

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**IMPACTO DEL COVID-19 EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS  
ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD  
SAN MARTIN DE PORRES 2021-2022**

**TESIS**

**PARA OPTAR**

**EL TITULO PROFESIONAL DE MÉDICO CIRUJANO**

**PRESENTADA POR**

**SERGIO ANTONIO DONAIRE ASCENCIO**

**ASESORA**

**NORA DE LAS MERCEDES ESPÍRITU SALAZAR**

**LIMA- PERÚ**

**2024**



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada  
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**IMPACTO DEL COVID-19 EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE  
5TO AÑO DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD SAN MARTIN DE PORRES 2021-  
2022**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TITULO DE MÉDICO CIRUJANO**

**PRESENTADA POR:**

**SERGIO ANTONIO DONAIRE ASCENCIO**

**ASESORA**

**MED. MG NORA DE LAS MERCEDES ESPÍRITU SALAZAR**

**LIMA – PERÚ**

**2024**

## **JURADO**

- **PRESIDENTE: GLORIA UBILLUS ARRIOLA DE PIMENTEL**
- **MIEMBRO: CARLOS SOTO LINARES**
- **MIEMBRO: RUBEN VALLE RIVADENEYRA**

## ÍNDICE

INDICE DE TABLAS.....	ivv
RESUMEN .....	v
ABSTRACT.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MATERIALES Y METODOS .....	9
III. RESULTADOS.....	13
IV. DISCUSIÓN.....	21
V. CONCLUSIONES.....	26
VI. RECOMENDACIONES .....	27
BIBLIOGRAFIA .....	28
ANEXOS .....	35

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Rango de valoración para cada nivel de respuesta.....	11
Tabla 2 Características de los alumnos encuestados .....	13
Tabla 3 Actividad física antes y durante la pandemia por ítems de la encuesta .....	14
Tabla 4 Alimentación antes y durante la pandemia por ítems de la encuesta.....	16
Tabla 5 Hábitos nocivos antes y durante la pandemia por ítems de la encuesta .....	18
Tabla 6 Estilos de vida según sexo de los estudiantes .....	19
Tabla 7 Prueba de spearman valoración estadística entre las variables.....	<b>¡Error!</b>

**Marcador no definido.**

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar los estilos de vida en los alumnos del 5to año de la Facultad de Medicina de una universidad privada en el distrito de La Molina durante la etapa prepandemia y pandemia del COVID-19 en los años 2021-2022

**Materiales y Métodos:** Estudio cuantitativo, observacional y transversal. Se utilizó una encuesta para medir los estilos de vida de alimentación, actividad física y hábitos nocivos antes y en la pandemia mediante Google Forms. Los datos se analizaron con el programa SPSS versión 25, mediante estadística descriptiva.

**Resultados:** De 250 alumnos, 100 respondieron la encuesta. El 58% (n=58) fueron mujeres. La edad promedio fue de  $23 \pm 1,195$  años. En la actividad física hubo una disminución en la realización de ejercicios como caminata, andar en bicicleta u otro deporte de 27% en la etapa prepandémica a 5% en la pandemia. En la alimentación el consumo de comida chatarra fue 8% en la etapa pandémica y en la prepandémica de 11%. En el caso de los hábitos nocivos, el consumo de bebidas alcohólicas fue de 8% en la prepandémica y de 17% en la pandémica. El 51% (n=51) de los alumnos tuvieron un estilo de vida saludable antes de la pandemia, mientras que en la pandemia fue 36% (n= 36). En los varones disminuyó de 45,2% a 35,4% el llevar un estilo de vida saludable. Los estilos de vida no saludables se incrementaron en la pandemia a 64% (n= 64) de 49% (n= 49) en la prepandémica.

**Conclusiones:** En la etapa pandémica se incrementaron los estilos de vida no saludables especialmente en varones, pero las mujeres tuvieron una mejora en su estilo de vida. Con respecto a la alimentación, se concluyó que el consumo de comida chatarra disminuyó de manera leve en la época de pandemia.

**Palabras clave:** Estilo de vida, COVID-19, Estudiantes, Pandemia.

## ABSTRACT

**Objective:** Determinate the lifestyles in the students of the 5th year of the Faculty of Medicine of a private University during the pre-pandemic and pandemic stage of covid-19 in the years 2021-2022.

**Materials and Methods:** Quantitative, observational and cross-sectional study. A survey was used to measure dietary lifestyles, physical activity, and harmful habits before and during the pandemic using Google Forms. The data was analyzed with the SPSS version 25 program, using descriptive statistics.

**Results:** Of 250 students, 100 responded to the survey. 58% (n=58) were women. The average age was  $23 \pm 1,195$  years. In physical activity, there was a decrease in performing exercises such as walking, cycling or other sports from 27% in the pre-pandemic stage to 5% in the pandemic. In terms of nutrition, the consumption of junk food was 8% in the pandemic stage and 11% in the pre-pandemic. In the case of harmful habits, alcohol consumption was 8% in the pre-pandemic and 17% in the pandemic. 51% (n=51) of the students had a healthy lifestyle before the pandemic, while during the pandemic it was 36% (n= 36). In men, this decreased from 45.2% to 35.4%. Unhealthy lifestyles increased in the pandemic to 64% (n= 64) from 49% (n= 49) in the pre-pandemic.

**Conclusions:** In the pandemic stage, unhealthy lifestyles increased especially in men, women had a better healthy lifestyle. Junk food consumption decreased slightly during the pandemic.

**Keywords:** Lifestyle, COVID-19, Students, Pandemic

NOMBRE DEL TRABAJO

IMPACTO DEL COVID-19 EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE 5º O AÑO DE MEDICINA DE LA UNIVERSI

AUTOR

SERGIO ANTONIO DONAIRE ASCENCIO

RECuento DE PALABRAS

7939 Words

RECuento DE CARACTERES

42950 Characters

RECuento DE PÁGINAS

40 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

140.7KB

FECHA DE ENTREGA

Apr 2, 2024 10:08 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 2, 2024 10:08 AM GMT-5

● 19% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Base de datos de trabajos entregados
- bibliográfico Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material
- Material citado



Asesor(a) Nora Espiritu Salazar

DNI: 07938162

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6340-0285>

## I. INTRODUCCIÓN

Desde el ámbito social, la pandemia ha impactado a toda la población, generando un cambio en los hábitos y el tipo de rutina de las personas, un claro ejemplo es que afectó la relación que las personas tienen con su entorno, creando el distanciamiento social y relaciones insatisfactorias que se dieron por la naturaleza del confinamiento forzoso. Por lo que esta situación sanitaria que impactó al mundo dio acceso a que se generen distintas formas en base al estilo de vida de las personas, las cuales podrían afectar a cada persona de manera positiva o negativa. (1)

Por otra parte, la transformación que se genera al entrar a la vida universitaria hace que los universitarios tomen cierto punto de independencia, en la cual se ve involucrado diferentes conductas alimenticias, como el hábito de fumar, consumo de bebidas alcohólicas, de drogas, actividad sexual y física; por lo que, se define al estilo de vida como un factor primordial que determina la salud de las personas, es la razón por la cual se hace un seguimiento a los universitarios para que de esa manera se pueda prevenir conductas y hábitos inadecuados que llegan a provocar diversas enfermedades, que se pueden transmitir y otras que no se transmiten. (2)

A su vez, La Organización Mundial de la Salud (OMS) comenta que los estilos de vida tiene una gran conexión con la salud de las personas y comunidades, el aislamiento por el COVID-19 ha creado un límite en la actividad física, en este caso disminuyéndolo a lo mínimo, debido a que las personas solo podían estar dentro de sus hogares y esto afectaría su salud física y mental; es así como los estudiantes universitarios han tenido un cambio en su estilo de vida la cual genera una alteración en su tiempos de estudio, la alimentación que llevan y el cómo se relacionan con los demás. (3)

Enfocándonos en la pandemia por COVID-19, se han recibido diferentes datos estadísticos, los cuales expresan que este virus ha causado mucho sufrimiento y a la vez dolor a las personas que se contagiaron. Precisamente la OMS, en el año 2021, indicó que el mundo se enfrentó a un mal sin precedentes, que era el coronavirus SARS-Cov-2, causante del COVID-19, del cual se tenía información desde el año 2019 a finales de diciembre cuando fue divulgado por científicos de China debido a que esto

sucedía en la ciudad de Wuhan, indicando que era una enfermedad aguda en las vías respiratorias y debía ser atendido de manera rápida y urgente. (4)

En el Perú, con el fin de mitigar la transmisión y reducir el número de casos por COVID-19 se decretaron una serie de medidas como la declaración de emergencia, el uso de mascarillas, el distanciamiento social, la suspensión de clases presenciales y periodos de aislamiento social obligatorio. Desde que se inició confinamiento el 15 de marzo hasta la actualidad, la pandemia trajo consigo cambios en la vida cotidiana, desempleo y pérdidas humanas, predominantemente. (5)

### **Antecedentes Internacionales**

A nivel internacional, en el año 2022, Francisca Hormazábal y Col, realizaron en Chile un estudio no experimental, con un corte transversal de tipo descriptivo, la muestra fue de 130 personas cuyo objetivo fue analizar los estilos de vida y sus dimensiones, como el estado nutricional y actividad física, en estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, y a sus familias, durante el periodo de pandemia. Se utilizaron los cuestionarios FANTASTICO e IPAQ, y los resultados de la actividad física fueron de carácter positivo, y catalogados como óptimos siendo la categoría “vigoroso” la más resaltante en un 70%. (6)

En el año 2022 García y Col, realizaron en México un estudio cuantitativo, descriptivo y comparativo en 313 personas de 18 a 63 años, el muestreo fue por conveniencia. El objetivo consistió en analizar los estilos de vida y las condiciones demográficas durante el periodo de confinamiento ocasionado por COVID-19. Se utilizaron 2 instrumentos, uno para las dimensiones demográficas y el cuestionario PEPS II (Perfil de estilo de vida promotor de la salud II), que sirve para calificar los estilos de vida, el cual obtuvo un alfa de Cronbach de 0.934. En general, los resultados de la investigación nos muestran que, las dos áreas más afectadas tanto en hombres como mujeres fueron la actividad física y el estrés. (7)

En el año 2021, Poveda y Col, realizaron en Ecuador un estudio descriptivo, de corte transversal y observacional, el cual incluyó a 527 ciudadanos de Guayaquil. El objetivo fue determinar los estilos de vida y prácticas alimentarias en los pobladores de

Guayaquil durante la pandemia por COVID-19. La muestra fue de 190 hombres y 337 mujeres, lo que representó el 36,1% y 63,9% respectivamente, los resultados nos reflejan una modificación del estilo de vida saludable, representado por la disminución del consumo de alimentos saludables y actividad física. (8)

En el año 2021 Lady Diana Cárdenas y Col, realizaron en Ecuador un estudio descriptivo, cualitativo, transversal y documental, con la ayuda de la revisión bibliográfica como objetivo saber los cambios que se produjeron durante la pandemia por COVID-19, en cuanto a los estilos de vida y hábitos alimenticios en la población adulta. Los resultados indicaron durante el confinamiento, que la alimentación fue poco saludable, mayor sedentarismo, siendo las emociones y los niveles de estrés los más perjudiciales en las personas. (9)

En el año 2020, Carmen Pérez Rodrigo y Col, llevaron a cabo en España un estudio transversal con una muestra de 1155 participantes, con el objetivo de analizar el consumo alimentario y actividad física usuales durante el periodo de confinamiento. El estudio fue realizado en personas mayores de 18 años. Los resultados demostraron se incrementó en un 44% el consumo en bebidas alcohólicas destiladas, en la actividad física se redujo el porcentaje de personas que realizaban ejercicios en el hogar, predominando en un 65.6% el sedentarismo. (10)

En el año 2020, Karen Villaseñor López y Col, realizaron un estudio en 1224 ciudadanos mexicanos usando un diseño transversal, descriptivo. El objetivo fue determinar los estilos de vida de la población mexicana antes y durante la pandemia. Se encontró un aumento del 30% en el consumo de comida chatarra durante ese periodo, el sexo femenino en el sueño se vio más alterado durmiendo menos. (11)

En el año 2020, Molina y Col, realizaron un estudio transversal mediante encuesta por Internet en 1021 personas de la población universitaria argentina de entre 18 a 70 años. El objetivo fue determinar los cambios en el estilo de vida, los resultados reflejaron que el 4,3% de la población encuestada presentaba obesidad; un gran porcentaje pasaba más de 6 horas en un estado sedentario; el 21,74% reflejó una mala calidad del sueño, se redujeron los hábitos apropiados de alimentación, y la mayoría de los participantes no realizaba actividades físicas. (12)

En el 2020, Álvarez desarrolló en Colombia un estudio descriptivo de corte transversal en 1138 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. El trabajo tuvo como objetivo demostrar los cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en sus estudiantes. La muestra fue de 193 estudiantes y la encuesta se realizó en línea, vía Microsoft Forms, los resultados obtenidos mostraron un aumento en el consumo de frutas, verduras y comida chatarra, la actividad física aumentó. (13)

### **Antecedentes Nacionales**

A nivel nacional, en el año 2022, Denisse Justiniano Espinoza y Col, realizaron un estudio transversal en el distrito de Villa El Salvador, con una muestra de 119 pobladores que residen en la asociación de familia ampliación OASIS, con el objetivo de determinar los estilos de vida durante la pandemia. Se utilizó el cuestionario “Fantástico”, conformado por 25 preguntas y 10 dimensiones. Se obtuvo como resultado que el nivel que predominó fue el regular con 49,6%, seguido del excelente con 19,3%, bueno con 15,1%, malo 9,2% y riesgoso con 6,7%. (14)

En el año 2022, Espinoza y Col, desarrollaron un estudio transversal descriptivo multicéntrico, en el cual participaron un total de 886 estudiantes de medicina de la Universidad Científica del Sur- Perú. El objetivo fue describir los hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina durante la cuarentena; en los resultados el sexo femenino fue el predominante, así como predominó el no fumar con un 91% y actividad física con un 78%. (15)

En el año 2022, Morales y Col, realizaron un estudio descriptivo-correlacional, transversal, observacional y prospectivo, en una población de 150 pacientes diagnosticados con COVID-19 atendidos en el Centro de Salud de Manzanares-Perú en el mes de febrero del año 2022, con una muestra de 108 pacientes. La variable estilos de vida, se encontró que el 63,9% de los pacientes con COVID-19 manifestaron un nivel medio, el 35,2% nivel bajo y un 0,9% nivel alto, mientras que la variable ansiedad, un 65,7% de los pacientes con COVID-19 manifiestan un nivel medio y un 34,3% un nivel bajo. El estudio concluyó que si existe relación entre los estilos de vida y niveles de ansiedad en pacientes con COVID-19. (16)

En el año 2022, Araujo y Col, realizaron un estudio observacional, descriptivo y transversal que se desarrolló durante los meses de setiembre-diciembre en el año 2020 en estudiantes de medicina humana de la facultad de Medicina Humana Universidad Señor de Sipán, la muestra fue de 309 estudiantes. Se recolectaron datos sociodemográficos y estilos de vida de los encuestados, por lo que el objetivo fue determinar los estilos de vida que presentaron los estudiantes durante el periodo de pandemia por COVID-19. Los resultados que se obtuvieron fue que el 79.29% de la población desarrolló de mala manera sus estilos de vida durante el periodo de pandemia. (17)

En el año 2021, Uribe y Col, desarrollaron un estudio descriptivo, cuantitativo y transversal con diseño no experimental de alcance correlacional, con una muestra de 108 pacientes adultos, con el objetivo de analizar el estilo de vida y su relación con el COVID-19 en pacientes adultos que acuden al Centro de Salud Guadalupe-Ica. En los resultados se encontró que, si hubo relación entre conducta alimentaria y actividad física, siendo el predominio de los estilos de vida deficiente, guardando estrecha relación con el periodo de pandemia por COVID-19. (18)

En el año 2021, María Zúñiga Torreblanca, realizó un estudio transversal con una muestra de 85 estudiantes de medicina del 6to año de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. El objetivo fue comprobar si existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes. El mayor porcentaje de población encuestada obtuvo un estilo de vida no saludable al presentar una mala nutrición en un 37,6% y mala práctica de actividades físicas en un 38,8%. Los resultados reflejaron que no existió relación entre los estilos de vida no saludables y la obesidad/sobrepeso de los estudiantes. (19)

En el año 2021, Alexander Tenorio llevó a cabo un estudio cuantitativo, observacional de corte transversal comparativo, en 161 estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Administración en Salud de la Universidad Peruana Cayetano Heredia antes y durante el confinamiento por la pandemia del COVID-19. El objetivo del presente estudio fue evaluar los niveles de actividad física de los estudiantes durante y antes del confinamiento ocasionado por la pandemia del COVID-19. Se concluyó que el

confinamiento trajo consigo graves repercusiones en el desarrollo y frecuencia de actividades físicas, en comparación con los valores establecidos por la OMS. (20)

En el año 2021, Mary Benavides y Col, realizaron un estudio cualitativo de abordaje descriptivo en 25 estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú. El objetivo fue describir y analizar los estilos de vida de los estudiantes en tiempos de COVID-19, mediante una guía de entrevista semiestructurada, desarrollándose un análisis de contenido. (21)

En el año 2020, Sonia Huayhua Gutiérrez y Col, realizaron un estudio en 329 estudiantes universitarios de Ingeniería Civil en la ciudad de Amazonas, usando un diseño correlacional, con el objetivo de describir los estilos de vida de los estudiantes durante la etapa de confinamiento por el COVID-19. Los resultados indicaron que los estilos de vida durante este periodo generaron un cambio favorable para su salud y bienestar personal. (22)

En el año 2020, Nancy Veramendi y Col, realizaron un estudio transversal, observacional de tipo correlacional, en 163 estudiantes de la universidad nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú, cuyo objetivo fue evaluar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes. Los resultados indicaron que los estudiantes obtuvieron un estilo de vida saludable (media=81,9) y una buena calidad de vida (media=152,5), existió a su vez relación de carácter positivo entre ambas variables. (23)

En el año 2020, León desarrolló un estudio descriptivo correlacional con diseño de corte transversal, la población estuvo conformada por 66 participantes del personal de enfermería del hospital III-E, ESSALUD-La Libertad. La investigación tuvo como objetivo evaluar la relación entre estrés laboral y estilos de vida de la población encuestada. Los resultados reflejaron que predominó el estilo de vida no saludable y siendo estrés laboral lo más resaltante de la investigación. (24)

Los universitarios están en una etapa donde desarrollan diferentes actividades que pueden ser beneficiosas o perjudiciales para su salud, se planteó nuestro estudio, determinar los estilos de vida en los alumnos del 5to año de la Facultad de Medicina

de una universidad privada en el distrito de la molina durante la etapa prepandemia y pandemia del COVID-19.

## **Bases Teóricas**

### **Estilos de vida**

Los estilos de vida se enfocan en la manera en la cual las personas gestionan su vida, la cual abarca las conductas y acciones que pueden llegar a influir de manera positiva o negativa en su salud. (25)

El estilo de vida que lleva una persona juega un papel crucial en lo que respecta a su salud, y la cual está influenciado por una variedad de factores como: aspectos socioeconómicos, culturales, psicosociales, ambientales, conductuales, y otros que suelen aparecer especialmente durante periodos de pandemia. (26)

### **Actividad física**

La OMS lo describe como cualquier tipo de movimiento que realiza el cuerpo que llegue a involucrar los músculos esqueléticos y que, por ende, necesita de energía, lo cual abarca acciones que pueden ser realizadas en el trabajo, durante el ocio, en desplazamientos, en las labores domésticas y en actividades recreativas; y está dirigido a mejorar la salud. (25)

### **Alimentación**

En lo que respecta a la alimentación, está representada por la necesidad más fundamental para todos los individuos, ya que esto nos suministra la energía esencial para de esa manera poder llevar a cabo nuestras actividades diarias, la cual se ve determinado por diversos factores como: la situación socioeconómica, el costo de los alimentos, las preferencias y creencias personales, cultura, aspectos ambientales y geográficos. (26)

### **Consumo de alcohol**

Consumir alcohol puede ser definida como la cantidad de gramos de alcohol que llega a consumir una persona mediante las bebidas estándar, que contienen alrededor de 10 gramos de alcohol, equivalente a una lata de cerveza de 330 ml con un contenido

de alcohol del 5%, así como una copa de vino de 140 ml que tiene un contenido de alcohol del 12%, o sino un vaso de destilado que tiene 40 ml con un contenido de alcohol del 40%. (27)

### **Consumo de tabaco**

El consumo de tabaco en cualquiera de sus formas es dañino, debido a que no hay un nivel seguro de exposición al momento de consumir tabaco, fumar cigarros es la forma más común de consumir tabaco a nivel mundial, así como, otros productos de tabaco como el tabaco para pipa de agua o narguile, los puritos, el tabaco calentado, el tabaco de liar, tabaco picado, bidis y kreteks, incluyendo los productos de tabaco que son sin humo. (28)

### **Pandemia**

Cuando se hace mención de la palabra pandemia, esta se puede definir como la propagación a nivel mundial de una enfermedad, que generan no solo un impacto en el aspecto sanitario sino en la economía y la política convirtiéndose de esta manera en una amenaza para la salud de las personas. Asimismo, es importante añadir que debe tratarse de un virus nuevo que no haya circulado con antelación y que no existe población capaz de haber desarrollado inmunidad presentándose como una forma rápida de transmisión de persona a persona teniendo que ser capaz de producir una enfermedad de gravedad. (29)

### **Cuarentena por COVID-19**

La definen como la medida de aislar y restringir los desplazamientos de todas las personas que han estado expuestas a una enfermedad infecciosa, pero los cuales no han llegado a presentar síntomas, pero con la finalidad de poder monitorear en caso desarrollen la enfermedad. Durante la pandemia de COVID-19, la República Popular China implementó una cuarentena a gran escala por primera vez, con el cierre ordenado por el gobierno de la provincia de Hubei el 23 de enero de 2020, sobre todo en la ciudad de Wuhan. (30)

## **II. MATERIALES Y METODOS**

### **Diseño del estudio**

La presente investigación cuenta con un enfoque cuantitativo, porque se basa en recolectar datos para de esa forma poder afirmar o probar diferentes objetivos o hipótesis en específico formuladas en una investigación, la cual pasara por una medición numérica y un análisis estadístico para sustentar las teorías. (31)

A si mismo presenta un corte de tipo transversal, debido a que no habrá algún tipo de intervención, es observacional y tiene un propósito descriptivo, para de esa manera hacer la identificación de la naturaleza de la población a estudiar. (32)

### **Diseño muestral, criterios de elegibilidad y área de estudio**

#### **Población de estudio**

La población se describe al conjunto de situaciones de forma definida, limitada y con acceso, la cual se usa como punto de referencia para sacar una muestra. Para esta investigación la población estuvo constituida por 250 alumnos del 5to año de medicina durante el año 2021 de la Universidad de San Martin de Porres. (33)

#### **Muestra y muestreo.**

La muestra para la presente investigación se concentró en los alumnos de 5to año de la facultad de medicina de la Universidad de San Martin de Porres que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión, siendo el tamaño final de la muestra de 100 alumnos. (34)

Así mismo, se dividió ambos periodos en dos etapas la etapa “prepandémica” y la “pandémica”. En el ítem utilizado como “prepandemia” se tomó en cuenta los datos de los alumnos a partir de febrero hasta noviembre del año 2020, mientras que en el caso del ítem “pandemia” se abarco para aplicar la encuesta desde el mes de noviembre del año 2021 hasta enero del año 2022.

El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia, determinado por los sujetos que aceptaron responder la encuesta y cumplían con los criterios de selección.

### **Criterios de inclusión y exclusión:**

Los criterios de inclusión considerados en esta investigación fueron los estudiantes del 5to año de la universidad privada ubicada en el distrito de la molina, matriculados en el semestre 2022-I, que aceptaron participar, previo consentimiento informado.

Los criterios de exclusión fueron, los estudiantes que no otorguen su consentimiento informado para formar parte del estudio.

### **Descripción del área o institución donde se realizó el estudio**

La universidad privada se encuentra ubicada en la avenida Alameda del Corregidor 1531, La Molina 1504.

### **Técnica de Recolección de datos**

#### **Procesamiento de recolección de datos**

La recolección de datos se realizó en el mes de noviembre del año 2021 hasta enero del año 2022, donde se comenzó adaptando el instrumento, realizando de esta manera el análisis y validación del instrumento mediante juicio de expertos para poder aplicarlo, el cual se terminó realizando y siendo aplicado mediante encuestas enviadas por la plataforma Google Forms. Luego de haber sido validado por el juicio de expertos, se hizo la identificación de los estudiantes según la lista de alumnos matriculados que son publicadas por la universidad. Posteriormente se decidió escoger a los alumnos del 5to año de medicina debido a que formaban parte de mi promoción de estudio, por ende y con mayor facilidad se pasó a contactar con delegado general de la promoción, explicándole de esta manera a detalle el estudio sobre la elaboración del proyecto de tesis y se le solicitó que en el grupo de Telegram, donde solo les permiten el acceso a los alumnos matriculados, pueda remitir el enlace de la encuesta que se está realizando, para que los estudiantes puedan llevar a cabo el llenado correspondiente. Se envió el link de la encuesta a los 250 alumnos matriculados, donde finalmente se obtuvo como muestra 100 alumnos que accedieron a realizar su consentimiento informado y una vez contando con su aprobación proseguían a responder las preguntas planteadas en la encuesta. Posteriormente, y obteniéndose los datos de los estudiantes se descargó el archivo y fue colocado en el programa Excel creándose de

esta manera la base de datos de la investigación para así poder realizar el análisis correspondiente, y una vez organizados fueron subidos a la base de datos SPSS.25 donde se efectuó el desarrollo estadístico.

### **Instrumento de recolección de datos**

El instrumento se obtuvo de la tesis publicada por el autor Martin Reynaga, “Estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de ingeniería industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco, 2016”. (34)

El instrumento fue sometido y aprobado por juicio de expertos y adaptado para el presente trabajo, debido a que se evaluó el antes y durante la pandemia. La encuesta se divide en 3 dimensiones las cuales abarcan los siguientes estilos de vida: alimentación, actividad física y hábitos nocivos.

El instrumento consta de 22 preguntas, “antes de la pandemia” (febrero hasta noviembre del año 2020) y “durante” la pandemia (noviembre del año 2021 hasta enero del año 2022), por lo tanto, fue un total de 44 preguntas. Se utilizó la escala de Likert con 4 alternativas (“siempre”, “frecuentemente”, “a veces” y “nunca”) con su respectivo puntaje (siempre=1; frecuentemente=2; a veces=3; nunca=4). Asimismo, en el instrumento, para la resolución de cada ítem de preguntas se abarcó el tiempo de 1 mes. El tiempo aproximado de llenado fue de 7 minutos.

TABLA 1 RANGO DE VALORACIÓN PARA CADA NIVEL DE RESPUESTA

Niveles de estilos de vida	Actividad Física	Alimentación	Hábitos Nocivos
Siempre	8 – 14	9 – 16	5 – 9
Frecuentemente	15 – 20	17 – 23	10 – 13
A veces	21 – 26	24 – 30	14 – 17
Nunca	27 – 32	31 – 36	18 – 20

Nota. \* Los números que se presentan en la tabla representa el rango de valoración que se usó para cada nivel de respuesta en cada dimensión.

### **Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información**

Para realizar el análisis de los datos de esta investigación se utilizó el software SPSS versión 25, el cual logró analizar la relación del estilo de vida a través de sus categorías que son actividad física, alimentación y consumo de alcohol y tabaco, a su vez analizar la variable sexo con sus categorías masculino y femenino, y, por último, la variable edad cuya categoría es años cumplidos. Luego toda la información pasó a ser procesada por el software y así evidenciar la correlación, mediante el cual, las variables categóricas se expresaron en frecuencias absolutas y relativas. Asimismo, la variable edad fue presentada como media y desviación estándar. Se elaboraron tablas comparativas para cada una de las 3 dimensiones de estilos de vida en los periodos prepandemia y pandemia.

### **Aspectos éticos**

Para el correcto desarrollo de la presente investigación se solicitó el permiso del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad San Martín de Porres.

Durante el desarrollo del estudio, se cumplieron con los principios éticos fundamentales y buena práctica clínica, se solicitó el consentimiento informado y para mantener el anonimato de los participantes se codificaron los nombres. La información de los sujetos será eliminada una vez que sean publicados los resultados.

### III. RESULTADOS

A continuación, se presentarán los resultados que se obtuvieron de la encuesta que se realizó a los 100 estudiantes del 5to año de medicina de la Universidad de San Martín de Porres en el periodo de noviembre 2021 – enero 2022, Lima – Perú.

En el cual se verán los cambios que hubo en la prepandemia y pandemia y esto es en base a sus cambios de hábitos en sus estilos de vida.

TABLA 2 CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS

Características	N= 100 n	Porcentaje (%)
<b>Sexo</b>		
Masculino	42	(42)
Femenino	58	(58)
<b>Religión</b>		
Católico	79	(79)
Evangélico	8	(8)
Ateo	6	(6)
Otros	7	(7)
<b>Trabaja</b>		
Si	2	(2)
No	98	(98)

**Interpretación:** Se observa en la tabla 2 que, predomina el sexo femenino con un 52%, la mayoría de los estudiantes fueron de religión católica 79% y sólo se dedicaban a estudiar 98% de los universitarios.

TABLA 3 ACTIVIDAD FÍSICA ANTES Y DURANTE LA PANDEMIA POR ÍTEMS DE LA ENCUESTA

Ítems de la encuesta	Periodo			
	Pre-Pandemia		Pandemia	
	n	(%)	n	(%)
1. Ejercicios de caminata, andar en bicicleta u otro deporte				
Siempre	27	(27)	5	(5)
Frecuentemente	32	(32)	40	(40)
A veces	28	(28)	36	(36)
Nunca	13	(13)	19	(19)
2. Ejercicios físicos de 15 o 20 minutos diarios				
Siempre	21	(21)	14	(14)
Frecuentemente	38	(38)	23	(23)
A veces	28	(28)	37	(37)
Nunca	13	(13)	26	(26)
3. Ejercicios para relajar los músculos				
Siempre	16	(16)	12	(12)
Frecuentemente	30	(30)	30	(30)
A veces	34	(34)	32	(32)
Nunca	20	(20)	26	(26)
4. Ejercicios de relajación o meditación				
Siempre				
Frecuentemente	16	(16)	8	(8)
A veces	30	(30)	27	(27)

Nunca	30	(30)	39	(39)
	24	(24)	26	(26)
5. Posposición del ejercicio por algún motivo				
Siempre	15	(15)	14	(14)
Frecuentemente	38	(38)	29	(29)
A veces	32	(32)	36	(36)
Nunca	15	(15)	21	(21)
6. Realizando un ejercicio siente desgano				
Siempre	12	(12)	10	(10)
Frecuentemente	49	(49)	24	(24)
A veces	29	(29)	41	(41)
Nunca	10	(10)	25	(25)
7. Realiza ejercicio para mejorar el aspecto físico				
Siempre	15	(15)	13	(13)
Frecuentemente	33	(33)	29	(29)
A veces	34	(34)	39	(39)
Nunca	18	(18)	19	(19)
8. Actividad física para beneficiar la salud				
Siempre	12	(12)	8	(8)
Frecuentemente	30	(30)	24	(24)
A veces	37	(37)	44	(44)
Nunca	21	(21)	24	(24)

**Interpretación:** Se observa en la tabla 3 que, hubo una disminución en la realización de ejercicios en la etapa pandémica como caminata, andar en bicicleta u otro deporte. De 27 alumnos que lo hacían siempre en la etapa prepandemia se redujo a 5 alumnos durante la pandemia (ítem 1). Igual se aprecia en los minutos dedicados a actividad

física diaria disminuyó de 21 que lo hacían siempre a 14 alumnos (ítem 2). La reducción también se observó en el motivo por el cual hacían ejercicios, como mejorar su aspecto físico o para beneficiar su salud (ítem 7).

TABLA 4 ALIMENTACIÓN ANTES Y DURANTE LA PANDEMIA POR ÍTEMS DE LA ENCUESTA

Ítems de la encuesta	Periodo			
	Pre-Pandemia		Pandemia	
	n	(%)	n	(%)
9. Consume alimentos 3 veces al día				
Siempre	15	(15)	10	(10)
Frecuentemente	36	(36)	31	(31)
A veces	36	(36)	40	(40)
Nunca	13	(13)	19	(19)
10. Toma 8 vasos de agua al día				
Siempre	8	(8)	6	(6)
Frecuentemente	47	(47)	29	(29)
A veces	32	(32)	46	(46)
Nunca	13	(13)	19	(19)
11. Comida nutritiva en el almuerzo				
Siempre	7	(7)	17	(17)
Frecuentemente	37	(37)	33	(33)
A veces	39	(39)	35	(35)
Nunca	17	(17)	15	(15)
12. Comida frutos, vegetales				
Siempre	15	(15)	10	(10)
Frecuentemente	28	(28)	32	(32)
A veces	37	(37)	36	(36)
Nunca	20	(20)	22	(22)

13. Consumo de alimentos a la hora				
apropiada	13	(13)	8	(8)
Siempre	40	(40)	35	(35)
Frecuentemente	34	(34)	44	(44)
A veces	13	(13)	13	(13)
Nunca				
14. Consumo de comida rápida (chatarra)				
Siempre				
Frecuentemente	11	(11)	8	(8)
A veces	44	(44)	34	(34)
Nunca	31	(31)	44	(44)
	14	(14)	18	(18)
15. Ingerir alimentos fuera del horario				
apropiado				
Siempre	9	(9)	7	(7)
Frecuentemente	29	(29)	42	(42)
A veces	42	(42)	36	(36)
Nunca	20	(20)	15	(15)
16. Exceso de sal en las comidas				
Siempre	9	(9)	9	(9)
Frecuentemente	37	(37)	41	(41)
A veces	30	(30)	31	(31)
Nunca	24	(24)	19	(19)
17. Consume alimentos bajos en grasas				
Siempre				
Frecuentemente	9	(9)	21	(21)
A veces	32	(32)	28	(28)
Nunca	41	(41)	38	(38)
	18	(18)	13	(13)

---

**Interpretación:** Se observa en la tabla 4 que, en la etapa pandémica el número de alumnos que consumían sus 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) de forma regular se redujo de 15 alumnos a 10, de los 13 que nunca lo hacían se incrementó a 19 que ya lo hacían (ítem 9).

Respecto a la calidad de la alimentación esta fue más nutritiva en el almuerzo, de 7 alumnos se incrementó a 17 para la categoría siempre (ítem 11). El consumo de comida chatarra de 11 que siempre lo hacían en la etapa prepandémica se redujo a 7 en la etapa pandémica (ítem 14), así como también la etapa prepandemia los alumnos ya consumían alimentos bajos en grasas, pero en la pandemia este porcentaje aumentó de 9 a 21 lo que comían alimentos bajos en grasa (ítem 17).

TABLA 5 HÁBITOS NOCIVOS ANTES Y DURANTE LA PANDEMIA POR ÍTEMS DE LA ENCUESTA

	Periodo			
	Pre-Pandemia		Pandemia	
	n	(%)	n	(%)
18. Consume bebidas alcohólicas más de 2 veces por semana				
Siempre				
Frecuentemente	8	(8)	17	(17)
A veces	29	(29)	34	(34)
Nunca	36	(36)	26	(26)
	27	(27)	23	(23)
19. Consume alcohol frente a cualquier situación				
Siempre	6	(6)	8	(8)
Frecuentemente	33	(33)	28	(28)
A veces	42	(42)	39	(39)
Nunca	19	(19)	25	(25)
20. Ingerir alcohol en diversas situaciones o solo en reuniones				
Siempre	11	(11)	12	(12)

Frecuentemente	31	(31)	23	(23)
A veces	37	(37)	41	(41)
Nunca	21	(21)	24	(24)
¿1. Fumar más de 2 veces a la semana				
Siempre				
Frecuentemente	12	(12)	5	(5)
A veces	32	(32)	29	(29)
Nunca	40	(40)	37	(37)
	16	(16)	29	(29)
¿2. Fumar por diversión (reuniones sociales)				
Siempre	34	(34)	31	(31)
Frecuentemente	32	(32)	38	(38)
A veces	24	(24)	23	(23)
Nunca				

**Interpretación:** Se observa en la tabla 5 que, el consumo de alcohol más de 2 veces por semana se incrementó, de 8 a 17 alumnos para la alternativa siempre y para la categoría frecuentemente de 29 a 34 (ítem 18). En el caso de la alternativa fumar más de 2 veces por semana se redujo de 12 a 5 que siempre lo hacían en la etapa pandémica (ítem 21).

TABLA 6 . ESTILOS DE VIDA SEGÚN SEXO DE LOS ESTUDIANTES

Estilo de vida	Período									
	Pre-pandemia			Pandemia						
	Sexo		Total	Sexo		Total				
Masculino	Femenino	Masculino		Femenino						
	n	(%)	n	(%)	n (%)	n	(%)	n	(%)	
Saludable	19	(45.2)	32	(55.2)	51 (51)	10	(35.4)	30	(51.9)	36 (36)
No saludable	23	(54.8)	26	(44.8)	49 (49)	32	(64.6)	28	(48.1)	64 (64)

**Interpretación:** En la tabla 6 se puede visualizar que, el 51% de los alumnos tuvieron un estilo de vida saludable en la prepandemia donde predominaba el sexo femenino, mientras que en la etapa pandémica disminuyó a un 36% pero igual seguía siendo el sexo femenino quien predominaba llevando un estilo de vida saludable.

Los estilos de vida no saludables en la etapa de prepandemia era un 49% donde predominaba el sexo masculino, pero esto se incrementó en la etapa pandémica a un 64% siendo el sexo masculino quienes seguían optando por un estilo de vida no saludable.

#### IV. DISCUSIÓN

A partir de la realización de la presente investigación fue posible determinar una serie de cambios en los estilos de vida por parte de los alumnos del 5to año de medicina de una universidad privada ubicada en el distrito de la molina, durante los periodos prepandemia y pandemia entre los años 2021-2022. Adicionalmente, se discuten los resultados, comparándolos con los estudios existentes que han investigado los cambios de hábitos alimentarios, actividad física y hábitos nocivos de la población en nuestro país y diferentes países para así establecer conclusiones similares o contradicciones con los resultados.

En nuestro estudio se evidencio que hubo un descenso en el ítem actividad física en época pandémica al realizar caminatas, andar en bicicleta u otro deporte viéndose afectada también la frecuencia, esto debido a que nos encontrábamos frente a un periodo diferente por el cual atravesaba el país como era el caso del confinamiento obligatorio y la suspensión de actividades, medidas que fueron implementadas por el gobierno peruano con el fin de evitar el contagio en la población y que limitaban a las personas realizar actividades físicas. De igual manera, resultados similares se obtuvieron en el estudio realizado por Alarcón y Col, que consistió en determinar los niveles de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Administración en Salud de la Universidad Peruana Cayetano Heredia antes y durante el confinamiento por la pandemia de la COVID-19 con una tasa de respuesta de 56,5% (n=91 estudiantes), se comparó la actividad física antes y durante la pandemia, la cantidad de alumnos con nivel alto disminuyó en 55,6% y en nivel moderado cayó 10,9%, mientras que en nivel bajo aumentó en 111,1%, determinando de esta manera que el confinamiento tuvo consecuencias negativas tanto en el nivel de actividad física y la frecuencia de actividad física según recomendada por la OMS (20). Asimismo, en el estudio realizado por Uribe y Col, que consistió en analizar el estilo de vida y su relación con el COVID-19 en pacientes adultos que acuden al Centro de Salud Guadalupe Ica 2021, se obtuvo como muestra 108 pacientes, el ítem actividad física se catalogó como “deficiente” para un 45,4%, regular 39,8%, y buena 14,8%, existiendo una fuerte relación con el periodo pandémico del COVID-19 (18). En contraste a los estudios ya mencionados, se encuentra el estudio realizado por

Álvarez, en España, el cual buscó identificar los cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana donde se encontró un aumento en el tiempo promedio de la actividad física realizada durante el confinamiento que pasó de 3,4 horas a 13,7 horas, asociándose a un estilo de vida más saludable y balanceado (13). Mediante la data obtenida a partir del último estudio nos ayuda a ver la diferencia de costumbres entre ambas sociedades teniendo a la actividad física como un estilo de vida importante para la comunidad española y poder de esta manera asociarla a un estilo de vida saludable que ayudo a afrontar la pandemia preservando la buena salud.

De acuerdo con Poveda y Col, en un estudio realizado en Guayaquil- Ecuador, se tuvo como objetivo determinar las prácticas alimentarias y los estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por COVID-19. Se realizó un estudio descriptivo, transversal y observacional que incluyó a 527 personas y se obtuvo que el comportamiento alimentario de los investigados se caracterizó por un consumo insuficiente de lácteos (80,1%), verduras y hortalizas (71,7%), frutas (71,9%), carnes y aves (76,7%), pescados (63,2%), leguminosas (58,8%), cereales y derivados (89,0%). La alimentación saludable disminuyó significativamente en el periodo pandémico a comparación del periodo pre-pandémico (8). Resultados diferentes se obtuvieron en el estudio realizado por Pérez y col, en un estudio realizado en España que tuvo una muestra de conveniencia de personas mayores de 18 años de edad, reclutada de forma electrónica entre el 21 de abril y 8 de mayo de 2020 (semanas 6-8 de confinamiento) en España (n= 1036) donde los cambios más frecuentes ocurridos durante la pandemia refieren a mayor consumo de fruta (27%), huevos (25,4%), legumbres (22,5%), verduras (21%) y pescado (20%) y reducción en el consumo de carnes procesadas (35,5%), cordero o conejo (32%) y pizza (32,6%). Existieron cambios alimentarios en el periodo de confinamiento en España con tendencia hacia mayor consumo de alimentos saludables (10). Este último estudio, guardó similitud con el nuestro en donde se encontró que alimentación en base a comida nutritiva mejoró en nuestro estudio en la etapa pandémica, al consumir comida mejor balanceada. El consumo de comida chatarra disminuyó durante la pandemia debido a que

probablemente los alumnos tomaron conciencia que una alimentación saludable fortalecía las defensas para así poder evitar enfermedades que predisponían un riesgo al contagio por COVID-19 y también porque en su mayoría los locales de comida rápida se mantenían cerrados debido al confinamiento obligatorio. Es importante a su vez señalar que en la etapa prepandemia los alumnos ya consumían alimentos bajos en grasas siendo trascendental para preservar la buena salud.

En el año 2022 en un estudio realizado por García y col, en México, con una muestra de 313 personas, se trato de analizar las dimensiones relacionadas con el estilo de vida saludable y su relación con variables demográficas durante el confinamiento por COVID-19. En el estudio se encontró un porcentaje mayor de personas consumen alcohol (35.8 %) que cigarrillos (13.4 %) durante la etapa pandémica y asimismo menciona que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) informa sobre un aumento del consumo de alcohol asociado a problemas como ansiedad, temor, aburrimiento e incertidumbre durante la pandemia de COVID-19 (7). Resultados similares se obtuvieron en nuestro trabajo donde se evidencio que el consumo de alcohol incremento durante la etapa pandémica probablemente vinculado a lo que señala la OPS, los estudiantes atravesaban por altos niveles de ansiedad y temor producto de lo ocurrido por la pandemia, no podían salir y disfrutar del medio ambiente para que de esta forma el nivel de estrés disminuyera o realizar alguna actividad con familiares o amistades que ayudase a mejorar el estado de ánimo de los estudiantes y que permita salvaguardar el estado por el que atravesaban, esto no ocurría en su totalidad y producto de ello lo mas probable es que hayan iniciado a ingerir bebidas alcohólicas en mayor cantidad siendo estas perjudiciales para su salud, debido a que se vuelve un vicio difícil de superar con el transcurrir del tiempo. Resultados diferentes se encontraron en el año 2021, en un estudio realizado en México por López y Col, con el objetivo de evaluar el consumo de alimentos no saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19), con una muestra de 1124 encuestas, se encontró en relación a los hábitos nocivos que de las personas encuestadas el 81,9% (n=888) no consume tabaco y el 11,53% incremento su consumo, evaluando a su vez, que el consumo de tabaco y alcohol durante el confinamiento, se obverso que el11% (n=40) y el 30,9% (n=112) de los hombres han

disminuido el consumo de tabaco y alcohol, respectivamente (11). Estos datos se alejan a lo encontrado en nuestra investigación y se puede explicar por el tamaño de muestra, en este caso es considerablemente superior (100 participantes vs 1124 participantes), y en segundo caso, por la población de estudio, en el estudio realizado por López y Col, eran todas las personas mayores de 18 años mientras que en nuestra investigación se basó en estudiantes de una universidad privada que tenían como edad promedio de 23 años, ahí básicamente encontramos una marcada diferencia, al tener una encuesta con personas que tienen mayor rango de edad y al evaluar la situación por la que el mundo atravesaba lo más probable es que hayan tomado conciencia y dichos hábitos nocivos se hayan querido evitar para no estar predispuesto a enfermarse controlando mejor sus niveles de estrés y ansiedad a diferencia de estudiantes que se enfrentaban por primera vez a una situación sanitaria de gran magnitud como la ocurrida por la pandemia por COVID-19

En base a las limitaciones que se presentó en la realización de esta investigación fue que, no fue posible abarcar mayor población debido a que la encuesta fue desarrollada de manera virtual y supeditada a la colaboración de los alumnos y al acceso del internet. Otra limitación fue que los resultados de este estudio se limitaron a la población de la universidad encuestada y no pueden extrapolarse a otra población ya que la muestra fue obtenida por conveniencia.

El sesgo de atención se trató de controlar al realizar la encuesta en forma anónima y virtual. Asimismo, el sesgo de memoria fue un limitante importante en la realización de este trabajo debido a que se pudo presentar en la resolución del instrumento en la información obtenida de la etapa “prepandémica” debido a que eran preguntas precisas sobre los estilos de vida realizados por los estudiantes que habían llevado a cabo con anterioridad y que en algunas ocasiones les haya sido difícil de recordar. Finalmente, el sesgo de deseabilidad social por el cual los alumnos desean evitar evidenciar un estilo de vida “no saludable” como el no realizar actividades físicas en el hogar o una mala alimentación provocando respuestas tergiversadas, se trató de controlar mediante el anonimato y confidencialidad.

Para las implicancias teóricas, en base a los resultados obtenidos la teoría da un buen respaldo de que, los estilos de vida de los estudiantes si cambio en la época de pandemia, debido a que las personas cambiaron sus hábitos que tenían antes de la pandemia y no todos sus cambios de hábitos fueron de manera positiva, algunos bajaron su ritmo de actividad física por estar encerrados, así como aumentaron el consumo de comida chatarra, así como no siempre consumían sus 3 comidas del día de manera diaria, generando esto a largo plazo alguna enfermedad no transmitible pero si crónica.

En el aspecto de la práctica, los centros de salud o profesionales de la salud pueden usar esta información para que con ayuda de los resultados puedan tener en cuenta en que se deben enfocar al hacer estrategias de promoción para la salud y poder ayudar a que las personas afectadas puedan mejorar en sus estilos de vida y así tener mejores hábitos para preservar su vida a lo largo del tiempo.

## V. CONCLUSIONES

La pandemia por COVID-19 trajo cambios en los estilos de vida en los estudiantes de una universidad privada ubicada en el distrito de la molina, por lo que se llegó a las siguientes conclusiones:

Se concluyó que, la actividad física como caminata, andar en bicicleta u otro deporte en los estudiantes durante la etapa pandemia se redujo, teniendo en cuenta que la gran mayoría en prepandemia era un hábito que ya tenían, pero que a su vez en ambos periodos no tenían como fin realizar actividad física para cuidar su salud.

Por otro lado, se concluyó que, en relación con la alimentación saludable, en la etapa de prepandemia en algunos aspectos como cantidad de comidas al día, comida nutritiva, horarios adecuados y consumo de frutas y vegetales la mayoría lo hacía de manera frecuente, pero que en época pandémica esto disminuyo. Así mismo, en el consumo de comida chatarra en prepandemia esto era muy frecuente en los alumnos, pero en época pandémica este mal hábito disminuyo de forma positiva.

De igual manera, se concluyó que, en lo que respecta a los hábitos nocivos, como el consumo de bebidas alcohólicas y fumar, en época de prepandemia este ya era un mal hábito frecuente en los estudiantes por lo que en época de pandemia esto se mantuvo e incluso aumento en la vida diaria de los estudiantes.

En general, en la calificación que abarca los 3 estilos de vida, encontramos que en la etapa prepandémica los alumnos tuvieron un estilo de vida más saludable que en la etapa pandémica, lo cual ocurrió en ambos sexos.

## **VI. RECOMENDACIONES**

En base a la información recopilada de esta presente investigación, se pasa a comentar las respectivas recomendaciones.

Fomentar un estilo de vida más saludable y de hábitos positivos para los estudiantes de 5to año de medicina de una universidad privada, esto mediante charlas informativas en donde se promocióne la salud y la adopción de hábitos positivos que pueda llegar a trascender a la sociedad.

A su vez, es necesario fomentar la actividad física para los estudiantes por parte de las universidades, mayor actividad deportiva y mejor instrucción sobre la peligrosidad de los hábitos nocivos, para en un futuro evitar el riesgo de enfermedades no transmisibles relacionadas al determinante de la salud pública que constituye el estilo de vida saludable.

Finalmente es importante que se fomente la ingesta de comida saludable esto mediante la implementación de un programa de alimentación saludable, que el área de bienestar de la Universidad en colaboración con los vendedores de la cafetería provea alimentos saludables que resulten beneficiosos para la salud de cada estudiante.

## BIBLIOGRAFIA

- 1) Prado Juscamaita J, Gutarra Vara J, Blanco Aliaga M, (2022). Estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por Covid-19. Revista Internacional de Cultura Visual. [Internet]. [Citado 12 abril 2024]. Disponible en: <https://visualcompuplications.es/revVISUAL/article/view/3638/2042>
- 2) Veramendi Villavicencios N, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos F, (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos. [Internet]. [Citado 12 abril 2024]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000600246](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246)
- 3) Serruto Castillo A, Rivera Flores V, Flores Castro M, Ramos Apaza D, Velarde Cervantes M, (2023). Cambios en los estilos de vida de los estudiantes universitarios de la UNAS y UCSM, durante la pandemia y el retorno a la presencialidad 2020-2022. Revista Científica de Ciencias Sociales. [Internet]. [Citado 12 abril 2024]. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/1829/2043>
- 4) Morales Santillan S, (2021). Impacto de la covid-19 en los estilos de vida de docentes latinoamericanos. Universidad de la Sabana. [Internet]. [Citado 12 abril 2024]. Disponible en: <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/17349/7127>
- 5) CERÓN SOUZA C. Universidad y Salud [Internet]. Scielo.org.co. 2012 [cited 21 March 2021]. Disponible en : [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22).

- 6) HORMAZÁBAL NEIRA F, MARTÍNEZ K, JEREZ F, RIVAS CARRIEZ B, SAN MARTÍN VENEGAS J. ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y FAMILIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA [Internet]. Repositorio.digital.ucsc . 2022 [citado 16 octubre 2022]. Disponible en: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/2642/Tesis%20Hormaz%C3%A1bal-Pardo-Pe%C3%B1a-Rivas-San%20Mart%C3%ADn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 7) Garcia-Garcia J, Garza-Sanchez R, Cabello-Garza M. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana [Internet]. revistapropectiva.univalle.edu. 2022 [citado 16 octubre 2022]. Disponible en: <https://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/prospectiva/article/view/11671/15246>. DOI:10.25100/prts.v0i34.11671
- 8) Poveda Loor C, Perez Ceballos G, Jouvin Martillo J, Celi Mero M, Yaguachi Alarcon R, (2021) Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. Nutrición clínica y dietética hospitalaria. [Internet]. [citado 23 octubre 2022]. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/154/147>. DOI: 10.12873/413poveda
- 9) Cardenas Vera L, Tomala Quimi A, (2021). Comportamiento alimentario y estilos de vida durante la pandemia por COVID-19. (2021). Universidad Estatal de Milagro. [Internet]. [citado 16 octubre 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5469/1/propuesta20211010181556%20.pdf>
- 10) Pérez-Rodrigo C, Gianzo Citores M, Gotzone Hervas B, Ruiz Litago F, Casis Saenz L, Arancetra Bartina J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España [Internet]. Renc.es. 2020 [cited 28 March 2021]. Available from: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_2\\_0X\\_Cambios\\_h](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_0X_Cambios_h)

[abitos alimentarios estilos vida confinamiento Covid-19\(1\).pdf.](#)

[DOI:10.14642/RENC.2020.26.2.5213](#)

- 11) Lopez K, Garduño A, Regules A, Romero L, Martinez O, Pereira T. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional [Internet]. Renhyd.org. 2020 [cited 28 March 2021]. Available from: <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099/662>. doi: [10.14306/renhyd.25.S2.1099](#)
- 12) Intelangelo L, Molina Gutierrez N, Mendoza C, Guzman-Guzman IP, Jerez-Mayorga D. Efecto del confinamiento por COVID-19 sobre el estilo de vida en población universitaria de Argentina: Evaluación de la actividad física, alimentación y sueño [Internet]. recyt.fecyt. 2020 [citado 16 octubre 2022]. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88461/65896>
- 13) Alvarez Cordero FC. HABITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FISICA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS - PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA [Internet]. repository.javeriana. 2020 [citado 23 octubre 2022]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/51991/Trabajo%20de%20grado%20final%20correcciones%20sustentacion-2-2%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 14) Justiniano Espinoza D, Samanez Sarmiento EG. ESTILOS DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA EN PERSONAS QUE RESIDEN EN LA ASOCIACIÓN DE FAMILIA AMPLIACIÓN OASIS DE VILLA EL SALVADOR, LIMA-2022 [Internet]. Repositorio Uma. 2022 [citado 22 septiembre 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/869/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 15) Espinoza Gutierrez GA, Yance-Cacñahuaray G. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19 [Internet]. Scielo. 2022 [citado 23 octubre 2022]. Disponible en:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000200319&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000200319&script=sci_arttext).

<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4381>

- 16) Manrique Morales TA, Reyna Litano IV. ESTILOS DE VIDA Y NIVELES DE ANSIEDAD EN PACIENTES CON COVID-19 ATENDIDOS EN EL CENTRO DE SALUD MANZANARES -2022 [Internet]. repositorio.unjpsc. 2022 [citado 23 octubre 2022]. Disponible en: [https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6497/TESIS%20MANRIQUE%20MORALES%20TATIANA%20ADRIANA\\_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6497/TESIS%20MANRIQUE%20MORALES%20TATIANA%20ADRIANA_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 17) Araujo Tuesta DI, Tantalean Delgado AJ. ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD LAMBAYECANA, SETIEMBRE-DICIEMBRE 2020 [Internet]. repositorio.uss.edu.pe. 2022 [citado 23 octubre 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9607/Araujo%20Tuesta%20Diana%20%26%20Tantalean%20Delgado%20Angela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 18) Uribe Rosas C, Pebes Mendoza B, Loyola Aquije G, Quinteros Pebes C. ESTILO DE VIDA RELACIONADO CON EL COVID-19 EN PACIENTES ADULTOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD GUADALUPE ICA 2021 [Internet]. Revistas.Unica. 2021 [citado 16 octubre 2022]. Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe> > article. <https://doi.org/10.35563/revan.v10i1.454>
- 19) Zuñiga Torreblanca MA. ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS A ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL SEXTO AÑO DE MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE AREQUIPA, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 [Internet]. Repositorio Unsa. 2021 [citado 22 septiembre 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12336/MDzutoma.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 20) Alarcon Tenorio A. ACTIVIDAD FÍSICA DE ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE SALUD PÚBLICA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA, PREVIO Y DURANTE EL CONFINAMIENTO A CONSECUENCIA DE LA COVID-19 [Internet]. repositorio.upch.edu. 2021 [citado 16 octubre 2022]. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11443/Actividad\\_AlarconTenorio\\_Alexander.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11443/Actividad_AlarconTenorio_Alexander.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 21) Benavides Castillo M, Diaz Vasquez M, Diaz Manchay R, Cervera Vallejos M. Estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021 [Internet]. revistas.usat. 2021 [citado 16 octubre 2022]. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/745/1330>.  
<https://doi.org/10.35383/cietna.v8i2.598>
- 22) Huyhua Gutierrez SC, Quistan Machuca MS, Willis Huaripata NPDR, Vargas Lopez J, Tejada Muñoz S. Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19, Amazonas, Perú [Internet]. Produccion cientifica Luz. 2021 [citado 22 septiembre 2022]. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rluz/article/view/37099/40315>.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.46925//rdluz.35.30>
- 23) Veramendi Villavicencios N, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19 [Internet]. Scielo. 2020 [citado 16 octubre 2022]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000600246](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246)
- 24) Leon Reyna PL, (2022). Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud – La Libertad. [Internet]. repositorio.ucv. 2020 [citado 23 octubre 2022]. Disponible en:

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48285/Leon\\_RPL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48285/Leon_RPL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- 25) Avalos J, Huamán L, (2020). “Prevención del Covid-19 y estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años de edad del distrito de Grocio Prado – AAHH Fundo Amarillo, Chincha, 2020”. Universidad Autónoma de Comas. [Internet]. [Citado 11 mayo 2024]. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1134/1/TESIS%20AVALOS%20-%20HUAMAN.pdf>
- 26) Lossada J, (2021). Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19, Amazonas, Perú. Revista de la Universidad del Zulia. [Internet]. [Citado 11 mayo 2024]. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rluz/article/view/37099/40315>
- 27) Ahumada J, Gámez M, Valdez C, (2017). El consumo de alcohol como problema de salud pública. Universidad Autónoma Indígena de México. [Internet]. [Citado 11 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.pdf>
- 28) Organización mundial de la salud, (2023). Tabaco. [Internet]. [Citado 11 mayo 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- 29) Morales P, (2021). Las pandemias: el COVID-19. Scielo. [Internet]. [Citado 11 mayo 2024]. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2444-054X2020000300249#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,un%20n%C3%BAmero%20considerable%20de%20pandemias.](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2444-054X2020000300249#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,un%20n%C3%BAmero%20considerable%20de%20pandemias.)
- 30) Ciriaco L, Villanueva H, Hipolo R, (2023). La era del Covid 19 y los estilos de vida saludable en Estudiantes de biología, química y ciencia del Ambiente Unheval - Huánuco, 2022. Universidad nacional Hermilio Valdizán. [Internet]. [Citado 11 mayo 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/9053>

- 31) Soriano A, (2014). Diseño y validación de instrumentos de medición. Universidad Don Bosco. [Internet]. [Citado 13 abril 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/284710059\\_Disenoyvalidacion\\_de\\_instrumentos\\_de\\_medicion](https://www.researchgate.net/publication/284710059_Disenoyvalidacion_de_instrumentos_de_medicion)
- 32) Rodríguez M, Mendivelso F, ( 2018). Diseño de investigación de Corte Transversal. Revista Médica Sanitas. [Internet]. [Citado 15 abril 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321\\_DisenodeinvestigaciondeCorteTransversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321_DisenodeinvestigaciondeCorteTransversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf)
- 33) Arias J, Villasís M, Miranda M, (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. Revista Alergia México. [Internet]. [Citado 15 abril 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- 34) Galbiati J, (2015). Conceptos básicos de estadística. Jorge Galbiati. [Internet]. [Citado 15 abril 2024]. Disponible en: [https://www.jorgegalbiati.cl/ejercicios\\_4/ConceptosBasicos.pdf](https://www.jorgegalbiati.cl/ejercicios_4/ConceptosBasicos.pdf)

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Título de investigación	Pregunta de investigación	Objetivos	Variables	Tipo y diseño de estudio	Diseño muestral	Recolección de datos
Impacto del covid-19 en los estilos de vida de los estudiantes de 5to año de medicina de la universidad san martin de porres	¿Cuáles son los estilos de vida en los alumnos del 5to año de medicina durante la prepandemia y pandemia del covid-19?	<p>General:</p> <p>Determinar los estilos de vida en los alumnos del 5to año de medicina de la facultad de medicina de la universidad San Martin de Porres durante la pandemia del covid-19</p>	<p>Independiente:</p> <p>Estilos de vida</p> <p>Edad, Sexo y Religión</p>	Cuantitativo, observacional, descriptivo y de corte transversal.	<p>Población de estudio:</p> <p>Alumnos del 5to año de medicina de la universidad San Martin de Porres</p>	<p>Fuentes de obtención de datos:</p> <p>Encuestas Mediante Google Forms</p>

## Anexo 2: Matriz de Operacionalización de Variables

Variable	Definición operacional	Tipo por su naturaleza	Indicador	Escala medición	Categorías y sus valores	Medio de verificación
<b>Estilo de vida</b>	Hábitos conductas que realiza una persona relacionada estrechamente con la salud de una persona, determinado según encuesta validada en la etapa prepandemia y pandemia.	Cualitativa	Actividad física Alimentación Consumo de alcohol y tabaco	Ordinal	1= Saludable 2= No saludable	Encuesta
<b>Edad</b>	Años de vida cumplidos al momento de realizar la encuesta categorizada.	Cuantitativa	Años	Ordinal	1= 20 - 22 2= 23 – 25 3= 26 - 28	Encuesta
<b>Sexo</b>	Características que determinan a la persona como hombre o mujer	Cualitativa	Sexo biológico	Nominal	1= Masculino 2= Femenino	Encuesta

### **Anexo 3:** Instrumento de recolección de datos

## **CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA QUE PRACTICAN LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD SAN MARTIN DE PORRES**

### **I. DATOS GENERALES:**

1.1) ¿Cuál es su edad l?

1. 20-22
2. 23-25
3. 26-28

1.2) ¿A qué género pertenece?

- 1= (F).....Femenino  
2= (M).....Masculino

1.3) ¿A qué religión pertenece?

- 1= Católica  
2= Evangélico  
3= Ateo  
4= Otros

1.4) ¿Trabaja y estudia a la vez?

( ).....SI ( ).....NO



	sientes un desgano de realizarla?								
7	¿Realizas ejercicio para mejorar tu apariencia física?								
8	¿Realizas actividad física para beneficiar tu salud?								
B) ALIMENTACION									
9	¿Consumes tus alimentos 3 veces al día?								
10	¿Tomas 8 vasos de agua al día?								
11	¿Incluyes en tu comida las proteínas a diario o en la mayoría de veces? (ej. Carnes, huevo, pollo, pescado)								
12	¿Consumes frutas, vegetales, harinas y cereales?								
13	¿Consumes tus alimentos ha horario establecido?								
14	¿Consumes comida rápida? (Ej. Sándwich, pollo a la brasa, KFC, pizza, salchipapa, etc.).								
15	¿Ingieres alimentos fuera de las horas recomendadas?								

16	¿Agregas sal a tus comidas, aunque ya tengan?								
17	¿Tratas de consumir alimentos bajo en grasas?								
C) CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO									
18	¿Sueles tomar bebidas alcohólicas más de 2 veces por semana?								
19	¿Consumes alcohol en cualquier situación en la que te encuentres?								
20	¿Ingieres bebidas alcohólicas solamente cuando estas en una reunión?								
21	¿Fumas cigarrillos más de 2 veces a la semana?								
22	¿Fumas por diversión más de la mitad de la cajetilla de cigarrillos al día?								