

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE MEDICINA HUMANA



**Salud física y estilos de vida de estudiantes de Medicina Humana de 1° Y 2°
año en una universidad privada de Lambayeque, 2020 – 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
MÉDICO CIRUJANO**

AUTOR

Sheyla Giselle Fernandez Fernandez

ASESOR

Jorge Antonio Fupuy Chung

<https://orcid.org/0000-0003-2007-1490>

Chiclayo, 2024

**Salud física y estilos de vida de estudiantes de Medicina Humana de
1° Y 2° año en una universidad privada de Lambayeque, 2020 –
2021**

PRESENTADA POR

Sheyla Giselle Fernandez Fernandez

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

MÉDICO CIRUJANO

APROBADA POR

Jorge Luis Fernandez Mogollon

PRESIDENTE

Ricardo Alberto Ponce Linares

SECRETARIO

Jorge Antonio Fupuy Chung

VOCAL

Dedicatoria

Con mucho cariño para mis abuelos, padres,
Hermana y Alex, quienes me brindan su cariño, paciencia
y amor, incitándome día a día a ser una mejor
persona, que determine su manera de actuar bajo
sus valores y principios morales.

Agradecimientos

A Dios y a la Virgen María, por ser los faros que guían mi caminar y por
darme la fortaleza necesaria para continuar sin
desfallecer, en cada momento de mi vida.

A mis docentes, por su entrega inmediata en pro a este trabajo de
investigación, por la paciencia y consejos brindados.

A mis seres queridos, que son mi soporte y sentido de vida.

SALUD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	revistas.urp.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	es.slideshare.net Fuente de Internet	1%
6	produccioncientificaluz.org Fuente de Internet	1%
7	repobib.ubiobio.cl Fuente de Internet	1%
8	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
9	educacionensalud.imss.gob.mx Fuente de Internet	

Índice

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción.....	8
Revisión de literatura	9
Materiales y métodos	10
Resultados y discusión	10
Conclusiones.....	17
Recomendaciones	17
Referencias	18
Anexos	20

Resumen

Objetivo: Establecer las características de la salud física y estilos de vida de los estudiantes de 1° y 2° año de la carrera de Medicina Humana durante la pandemia COVID -19 de una Universidad Privada, 2020-2021. **Metodología:** Se realizó un estudio descriptivo, transversal, no experimental; muestreo no probabilístico. Muestra conformada por 84 estudiantes a los que se les aplicó un cuestionario elaborado con 4 instrumentos ya validados para los parámetros propuestos: IPAQ para valorar la actividad física; BEDS, para la alimentación; COS, para el sueño; OMS - ASSIST V3.0, para el consumo de sustancias nocivas. **Resultados:** 46,49% llevan hábitos de vida saludables respecto a la actividad física que realizan; 71,4% tienen hábitos alimenticios no saludables; 73,8% no tienen hábitos de sueño saludables; más del 80% son saludables respecto al no consumo de tabaco y tranquilizantes, pero 54,8% no lo son en cuanto al consumo de alcohol. **Conclusión:** la población analizada ha llevado en su mayoría, estilos de vida no saludables respecto a los parámetros analizados.

Palabras clave: Estilo de vida, estudiantes universitarios.

Abstract

Objective: To establish the characteristics of physical health and lifestyles of 1st and 2nd year students of Human Medicine during the COVID-19 pandemic at a private university, 2020-2021. **Methodology:** A descriptive, cross-sectional, non-experimental study was conducted; non-probabilistic sampling. The sample consisted of 84 students to whom a questionnaire elaborated with 4 instruments already validated for the proposed parameters was applied: IPAQ to assess physical activity; BEDS, for diet; COS, for sleep; WHO - ASSIST V3.0, for the consumption of harmful substances. **Results:** 46.49% have healthy lifestyle habits in terms of physical activity; 71.4% have unhealthy eating habits; 73.8% do not have healthy sleep habits; more than 80% are healthy in terms of not consuming tobacco and tranquilizers, but 54.8% are unhealthy in terms of alcohol consumption. **Conclusion:** most of the population analyzed had unhealthy lifestyles with respect to the parameters analyzed.

Keywords: Life style, university students.

Introducción

A fines de noviembre del 2019, en Wuhan – China, se reportaron los primeros casos de una enfermedad que hasta ese momento era desconocida y, luego de las investigaciones, la Organización Mundial de la Salud (OMS) notificó como casos de un nuevo Coronavirus, el cual tuvo una distribución inusual y rápida, dando lugar a la “Pandemia de COVID-19”¹.

En nuestro país, el 06 de marzo de 2020 fue el día en el que se reportó el primer caso, y en Lambayeque, sucedió lo propio nueve días después, ante lo cual se debió dar inicio a la estrategia de contención a través de diversas medidas, para finalmente establecer una cuarentena obligatoria, lo que ocasionó la instauración de “clases virtuales”, por lo que los estudiantes de todos los niveles tuvieron que asumir la “nueva normalidad”².

El confinamiento prolongado y las medidas adoptadas para proteger a los más vulnerables (el distanciamiento social, el uso de mascarillas, limitación de las prácticas deportivas, etc.) trajo como consecuencia una alteración en el estado de salud tanto física como mental de todas las personas, especialmente en los jóvenes. Todo esto, tuvo como resultado un impacto negativo en los hábitos saludables de estos³, contribuyendo a generar comportamientos sedentarios, debidos a una reducción de la actividad física diaria que era realizada por dicha población⁴. Así mismo, llevó a adoptar actitudes alimentarias impuestas por el confinamiento, destacando el incremento de la ingesta⁵ y, se ha considerado que también podría provocar un cambio en los patrones de sueño, generando una mala calidad de este⁶.

Es de resaltar, que los estilos de vida que los jóvenes desarrollan de manera consciente y voluntaria durante la vida universitaria, están referidos a los comportamientos que practicarán posteriormente, por esta razón, la investigación toma a los estudiantes de primer y segundo año, los cuales se encuentran en un proceso de transición entre la vida preuniversitaria y la universitaria, lo que nos permite una aproximación a la calidad de vida que desarrollaron en dependencia y la que forjarán para su futuro, siendo más factible instaurar en ellos, patrones de estilo de vida saludables.

Por lo anteriormente expuesto, el presente trabajo tiene la finalidad de describir la salud física y estilos de vida de los estudiantes de 1° y 2° año de la carrera de Medicina Humana de una Universidad Privada de Lambayeque, 2020-2021. Así mismo, busca determinar el nivel de actividad física realizado por la población en estudio durante el confinamiento e identificar la existencia de hábitos nocivos en ellos (consumo de tabaco, alcohol y tranquilizantes). Además, evalúa sus hábitos de alimentación y sueño para finalmente analizar los estilos de vida que llevan dichos estudiantes.

Revisión de literatura

A nivel internacional, en Polonia, Szczepańska A, Pietrzyka K, realizaron un estudio para determinar el impacto del distanciamiento social, el autoaislamiento y el acceso limitado a los espacios públicos en la pandemia COVID-19 sobre la calidad de vida y el bienestar físico y psicológico de los jóvenes, siendo encuestados de manera remota 132 de ellos. Las edades estuvieron entre los 19 y 26 años. En los resultados, se evidenció una fuerte correlación entre la severidad de las medidas de encierro y los niveles de actividad de los jóvenes en los espacios públicos, reportando un deterioro considerable de su bienestar físico y de la calidad de vida en general ⁷.

Otro estudio, realizado en Italia por Micheletti M et al. Tuvo como objetivo el analizar el impacto del bloqueo de COVID-19, que trajo consecuencias negativas en el estilo de vida y la salud de las personas. Participaron 2838 estudiantes, de los cuales 73% fueron mujeres, y se encontró que el 43.3% percibieron un aumento de peso; el 57% manifestó tener altos niveles de actividades sedentarias; 45% informaron empeoramiento de la calidad de sueño. Finalmente, se concluyó que se deben diseñar intervenciones personalizadas para promover comportamientos asociados a la salud ⁸.

A nivel regional, Silva S, describió la actividad física, hábitos alimentarios, consumo de tabaco y alcohol en una comunidad universitaria privada, con una población de 8074 estudiantes; la muestra final fue de 367 estudiantes. Los resultados encontrados en la comunidad universitaria fueron: un nivel moderado de actividad física en 39,60%; en cuanto al consumo de alimentos: verduras-hortalizas (2,76%), bebidas no alcohólicas (2,18%) y 48,84% consume frituras de 1 – 3 veces/semana. El hábito tabáquico corresponde al 37,1%; 46% toman bebidas alcohólicas de 1 a 3/mes durante el último año ⁹.

Actualmente no hay estudios a nivel regional que analicen el impacto de la pandemia en la Salud Física y Estilos de Vida de los estudiantes universitarios, información que es importante desde el punto de vista epidemiológico.

Materiales y métodos

Estudio descriptivo, observacional, de corte transversal, analítico. El muestreo fue no probabilístico. La muestra estuvo conformada por estudiantes de medicina de primer y segundo año de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo matriculados durante el periodo 2020 – 2021 (que eran un total de aproximadamente 120 participantes, se buscó captar la mayor cantidad posible de sujetos para el estudio con la finalidad de mejorar la consistencia interna de la investigación) que cumplieran con los criterios de selección. Se excluyeron a los estudiantes que habiendo sido elegidos no completaron toda la información del cuestionario auto aplicado, exceptuando las preguntas de respuesta no obligatoria.

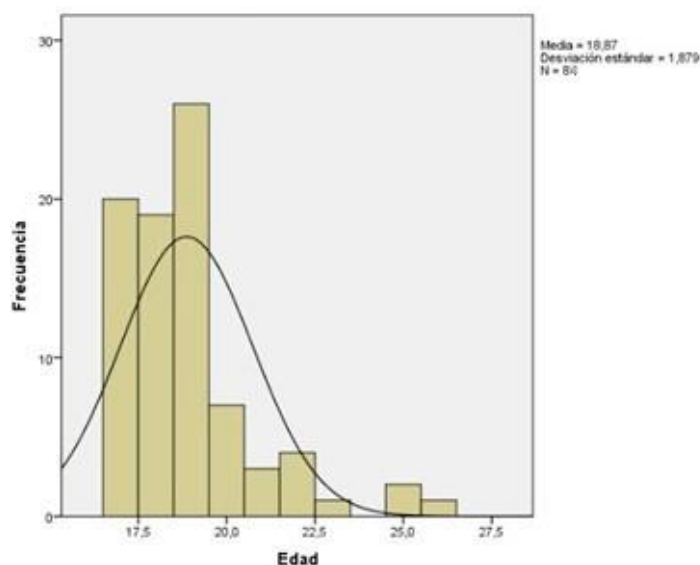
Respecto al proceso de realización del proyecto, una vez que fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad, se coordinó con los docentes encargados de algunos cursos (a los cuales asistía la mayoría de los estudiantes) para que se permitiera el ingreso de la investigadora a su clase virtual debido al confinamiento, ocupando unos minutos durante los cuales se les explicó a los alumnos el estudio de investigación, y posteriormente, se envió un link a través del chat de Zoom que los redirigió a la plataforma de formularios de Google, dando paso a un consentimiento informado (para proteger a los sujetos de estudio), que debía ser aceptado para luego redireccionar a los voluntarios hacia el instrumento de evaluación (ANEXOS 01 Y 02). Finalmente, las respuestas fueron colocadas en un archivo de Excel para después ser analizadas con el software estadístico SPSS V24.

Resultados y discusión

De los 120 estudiantes invitados, aceptaron participar 84 voluntarios, que representa una muestra significativa para una proporción hipotética estimada de 23% de la población (con Intervalo de confianza de 95%).

En cuanto al perfil demográfico, se encontró que la edad, no tiene distribución normal respecto al promedio, siendo la mediana de 19 años (18,19; P25, P75 respectivamente), y el mayor porcentaje (31,0%), indicó tener 19 años. En lo correspondiente al sexo, el 52,4% eran de sexo femenino y el 47,6% eran varones. Cabe resaltar que, el mayor porcentaje de los estudiantes que respondieron la encuesta, eran de primer año (52,4%). Respecto al peso y la talla, los promedios encontrados fueron de 65,1 kg y 165,5 cm respectivamente (GRÁFICO 1).

GRÁFICO 1: HISTOGRAMA DE MUESTRA DE ESTUDIANTES DE 1° Y 2° AÑO EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LAMBAYEQUE, SEGÚN SU EDAD, 2020 - 2021



En la dimensión de Estilos de Vida y Salud Física (TABLA 1), el primer parámetro analizado fue la actividad física, en la que se encontró que el 61,0% de los participantes realizaban actividad física intensa, variando el número de días que esta era llevada a cabo, siendo la cifra más alta el 14,3%, que la ejecutaba de 2 a 3 días y, 39,0 % aceptó no realizar este tipo de actividades en ningún momento. En cuanto a la actividad física moderada, 25% de los participantes, refirieron no realizar ninguna de este tipo, de los que sí la ejecutaban, el mayor porcentaje refirió realizarla durante 2 días. Asimismo, de los 84 participantes, solo el 38,1% refirió realizar caminatas (actividad física leve) durante los 7 días de la semana, quedando en segundo lugar el 14,3 %, que lo hizo durante 5 días.

TABLA 1. FRECUENCIA ABSOLUTA Y RELATIVA DE LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO SEGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA. LAMBAYEQUE 2020-2021

N° de días/semana	A.F. Intensa		A. F. Moderada		Caminata	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
0	33	(39,0)	21	(25,0)	8	(9,5)
1	8	(9,5)	7	(8,3)	3	(3,6)
2	12	(14,3)	21	(25,0)	6	(7,1)
3	12	(14,3)	12	(14,3)	10	(11,9)
4	3	(3,6)	3	(3,6)	10	(11,9)
5	11	(13,1)	11	(13,1)	12	(14,3)
6	3	(3,6)	4	(4,8)	3	(3,6)
7	2	(2,4)	5	(6,0)	32	(38,1)
Total	84	(100)	84	(100)	84	(100)

Fuente: Elaboración propia.

En lo referente a la existencia de hábitos nocivos (TABLA 2), donde se valoró el consumo de tabaco, alcohol y uso de tranquilizantes en los estudiantes que participaron. De la primera de estas 3 variables, se encontró que la mayoría, correspondiente al 82,1% refirió no consumir tabaco. Respecto a la ingesta de alcohol, el 54,8% admitió tomarlo. Además, de los 84 participantes, el 10,7% aceptó consumir tranquilizantes.

TABLA 2. DISTRIBUCIÓN NUMÉRICA Y PORCENTUAL DE LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO SEGÚN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS. LAMBAYEQUE 2020-2021

Respuestas	Consumo de Tabaco		Consumo de Alcohol		Consumo de Tranquilizantes	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Sí	14	(16,7)	46	(54,8)	9	(10,7)
No	69	(82,1)	37	(44,0)	74	(88,1)
Sin respuesta	1	(1,2)	1	(1,2)	1	(1,2)
Total	84	(100)	84	(100)	84	(100)

Fuente: Elaboración propia.

Respecto al parámetro de hábitos alimenticios (TABLA 3), se encontró que el 44,0% presentaba dificultad para seguir los horarios de las diferentes comidas. Además, 80,9% aceptó que su estado de ánimo influía en el aumento o disminución de su apetito y, un 28,6% admitió haberse levantado durante la noche con la necesidad de comer. El 36,9% reconoció tener tendencia a comer más cuando está deprimido. Asimismo, 44,0% mencionó tener tendencia a comer cosas dulces. El 1,2% se abstuvo de responder.

**TABLA 3. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO
SEGÚN SUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN. LAMBAYEQUE 2020-2021**

Hábitos de alimentación	Nunca (%)	Raramente (%)	Ocasionalmente (%)	Frecuentemente (%)
Presenta dificultad para seguir los horarios de las diferentes comidas	(28,6)	(26,2)	(32,1)	(11,9)
Cree que su estado de ánimo influye en tener más o menos apetito	(4,8)	(13,1)	(35,7)	(45,2)
Se ha levantado durante la noche con la necesidad de comer	(47,6)	(22,6)	(17,9)	(10,7)
Le cuesta parar de comer, aunque esté lleno	(52,4)	(23,8)	(16,7)	(6,0)
Tiene tendencia a comer más cuando se siente deprimido	(33,3)	(28,6)	(16,7)	(20,2)
Muestra cambio en el apetito cuando se encuentra eufórico	(17,9)	(26,2)	(33,3)	(21,4)
Ha presentado atracones de comida	(44,0)	(28,6)	(9,5)	(16,7)
Tiene tendencia a comer cosas dulces	(21,4)	(33,3)	(22,6)	(21,4)
Considera que tiene demasiado apetito y come en exceso	(29,8)	(36,9)	(21,4)	(10,7)
Come entre comidas	(14,3)	(40,5)	(33,3)	(10,7)

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la valoración del sueño (TABLA 4), se encontró que 58,3% tuvo dificultad para conciliar el sueño en 1 a 3 días de la semana. Además, 39,3% manifestó tener dificultades para permanecer dormidos, durante el mismo periodo de tiempo. Asimismo, en ese lapso, 59,5% admitió haber tenido dificultad para lograr un sueño reparador y, un 47,6% reveló que ha tenido excesiva somnolencia en esos 3 días. Cabe resaltar que, respecto a la satisfacción del sueño, el 27,4% se siente insatisfecho; 44,0% algunas veces está satisfecho; 15,5% ocasionalmente y 11,9% frecuentemente; el 1,2% se abstuvo de responder.

TABLA 4. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO SEGÚN SUS HÁBITOS DE SUEÑO. LAMBAYEQUE 2020-2021

Hábitos de sueño	1 – 2 días (%)	3 días (%)	4 – 5 días (%)	6 – 7 días (%)	Ninguno (%)
Días a la semana con dificultad para conciliar el sueño	(45,2)	(13,1)	(15,5)	(1,2)	(23,8)
Días a la semana con dificultad para permanecer dormido	(33,3)	(6,0)	(7,1)	(0)	(52,4)
Días a la semana con dificultad para lograr un sueño reparador	(34,5)	(25,0)	(8,3)	(6,0)	(25,0)
Días a la semana con dificultad para despertar a la hora habitual	(26,2)	(22,6)	(13,1)	(9,5)	(27,4)
Días a la semana con excesiva somnolencia	(33,3)	(14,3)	(17,9)	(2,4)	(31,0)

Fuente: Elaboración propia.

Finalmente, con los resultados obtenidos por cada parámetro, se hizo una división entre los estudiantes según sus hábitos de vida, clasificándolos en saludables o no saludables (TABLA 5). Se obtuvo que 46,49% llevan hábitos de vida saludables respecto a la actividad física que realizan; 71,4% tienen hábitos alimenticios no saludables; 73,8% no tienen hábitos de sueño saludables; más del 80% son saludables respecto al no consumo de tabaco y tranquilizantes, pero 54,8% no lo son en cuanto al consumo de alcohol.

TABLA 5. CLASIFICACIÓN PORCENTUAL DE LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO SEGÚN SUS HÁBITOS DE VIDA. LAMBAYEQUE 2020-2021

Parámetros	Hábitos de vida saludables (%)	Hábitos de vida no saludables (%)
Actividad Física	Intensa	(2,4)
	Moderada	(6,0)
	Baja	(38,09)
Hábitos alimenticios	(28,6)	(71,4)
Sueño	(25,0)	(73,8)
Sustancias nocivas	Tabaco	(82,1)
	Alcohol	(44,0)
	Tranquilizantes	(88,1)

Fuente: Elaboración propia.

Discusión

La llegada de la pandemia en el mundo obligó a la mayoría de los países, entre ellos al Perú, a tomar medidas de prevención, destacándose un largo confinamiento que las personas se vieron obligadas a acatar, estas condiciones finalmente repercutieron tanto en la salud física como mental, provocando un cambio en la manera de vivir de la población. En este contexto, es de importancia conocer qué modificaciones se han provocado en los estilos de vida de las personas, en especial en la población estudiantil universitaria, quienes además de adaptarse al confinamiento, debieron ajustarse a la nueva modalidad de enseñanza “virtual”, cambiando en gran medida la manera en que realizaban sus actividades cotidianas.

A nivel mundial, se han ido desarrollado desde el 2020, varios estudios que buscan medir los parámetros relacionados con los estilos de vida durante este periodo, en los cuales se incluyen con mayor frecuencia: actividad física, hábitos alimenticios, hábitos de sueño y consumo de sustancias nocivas. En el caso de la presente investigación, se abarcan los mismos factores que Balanzá V. identifica, los cuales en el futuro podrían acarrear una elevada morbilidad, por lo que se toman estos aspectos teniendo en cuenta que son condiciones que se podrían presentar en situaciones de confinamiento prolongado³.

Inicialmente, se buscó medir el impacto de la pandemia en dichos factores, no obstante, debido a la falta de un instrumento validado al momento de la elaboración del presente proyecto, se ha trabajado solo en base a los datos brindados por los estudiantes luego de la imposición de las medidas por COVID 19. Es así que, con respecto a la información encontrada, se puede señalar que en cuanto a la actividad física 53,6% tienden al sedentarismo, lo que se corresponde con lo encontrado por Micheletti M, et al, en cuyo estudio se halló que el 57,0% de la muestra se caracterizó por altos niveles de actividades sedentarias⁸, esta coincidencia surge probablemente porque en ambos países no se permitió realizar actividad deportiva durante este tiempo, cambiando las rutinas que las personas ahora confinadas, estaban acostumbradas a realizar. La intención de este estudio fue identificar que la realización de la actividad física se había reducido y que incrementó el sedentarismo, conllevando a un deterioro de las condiciones de salud iniciales, a comparación de Chen P, quien coincide también en los resultados, pero busca además precisar cuáles podrían ser los factores que influyen para llegar a esto⁴.

En cuanto a la alimentación, 71,4% tienen hábitos no saludables, lo que se puede comparar con lo encontrado por Morales y Ortiz, donde se concluyó que los estudiantes poseen un bajo grado de educación nutricional lo que conlleva a que tanto sus hábitos como prácticas alimenticias perjudiquen su estado de salud¹⁰.

En el parámetro sueño, 73,8% tenía hábitos no saludables, lo que concuerda con lo encontrado por Romero et Al, quienes refieren que durante el confinamiento se observó una reducción en la calidad del sueño de los estudiantes de su estudio¹¹, lo mismo se encontró en la investigación de Huyhua S. et al, esto se relacionaría con que el realizar las clases virtuales y la sobrecarga de las mismas, conllevó a que los estudiantes no cumplan con sus mínimas horas de sueño, atentando tanto contra su bienestar físico como emocional¹².

En relación con el consumo de sustancias nocivas, un pequeño porcentaje lleva hábitos no saludables en relación al tabaco y tranquilizantes (16,7% y 10,7% respectivamente), caso contrario sucedió con el alcohol, donde 54,8% refirió consumirlo. En este caso, se puede confrontar dichas cifras con lo ofrecido por Ponce et Al, quienes encontraron un grupo no mayoritario, que afirmaban haber aumentado su consumo de tabaco y alcohol durante la pandemia. Este hallazgo se atribuía a la necesidad de algunos estudiantes a depender de estos hábitos para combatir algunos estados como la ansiedad¹³.

Lo encontrado en los parámetros anteriores, podría guardar relación con las actividades llevadas por los alumnos con respecto a las clases virtuales, al confinamiento y la comunicación social, que básicamente se daba a través de internet. Los factores investigados evidencian que la mayoría llevan estilos de vida no saludables, al igual que en el estudio de Balanzá V. sin embargo, tal y como se menciona aquí, aún no se puede medir el impacto que esto tendrá en un futuro sobre la calidad de vida de la población encuestada³.

Conclusiones

- Se ha identificado que la mayoría de los estudiantes de 1° y 2° año de la carrera de Medicina Humana en una Universidad Privada de Lambayeque durante el período 2020-2021 llevan estilos de vida no saludables según los parámetros analizados.
- En lo que respecta al parámetro de actividad física, se observa que, si bien el 61% de los estudiantes refiere practicarla de manera intensa, lo hacen con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana. Por otro lado, el 38,1% realiza actividad física leve (caminar) todos los días de la semana.
- Con respecto a los hábitos nocivos, se encontró que el 54,8% consume alcohol, aunque no se ha evaluado la frecuencia de consumo.
- En cuanto a los hábitos alimenticios, se destaca que el estado de ánimo de los estudiantes influye significativamente en el aumento o disminución del apetito, según lo confirmado por el 44,0% de los participantes.
- Finalmente, en lo que respecta a la calidad del sueño, se concluye que el 58,3% de los estudiantes experimenta dificultades para conciliar el sueño, aunque esto solo ocurre de 1 a 3 días a la semana.

Recomendaciones

Es fundamental priorizar el desarrollo, validación e implementación de un instrumento que permita medir el impacto de la pandemia de COVID-19 en los estilos de vida de la población estudiantil universitaria. Se insta a llevar a cabo estudios más detallados para comprender mejor estas condiciones y su repercusión en la salud individual. En el contexto peruano, se ha propuesto la "Escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú"¹³ como una posible solución a esta necesidad.

Se recomienda ampliar este tipo de estudios a nivel provincial y nacional para obtener una visión más completa y representativa de la situación.

Los factores evaluados son susceptibles de modificación, por lo que resulta imperativo diseñar intervenciones adaptadas que fomenten hábitos saludables durante los períodos de confinamiento. Estas intervenciones deben incluir pautas de estilo de vida que puedan traducirse en políticas de salud pública, lo cual es esencial para la población en general y, especialmente, para los grupos vulnerables.

Referencias

1. OMS. COVID-19: Cronología de la actuación de la OMS [Internet]. [Consultado 20 Jun 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
2. MINSA. Reportes diarios de la pandemia de COVID-19 en Perú. Sala situacional COVID-19 [Internet]. Perú [Consultado 20 Jun 2021]. Disponible en: https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
3. Balanzá V, Atienza B, Kapczinski F, De Boni R. Lifestyle behaviours during the COVID-19 – time to connect. *Acta Psychiatrica Scandinavica* [Internet] 2020 [Consultado 20 Jun 2021]; 141: 399 – 400. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/acps.13177>
4. Chen P, Mao L, Nassis G, Harmer P, Ainsworth B, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science* [Internet] 2020 [Consultado 20 Jun 2021]; 9 (2). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
5. Ferrán M, De la Guía F, Sanchis F, Pareja H. Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits. *Nutrients* [Internet] 2020 [Consultado 20 Jun 2021]; 12(6). Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu12061549>
6. Nicola C, Natale C, Giovanna M, Sebastiano C. Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleeps Research* [Internet] 2020 [Consultado 20 Jun 2021]; 29 (4). Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>
7. Szczepańska A, Pietrzyka K. The COVID-19 epidemic in Poland and its influence on the quality of life of university students (young adults) in the context of restricted access to public spaces. *Journal of Public Health* [Internet] 2021 [Consultado 20 Jun 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01456-z>
8. Micheletti M, Mulasso A, Moroni A, Testa A, Degan R, Rainoldi A, Rabaglietti E. Relation among Perceived Weight Change, Sedentary Activities and Sleep Quality during COVID-19 Lockdown: A Study in an Academic Community in Northern Italy. *Int J Environ Res Public Health* [Internet] 2021 [Consultado 20 Jun 2021]; 18(6). Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph18062943>
9. Silva S. Actividad física, hábitos alimentarios, consumo de tabaco y alcohol en una comunidad universitaria privada – Chiclayo, Perú. 2018 [Internet]. Perú: USAT; 2019 [Consultado 20 Jun 2021]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10757/566985>

10. Morales A, Ortiz P. Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18-30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica [Internet] 2020 [Consultado 26 Nov 2022]. Disponible en: <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/415/249>
11. Romero C., Et Al. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. International journal of environmental research and public health [Internet] 2020 [Consultado 26 Nov 2022]; 17 (18). Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6567>
12. Huyhua S. Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19, Amazonas, Perú [Internet] 2021 [Consultado 26 Nov 2022]. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rluz/article/view/37099/40315>
13. Ponce V, et al. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú [Internet] 2020 [Consultado 27 Nov 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400614

Anexos**ANEXO 01****CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE
INVESTIGACIÓN**

Institución: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Investigador: Fernandez Fernandez, Sheyla Giselle.

***Título: SALUD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DE
MEDICINA HUMANA DE 1° Y 2° AÑO EN UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE LAMBAYEQUE, 2020 – 2021***

Procedimiento:

Si usted acepta participar en este estudio, deberá responder las preguntas del instrumento de evaluación, que tiene una duración aproximada de 20 minutos.

Costos e incentivos

Usted no deberá realizar ningún pago por participar en el estudio. De igual forma, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información recogida con el presente instrumento, será confidencial y no se empleará para ningún otro propósito fuera del de esta investigación, ni será mostrada a ninguna persona ajena a esta. Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación.

Derechos del participante:

Si usted decide retirarse del estudio en algún momento, podrá hacerlo sin problema alguno. Si tuviese alguna duda adicional, puede preguntar de manera directa al investigador de estudio o comunicarse al 955635886.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, teléfono 606200.

CONSENTIMIENTO

Acepto participar libre y voluntariamente en el estudio “IMPACTO POR PANDEMIA COVID 19: SALUD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA 1° Y 2° AÑO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LAMBAYEQUE, 2020 – 2021”, que realiza Sheyla Giselle Fernández Fernández, estudiante de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Declaro entender lo que implica participar en el proyecto, y sé que puedo decidir participar o no en él, así como que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

SÍ DESEO PARTICIPAR

NO DESEO PARTICIPAR

ANEXO 2**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO****FACULTAD DE MEDICINA****ESCUELA DE MEDICINA HUMANA****Salud Física Y Estilos de Vida de Estudiantes de Medicina Humana de 1° Y 2° Año en una Universidad Privada De Lambayeque, 2020 – 2021****CUESTIONARIO**

INSTRUCCIÓN: Responda con sinceridad las siguientes preguntas:

PERFIL DEMOGRÁFICO:

- Edad: _____ años

- Sexo: M F

- Año de estudios: 1º año 2º año
 - Peso (en kg): _____
 - Talla (en cm): _____
 - ¿Ha perdido peso durante el confinamiento?
- Sí No No sé

ACTIVIDAD FÍSICA:

Actividades físicas intensas

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos siete días. Las actividades intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente de lo normal. Por ejemplo:



Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos:

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
Días por semana: _____
- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 horas y 20 minutos

Horas por día: _____

Minutos por día: _____

Actividades físicas moderadas

Piense en todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos siete días.

Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que le hace respirar algo más intensamente de lo normal:



Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos:

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? Atención, no incluye caminar.

Días por semana: _____

- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 horas y 20 minutos

Horas por día: _____

Minutos por día: _____

Caminar:

Piense en el tiempo que usted le dedicó a caminar en los últimos siete días.

Esto incluye caminar en el trabajo o en casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, deporte ejercicio u ocio:

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos caminó por lo menos 10 minutos?

Días por semana: _____

- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a caminar en uno de esos días?

Horas por día: _____

Minutos por día: _____

Sentado durante los días laborales:

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó Usted sentado Durante los días hábiles en los últimos siete días.

Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en casa, en una clase y durante el tiempo libre.

Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús, sentado o recostado mirando la televisión.

- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado en un día hábil?

Horas por día: _____

Minutos por día: _____

ALIMENTACIÓN:

	0	1	2	3
¿Tiene dificultad en seguir los horarios de las diferentes comidas de forma regular sin saltarse ninguna?				
¿Cree que su estado de ánimo le influye en tener más o menos apetito?				

¿Alguna vez se ha levantado durante la noche con la necesidad de comer?				
¿Le cuesta parar de comer siempre que se lo propone, aunque esté lleno?				
¿Cuándo se siente deprimido/a tiene tendencia a comer más?				
¿Si se encuentra eufórico/a le cambia el apetito?				
¿A veces realiza atracones de comida con la sensación de no poder para de comer?				
¿Diría que tiene tendencia a comer cosas dulces?				
¿Considera que habitualmente tiene demasiado apetito y come en exceso?				
¿Tiene tendencia a picar entre comidas?				

SUEÑO:

Durante el último mes

- **¿Cómo de satisfecho ha estado con su sueño?**

1 muy insatisfecho 2 bastante insatisfecho 3 insatisfecho

4 término medio 5 satisfecho 6 bastante satisfecho 7 muy satisfecho

- *¿Cuántos días a la semana ha tenido dificultades para...*

	Ninguno	1-2d/s	3d/s	4-5d/s	6-7d/s
Conciliar el sueño	1	2	3	4	5
Permanecer dormido	1	2	3	4	5
Lograr un sueño reparador	1	2	3	4	5
Despertar a la hora habitual	1	2	3	4	5
Excesiva somnolencia	1	2	3	4	5

- *¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, una vez que lo intentaba?*

1. 0-15 minutos 2. 16-30 minutos 3. 31-45 minutos
4. 46-60 minutos 5. más de 60 minutos

- *¿Cuántas veces se ha despertado por la noche?*

1. Ninguna vez 2. Una vez 3. Dos veces 4. Tres veces
5. más de tres veces

Si normalmente se despertó, Ud. piensa que se debe a ...

1. Dolor 2. Necesidad de orinar 3. Ruido 4. Otros

Especificar _____

¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual? En caso afirmativo, ¿cuánto tiempo antes?

1. Se ha despertado como siempre 2. Media hora antes 3. Una hora antes
 4. Entre 1 y 2 horas 5. más de dos horas antes

- ***Eficiencia del sueño (horas dormidas/horas en cama). Por término medio,***

¿Cuántas horas ha dormido cada noche? _____

- ***¿Cuántas horas ha permanecido habitualmente en la cama? _____***

1. 91-100 % 2. 81-90% 3. 71-80%
 4. 61-70% 5. 60% ó menos

- ***¿Cuántos días a la semana ha estado preocupado/a o ha notado cansancio o disminución en su funcionamiento sociolaboral por no haber dormido bien la noche anterior?***

1. Ningún día 2. 1-2 d/s 3. 3 d/s 4. 4-5 d/s
 5. 6-7 d/s

- ***¿Cuántos días a la semana se ha sentido demasiado somnoliento, llegando a dormirse durante el día o durmiendo más de lo habitual por la noche?***

1. Ningún día 2. 1-2 d/s 3. 3 d/s 4. 4-5 d/s 5. 6-7 d/s

- ***Si se ha sentido con demasiado sueño durante el día o ha tenido períodos de sueño diurno, ¿cuántos días a la semana ha estado preocupado o ha notado disminución en su funcionamiento socio-laboral por ese motivo?***

1. Ningún día 2. 1-2 d/s 3. 3 d/s 4. 4-5 d/s 5. 6-7 d/s

- *¿Cuántos días a la semana ha tenido (o le han dicho que ha tenido) ...*

	Ninguno	1-2d/s	3d/s	4-5d/s	6-7d/s
Ronquidos					
Ronquidos con ahogo					
Movimientos de las piernas					
Pesadillas					
Otros					

- **¿Cuántos días a la semana ha tomado fármacos o utilizado cualquier otro remedio (infusiones, aparatos, etc.), prescrito o no, para ayudarse a dormir?**

1. Ningún día 2. 1-2 d/s 3. 3 d/s 4. 4-5 d/s 5. 6-7 d/s

Si ha utilizado alguna ayuda para dormir (pastillas, hierbas, aparatos, etc.), describir: _____

HÁBITOS NOCIVOS:

1. **A lo largo de su vida, ¿cuál de las siguientes sustancias ha consumido alguna vez? (SOLO PARA USOS NO-MÉDICOS)**

	NO	SÍ
a. Tabaco (cigarrillos, cigarros habanos, tabaco de mascar, pipa, etc.)	0	3
b. Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores, destilados, etc.)	0	3
c. Tranquilizantes o pastillas para dormir (valium/diazepam, Trankimazin/Alprazolam/Xanax, Orfidal/Lorazepam, Rohipnol, etc.)	0	3

Si contestó "Sí" a alguno de los ítems de la pregunta 1, responda la siguiente pregunta.

Si contestó "No" a todos los ítems, no responder las preguntas posteriores.

(RESPUESTAS NO OBLIGATORIAS):

2. ¿Con qué frecuencia ha consumido las sustancias que ha mencionado en los últimos tres meses, (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC)?

	Nunca	1 o 2 veces	Cada mes	Cada semana	A diario o casi a diario
a. Tabaco (cigarrillos, cigarros habanos, tabaco de mascar, pipa, etc.)	0	2	3	4	6
b. Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores, destilados, etc.)	0	2	3	4	6
c. Tranquilizantes o pastillas para dormir (valium/diazepam, Trankimazin/Alprazolam/Xanax, Orfidal/Lorazepam, Rohipnol, etc.)	0	2	3	4	6

Si ha respondido "Nunca" a todos los ítems en la Pregunta 2, salte a la Pregunta 6. Si ha consumido alguna de las sustancias de la Pregunta 2 en los últimos tres meses, continúe con las preguntas 3, 4 y 5 para cada una de las sustancias que ha consumido.

3. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia ha tenido deseos fuertes o ansias de consumir (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC)?

	Nunca	1 o 2 veces	Cada mes	Cada semana	A diario o casi a diarios
a. Tabaco (cigarrillos, cigarros habanos, tabaco de mascar, pipa, etc.)	0	3	4	5	6
b. Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores, destilados, etc.)	0	3	4	5	6
c. Tranquilizantes o pastillas para dormir (valium/diazepam, Trankimazin/Alprazolam/Xanax, Orfidal/Lorazepam, Rohipnol, etc.)	0	3	4	5	6

- 4. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha llevado su consumo de (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC) a problemas de salud, ¿sociales, legales o económicos?**

	Nunca	1 o 2 veces	Cada mes	Cada semana	A diario o casi a diario
a. Tabaco (cigarrillos, cigarros habanos, tabaco de mascar, pipa, etc.)	0	4	5	6	7
b. Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores, destilados, etc.)	0	4	5	6	7
c. Tranquilizantes o pastillas para dormir (valium/diazepam, Trankimazin/Alprazolam/Xanax, Orfidal/Lorazepam, Rohipnol, etc.)	0	4	5	6	7

- 5. En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia dejó de hacer lo que se esperaba de usted habitualmente por el consumo de (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ¿ETC)?**

	Nunca	1 o 2 veces	Cada mes	Cada semana	A diario o casi a diario
a. Tabaco (cigarrillos, cigarros habanos, tabaco de mascar, pipa, etc.)	0	5	6	7	8
b. Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores, destilados, etc.)	0	5	6	7	8
c. Tranquilizantes o pastillas para dormir (valium/diazepam, Trankimazin/Alprazolam/Xanax, Orfidal/Lorazepam, Rohipnol, etc.)	0	5	6	7	8

Haga las preguntas 6 y 7 para todas las sustancias que ha consumido alguna vez (es decir, aquellas abordadas en la Pregunta 1)

6. ¿Un amigo, un familiar o alguien más alguna vez ha mostrado preocupación por su consume de (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC)?

	No, nunca	Sí, en los últimos 3 meses	Sí, pero no en los últimos 3 meses
a. Tabaco (cigarrillos, cigarros habanos, tabaco de mascar, pipa, etc.)	0	6	3
b. Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores, destilados, etc.)	0	6	3
c. Tranquilizantes o pastillas para dormir (valium/diazepam, Trankimazin/Alprazolam/Xanax, Orfidal/Lorazepam, Rohipnol, etc.)	0	6	3

7. ¿Ha intentado alguna vez controlar, reducir o dejar de consumir (PRIMERA DROGA, SEGUNDA DROGA, ETC) y no lo ha logrado?

	No, nunca	Sí, en los últimos 3 meses	Sí, pero no en los últimos 3 meses
a. Tabaco (cigarrillos, cigarros habanos, tabaco de mascar, pipa, etc.)	0	6	3
b. Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores, destilados, etc.)	0	6	3
c. Tranquilizantes o pastillas para dormir (valium/diazepam, Trankimazin/Alprazolam/Xanax, Orfidal/Lorazepam, Rohipnol, etc.)	0	6	3