que se retiren del ciclo en curso y reserven matrícula. Por último, la presente tesis es una investigación transversal por lo tanto no se pueden establecer conclusiones sobre relaciones causales a lo largo del tiempo, probablemente los resultados en el año inicial de la pandemia serían diferentes debido a la intensidad de los casos y mortalidad por COVID-19.

## 2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### Antecedentes internacionales

En el estudio de Yahia et al. (2016) titulado “Evaluación del estado de peso, hábitos y creencias alimentarias, actividad física y conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios”, su objetivo fue evaluar el peso, hábitos en la comida, deporte y conocimientos sobre nutrición en alumnos de la Central Universitaria de Michigan en Estados Unidos. Emplearon un cuestionario virtual para medir estas variables y se encontró que el 78% de mujeres tuvieron un peso óptimo frente a 52% de varones; la mayoría de alumnos tuvieron satisfactorios hábitos en la alimentación y que la mayoría de los estudiantes no realizaban deporte de forma constante. Concluyeron que los hábitos alimentarios fueron satisfactorios en la población universitaria, no obstante, es importante mejorar la actividad física en los alumnos. Recomendaron desarrollar programas que resalten los estilos de vida saludables en las facultades. (13)

Vainshelboim et al. (2019) en su investigación que se tituló “Factores de riesgo relacionados con la salud fisiológica y del comportamiento en estudiantes universitarios” y realizado en 1620 estudiantes de una universidad en Estados Unidos estableció evaluaron los factores fisiológicos y conductuales relacionados con la salud. Sus hallazgos indican que el 33% de estudiantes eran sedentarios, 13.3% eran obesos y el 5.9% tenía prediabetes. Asimismo, el tiempo de estar sentado se asoció positivamente con el porcentaje de grasa visceral. Se concluyó que el sedentarismo y un inadecuado estilo de vida se asociaron con una salud corporal comprometida en ambos sexos. (14)

En el estudio de Musaiger et al. (2017) titulado “Hábitos dietéticos y comportamientos sedentarios entre universitarios de profesiones de la salud en Bahréin” se investigó los patrones en la dieta y comportamientos sedentarios en los alumnos de diferentes universidades en ese país. De 642 alumnos encuestados se encontró que más del 50% no consume desayuno y que los hombres tuvieron mayor cantidad de horas de actividad física mientras que las mujeres dormían menos tiempo que los hombres. Se concluyó que un alto

porcentaje de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios poco saludables y altos índices de sedentarismo. (15)

Lima-Serrano et al. (2015) en una investigación titulada “Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes” realizada en 204 estudiantes de España, se identificaron los estilos de vida y su influencia en las condiciones sociodemográficas asociadas a la alimentación y al ejercicio físico. Se encontró que el 67% consumía diariamente desayuno y se identificó que los años de vida, el género y la condición económica tuvo influencia sobre la masa corporal, alimentación saludable y la frecuencia del ejercicio físico. Se concluyó que es importante resaltar las desigualdades sociales de los estudiantes pues tuvieron impacto en su alimentación y ejercicio físico. (16)

#### Antecedentes latinoamericanos

Montenegro-Goenaga & Ruíz-Marín (2020), en su estudio titulado “Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento *Fantástico*” encuestaron a 380 estudiantes de la Universidad del Atlántico en Colombia empleando el cuestionario denominado FANTASTICO y buscaron los factores que se correlacionan. Se encontró que más del 70% pasa más de 2 horas frente al ordenador y/o celular. Asimismo, se encontró que el sueño, afrontar del estrés, alcohol y uso de drogas tuvo diferencias significativas. El estudio concluyó que las circunstancias relacionadas a estilos de vida fueron las características sociales y demográficas, el rendimiento académico, así como el sedentarismo. (17)

En un estudio en argentina titulado “Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes” de Antonella-Pi et al. (2015), el objetivo fue encontrar asociación entre la nutrición y la ingesta alimentaria en alumnos de una universidad de Córdoba en Argentina. De 210 alumnos encuestados más de la mitad de alumnos tuvieron sobrepeso y un 40% altos niveles de grasa visceral. La edad estuvo relacionada con los depósitos de grasa corporal, a mayor edad, mayor grasa. Los autores concluyeron que los factores

relacionados al sobrepeso fueron baja frecuencia de actividad física, altos consumo de carbohidratos y la edad. (18)

En la investigación de Tamayo-Cardona et al. (2015) con el título “Estilos de vida de estudiantes de odontología” se analizaron como viven los alumnos de odontología en Cali, Colombia. De 205 alumnos encuestados con el instrumento Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios, se encontró que el tercio de alumnos practicaba ejercicios físicos y que más del 70% tuvieron mala calidad de sueño y consumían diferentes sustancias nocivas (entre ellas alcohol y drogas). El estudio tuvo como conclusión que las féminas presentaron un estilo de vida mejor especialmente en lo referido a ejercicios físicos; no obstante, presentaron mayores índices de consumir sustancias nocivas. Por último, la edad estuvo relacionada directamente con el tiempo de ocio saludable. (19)

#### Antecedentes peruanos

Entre los estudios peruanos, destaca la investigación de Cedillo-Ramírez et al. (2016) con el título “Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud” el cual el objetivo principal fue revisar múltiples publicaciones sobre los estilos de vida en el bienestar de alumnos de facultades relacionadas a salud. En esta revisión sistemática se tuvo como muestra final 33 estudios donde se encontró que 40% de alumnos no realizan actividad deportiva y que la mayoría de estudiantes tuvo hábitos alimentarios no saludables, consumiendo altos niveles de carbohidratos. Asimismo, cerca del 20% de universitarios tuvieron síntomas relacionados con ansiedad y estrés e ingirieron sustancias nocivas. Se determinó que los alumnos tuvieron estilos de vida no saludables y que es importante la promoción de campañas de salud física y mental. (20)

En la investigación titulada “Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19” de Veramendi-Villavicencios et al. (2020), ~~se tuvo como~~ el objetivo fue examinar la asociación entre el estilo de vida y la calidad de vida de alumnos de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina en Tarma, Perú. De 163 alumnos encuestados se identificó que gran parte de alumnos tuvo un óptimo estilo de vida y buena calidad de vida. Se evidenció que existió una correlación robusta al comparar las dos variables. Se concluyó, con

la relación directa entre las dos variables, a mejor estilo de vida mejor será la calidad de vida del estudiante encuestado. (21)

Villavicencio-Guardia et al. (2020) en su estudio “Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú” estableció la asociación entre estilos de vida y las notas en universitarios peruanos. Se empleó el instrumento “Inventario de Conductas de Salud” y se encuestaron a 252 estudiantes. Los resultados fueron que un significativo número de alumnos tuvo vida con salud y que el rendimiento académico fue bueno. El estudio tuvo como conclusión que existieron diferencias significativas entre ambas variables por lo tanto los estilos de vida se correlacionan directamente con las notas académicas. (22)

## 2.2. Bases teóricas

### **Estilos de vida**

La problemática con el concepto de estilo de vida es que muchos investigadores lo definen de formas diferentes. Algunos teóricos sociales emplean el concepto para referirse a un individuo y como vive su vida o cómo quisiera vivirla, similar al concepto de forma de vida. (23) De esta forma, el estilo de vida se define por Giddens (1991) como “un conjunto integrado de prácticas que un individuo adopta porque dan forma material a una narrativa particular de identidad propia.” En ese sentido, el estilo de vida está orientado en el marco de un concepto con enfoque sociológico en el cual la persona, como parte inherente a su identidad, va a adoptar distintos hábitos que lo van a definir en su individualidad. (24) Otros investigadores manifiestan que el estilo de vida es la suma de factores relacionados con la salud, entre los que se encuentran la alimentación, actividad física, relaciones interpersonales, entre otras. (25)

Así, el concepto de estilos de vida es clasificado por los investigadores en cuatro niveles diferentes: 1) Nivel global, 2) Nivel estructural o nacional, 3) Nivel posicional o subcultural y 4) Nivel individual. (26) En el primer nivel, el global, hace referencia al estilo de vida como una manifestación de una clase dominante de consumo. En el segundo nivel, estructural o nacional, se refiere a una manifestación relacionada al nacionalismo, el cual es influenciado en gran parte por el gobierno de turno. El

tercer nivel, denominado posicional o subcultural, el estilo de vida son las manifestaciones de las múltiples culturas dentro de un territorio, las cuales son influenciadas tanto por la familia (clase social), amigos (género y generaciones) y por movimientos de diferentes tipos. El último nivel, el individual, lo define como la expresión visual que diferencia a una persona de otra. En sí es el conjunto de hábitos que están orientados a definir la identidad. (27) Es en este último nivel en el cual la presente investigación está enmarcada, especialmente en lo referente a hábitos relacionados a la salud de la persona.

El estilo de vida tiene un rol significativo en la salud pues reduce el peligro de enfermar gravemente o de fallecer a edades tempranas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que más del 50% de afecciones médicas y la calidad de vida de la gente se relacionan al estilo de vida individual. (28) Si bien no todas las enfermedades se pueden prevenir, sí es posible evitar gran cantidad de muertes, especialmente relacionadas a las enfermedades coronarias y cáncer de pulmón. Millones de personas a nivel global tienen un estilo de vida no saludable, por a ello, están más propensos a desarrollar enfermedades metabólicas, cardiovasculares y musculo-esqueléticas. (29)

Los estilos de vida, al ser enfocados en su concepto de salud, presenta múltiples dimensiones. Así, Walker & Hill-Polerecky (1996) establecen las siguientes dimensiones: a) Responsabilidad sanitaria: corresponde a la atención individual a la salud e higiene de uno mismo, es decir en informarse y acudir donde un profesional de salud cuando se requiera; b) Actividad física, implica realizar ejercicios físicos de intensidad ligera o moderada y de forma constante; c) Nutrición, enfatiza la importancia de consumir alimentos saludables en base a la pirámide de alimentos nutricionales; d) Relaciones interpersonales, implica la construcción y mantenimiento de relaciones con los pares individuales y construir grupos sociales, resaltando la importancia de la comunicación asertiva; e) Manejo del estrés, identificar elementos que produzcan tensión y/o ansiedad en la persona y controlarlos de forma eficaz. (30)



## **Pandemia COVID-19**

Los primeros casos de la COVID-19 que tiene como etiología al virus SARS-CoV-2 fueron reportados en Wuhan, China en diciembre de 2019. Dichos casos tuvieron en común un lugar de origen, el cual fue identificado como un mercado local. Los pacientes presentaron una neumonía atípica y al realizarse estudios moleculares, se identificó que era un nuevo virus que pertenecía a la familia de los coronavirus, al cual se le denominó SARS-CoV-2. Al aumentar considerablemente la incidencia de casos a nivel regional y luego evidenciarse casos en otros países y en otros continentes, la OMS estableció la pandemia de la COVID-19 por los altos números de contagio. (31,32)

El SARS-CoV-2 es un coronavirus que integra la familia *Coronaviridae* cuya estructura biológica comprende una única cadena de ARN monocatenario. A la fecha se han identificado múltiples mutaciones del virus, el cual provoca la variación en la rapidez de contagio y en la intensidad de la sintomatología. El mecanismo de transmisión de este virus se da a través de secreciones respiratorias, mediante gotitas o aerosoles cuando se estornuda o se tose, y por ello se logra la infección en diferentes personas. (33)

La sintomatología producida por el SARS-CoV-2 característicamente consta de síntomas respiratorios entre ellos neumonía atípica, disnea, tos seca y también fiebre. No obstante, se han caracterizado múltiples síntomas diversos entre ellos mialgias, cefaleas, diarrea, conjuntivitis, dermatitis, disminución del olfato y del gusto. (34) Cabe resaltar que un gran número de casos son asintomáticos. El diagnóstico de la COVID-19 se da mediante pruebas laboratoriales, entre ellas se encuentran las pruebas serológicas, las cuales evalúan anticuerpos contra el SARS-CoV-2 en el suero; y pruebas moleculares (PCR) las cuales aíslan e identifican el genoma viral y se obtiene mediante hisopado nasal. (35)

Debido a los altos números de contagios, los gobiernos decretaron restricciones en contacto social para contener la pandemia. Entre estas restricciones se encuentra el cierre de aeropuertos y disminución del tráfico terrestre, cierre de locales comerciales y adaptabilidad a un entorno virtual de los centros laborales y educacionales. Otra restricción impuesta fue la cuarentena total y toque de queda nocturno. El gobierno del Perú no fue ajeno a ellas medidas, las cuales fueron

aplicadas desde marzo de 2020 y se estableció un distanciamiento social de dos metros como mínimo. (36)

Estas restricciones impuestas han cambiado a nivel mundial el estilo de vida de la población, y se ha evidenciado un aumento en la incidencia de síntomas mentales como ansiedad y estrés producto del miedo a un posible contagio. Asimismo, existen poblaciones de riesgo a desarrollar estos síntomas, entre ellos la población universitaria, quienes, debido a la virtualidad, han cambiado su forma de educación, teniendo que adaptarse a plataformas virtuales, rendir exámenes y presentar constantes trabajos. (37,38) Sumado a ello, la prohibición de reuniones sociales ha afectado su estabilidad emocional y por lo tanto se explica el aumento de la prevalencia de depresión en esta población. (39)

## 2.3. Formulación de hipótesis

### 2.3.1. Hipótesis alterna

- Existen factores asociados a estilos de vida saludable en la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.

### 2.3.2. Hipótesis nula

- No existen factores asociados a estilos de vida saludable en la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.

### **3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

#### 3.1. Método de investigación

Método hipotético-deductivo

#### 3.2. Enfoque investigativo

Enfoque cuantitativo

#### 3.3. Tipo de investigación

Investigación básica

#### 3.4. Diseño de investigación

Investigación observacional de corte transversal

#### 3.5. Población, muestra y muestreo

La población del estudio fue conformada por los alumnos pertenecientes a la EAP Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener y que estén matriculados durante el período 2021-II. La población total fue de 379 alumnos (actualizado al 2021-I; página Transparencia Wiener).

### 3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valor
Variable independiente  Factores asociados	Circunstancias relacionadas al estudiante que influyen en alguna condición (estilos de vida).	Factores sociodemográficos	Sexo	Cualitativa nominal	Masculino Femenino
			Edad	Cuantitativa	Numérica
			Estado civil	Cualitativa nominal	Unido (casado, conviviente) No unido (soltero, viudo)
			Condición laboral	Cualitativa nominal	Sí No
			Procedencia	Cualitativa nominal	Lima Provincia
			Carrera previa	Cualitativa nominal	Sí No
			Año de estudio	Cualitativa nominal	Básicas (1 y 2) Clínicas (3,4 y 5)
		Factores clínicos	Antecedente de enfermedad crónica	Cualitativa nominal	Sí No
			Antecedente de anorexia u obesidad	Cualitativa nominal	Sí No
			Consumo de alcohol	Cualitativa nominal	Sí No
			Consumo de drogas	Cualitativa nominal	Sí No
Antecedente de COVID-19	Cualitativa nominal		Sí No		
Variable dependiente  Estilos de vida	Conjunto de elementos relacionados con la salud, entre los que se encuentran la alimentación, actividad física, relaciones interpersonales, entre otras.	Físico / Mental	Estilo de vida físico	Cualitativa ordinal	Nunca Muy pocas veces Algunas veces Casi siempre Siempre
		Social	Estilo de vida social	Cualitativa ordinal	Nunca Muy pocas veces Algunas veces Casi siempre Siempre
		Ético-Moral	Estilo de vida ético-moral	Cualitativa ordinal	Nunca Muy pocas veces Algunas veces Casi siempre Siempre
		Académico / Familiar	Estilo de vida académico / familiar	Cualitativa ordinal	Nunca Muy pocas veces Algunas veces Casi siempre Siempre

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1. Técnica

Técnica encuesta

#### 3.7.2. Descripción

Mediante una ficha de recolección virtual mediante Google Forms se recopilaban las variables de interés. En dicha ficha estuvo el Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (CEVS), la cual consta de 34 ítems, tiene una escala de tipo Likert (Nunca, Muy pocas veces, algunas veces, casi siempre, siempre). La encuesta mide el tipo de estilos de vida saludable y fue aplicada a los estudiantes de la EAP de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener. Asimismo, se recopilaban las variables sociodemográficas y clínicas.

#### 3.7.3. Validación

El Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (CEVS) fue validado previamente en un estudio por once expertos para uso en estudiantes universitarios peruanos. (40) Se evaluó la claridad, suficiencia, criterios coherentes, y grado de relevancia. También se midió la validez estadística con el coeficiente de Kendall el cual tuvo una tendencia al 1 (resultado óptimo).

#### 3.7.4. Confiabilidad

En un estudio previo se midió la confiabilidad del Cuestionario de Estilo de Vida Saludable (CEVS) en sus cuatro dimensiones mediante el alfa de Cronbach. (34) En la dimensión físico mental ( $\alpha = 0,77$ ), social ( $\alpha = 0,75$ ), ético-moral ( $\alpha = 0,74$ ) y académico/familiar ( $\alpha = 0,80$ ). Estos resultados corroboran la confiabilidad del empleo de este cuestionario en universitarios peruanos.

### 3.8. Procesamiento y análisis de datos

Se desarrolló una base de datos en una plantilla del programa Microsoft Excel v.2016. Se examinó que no existiesen datos mal digitados o que se hayan duplicado. También dos investigadores (externos a la presente investigación) verificaron independientemente la integridad de los datos de la base de datos.

Se empleó el software estadístico SPSS v.22. Se revisó la distribución normal de cada una de las variables cuantitativas. Se presentaron las frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y medidas de resumen con medias y desviación estándar o mediana.

Se realizó un análisis bivariado, en el cual se cruzaron la variable dependiente (estilos de vida) con las variables independientes (factores asociados), obteniéndose los valores p. Se generó estadística multivariada donde se cruzaron las variables que salieron significativos estadísticamente.

### 3.9. Aspectos éticos

La presente tesis fue evaluada por el Comité de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener. Se preservaron la autonomía y confidencialidad de los participantes pues los datos fueron anónimos. Asimismo, en el momento de aplicar el cuestionario, se compartió un consentimiento informado a las personas para conocer la voluntad de participar en el estudio.

## 4. CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Resultados

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

##### 4.1.1.1. Características sociodemográficas

A continuación, se explican las características sociodemográficas de los estudiantes que fueron encuestados en la presente investigación. 132 estudiantes respondieron satisfactoriamente la encuesta, de ellos el 71.2% fueron mujeres y 28.8% fueron hombres. La media de edad se estableció en 26 años y en cuanto al estado civil, la gran mayoría (88.6%) refirió estar no unido. El 56.8% de los alumnos sí manifestó encontrarse laborando. Asimismo, 108 alumnos (81.8%) tuvieron una procedencia de la ciudad de Lima y el 18.2% provenían de provincias. Respecto al año de estudio, 40.2% de los alumnos se encontraba cursando estudios generales y el 59,8% se encontraba cursando estudios propios de facultad. Por último, 83 (62.9%) estudiantes manifestaron contar con una carrera previa, ya sea técnica o universitaria. Los resultados se expresan en la Tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes encuestados

Características	N (%)
Sexo	
Masculino	38 (28.8)
Femenino	94 (71.2)
Edad*	26.6 ± 5.83
Estado civil	
No unido (soltero, viudo, divorciado)	117 (88.6)
Unido (casado, conviviente)	15 (11.4)
Estado laboral	
Sí labora	75 (56.8)
No labora	57 (43.2)
Procedencia	
Lima	108 (81.8)
Provincia	24 (18.2)
Año de estudio	
Estudios generales (1º y 2º año)	53 (40.2)
Estudios facultad (3º año a más)	79 (59.8)
Carrera Previa (Técnica o universitaria)	
Sí	83 (62.9)
No	49 (37.1)

\* Media ± desviación estándar

#### 4.1.1.2. Características clínicas

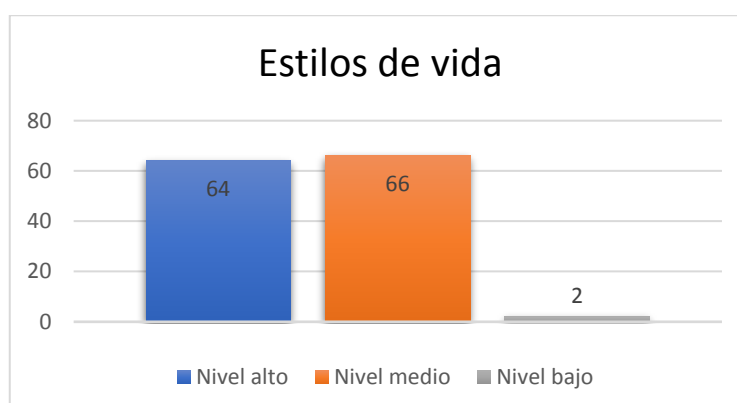
Respecto a las características clínicas de los alumnos encuestados, el 85.6% manifestó con contar con algún antecedente de enfermedad crónica y el 80.3% refirió no contar con algún antecedente de enfermedad nutricional, entre ellas anorexia o bulimia. 115 alumnos (87.1%) manifestaron que no consumían regularmente alcohol y 127 alumnos (96.2%) contestaron que no consumían drogas. Asimismo, 50 alumnos sí se habían contagiado de COVID-19 durante esta pandemia mientras que 82 alumnos manifestaron que no se contagiaron.

**Tabla 2. Características clínicas de los estudiantes encuestados**

Características	N (%)
Antecedente de enfermedad crónica	
Sí	19 (14.4)
No	113 (85.6)
Antecedente nutricional	
Sí	26 (19.7)
No	106 (80.3)
Consumo regular de alcohol	
Sí	17 (12.9)
No	115 (87.1)
Consumo regular de drogas	
Sí	5 (3.8)
No	127 (96.2)
Contagio de COVID-19	
Sí	50 (37.9)
No	82 (62.1)

#### 4.1.1.3. Estilos de vida en estudiantes

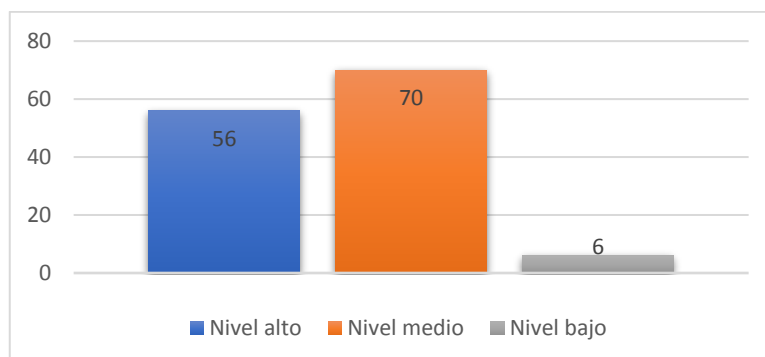
En cuanto a los estilos de vida saludable, 64 (48.5) alumnos tuvieron un nivel alto de estilos de vida saludable, 66 (50.0) tuvieron un nivel medio y 2 (1.5%) alumnos tuvo un nivel bajo.





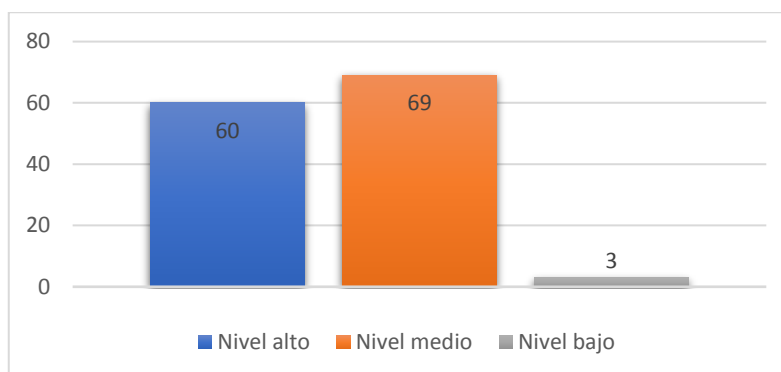
#### 4.1.1.3.1. Dimensión Físico / Mental

Respecto a la dimensión físico/mental, 56 alumnos tuvieron un nivel alto, 70 alumnos tuvieron un nivel medio y 6 alumnos tuvieron un nivel bajo.



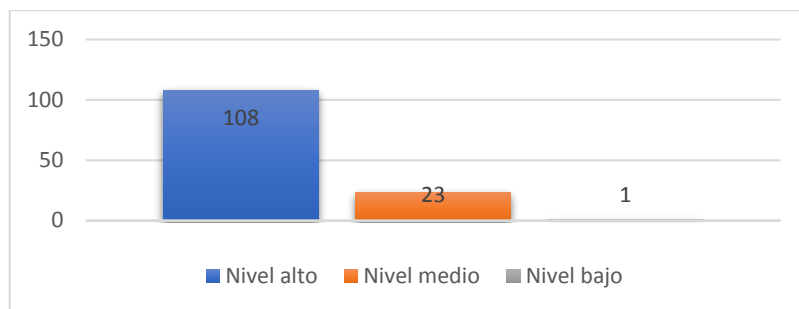
#### 4.1.1.3.2. Dimensión Social

Respecto a la dimensión social, 60 alumnos tuvieron un nivel alto, 69 alumnos tuvieron un nivel medio y 3 alumnos tuvieron un nivel bajo.



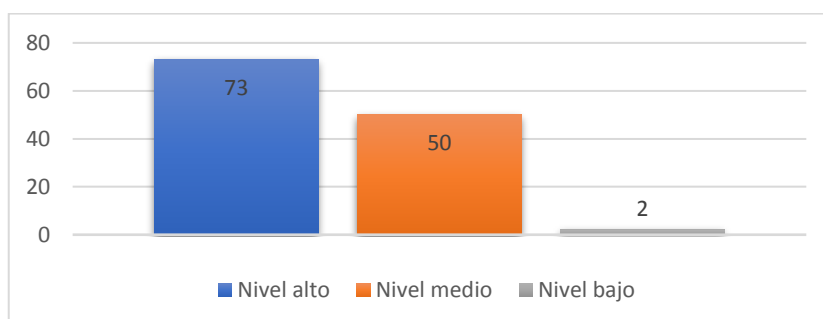
#### 4.1.1.3.3. Dimensión Ético-Moral

Respecto a la dimensión social, 108 alumnos tuvieron un nivel alto, 23 alumnos tuvieron un nivel medio y 1 alumno tuvo un nivel bajo.



#### 4.1.1.3.4. Dimensión Académico / Familiar

Respecto a la dimensión social, 73 alumnos tuvieron un nivel alto, 50 alumnos tuvieron un nivel medio y 2 alumnos tuvieron un nivel bajo.



#### 4.1.2. Prueba de hipótesis

##### 4.1.2.1. Hipótesis general

**H1:** Existen factores asociados a estilos de vida saludable en la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.

**H0:** No existen factores asociados a estilos de vida saludable en la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.

**Nivel de significancia:** 0.05

**Estadístico de prueba:** Prueba de chi cuadrado

Tabla 3. Factores asociados a estilos de vida en estudiantes de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener. Análisis bivariado

Variables	Estilos de vida			p*
	Alto (n=64) 48.5(%)	Medio (n=66) 50.0 (%)	Bajo (n=2) 1.5 (%)	
Sexo				0.585
Femenino	44(46.8)	48(51.1)	2(2.1)	
Masculino	20(52.6)	18(47.4)	0(0)	
Estado civil				0.306
Unido	7(46.7)	8(53.3)	0(0)	
No unido	57(48.7)	58(49.6)	2(1.7)	
Estado laboral				0.441
Sí labora	40(53.3)	34(45.3)	1(1.3)	
No labora	24(42.1)	32(56.1)	1(1.8)	
Procedencia				0.496
Lima	53(49.1)	54(50.0)	1(0.9)	
Provincia	11(45.8)	12(50.0)	1(4.2)	
Carrera previa				0.822
Sí	39(47.0)	43(51.8)	1(1.2)	
No	25(51.0)	23(46.9)	1(2.0)	
Año de estudio				<b>0.007</b>
Estudios Generales	21(39.6)	30(56.6)	2(3.8)	
Estudios Clínicos	43(54.4)	36(45.6)	0(0)	
Antecedentes enfermedad crónica				0.601
Sí	11(57.9)	8(42.1)	0(0)	
No	53(46.9)	58(51.3)	2(1.8)	
Antecedente enfermedad nutricional				0.330
Sí	10(38.5)	15(57.7)	1(3.8)	
No	54(50.9)	51(48.1)	1(0.9)	
Consumo de alcohol				0.815
Sí	9(52.9)	8(47.1)	0(0)	
No	55(47.8)	58(50.4)	2(1.7)	
Consumo de drogas				0.850
Sí	3(60.0)	2(40.0)	0(0)	
No	61(48.0)	64(50.4)	2(1.6)	
Contagio por COVID				0.546
Sí	27(54.0)	22(44.0)	1(2.0)	
No	37(45.1)	44(53.7)	1(1.2)	

\*Valores p obtenidos con la prueba Chi Cuadrado de independencia

En la tabla 3 se observa el análisis bivariado entre los factores sociodemográficos / académicos y los estilos de vida. Se observó la existencia de una asociación significativa ( $p=0.007$ ) entre el año de estudio y los estilos de vida en los estudiantes de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener, por ello se rechaza de esta forma la hipótesis nula.

Asimismo, lo hallado se consolida con la regresión lineal simple obtenido a través de un modelo lineal generalizado (GLM), el cual se muestra en la tabla 4. Mediante esta prueba estadística se evidencia que los alumnos que cursaron años de estudios clínicos tuvieron 19% más probabilidades de tener un estilo de vida alto.

Tabla 4. Factores asociados a estilos de vida en estudiantes de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener. Regresión simple

	<b>Coef</b>	<b>IC 95%</b>	<b>p*</b>
Sexo			
Masculino	Ref.		
Femenino	0.93	0.76 – 1.13	0.485
Estado civil			
Unido	Ref.		
No unido	1.02	0.77 – 1.37	0.849
Estado laboral			
Sí labora	Ref.		
No labora	0.86	0.71 – 1.03	0.114
Procedencia			
Lima	Ref.		
Provincia	0.92	0.72 – 1.18	0.530
Carrera previa			
Sí	Ref.		
No	1.10	0.91 – 1.33	0.320
Año de estudio			
Estudios Generales	Ref.		
Estudios Clínicos	1.19	1.10 – 1.44	<b>0.006</b>

\*Valores p obtenidos con Modelos Lineales Generalizados (GLM)

#### 4.1.3. Discusión de resultados

El principal resultado de la presente investigación fue la asociación entre el año de estudio con el nivel de estilo de vida, lo cual evidencia que sí existen factores asociados al estilo de vida en los estudiantes de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener. Lo hallado se correlaciona con el estudio de Montenegro-Goenaga & Ruíz-Marín (2020) quienes en su estudio en una universidad de Colombia encontró que tanto

características sociales, demográficas y académicas están relacionadas con los estilos de vida. (17)

Asimismo, en el presente estudio no se encontró que el sexo tenga alguna asociación con los estilos de vida. Esto contrasta con el estudio de Aceijas et al. (2017) y Bennasar-Veny et al. (2020), quienes, en una investigación en Inglaterra y España, respectivamente, encontraron asociación entre un nivel de estilos de vida bajo y ser mujer. (40, 41) Adicionalmente, en el primer estudio se encontró que consumir drogas también se asocia con un nivel estilo de vida bajo. Sin embargo, en la presente tesis, el consumo habitual de drogas no tuvo asociación significativa.

En cuanto a la procedencia geográfica, provenir de Lima o de provincias, no se encontró asociación significativa con los estilos de vida. Lo hallado difiere con la investigación de Yañez (2012), quien encontró en su estudio que los jóvenes de áreas urbanas tienen prácticas menos saludables y por lo tanto un nivel de estilo de vida menor en comparación con los estudiantes de áreas rurales. (42) No obstante, se debe enfatizar que la variable que se midió en la presente tesis fue procedencia geográfica, dicotomizado en las opciones a) Lima; b) Provincias, lo cual no necesariamente significa que aquellos estudiantes que marcaron proceder de provincias pertenecen a un área rural, sino que únicamente no viven en Lima.

También se midió el estado laboral y no se encontró asociación significativa, esto se contrapone al estudio de Tsurugano et al. (2021) quienes estudiaron a población universitaria en Japón durante el contexto de la pandemia de COVID-19 y encontraron que el estado laboral sí tiene asociación en el nivel de estilo de vida debido a la inseguridad financiera como estresor en los estudiantes, lo cual afecta los componentes de los estilos de vida. (43) Asimismo, Felden-Pereira et al. (2011) encontraron que el estado laboral sí tiene efecto en la afectación de los estilos de vida en universitarios brasileños, concretamente en el componente del sueño debido a que los estudiantes que trabajan tienen una duración corta del sueño y por lo tanto afecta su componente social. (44)

## 5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

Se determinó que el año de estudio se asocia significativamente ( $p=0.007$ ) con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.

Sobre los estilos de vida saludable, se observó que el 48.5% tuvieron un nivel alto, el 50% tuvieron un nivel medio y el 1.5% tuvo un nivel bajo de estilos de vida saludable.

Se concluye que sí existen factores asociados a estilos de vida saludable en los estudiantes de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.

### 5.2. Recomendaciones

Teniendo en consideración los resultados del presente estudio realizado en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener, se presentan las siguientes recomendaciones:

**Primero:** Se recomienda que las autoridades universitarias de la EAP Nutrición Humana y de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener establezcan políticas de fomento de un adecuado estilo de vida saludable en los alumnos como charlas y actividades de consejería.

**Segundo:** Se recomienda un trabajo intersectorial entre los diferentes departamentos de la universidad, entre ellos una articulación de las escuelas académicas, facultades, bienestar universitario y organizaciones estudiantiles internas para ejecutar de forma óptima las políticas de fomento de estilos de vida saludable que hayan establecido.

**Tercero:** Se recomienda promover la investigación en torno a este tema para de esta forma identificar el estado de los estilos de vida saludable en los alumnos en todas sus dimensiones tanto, el estado de salud, estado nutricional, actividad física y relaciones interpersonales.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Guía de entornos y estilos de vida saludables en comunidades indígenas Lencas. OMS/OPS; Intibucá; 2016.
2. Marques A, Loureiro N, Avelar-Rosa B, Naia A, Matos MG. Adolescents' healthy lifestyle. *J Pediatr (Rio J)*. 2020; 96(2): 217-224.
3. Li Y, Schoufour J, Wang DD, Dhana K, Pan A, Liu X et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. *BMJ*. 2020;368: l6669.
4. Lavie CJ, Ozemek C, Carbone S, Katzmarzyk PT, Blair SN. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. *Circ Res*. 2019; 124(5): 799-815.
5. Erem SY. Cómo lograr una vida saludable. *An Venez Nutr*. 2014; 27(1): 129-142.
6. Roque-Garay A, Segura-Segura ME. Promoción de estilos de vida saludable en el entorno familiar. *Nutr Clín Diet Hosp*. 2017; 37(4):183-188.
7. Álvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 2012; 30(1): 95-101.
8. Cockerham WC, Hamby BW, Oates GR. The Social Determinants of Chronic Disease. *Am J Prev Med*. 2017; 52: S5-S12.
9. García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos C, DM. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Rev Hac Prom Salud*. 2012; 17(2): 169-185.
10. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18):6567.
11. Hossain MM, Tasnim S, Sultana A, Faizah F, Mazumder H, Zou L et al. Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. *F1000Res*. 2020; 9:636.
12. Saravia-Bartra MM, Cazorla-Saravia P, Cedillo-Ramírez L. Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19. *Rev Fac Med Hum*. 2020; 20(4): 568-573.

13. Yahia N, Wang D, Rapley M, Dey R. Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspect Public Health*. 2016 Jul;136(4):231-44.
14. Vainshelboim B, Bopp CM, Wilson OWA, Papalia Z, Bopp M. Behavioral and Physiological Health-Related Risk Factors in College Students. *Am J Lifestyle Med*. 2019 Aug 28;15(3):322-329.
15. Musaiger AO, Awadhalla MS, Al-Mannai M, AlSawad M, Asokan GV. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *Int J Adolesc Med Health*. 2017; 29(2).
16. Lima-Serrano M, Guerra-Martín MD, Lima-Rodríguez S. Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes. *Nutr Hosp*. 2015; 32(6): 2638-2847.
17. Montenegro-Goenaga A, Ruíz-Marín A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Rev Dig Act Física y Deporte*. 2020; 6(1): 87-108.
18. Antonella-Pi Romina, Vidal-Paula Daniela, Romina-Brassesco Bárbara, Viola Lorena, Aballay-Laura Rosana. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutr Hosp*. 2015; 31(4): 1748-1756.
19. Tamayo JA, Rodríguez K, Escobar K, Mejía AM. Estilos de vida de estudiantes de odontología. *Hacia Promoc Salud*. 2015; 20(2): 147-160.
20. Cedillo-Ramirez L, Correa-Lopez LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Re Fac Med Hum*. 2016; 16(2):57-65
21. Veramendi-Villavicencios NG, Portocarrero-Merino E, Espinoza-Ramos FE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Universidad y Sociedad*. 2020; 12(6): 246-251.
22. Villavicencio-Guardia MC, Deza y Falcon I, Dávila-Soto RP. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Conrado*. 2020; 16(74): 112-119.
23. Van Acker V. Defining, Measuring, and Using the Lifestyle Concept in Modal Choice Research. *Transp Res Rec*. 2015; 2495 (2495): 74-82.



24. Giddens A. Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age. 1st ed. Stanford, USA: Stanford University Press; 1991.
25. Stonerock GL, Blumenthal JA. Role of Counseling to Promote Adherence in Healthy Lifestyle Medicine: Strategies to Improve Exercise Adherence and Enhance Physical Activity. *Prog Cardiovasc Dis*. 2017; 59(5): 455-462
26. Jensen M. Defining lifestyle. *Environ Sci*. 2007; 4(2): 63-73.
27. Liu T, Luo H, Tang JY, Wong GH. Does lifestyle matter? Individual lifestyle factors and their additive effects associated with cognitive function in older men and women. *Aging Ment Health*. 2020; 24(3): 405-412.
28. World Health Organization. Services for the prevention and management of genetic disorders and birth defects in developing countries - Report of a Joint WHO/WAOPBD meeting. WHO; The Hague; 1999.
29. Farhud DD. Impact of Lifestyle on Health. *Iran J Public Health*. 2015;44(11):1442-1444.
30. Walkers SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile II. University of Nebraska Medical Center. 1996.
31. Velázquez-Silva RI. Historia de las infecciones por coronavirus y epidemiología de la infección por SARS-CoV-2. *Rev Mex Traspl* 2020; 9(2): 149-159.
32. Castro RL. Coronavirus, una historia en desarrollo. *Rev Med Chile* 2020; 148: 143-144
33. Díaz-Castrillón FJ, Toro-Montoya AI. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. *Medicina y Laboratorio*. 2020; 24(3): 183-205.
34. Romo DKJ, Saucedo REG, Hinojosa MS, Mercado RJY, Uc RJE, Ochoa GE et al. Manifestaciones clínicas de la COVID-19. *Rev Latin Infect Pediatr*. 2020; 33 (1): 10-32.
35. Pérez-Abreu MR, Gómez-Tejeda JJ, Dieguez-Guach RA. Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Rev Haban Cienc Med*. 2020; 19(2): e3254.
36. Perú, Poder Ejecutivo. Decreto de Urgencia N° 026-2020. Establece diversas medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del coronavirus (COVID-19) en el territorio nacional. Lima: PCM; 2020.

37. García-Aretio L. COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia. 2021; 24(1): 9-32.
38. Lovón-Cueva MA, Cisneros-Terrones SA. Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID19: El caso de la PUCP. Propósitos y Representaciones. 2020; 8(3): e588.
39. Sánchez-Carlessi HH, Yarlequé-Chocas LA, Javier-Alva L, Nuñez-LLacuachaqui ER, Arenas-Iparraguirre C, Matalinares-Calvet ML. Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por COVID-19. Rev Fac Med Hum. 2021; 21(2): 346-353.
40. Aceijas C, Waldhäusl S, Lambert N, Cassar S, Bello-Corassa R. Determinants of health-related lifestyles among university students. Perspect Public Health. 2017; 137(4):227-236.
41. Bennasar-Veny M, Yañez AM, Pericas J, Ballester L, Fernandez-Dominguez JC, Tauler P, Aguilo A. Cluster Analysis of Health-Related Lifestyles in University Students. Int J Environ Res Public Health. 2020 Mar 9;17(5):1776.
42. Yañez-Corvalan AM. Estilo de vida y jóvenes universitarios. Su relación con factores personales, familiares y sociales. [Tesis de postgrado]. Concepción: Universidad de Concepción; 2012.
43. Tsurugano S, Nishikitani M, Inoue M, Yano E. Impact of the COVID-19 pandemic on working students: Results from the Labour Force Survey and the student lifestyle survey. J Occup Health. 2021; 63(1): e12209.
44. Pereira EF, Bernardo MP, D'Almeida V, Louzada FM. Sleep, work, and study: sleep duration in working and non-working students. Cad Saude Publica. 2011; 27(5):975-84.

## 7. ANEXOS

### I) Encuesta Cuestionario de Estilos de Vida Saludable

N°	Enunciado	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Consumo comida chatarra.					
2	Consumo porciones de fruta y verduras diariamente.					
3	Consumo alcohol.					
4	Consumo cigarrillos.					
5	Realizo actividad física como caminata 20 min diariamente					
6	Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud.					
7	Disfruto de mi tiempo libre.					
8	Después que realizar una actividad física, descanso para continuar otra					
9	Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase.					
10	Mantengo relación adecuada con mis compañeros de clase.					
11	Cuando mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente.					
12	Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales					
13	Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas.					
14	Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas					
15	Cuando realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo					
16	Solo realizo mis actividades académicas.					
17	Cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental					
18	Cuando me siento estresado(a), realizo ejercicios de relajación mental					
19	Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago.					
20	Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min).					
21	Siento que estoy con unos kilos más.					
22	Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física.					
23	Cuando participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas					
24	Respeto las normas establecidas del centro de estudio.					
25	Me solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema					
26	Me solidarizo con los demás.					
27	Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física.					
28	Realizo algún deporte durante la semana.					
29	Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as).					
30	Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase.					
31	Converso con mi familia sobre mis actividades académicas					
32	Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas.					
33	Como haciendo mis tareas académicas.					
34	Me siento una persona no comprendida por mi familiar.					

## II) Matriz de consistencia

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuáles son los factores asociados a los estilos de vida saludable en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar los factores asociados a estilos de vida saludable en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Hipótesis alterna: Existen factores asociados a estilos de vida saludable en la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.</p>	<p><b>Variable Independiente:</b></p> <p>Factores asociados</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>1) Factores sociodemográficos</p> <p>2) Factores clínicos</p>	<p><b>Tipo de Investigación</b></p> <p>Método</p> <p>Método hipotético-deductivo</p> <p><b>Diseño</b></p> <p>Observacional de corte transversal</p>
<p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuáles son las características de los estilos de vida en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Identificar las características sociodemográficas en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.</p> <p>Identificar las características clínicas en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.</p> <p>Describir las características de los estilos de vida en alumnos de la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.</p>	<p><b>Hipótesis nula</b></p> <p>No existen factores asociados a estilos de vida saludable en la EAP Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener durante la pandemia de COVID-19 en el segundo semestre del 2021.</p>	<p><b>Variable dependiente</b></p> <p>Estilos de vida</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>1) Físico / Mental</p> <p>2) Social</p> <p>3) Ético-Moral</p> <p>4) Académico/ Familiar</p>	<p><b>Población y Muestra</b></p> <p>La población del estudio fue conformada por los alumnos pertenecientes a la EAP Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener y que estén matriculados durante el período 2021-II. La población total fue de 379 alumnos (actualizado al 2021-I; página Transparencia Wiener).</p>