



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA ESCUELA

PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

“Factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020”

MODALIDAD DE OBTENCIÓN: SUSTENTACIÓN DE TESIS VIRTUAL

Para optar el título profesional de Médico Cirujano

AUTOR

Dunnia Elvira Reyes Ordóñez

<https://orcid.org/0000-0001-5011-1807>

ASESOR

Dante Manuel Quiñonez Laveriano, Mc

<https://orcid.org/0000-0002-1129-1427>

LIMA, 2022

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTOR: Reyes Ordóñez, Dунnia Elvira.

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento de identidad: 46532077.

Datos de asesor

ASESOR: Dante Manuel, Quiñones Laveriano

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento de identidad: 46174499

Datos del jurado

PRESIDENTE: Víctor Vera Ponce

DNI: 466070007

ORCID: 0000-0003-4075-9049

MIEMBRO: Loo Valverde María

DNI: 09919270

ORCID: 0000-0002-8748-1294

MIEMBRO: Luis Roldán Arbieto.

DNI: 10197482

ORCID: 0000-0002-3779-5404

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 3.02.27

Código del Programa: 912016

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a cada uno de los docentes de la universidad Ricardo Palma, en especial al profesor Dante Manuel Quiñonez Laveriano por sus consejos y compromiso para ayudarme a elaborar esta tesis. Agradezco al director de la tesis, el Dr. Jhony A De La cruz Vargas.

Al Instituto de Deportes y Recreación de la Universidad Ricardo Palma por darme su aprobación para realizar mi investigación la cual fue dirigida a los deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma.

Y en especial, agradezco a Dios, por haberme brindado un hogar sólido en donde en las diferentes etapas de mi formación, mis seres queridos me llevaron de la mano paso a paso hasta lograme como profesional siendo esta investigación el escalón restante para dar culminó a mi etapa como estudiante de Medicina Humana y dar paso a una nueva como Médico Cirujano.

A mis padres Dunnia y Percy por siempre haber priorizado y creído en mi capacidad a pesar de las adversidades, siendo ellos mi motor y motivo para seguir adelante y ser cada día mejor. Al Ing. Murray, mi hermano, quien siempre velo por mi educación superior rezagando proyectos propios para brindarme mejores oportunidades y al cual jamás podré terminar de agradecerle.

DEDICATORIA

A mis padres, Dussia y Percy por darme todo cuanto estuvo a su alcance, sobre todo amor, soporte y unidad; haciendo de mi hermano y de mí, seres humanos sensibles, valientes y bondadosos; y a su vez grandes profesionales.

A mi hermano Murray que nunca escatimó ni dudo en apoyarme para seguir con mis estudios profesionales. Dejando siempre la valla alta con cada uno de sus logros académicos, los cuales celebré como míos soñando algún día enorgullecerlo tanto como él a mí.

A la Dra. Flores, mi mejor amiga y colega, quien a lo largo de la carrera siempre estuvo apoyándome y compartiendo su tiempo, conocimiento y sobre todo su grandiosa amistad.

Los amo demasiado, gracias por tanto.

RESUMEN

Introducción: En el planeta, la situación de la pandemia por Covid 19 generó un gran impacto en el aspecto de la salud incluyendo deportistas, cambiando hábitos en el estilo de vida⁽¹⁾.

Objetivo: Determinar los factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.

Material y Métodos: Estudio tipo observacional, transversal y analítico, en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el año 2020. Se usaron 2 cuestionarios relacionados al estilo de vida, luego se hizo una recolección de datos y se realizó una base de datos utilizando el programa Microsoft Excel 2010 y se realizó el análisis estadístico haciendo uso del SPSS V 25.

Resultados: Los factores sociodemográficos asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma fueron: Edad asociado a cambios en el uso de los medios de comunicación (p: 0.020); edad asociado a insomnio (p: 0,30) y IMC se asociaron a insomnio (p: 0,14).

Conclusiones: Los factores asociados a cambios en el estilo de vida de deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de cuarentena en 2020 fueron: Edad se asoció con los cambios en el uso de medios de comunicación y finalmente, la edad y el IMC se asociaron con la presencia de insomnio.

Palabras clave: Deportistas, pandemia, Covid 19, factores asociados, hábitos, desentrenamiento.

ABSTRACT

Introduction: On the planet, the situation of the Covid 19 pandemic generated a great impact on the aspect of health, including athletes, changing habits in lifestyle¹.

Objective: To determine the factors associated with changes in lifestyle in university athletes from Ricardo Palma University during the quarantine period in 2020.

Material and Methods: Observational, cross-sectional and analytical study, in university athletes from the Ricardo Palma University during the year 2020. Two questionnaires were used, then a data collection was made and a database was made using the Microsoft Excel 2010 program. and the statistical analysis was performed using SPSS V 25.

Results: The sociodemographic factors associated with changes in lifestyle in university athletes from the Ricardo Palma University were: Age associated with changes in the use of the media (p: 0.020); age associated with insomnia (p: 0.30) and BMI were associated with insomnia (p: 0.14).

Conclusions: The factors associated with changes in the lifestyle of university athletes from the Ricardo Palma University in the quarantine period in 2020 were: Age was associated with changes in the use of media and finally, age and BMI were associated with the presence of insomnia.

Keywords: Athletes, pandemic, Covid 19, associated factors, habits, lack of training.

ÍNDICE

METADATOS COMPLEMENTARIOS	2
AGRADECIMIENTOS	3
DEDICATORIA	4
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INDICE	7
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.3. LINEA DE INVESTIGACIÓN NACIONAL Y DE LA URP VINCULADA	15
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.5. DELIMITACION DEL PROBLEMA:	16
1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.6.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
2.2. BASES TEÓRICAS.....	67
2.3. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS OPERACIONALES.....	76
CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	76
3.1. HIPÓTESIS: GENERAL, ESPECÍFICAS.....	76
3.2. VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN.....	77
CAPITULO IV: METODOLOGÍA	78

4.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	78
4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	79
4.3. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	80
4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	81
4.5. RECOLECCIÓN DE DATOS.....	82
4.6. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	82
4.7. ASPECTOS ÉTICOS.....	82
CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	83
5.1. RESULTADOS.....	83
5.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	93
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	105
6.1. CONCLUSIONES.....	105
6.2. RECOMENDACIONES.....	106
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	108
ANEXOS	
ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS.....	121
ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS.....	122
ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA.....	12
ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR LA SEDE HOSPITALARIA CON APROBACION POR EL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACIÓN.....	124
ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS.....	125
ANEXO 6: REPORTE DE ORIGINLIDAD DEL TURNITIN.....	126
ANEXO 7: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER.....	127
ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	128
ANEXO 9: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	143
ANEXO 10: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	170

ANEXO 11: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	181
ANEXO 12: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.	182

LISTA DE TABLAS.....183

Tabla 1. Cambios en el estilo de vida de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020.	183
--	------------

Tabla 2. Características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020.	184
---	------------

Tabla 3. Cambios en la alimentación según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).	185
--	------------

Tabla 4. Cambios en la actividad física según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado)	186
--	------------

Tabla 5. Cambios en el consumo de sustancias nocivas según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).	187
--	------------

Tabla 6. Cambios en el uso de medios de comunicación según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).	188
--	------------

Tabla 7. Satisfacción subjetiva del sueño según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).....**189**

Tabla 8. Insomnio según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).**190**

Tabla 9. Hipersomnia según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).**191**

INTRODUCCIÓN

En el mundo, la situación de la pandemia que se produjo a fines del 2019 debido a la Covid-19 generó un gran impacto en el aspecto de la salud, así como la economía, cultura y libertad de toda la población. En este grupo se encontraron los deportistas, quienes se vieron afectados por la situación que se vivió en ese momento y continúa hasta la actualidad. Al igual que toda la población, ellos permanecieron confinados en sus domicilios para no contagiarse con el coronavirus, dejando de realizar sus entrenamientos; este confinamiento inicialmente fue de más de un mes perdiendo capacidades y generando adaptaciones que fueron tanto psicológicas y físicas. El confinamiento tuvo un gran impacto y originó cambios en todos los sistemas del organismo. Para ello se debieron emplear medidas de tipo paliativas para que esa pérdida de entrenamiento no fuera tan perjudicial. Asimismo, ellos cambiaron hábitos en su alimentación, hábitos en su estilo de vida, en los deportes o rutinas de entrenamientos que realizaban con frecuencia, siendo estos de aspectos positivos o negativos. Muchos de ellos se volvieron más sedentarios, además de presentar cambios en el aspecto psicológico, etc. Se tuvieron que implementar en los hogares, una serie de medidas que compensaran los cambios que sufrieron los deportistas universitarios. También se observó que uno de los principales problemas fue el tiempo de aislamiento, demostrándose que sí hubo cambios en los hábitos mencionados anteriormente, quedando la incertidumbre de que si en algún momento volverían a los antiguos hábitos, es decir antes del confinamiento, logrando volver a una situación de normalidad o si dicho estilo de vida continuaría en un futuro.⁽¹⁾ En un artículo publicado en España en el año 2020, se evidenció que sí se habían producido desentrenamientos, los cuales generaron pérdida, por ejemplo en la masa muscular y desatando un desequilibrio en muchos ámbitos más. Luego de 5 semanas se generó un incremento de la masa grasa, aumento del perímetro de la cintura conjuntamente con una disminución del consumo máximo de oxígeno, así como hubo una reducción de la densidad ósea llegando a la conclusión que sí se produjeron cambios en los hábitos de los deportistas, esto se debió a factores asociados a los cambios mencionados. ⁽²⁾ El Perú, no fue la excepción; en una investigación donde se evaluaron a los deportistas que eran parte de la Universidad San Ignacio de Loyola en época de pandemia por Covid 19, se llegó a la conclusión que sí hubo una relación estadísticamente significativa ($p=0,028$) entre hábitos alimenticios y el ámbito físico; ya que en los estudiantes, los cuales fueron un total de 399, consumieron mayor

cantidad de carbohidratos, otros consumieron 55g de grasas por día, etc. Así mismo, hubieron porcentajes que demostraron que sí realizaron ejercicios, ya sean en mayor o menor cantidad, por lo que se pudo afirmar que sí existieron cambios en los hábitos de deportistas en la época de confinamiento por Covid 19, y éstos se debieron a una serie de factores que se encontraron asociados a los cambios en el estilo de vida en deportistas en la época de confinamiento⁽³⁾. La presente investigación demostró al igual que en los múltiples estudios realizados en el mundo y en el país, que sí hubo factores asociados a cambios en los deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante la cuarentena en el 2020.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A fines del año 2019 se empezó a propagar una nueva enfermedad originaria de la provincia de Hubei en Wuhan, China, caracterizada por ocasionar sintomatología general y afectar el tracto respiratorio ocasionando un síndrome de dificultad respiratoria aguda⁽⁴⁾. Posteriormente se anunció que todo ello era ocasionado por un nuevo tipo de coronavirus descartando a otros patógenos como posibles agentes etiológicos de dichas manifestaciones⁽⁵⁾. Desde ese punto el número de casos de infección por este nuevo coronavirus se vio incrementado de manera exponencial en las regiones orientales así como en Europa llegando a contabilizar casi diez mil casos en toda esta región para final de enero del 2020⁽⁶⁾.

Rápidamente adquirió el estatus de pandemia desafiando la seguridad sanitaria de todo el mundo. En América la Organización Panamericana de la Salud monitoriza la distribución geográfica de casos y muertes contabilizando en el primer trimestre del 2021 más de sesenta y cuatro millones de casos acumulados y un millón y medio de muertes por la enfermedad.⁽⁷⁾ En el caso del Perú, se produjo su ingreso a las listas de países del mundo en notificar casos de infección por SARS-CoV 2 el seis de marzo del 2020; al mes de mayo el número de casos reportados fueron de más un millón ochocientos mil y el número de fallecidos fue de sesenta y cuatro mil personas⁽⁸⁾. El esfuerzo por controlar esta pandemia ha llevado a que el Perú sea uno de los países que más porcentaje del presupuesto público ha invertido para mitigar el avance de la enfermedad, así como a adoptar medidas de cuarentena y distanciamiento social con la finalidad de disminuir la propagación, y por ende la afectación de poblaciones cuyo riesgo de desarrollar enfermedades infecciosas es mayor, tales como niños, gestantes y adultos mayores.⁽⁹⁾

Todo este conjunto de medidas si bien buscan prevenir y combatir el avance de la infección por coronavirus también traen consigo un impacto en diferentes aspectos de la vida cotidiana, uno de ellos es la alimentación, pues debido a la disminución de la disponibilidad

de alimentos, el contenido y porcentaje de las dietas ingeridas varían considerablemente en especial en el caso de ingredientes saludables⁽¹⁰⁾, así mismo otro de los aspectos que ha sufrido grandes modificaciones es el de la actividad física, pues la cuarentena restringe el acceso al medio exterior como a los centros con equipamiento idóneo para su práctica, aumentando la posibilidad de adoptar un estilo de vida sedentario⁽¹¹⁾, hechos que podrían afectar la salud de la población en especial de las personas en etapa universitaria pues el gasto energético y mental durante la realización de sus actividades académicas es considerable llegando a ubicarlos en situaciones realmente extenuantes, todo ello aunado al desequilibrio tanto en alimentación como en actividad física pueden terminar en problemas de desorden metabólico, así como en estrés y alteraciones de la salud mental de este tipo de población específica ^(12,13).

En nuestro país, en el año 2020, se realizó un estudio en los deportistas de la universidad san Ignacio de Loyola teniendo como objetivo indicar si existía una asociación significativa entre hábitos alimenticios y el acondicionamiento físico por lo tanto se logró determinar que si existieron cambios en los hábitos que presentaron los deportistas encuestados en la pandemia por Covid 19 y estos cambios, fueron por factores que se hallaron asociados a los mencionados cambios en los deportistas.⁽³⁾

Por tanto y en vista de aumentar los conocimientos en cuanto a las líneas de investigación de la Universidad Ricardo Palma, según acuerdo de consejo universitario N°0613-2016, a las que se adhirió el presente trabajo es la siguiente: Área de conocimiento en medicina humana y enfermería perteneciente a la Salud individual, familiar y comunal; asimismo esta investigación pertenece a los 3 problemas de 10 problemas sanitarios: enfermedades metabólicos y cardiovasculares, así como malnutrición y anemia por ende es una investigación tipo II por lo tanto es importante determinar los factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la universidad Ricardo palma durante el periodo de cuarentena en 2020.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020?

1.3. LINEA DE INVESTIGACIÓN NACIONAL Y DE LA URP VINCULADA

Las líneas de investigación de la Universidad Ricardo Palma, según acuerdo de Consejo Universitario N°0613-2016, a las que se adhirió el presente trabajo es la siguiente:

Área de conocimiento: Medicina Humana y Enfermería, perteneciente a Salud individual, familiar y comunal. Además, en conformidad con las Prioridades de Investigación en Salud en Perú proyectadas para el año 2019 - 2023, esta investigación se enmarca dentro de los problemas 3 y 6 de los 10 problemas sanitarios de nuestro País: Enfermedades metabólicas y cardiovasculares, debido a que se busca tener conocimiento de determinantes biológicos, sociales, culturales, ambientales y conductuales acerca de estas enfermedades y la de Malnutrición y anemia, debido a que se estudia acerca de las representaciones sociales sobre el estilo de vida enfocados en la alimentación

De esta manera, es una investigación de tipo II, ya que se encarga de esclarecer el entendimiento de los determinantes o causas del problema de salud como los factores ambientales, sociales, comportamiento y biológicos.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Las enfermedades infecto-contagiosas sufrieron una transición a enfermedades crónico degenerativas en poco tiempo, mostrando un impacto significativo en la salud de las personas y países que no tienen una cultura de prevención, por ello es necesario investigar la magnitud y distribución de las enfermedades crónicas así como las situaciones en las que se desarrollan y los factores de riesgo que pueden ocasionarlas.⁽¹⁴⁾

Los cambios en el estilo de vida de la población que tienden a generar conductas sedentarias, las cuales han conllevado a un aumento de peso corporal ocasionando problemas metabólicos tales como la obesidad, así mismo problemas cardiovasculares, entre otros; siendo estos sobre todo ocasionados por la disminución de la actividad física diaria sumado a una dieta rica en carbohidratos lo cual contribuye al aumento de la glicemia en sangre.⁽¹⁵⁾

La disminución de la actividad física conlleva al aumento del estrés, lo que a su vez se relaciona con cambios en los hábitos alimenticios ya que la ingesta de comidas alta en carbohidratos pueden reducir el estrés mediante el mecanismo de neurotransmisores, lo

que a la larga ocasiona problemas relacionados con el peso que pueden llegar afectar las esferas psicológicas de las personas disminuyendo su capacidad física y cognitiva; en el caso de los atletas y deportistas universitarios este punto tiene especial relevancia, pues las modificaciones de la carga de entrenamiento que impacta negativamente en su rutina son conocidas por estar relacionadas con posibles lesiones, así mismo los problemas de nutrición, sueño, salud mental y otros relacionados con restricciones del movimiento pueden influir en su regreso a la actividad deportiva al afectar los procesos de fuerza, propiocepción, activación neuromuscular y acondicionamiento después del periodo de cuarentena^(16,17).

Por todo lo anterior mencionado nos planteamos la investigación presente a la interrogante de saber cuáles fueron los factores que pudieron propiciar el cambio en el estilo de vida en deportistas de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el 2020.

1.5. DELIMITACION DEL PROBLEMA:

Delimitación Espacial: El estudio se limitará a la Universidad Ricardo Palma, el cual es un centro de estudio superior, ubicada en el distrito de Santiago de Surco en la ciudad de Lima.

Delimitación Temporal: El estudio se llevó a cabo durante el periodo de cuarentena por la pandemia de COVID-19.

Delimitación Circunstancial: Deportistas Universitarios matriculados durante el semestre académico 2020.

1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar los factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.

1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar los factores sociodemográficos asociados a cambios en la alimentación en deportistas universitarios.

- Determinar los factores sociodemográficos asociados a cambios en la actividad física en deportistas universitarios.
- Determinar los factores sociodemográficos asociados a cambios en el consumo de sustancias nocivas en deportistas universitarios.
- Determinar los factores sociodemográficos asociados a cambios en el uso de medios de comunicación en deportistas universitarios.
- Determinar los factores sociodemográficos asociados a calidad del sueño: satisfacción subjetiva del sueño, insomnio e hipersomnia en deportistas universitarios.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Desiderio W y Bortolazzo C⁽¹⁾ en su artículo titulado “Impacto de la pandemia por Covid 19 en los deportistas” en Argentina, en el año 2020, mencionaron que la pandemia por Covid 19 había tenido un gran efecto en todo el planeta, teniendo un gran impacto en la salud, economía, cultura y libertad de todos los que viven en el planeta. Los deportistas fueron un gran porcentaje de afectados por la situación. Ellos debieron quedarse en sus hogares como el resto de la población, lo que generó, un gran impacto sobre su vida cotidiana ya que perdieron gran parte de su entrenamiento es decir tuvieron que estar confinados más de 4 semanas perdiendo ellos múltiples adaptaciones tanto psicológicas como en el aspecto físico que se generaba en ellos el entrenar. En el aspecto de salud, todos los sistemas se vieron afectados como es el caso del sistema osteomuscular, cardiovascular etc. Por esa razón se tuvo que tomar medidas de tipo paliativas para que los deportistas que no realizaban entrenamientos no fuera tan perjudicial, y estas medidas definitivamente no iban a tener el mismo valor que cuando entrenaban con normalidad. Tanto deportistas amateurs como los que tienen entrenamientos profesionales se vieron afectados implicando en estos cambios ya sean del ámbito positivo o negativo para los deportistas. Muchos perdieron sus rutinas que fueron sistematizadas y tuvieron un estilo de vida el cual se volvió más sedentario. Asimismo, se vio que hubo una falta de entrenamiento y bajaron sus niveles de

VO₂max es decir el consumo de oxígeno máximo. Sufrieron también grandes impactos en el ámbito psicológico al tener una imagen corporal diferente a lo que habitualmente estaban acostumbrados. Ante esta problemática surgieron medidas tales como: prácticas en los hogares, clases por internet, que si bien no reemplazaban el entrenamiento al que estaban acostumbrados, pero mantuvieron en algo lo antes mencionado. Finalmente concluyeron que en los deportistas sean estos amateurs y en individuos que realizaban ejercicios, el hecho de suspender sus actividades deportivas era muy negativa para la salud física y psicológica. Esto se explicaría porque se pierden actitudes que se generaron en el cuerpo al realizar deportes. Se observó asimismo que el principal problema fue el tiempo del aislamiento llevando a un desentrenamiento que tuvo gran duración, siendo este mayor a 4 semanas. Esto conlleva a que se presentan las alteraciones tanto psicológicas como físicas. Finalmente se evidencio que si hubo cambios en los hábitos sin embargo queda la incertidumbre de si retornaran a los antiguos hábitos cuando por así decirlo se vivía en una situación de normalidad sin pandemia o si es que la pandemia dará lugar a una nueva etapa en la cual habrá nuevo estilo de vida que continuarán en el futuro.

García M. y Escudero P⁽²⁾ en su artículo llamado “Los efectos del confinamiento en los deportistas de elite “en España, en el año 2020, mencionaron que durante la época de Covid 19 se habían producido desentrenamientos de todos los aspectos físicos de los deportistas provocando una pérdida de la masa muscular, así como un desequilibrio en muchos ámbitos. Se produjeron pérdidas en el ámbito deportivo. El presente artículo mostro que luego de 5 semanas se produjo un aumento de la masa de grasa, así como un aumento en el perímetro de la cintura junto con una reducción del consumo máximo de oxígeno y la tasa metabólica en reposo disminuye. Otra consecuencia fue que la de reducción del ejercicio conlleva a una reducción de la densidad ósea y de la mineralización. Determinando que si se produjeron cambios en los hábitos.

Chen Zheng ⁽¹⁸⁾y colaboradores publicaron en el 2020 el estudio titulado “COVID-19 Pandemic Brings a Sedentary Lifestyle in Young Adults: A Cross-Sectional and Longitudinal Study” el cual tenía como objetivo investigar los niveles de actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño en adultos jóvenes durante la pandemia por COVID – 19 y los cambios que se produjeron antes y durante la pandemia. Contaron con un total de 631 participantes de ente 18 a 35 años de edad de los cuales el 38.8% eran hombres, en el estudio longitudinal se observó que la actividad física vigorosa antes de la pandemia

vs durante la pandemia fue de 9.5 ± 12.5 vs 6 ± 11.6 , $p < 0.05$ la actividad física media pasó de 11.2 ± 16.0 vs 5.5 ± 8.7 , $p < 0.01$ la actividad de caminar paso de 39.7 ± 30.7 vs 19.8 ± 24.5 , $p < 0.01$ observándose un claro descenso en la cantidad de tiempo destinado para esta actividad sin embargo la conducta sedentaria fue de 7.8 ± 3.2 vs 10.0 ± 3.2 , $p < 0.01$ así mismo la duración del sueño fue de 7.7 ± 1.0 vs 8.4 ± 1.2 , $p < 0.01$, observándose un incremento del tiempo utilizado en estas dos actividades lo que favorece un estilo de vida sedentario el cual debería ser abordado por las instituciones correspondientes.

Castañeda-Babarro A.⁽¹⁹⁾ y colaboradores presentaron el trabajo “Physical Activity Change during COVID-19 Confinement” en setiembre del 2020 el cual buscaba evaluar como la actividad física y el tiempo de sedentarismo habían cambiado durante el confinamiento en la población española reclutando un total de 3800 adultos saludables a quienes se les aplico el cuestionario(IPASQ-S) dos veces durante el confinamiento La actividad física disminuyó significativamente durante el confinamiento en dicha muestra. Las actividades físicas vigorosas y el tiempo de caminata disminuyeron en un 16,8% ($p < 0,001$) y un 58,2% ($p < 0,001$), respectivamente, mientras que el tiempo de sedentarismo aumentó en un 23,8% ($p < 0,001$). El porcentaje de personas que cumplieron con la recomendación de actividad física vigorosa de 75 min / semana disminuyó en un 10,7% ($p < 0,001$) mientras que el porcentaje de personas que alcanzaron los 150 min / semana de actividad moderada apenas cambió (1,4%). Con lo cual se puede concluir que la población española adulta en especial los estudiantes y personas muy activas fueron disminuyendo sus reportes de actividad física conforme continuaba el confinamiento.

Pillary L⁽²⁰⁾ y Colaboradores en su estudio “Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes” realizado mediante una encuesta a través de un formato electrónico a atletas de quince disciplinas diferentes durante abril del 2020 tuvo como resultados que el 56% esperaba retornar a sus actividades deportivas dentro de 1 a 6 meses, muchos de ellos continuaron su entrenamiento de forma individual(61%, $p < 0.0001$), diariamente (61%; $p < 0,0001$) a intensidad moderada (58%; $p < 0,0001$) y durante 30-60min (72%), en el entretiempo prefirieron actividades sedentarias por encima de las saludables, también se observó un cambio notable en los patrones de sueño (79%; $p < 0.0001$), muchos variaron su dieta consumiendo una mayor cantidad de carbohidratos (76%; $p < 0.0001$; hombres 73%; mujeres 80%), un aspecto a resaltar fue el de la salud mental pues muchos se sintieron

deprimidos (52%) y necesitaron de alguna motivación para seguir activos (55%) por lo que quedaría demostrado el impacto que el COVID-19 tiene en los ámbitos físicos, nutricionales y psicológicos poniendo en peligro el retorno a las actividades deportivas de dicha población.

Ana Rodríguez-Larrad⁽²¹⁾ y colaboradores en su estudio “ Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender” estudiaron los cambios en la actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios españoles antes y durante el confinamiento con un enfoque especial en el género, para lo cual diseñaron su propio cuestionario Ad Hoc a ser administrado a estudiantes de 16 universidades diferentes, llegando a recolectar un total de 13754 encuestas válidas respondidas, obteniendo como resultados generales una reducción de la actividad física moderada (-29.5%) así como de la vigorosa (-18.3%), caso contrario del tiempo de sedentarismo el cual se incrementó considerablemente (+52.7%) sin embargo se reportaron incrementos en actividades donde intervienen el cuerpo y la mente por ejemplo el yoga (+80.0%) por lo que estos resultados deberían ser tomados en cuenta como fuente de posibles soluciones a la disminución de la actividad física en todas sus dimensiones.

El estudio titulado “Sleep and mental health in athletes during COVID-19 lockdown” realizado por Elise R Facer-Childs ⁽²²⁾y colaboradores en atletas de élite, así como de sub-élite (n=565) de diferentes deportes demostró importantes interrupciones en los diferentes ámbitos de su estilo de vida tales como la interacción social, actividad física, patrones de sueño y salud mental. Observaron que el tiempo total de sueño se incrementó, la frecuencia de entrenamiento disminuyó considerablemente, pero lo más resaltante fue que dichos resultados estuvieron relacionados con implicancias en su salud mental, por lo que estos hallazgos configuran una fuente importante de información y de posibles estrategias para el afrontamiento de los problemas de sueño y de salud mental en especial en esta población cuyo desempeño óptimo depende de ello.

Victoria Blom⁽²³⁾ en su trabajo publicado y titulado “Lifestyle Habits and Mental Health in Light of the Two COVID-19 Pandemic Waves in Sweden, 2020” donde se estudió una muestra de población sueca (n=5599) observó que la mayoría no presentó cambios cercanos al periodo de pandemia (sentado 77%, actividad física diaria 71%, ejercicio 69%,

dieta 87%, alcohol 90% y fumar 97%) sin embargo; los cambios si fueron más importantes durante la primera ola del virus al ser comparada con la segunda, observando cambios negativos en el estilo de vida tales como permanecer sentado en casa, dichos cambios estuvieron relacionados con mayor probabilidad de enfermedad mental, pero un dato interesante del estudio es que los cambios en la dieta, consumo de alcohol, consumo de cigarrillos fueron pequeños por lo que se debe tener en cuenta mecanismos de prevención en contra de estas actividades pues los hábitos saludables son importantes para poder evitar el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas.

La investigación titulada “Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic” llevada a cabo por Cristina Romero-Blanco⁽²⁴⁾ y colaboradores a través de un estudio observacional, transversal con dos puntos de corte que incluyó a 213 estudiantes para estudiar las variables actividad física y tiempo que permanece sentado mediante el cuestionario (IPAQ-SF) tuvo como resultados que la actividad física (M: -159.87; IC: -100.44, -219.31) así como el tiempo que permanece sentado (M: -106.76; IC: -71.85, -141.67) se incrementaron en el grupo de análisis, así también se llegaron a observar diferencias con relación al género, año de estudio, índice de masa corporal, dieta, entre otros por lo que quedó demostrado que en aquella muestra de estudiantes universitarios las conductas sedentarias tuvieron un incremento debido a las medidas de cuarentena.

María Belén Ruiz-Roso⁽²⁵⁾ y colaboradores realizaron un estudio que incluyó a varios países de América titulado “Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil” la finalidad del estudio fue evaluar las modificaciones nutricionales en adolescentes de entre 10 y 19 años de edad los datos fueron recolectados de manera anónima a 820 participantes de los países de España, Italia, Brasil, Colombia y Chile, mostrando que el confinamiento si tuvo un impacto en sus hábitos alimenticios en especial en los alimentos fritos, dulces, legumbres, vegetales y frutas algo que resalta es que diversos factores como el género, el número de miembros en casa, mirar televisión durante las comidas, el país de residencia y la educación estuvieron relacionados con una dieta adecuada, esta información nos podría ayudar a comprender las consecuencias de la modificación de la alimentación y los factores involucrados en poblaciones específicas como lo son los que se encuentran en la etapa de la adolescencia.

Cancello R⁽²⁶⁾. y colaboradores en un estudio realizado en Italia titulado “Determinants of the Lifestyle Changes during COVID-19 Pandemic in the Residents of Northern Italy” encontró que de los 490 adultos evaluados de los cuales el 84% era de género femenino el 13% reportó haber mejorado su calidad de sueño, el 43% no observó cambios habituales mientras que el 43% manifestó problemas de insomnio. De los 272 participantes que se mantuvieron activos antes del periodo de pandemia el 14% continuó con sus ejercicios habituales, el 18% lo incrementó sin embargo; el 68% lo redujo, 27% de los sujetos con estilo de vida sedentario comenzaron a realizar actividad física, el 34% aseveró haber mejorado la calidad de su dieta, el 42% reportó haber incrementado su ingesta de alimentos mientras que solo el 13% mostró haberla disminuido, un aspecto importante y resaltante en cuanto hábitos nocivos fue que el 38% de los fumadores incrementaron su consumo de cigarrillos por lo que determinaron que la edad y la actividad física antes de la pandemia fueron los principales determinantes para un cambio en el estilo de vida mientras que el índice de masa corporal, género y la presencia de enfermedades crónicas no lo fue.

M^a del Carmen Romero Paredes⁽²⁷⁾ y colaboradores en su artículo “Estudio del sueño en un grupo de trabajadores del mar mediante la aplicación del cuestionario de Oviedo” buscaron determinar la presencia de trastornos del sueño en un grupo de trabajadores del mar, a los cuales aplicaron el Cuestionario de Sueño de Oviedo durante el reconocimiento médico previamente al embarque en Madrid en el año 2011 (n=321) y este se analizó por sexo, edad, puesto a bordo, actividad y lugar de pernocta. Así mismo compararon parámetros metabólicos de los mismos individuos. Se obtuvo que la satisfacción con el sueño fue alta, el insomnio y la hipersomnia diurna (más prevalente en sujetos de más edad, $p < 0,05$) leves en más del 90% de los casos. Además, que 2,8% de los trabajadores precisó ayuda para dormir dos o más noches por semana. En el 56,4% aparecieron fenómenos adversos dos o más noches por semana (mayor prevalencia en varones, $p < 0,05$). Y de los parámetros metabólicos que se estudió, el Índice de Masa Corporal presentó cifras de riesgo en los trastornos del sueño de mayor intensidad. Finalmente, en la población estudiada, fue muy baja la prevalencia de alteraciones del sueño.

Un estudio en adolescentes y estudiantes de ciencias médicas realizado por Ružica Dragun⁽²⁸⁾ y titulado “Have Lifestyle Habits and Psychological Well-Being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia” reportó que no

encontró cambios importantes en la dieta seguida antes y después de la cuarentena incluyendo la dieta mediterránea sin embargo; las características de la dieta mediterránea si sufrió cambios incrementándose el consumo de frutas, legumbres, pescado y dulces mientras que uno una disminución del consumo de cereales, nueces y la cantidad de comida diaria, un tercio de los estudiantes reportaron pérdida de peso durante la cuarentena mientras que un 19% mostro una ganancia ponderal al mismo tiempo, un hallazgo interesante fue que el porcentaje de estudiantes que reporto sentirse recuperado después de una noche de sueño ⁽²⁷⁾cuarentena, ya que la media de la duración del sueño se incrementó en 1.5 horas. La cuarentena mostro afectar la felicidad y el optimismo de los estudiantes (Todos los $p < 0.001$) así como también mostro una percepción de estrés en ellos ($p = 0.005$).

Chacón A.⁽²⁹⁾ en su estudio titulado “Consumo de carne y productos cárnicos entre estudiantes de la Universidad de Costa Rica” en el 2021, buscaron patrones de consumo de carne y derivados para lo que encuestaron a 499 estudiantes de la Universidad de Costa Rica entre las edades de 16 y 29 años, se utilizó chi cuadrado, ANDEVAS factoriales y análisis estadístico descriptivo para establecer estos patrones de consumo. Obtuvieron como resultados que la carne más ingerida es la de Pollo (96,5%) seguida de la carne de Res (91,9%). El consumo de estos alimentos es un hábito diario para el 23,2 % de los estudiantes, mientras que, un 17,6 % los come al menos tres veces por semana. Los derivados de Carne fueron consumidos en un 87,0 % con una frecuencia de una a dos veces por semana (49,8 %). Asimismo concluyeron que la principal razón del consumo de carne es su buen sabor (87,6 %), seguido por el alto valor nutricional percibido (51,9 %), la facilidad de preparación (30,5 %), la disponibilidad de lugares de venta (34,2 %), la multitud de recetas a preparar (42,1 %) y la gran diversidad de carnes existente en el mercado (26,6 %).

Pérez C⁽³⁰⁾ y colaboradores en el estudio titulado “Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España”, en España, en el año 2020, analizaron los cambios en los hábitos alimentarios y en otro estilo de vida durante el periodo de confinamiento en un grupo de población en España, para lo cual se hizo un estudio transversal observacional con una población en donde todos fueron mayores de 18 años, la recolección fue virtual tomando el periodo de 21 de abril hasta el 8 de mayo del 2020 en España. En cuanto a los resultados que se obtuvieron, la mayoría

refiere haber comido 3 veces por día. 98,4% tienen como almuerzo, la comida principal y 95% consumen tanto el desayuno, así como la cena, 8,8% refirió consumir ya sea algún alimento o alguna bebida luego de consumir la cena. Durante el confinamiento, 62,5% refirieron cocinar en su domicilio. En cuanto a los cambios alimenticios, los encuestados refirieron haber cambiado la ingesta en cuanto a: galletas, aperitivos salados, bebidas alcohólicas, chocolate, habiendo una disminución en cuanto al consumo de chocolates de 25,8%, para las bebidas hubo una reducción del consumo de bebidas azucaradas 32,8% y 44,2% para las bebidas alcohólicas. Para las carnes procesadas hubo una disminución del 35,5% sin embargo hubo cambios en los cuales hubo un aumento en cuanto al consumo con mayor frecuencia de, 27% de frutas, 25,4% de huevos, 22,5% en cuanto a las legumbres, 21% en el consumo de verduras y 20% en la ingesta de pescado. Asimismo, los varones, refirieron consumir menos cantidad de carne a diferencia de las mujeres en mayor medida (p valor: 0,021, 32,9%) así como el consumo de pescado (p valor: 0,021, 38,1%), carnes procesadas (F: 6,43; p= 0,002) que los grupos que tenían menor edad. Se ha observado que hubo un menor consumo de pescado (p: 0,009, F: 4,78), así como las bebidas azucaradas que fue de F: 10,94; p< 0,001. Los jóvenes refieren haber consumido mayor cantidad de huevos significativamente (huevos (F: 5,74; p=0,003), leche (p< 0,001, F: 5,74), de queso (; p< 0,001, F: 11,28) y en cuanto a los aperitivos salados (p< 0,001, F: 12,51). Asimismo, hubo una disminución de manera significativa en cuanto al consumo de carne en la región sur (p: 0,003), en la región del norte hubo una disminución significativa de pescado (p: 0,04) y hubo un consumo mayor de legumbres en las zonas del centro (p: 0,009). 79,9% de los encuestados refirieron realizar actividad física de manera habitual, antes del confinamiento, 65,6% realizaron más de 3 sesiones semanales sin embargo durante el confinamiento, 15% refirieron no realizar actividad física y 14% más mencionaron realizar actividad física ocasionalmente. 14,7% refirieron ser fumadores antes del confinamiento y de estos, 30,7% refirieron aumentar el hábito de fumar durante el confinamiento asimismo 37% refirieron no dormir de forma correcta durante el confinamiento. Finalmente se concluyó que durante el periodo de confinamiento si hubo cambios que estuvieron asociados a factores durante el periodo de cuarentena por covid-19 en España, dichos cambios se dieron en cuanto a la alimentación de manera significativa (p valor: <0,05), habiendo un mayor consumo de verduras, frutas, pescados, legumbres y se observó una menor ingesta en cuanto consumo de dulces, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas.

Durá T⁽³¹⁾, en su artículo llamado “Ingesta de leche y derivados lácteos en la población universitaria”, en España, en el año 2008, realizó una investigación la cual fue de tipo descriptiva sobre la alimentación con leche y también productos que contenían lácteos, la cual fue realizada en una población que estaba conformada por universitarios y analizó el aporte nutricional de los productos mencionados. Por esa razón, se aplicó un registro de lo que se había consumido en un día en el cual se había laborado es decir en 24 horas. Dentro de los parámetros se evaluaron: edad, género, estudios de la universidad etc. 98,6% de los que fueron encuestados, mencionaron que habían consumido al menos 1 derivado de la leche en el transcurso de un día, de estos 93% habían consumido leche, 59% yogurts, 32,5% habían consumido quesos y el 14% habían consumido otro tipo de lácteos. No se observaron cambios en cuanto a la frecuencia del uso de los distintos productos lácteos tomando en cuenta los parámetros que fueron edad, estudios de universidad, tipo de vivienda, sin embargo, se observó que la utilización de lácteos que eran descremados fue mayor ($p < 0,05$) en los universitarios. De igual manera la cifra media en cuanto a las porciones de los lácteos que fueron consumidos fue de 2,07 obteniendo como resultado mayor en los hombres ($p < 0,05$, 2,32) que en las damas (1,99). Menos de la mitad es decir 42,6 % ingirieron menos de 2 porciones, encontrándose una diferencia en cuanto a los porcentajes entre los dos géneros. ($p < 0,05$). En cuanto a la ingesta de los productos que eran lácteos descremados fue del 24,3% del total de lácteos que se habían consumido. La primordial fuente tanto de calcio, así como de fósforo en cuanto al consumo de la dieta de los estudiantes, provenía de los lácteos, pero cabe resaltar que también aportan un número de grasas saturadas y colesterol. Finalmente concluyeron que, si bien la mayoría de los universitarios habían consumido leche, así como derivados de la misma durante el día, el importe medio de las porciones consumida sería menor de lo que se recomienda, esto primordialmente en las damas. Para aumentar el consumo de minerales y de vitaminas sin alterar la ingesta de calorías, colesterol y grasas saturadas, era importante hacer la recomendación a los universitarios a la ingesta cotidiana de productos lácteos descremados y derivados como es el caso de los quesos asimismo se evitaría el consumo de los distintos lácteos como son las natas, cremas, etc. ya que estos cuentan con una gran proporción de colesterol y carbohidratos.

Vallejos C⁽³²⁾, en su estudio titulado “Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior Chile durante confinamiento por covid-19” en Chile, en el 2020, tuvo como objetivo primordial del presente trabajo, registrar los múltiples cambios que se presentaron en los

hábitos en cuanto a la alimentación de los estudiantes en Chile evidenciando que estos fueron de tipo saludables, así como los no saludables. Este trabajo fue transversal con una muestra la cual fue no probabilística por interés siendo evaluados 241 estudiantes. Los datos se obtuvieron de un cuestionario llamado Hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior en COVID-19”, dicho cuestionario fue utilizado con anterioridad para calcular rutinas en cuanto a alimentos. Las edades de los estudiantes fueron entre 20-23 años siendo en conceptos porcentuales de 79,7% el total de estudiantes que tenían estas edades y estas fueron mujeres. Se evidencio que las rutinas saludables fueron las que aumentaron de 24,74 ($\pm 6,07$) a 26,61 ($\pm 5,30$) y que lo no saludables disminuyó de 6,52 ($\pm 2,60$) a 5,41 ($\pm 2,47$) en el periodo de tiempo de pandemia en cuanto a las puntuaciones generales. En cuanto a los hábitos no saludables, en cuanto al consumo de hábitos nocivos, se observó que si hubieron cambios en cuanto a la frecuencia de consumo dividido este: por consumo en cuanto a cada grupo de alimentos y tiempo de comida durante el confinamiento, el consumo tanto de alcohol como de tabaco fue que no consumieron alcohol durante el confinamiento:35,1% y antes de la pandemia los que no consumieron fueron 18,2% por lo tanto si hubo un cambio en cuanto a la disminución de consumo y si fue este significativo estadísticamente (p valor: $<0,001$). En cuanto a los puntajes globales se observó que los hábitos no saludables disminuyeron en 1,1 puntos. Por último, se concluyó que si hubo una mejora en los hábitos alimentarios de los chilenos durante la cuarentena y estos cambios están asociados de manera significativa a múltiples factores ya sean del ámbito económico, alimentarios, hábitos nocivos no saludables (p valor: $<0,001$) y cabe mencionar que hay una mejora en los hábitos saludables.

Perez P y Kühne W⁽³³⁾, en su guía titulada “Guía de supervivencia para estudiantes en Pandemia” en Chile, en el año 2021, según los resultados que se obtuvieron en la Encuesta Nacional de salud la cual fue publicada por el ministerio de salud en el año 2010, donde obtuvieron dentro de sus resultados que el 63,2% es decir más de la mitad de los encuestados tenían más de 15 años y ellos respondieron que tenían diversas dificultades para conciliar el sueño. Asimismo, se obtuvo como resultado que en cuanto a la cantidad de personas de Chile que dormían 6 horas por cada noche se había incrementado de un 30 a un 80% en las ultimas 2 décadas. De igual manera, en el análisis de otro trabajo realizado en el año 2010 que se realizó en la capital de Chile, donde se evaluaron a 3,867 personas las cuales eran ya mayores, obteniendo dentro de sus resultados que tenían una prevalencia en cuanto a los problemas con el sueño del 26,3%. Se concluyó que, con las

cifras mencionadas anteriormente, había un aumento en cuanto a las dificultades para conciliar el sueño en relación a la pandemia por Covid 19. Asimismo, para que se pueda realizar un correcto diagnóstico en cuanto al insomnio que presenta una persona, se deben tener varios parámetros encontrándose entre estos: dificultad para conciliar el sueño, situación oportuna y la circunstancia para realizarlo, asimismo se incluyen dentro de los parámetros problemas tales como: fatiga, problemas en la memoria, problemas en la concentración, mal rendimiento en cuanto a lo académico, irritabilidad etc.

Salinas A⁽³⁴⁾ y colaboradores, en su artículo titulado “Atención y Recomendaciones de Alimentación y Nutrición en Covid-19 México”, en México en el año 2020, reiteran la importancia sobre cuidar lo que respecta a la salud sobre el tracto gastrointestinal en la pandemia. Ellos fundamentan que la fibra es un componente que es muy saludable para el sistema gastrointestinal asimismo la fibra es importante ya que contribuye a evitar que uno coma por demás. Es importante mencionar que para que se produzca una alimentación correcta, esta alimentación debe contener: frutas, verduras etc. así como incrementar la ingesta de granos que se encuentren enteros en todos los alimentos. Dentro de los alimentos que contienen granos enteros mencionan: maíz, amaranto, avena también se encuentran cereales tales como las pastas, arroz y se debe evitar en lo posible el consumo de harina, las cuales son refinadas como es el caso del arroz blanco, galletas etc. Dentro de los ciudadanos mexicanos que viven en una situación en la cual no gozan de una buena alimentación, representan estos el 54% siendo esta de leve a severa, resultando esto como una señal de que alimentación que debería de ser de calidad es limitada esto en cuanto a lo que respecta cuidados de forma especial y de prevención, es importante recalcar que debe haber una correcta alimentación en cuanto a productos frescos y adecuados para el cuidado de la salud dentro de los cuales encontramos granos integrales, frutas, verduras etc. Es muy importante mencionar que los alimentos frescos, así como los que son secos dentro de los cuales encontramos el pan integral, avena, arroz integral de igual forma que las semillas y frutos secos. Durante la pandemia, la ingesta de frutas así como verduras es una buena opción para aumentar la diversa variedad de alimentos y esto por la dificultad para continuar con una provisión de alimentos que son frescos.

De León R⁽³⁵⁾, en su Tesis de Grado titulada “Cambios en los hábitos alimentarios y de patrones de actividad física durante el confinamiento a causa del covid-19 en atletas de la

universidad Rafael Landívar, campus Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala 2020”, en México, en el año 2020, tuvo como objetivo describir los diversos cambios en cuanto a la alimentación y también al ejercicio físico durante la pandemia por COVID 19 en deportistas que pertenecían a la Universidad Rafael Landívar, en Guatemala. La tesis fue de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Se evaluaron a 52 deportistas, quienes realizaban la actividad de atletismo a quienes se les pregunto sobre su alimentación y los ejercicios que estos realizaban obteniendo los siguientes resultados: Hubo un incremento en cuanto al consumo de verduras, legumbres, huevos y frutos que eran secos, así como también una reducción en cuanto al consumo de azúcares y alimentos que habían sido procesados. Los alimentos que se mantuvieron en cuanto al número de las comidas en el 3er y en el 4to día, dentro de las cuales se encontraban el consumo de dulces o de alimentos tales como los snacks consumiendo estos 1 y 3 veces por día. 40% del total habían consumido solo 1 porción de grasa dentro de la cual está la margarina, 7% habían consumido 2 porciones y solo 2% habían consumido más de 2 porciones, finalmente solo 3% no habían consumido ninguna porción. En cuanto a los deportistas estos refirieron haber reducido la ingesta de grasas tales como la margarina, mantequilla y aceite, así como también hubo una disminución en cuanto al consumo de queso, estos resultados fueron completamente diferentes a los que se encontraron en España en donde los pobladores si consumieron de forma incrementada el consumo de los alimentos previamente mencionados. Sin embargo, hay productos que estos consumieron que contenían tanto proteínas como calcio y estos componentes son muy importantes para la salud muscular, así como la salud ósea de los deportistas. Asimismo alimentos tales como carne, pastas y yogurts , reflejaron en los resultados que no hubieron cambios importantes en cuanto al consumo de los deportistas.

Pico S.⁽³⁶⁾ y colaboradores en su trabajo original titulado “Relación entre el patrón de consumo de alimentos y la composición corporal de estudiantes universitarios: estudio transversal” en Colombia en el año 2020, realizaron un estudio el cual fue de corte transversal, de tipo observacional y también descriptivo el cual tuvo una muestra de 189 alumnos. El trabajo en mención analizó variables sociodemográficas, así como variables que contenían una composición la cual era corporal y también alimentos que se clasificaron en múltiples categorías. Asimismo, se utilizó el modelo de regresión logística multinomial para determinar la constitución corporal y esto va de acuerdo con la ingesta de los diversos alimentos. En cuanto a los resultados que se obtuvieron, demostraron que, si hubo

asociación estadísticamente significativa entre la ingesta de alimentos y la composición corporal para lo que respecta la grasa tanto visceral, así como la ingesta de carnes, granos, huevos y embutidos ($p = 0,024$), y para la ingesta de azúcares con relación a la masa ósea ($p = 0,029$) y la masa muscular ($p = 0,013$). De igual forma entre los resultados se mostraron que la ingesta de azúcar aumento la probabilidad de tener mayor grasa de tipo visceral (OR = 2,71) y la probabilidad de analizar a alguien como obesa (OR = 2,55). La ingesta de carnes, granos, embutidos y huevos fue importante para la clasificación en cuanto a la grasa visceral como adecuada y aceptable (OR = 0,14). La ingesta en cuanto a las verduras y las frutas aumento la probabilidad de que haya un elevado % de agua (OR = 5,41) sin embargo la clasificación que se establece el % de grasa como bajo (OR = 3,60). En cuanto a las medidas de la composición corporal resulto que se encontraron diferencias estadísticamente significativas tanto para el grupo de alimentos donde se encontraban huevos, granos, embutidos y carnes ($p = 0,024$). De igual manera se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los azúcares con la masa ósea ($p = 0,029$) y con la masa muscular ($p = 0,013$). En cuanto a la clasificación sobre los grupos de alimentos con respecto a la composición corporal \neq se identificó que poseer una clasificación la cual se encontró debajo de lo ideal sea de tipo buena o excelente con relación a la grasa visceral y se asoció con la ingesta de azúcar con mayor cantidad o proporción OR = 2,71, IC: 1,10-6,64, esto significa que el consumo de los alimentos azucarados aumento 1,71 veces más la probabilidad de poseer una grasa visceral la cual se encontraba en una categoría la cual era bastante inferior o la cual se encontraba por debajo de la buena o excelente. En el caso de los hombres, en cuanto a lo que respecta al porcentaje sobre grasa visceral, este se incrementó de forma significativa con relación a la ingesta de azúcar (G6, OR = 3,53, IC: 1,01-12,35). Asimismo, en cuanto a la masa muscular, el hecho de tener una elevada clasificación la cual es alta, seria por una proporción mayor en cuanto al consumo de azúcares (G6, OR = 1,75, IC: 1,00-3,06). En cuanto a la clasificación según el sexo, para los caballeros, en cuanto a la ingesta de alimentos que eran azucarados se observó que hubo 2 veces más de probabilidad de tener una clasificación en cuanto a la masa muscular alta (OR = 3,07, IC: 1,62-5,81). La ingesta de alimentos azucarados se identificó que aumento 1,5 veces más la clasificación para lo que respecta a obesidad (OR = 2,55, IC: 1,00-6,50). Se relacionó de forma directa la masa muscular, la grasa visceral y la masa ósea con la ingesta de azúcares. Los siguientes autores Tian y cols, Lavet y cols, Bass y cols. y Surapongchai y cols identificaron que con respecto a la salud ósea era de vital importancia el consumo de grasas, proteínas,

nutrientes y en especial el consumo de azúcar, con la interacción en cuanto a las condiciones en las que se encontraba el transporte de glucosa del músculo. Gómez y cols. explicaron que los elevados niveles de azúcar se han relacionado como un incremento de los triglicéridos, así como de la presión arterial y de la grasa visceral. Los universitarios evaluados tuvieron una gran preferencia por el grupo de azúcares por esa razón es importante que se implementen acciones las cuales tengan como objetivo fortalecer y de esa forma mejorar estos patrones de alimentación. Finalmente ellos concluyeron que en cuanto a la ingesta de verduras y de frutas se evidencio un bajo porcentaje de grasa. Sin embargo, se observó que este resultado fue proporcional con un nivel elevado de agua corporal. 33,9% fueron comidas rápidas en cuanto al grupo de alimentos que correspondían a las grasas. Los azúcares en donde se encontraban las bebidas gasificadas y los refrescos fueron los que más se habían consumido teniendo un porcentaje de 20,1%. Los alimentos que tenían un contenido bajo en cuanto a calorías o light fueron los que se habían consumido con mayor frecuencia teniendo un porcentaje de 20,6%.

Meza E⁽³⁷⁾ y colaboradores en su artículo original titulado “Consumo de bebidas azucaradas durante la pandemia por Covid-19 en doce países iberoamericanos: Un estudio transversal” en Chile en el año 2021, tuvieron como objetivo determinar la ingesta de gaseosas durante la pandemia por Covid 19 y la asociación con los factores dietéticos y con los factores sociodemográficos. El estudio que se realizó fue multicéntrico. Los que se encuestaron fueron personas de 12 países entre estos: Colombia, Ecuador, México, Argentina, Chile, Costa Rica, España, Guatemala, Perú, Panamá, Uruguay y Paraguay. A ellos se les brindó un cuestionario el cual fue brindado de forma virtual sobre la ingesta de alimentos y los indicadores sociodemográficos. En cuanto a los resultados obtenidos: de las 10,573 personas que respondieron el cuestionario, 78% de las mujeres tuvieron un consumo bajo con respecto al consumo de los hombres que fue 69,2%. Con respecto a la edad, los resultados en cuanto a las frecuencias fueron muy parecidos. En cuanto al nivel educativo, quienes reportaron un gran consumo de gaseosas fueron los que tenían un nivel universitario y este fue del 13,4% cabe resaltar que el consumo fue excesivo con relación a las personas que tenían un nivel educativo ya sea básico o de primaria y fue de 23,1%. En cuanto al lugar en donde vivían ya sea urbano o rural la frecuencia fue muy parecida para ambos ($p < 0,001$). Asimismo, los que habían consumido de manera excesiva gaseosas que fueron 19% aumentaron de peso en comparación con los que bajaron de peso que fueron 10,4% ($p < 0,001$). 19,3% incrementaron su porción y al mismo tiempo consumieron

gaseosas a diferencia de los que disminuyeron la cantidad de la porción que fueron 10%. Los indicadores que incrementaron la probabilidad de que se consuman mayores cantidades o que tenían un nivel elevado de ingesta de gaseosas fueron: nivel académico primario, sexo masculino, el aumento de peso, tener entre 40 y 59 años y los que tuvieron variaciones en la dieta. Finalmente concluyeron que la ingesta de gaseosas fue bajo, pero se observó también que en algunos grupos el consumo era excesivo, asimismo hubo una correspondencia entre las variables que se analizaron y el consumo de gaseosas. Durante la pandemia por Covid 19, más de 20% de los encuestados tuvieron un gran consumo llegando a ser este entre moderado y excesivo con respecto a la ingesta de gaseosas, siendo mayor en hombres, menor nivel de educación, entre 30 a 59 años, los que incrementaron sus proporciones en cuanto al tamaño y los que incrementaron su peso corporal. Un estudio realizado por Singh et al observo al igual que el presente estudio que los hombres fueron quienes más consumieron siendo esta de 1,7 porciones por día. Además, quienes habían tomado 2 o más veces gaseosas por día fueron 13,9% a diferencia de Desosa et al quien concluyo que 79,5% de los que había estudiado habían consumido 1 o más vasos de jugos que contenían azúcar por día y mencionó que había mayor gusto por tomar gaseosas. Con relación al nivel de educación, se concluyó que 23,1% tuvieron un consumo excesivo de gaseosas perteneciendo estos a un nivel primario, pero múltiples estudios determinaron que los que tenían una alimentación la cual no era buena en las personas de bajo nivel tanto socioeconómico como de educación debido al acceso que estos tenían a los productos masivos y de bajo costo tales como las gaseosas. Quienes habían tenido un consumo bajo respecto a las gaseosas fueron los mayores de 60 años y las mujeres. En cuanto a los que consumieron mayor cantidad de gaseosas fueron los que tuvieron una educación la cual de nivel primario. Por último, los que habían aumentado de peso fueron quienes tuvieron mayor porcentaje en cuanto a la ingesta de gaseosas.

Chalapud-Narvárez L⁽³⁸⁾ y colaboradores en su investigación titulada “Sedentarismo, consumo de alcohol y cigarrillo en estudiantes universitarios, Colombia”, en Colombia en el año 2020, tuvieron como objetivo definir tanto el nivel en cuanto al sedentarismo así como la ingesta de alcohol, consumo de cigarros en los estudiantes que se encontraban en el primer semestre de Ingeniería Ambiental y Sanitaria que pertenecían a la Corporación Universitaria autónoma del Cauca en el 2do periodo del 2017. El estudio fue de tipo no experimental descriptivo de corte transversal, teniendo una muestra conformada por 53 alumnos universitarios a quienes se les encuestó en cuanto al estilo de vida que llevaban y

a los hábitos de los mismos. Se evaluaron los parámetros tales como índice cintura -cadera, masa corporal y se aplicó un test de sedentarismo perteneciente a Pérez-Rojas-García. Se efectuó un análisis univariado y bivariado. En cuanto a los resultados que se obtuvieron, 83% de los que participaron eran sedentarios y hubo asociación estadísticamente significativa ($p= 0,023$) entre la variable sexo y el nivel de sedentarismo de los mismos. Aquí concluyeron que había niveles elevados de sedentarismo y que las mujeres eran quienes estaban más expuesta a sufrir de esto. El hábito más frecuente fue el consumo de alcohol, dentro de los cuales 28,3 tenían valores de IMC que no eran los saludables y que el riesgo cardiovascular no era alto. Con respecto al consumo de alcohol en cuanto a la frecuencia las conclusiones fueron las siguientes: 1 vez a la semana fueron 16 y los que no consumen fueron 37. En cuanto a los porcentajes obtenidos 69,8% no consumieron, 1 vez a la semana 30,2%. Finalmente, con relación al consumo de cigarrillos, en cuanto a la frecuencia los que no consumieron fueron 48 y los que consumieron 1 vez por semana fueron 4, entre 1 a 3 veces por semana fueron 1. En términos porcentuales los que no consumieron fueron 90,6% , los que consumieron 1 vez por semana fueron 7,5% y los que consumieron entre 1 a 3 veces por semana fueron 1,9%.

Redondo del Río M⁽³⁹⁾ y sus colaboradores en su trabajo titulado “Ingesta dietética y adherencia a la dieta mediterránea en un grupo de estudiantes universitarios en función de la práctica deportiva” en España en el 2016, tuvieron como objetivo relacionar el consumo en alumnos que eran deportistas en comparación con otro que no hacia deporte. En cuanto al método que se utilizó este fue observacional de tipo transversal y fue realizado teniendo en cuenta a 49 voluntarios que pertenecían a la universidad de Valladolid. En el cuestionario se analizaron las siguientes variables, estas fueron: talla, peso y deporte. El consumo se dio evaluando el cuestionario en cuando a los alimentos que se consumieron en 3 días y también se evaluó la determinada frecuencia asimismo es importante recalcar que para determinar que había una significación estadística esta es de $p < 0,05$. En cuanto a los resultados obtenidos se obtuvo que los que tenían un peso el cual era normal eran todos los encuestados. Las mujeres fueron quienes realizaron menor cantidad de ejercicios. Todos tuvieron una dieta rica en proteínas, así como tenía gran cantidad de colesterol y de grasas. Pero si contenían la cantidad de micronutrientes adecuados que se requieren en una dieta. Como conclusión se obtuvo que los universitarios no estaban consumiendo lo que se requiere como objetivos para una correcta ingesta de alimento. 347% fueron hombres y 65,3% fueron mujeres. Dentro del total de los hombres en lo que respecta al

exclusivo consumo de sodio fue 1,0 (0,4) y del total de las mujeres, 0,9 eran deportistas que habían consumido potasio y sodio. Solo sodio fueron 4.119,0 (1.423,5) y eran deportistas que consumían sodio y de las mujeres deportistas que consumían sodio eran solo 2.890,2 (620).

Martínez S⁽⁴⁰⁾ en su programa de doctorado de ciencias socio sanitarias titulado “Perfil Nutricional en deportistas de un centro de tecnificación. Implementación de un programa piloto de educación nutricional “en España, en el año 2020, tuvo como objetivo determinar cuál era el estado nutricional de los deportistas que se encontraban en las Islas Baleares trabajando en el centro de tecnificación. Los que participaron fueron jóvenes de la Ebe con sede en Palma de Mallorca. 277 fueron los que participaron, pero solo 135 fueron quienes se analizaron. En cuanto al consumo de sodio y de potasio este fue superior al que se recomendó en la SFDA de todos los deportes. Se observó una deficiencia sobre el consumo de hierro, calcio y magnesio en el grupo de las chicas que realizaban gimnasia. Gimnasia fue de 3.327 +- 3.16mg (recomendaciones en minerales según SFAD en varones de 14-19 años 1500 mg de sodio y de 20-29 1500mg del mismo modo para las mujeres. Se concluyó que había un consumo incrementado en los diferentes micronutrientes tales como magnesio, sodio, potasio a pesar que tanto para las chicas como para los chicos que realizaban gimnasia habían tenido una deficiencia tanto para las chicas como para los chicos en cuanto al consumo de sodio, separando ambos sexos corresponde de la siguiente manera (hombres 3838+-225 en cuanto al consumo de sodio, en cuanto al consumo de sodio para mujeres 3335 +-36). Sin embargo, tanto el consumo de potasio, de sodio y de magnesio no llegó a lo que se recomendó por parte de la SFAD. En cuanto a la distribución en el consumo de minerales según registro de 24 horas y momento de la temporada, el consumo de sodio y fósforo fue de 257 es decir sobrepasa las recomendaciones de la SEFAD establecida para su grupo de edad. El resto de minerales no alcanzó las mencionadas recomendaciones establecidas. Sodio competición 2,614 +-168, P valor: 0,004.

Villareal L⁽⁴¹⁾ en su tesis de Magister de salud pública titulada “Efecto de la pandemia por covid-19 en el consumo de productos ultra procesados en los usuarios del programa de salud cardiovascular de la región metropolitana” en Chile, en el año 2021 tuvo como objetivo evaluar el efecto de la pandemia en cuanto a la ingesta de alimentos que son muy procesadas en personas que tienen diabetes mellitus tipo 2 y presión alta las cuales son

parte del programa de salud perteneciente a la parte cardiovascular de Santiago y de Conchali. Asimismo, la muestra está constituida por personas que son parte del programa de salud cardiovascular que se encuentra en la región metropolitana con un $n=172$. Con respecto a los alimentos que requieren de un procesamiento mayor entre los que participan, hubo un aumento del 30,4% para los snacks que son salados, 26,5% para los caramelos pertenecientes a alimentos como son los duces y las golosinas, 21,4% para las comidas rápidas y 9,9% para las gaseosas. En lo que respecta a los snacks que son saladas, se observó que fue superior en las personas que tenían una edad entre 40 y 69 años de edad siendo estas 36,4% ($p<0.083$), exponiendo que era significativo y según lo que respecto a una salud subyacente hubo una disminución del 81,1% en las personas que tenían como patología, diabetes mellitus tipo 2 ($p<0.019$). Con relación a la ingesta de comida chatarra, las personas entre 20 y 40 años representaron el 40,1% ($p<0.001$), mientras que se evidencio un incremento del 9,5% en Conchali mientras que 27% fueron de Santiago ($p<0.023$). Con relación al consumo de golosinas, las mujeres fueron quienes consumieron más a diferencia de los hombres teniendo porcentajes tales como 35,6% y 17,9% ($p<0.014$). Los que obtuvieron un puntaje de 5,61 según la ingesta de PUP con respecto a los alimentos , incrementaron el consumo de productos salados teniendo un porcentaje de 34,4%($p<0,01$), para las golosinas , los que tuvieron un puntaje de 6,07 , la ingesta incremento 26,5% ($p<0,03$),en cuanto a comidas rápidas incluidas las chatarras los que tuvieron un puntaje de 4,89 , incremento 21,4% su ingesta ($p<0,001$), para las gaseosas o bebidas azucaradas los que tuvieron una puntuación de 3,47, incrementaron su ingesta en 9,9%($p<0,001$).

Ruiz-López⁽⁴²⁾ y colaboradores en su evaluación titulada “Evaluación nutricional en universitarios y recomendación de una dieta óptima para fortalecer el sistema inmunitario contra la COVID-19” en México, en el año 2021, tuvieron como objetivo analizar el estado de nutrición de los alumnos universitarios para recomendar de manera adecuada, alimentos con el fin de prevenir tener Covid 19.El estudio que se realizo fue de tipo transversal asimismo se utilizaron varias encuestas sobre la frecuencia en cuanto a la ingesta de alimentos de forma semanal, con el fin de tener una información que esté relacionada con el consumo de alimentos y también con respecto a los síntomas. Se utilizó un análisis en cuanto al tema estadístico utilizando un modelo multifactorial con regresión logística en el

cual se usó un programa llama EPI INFOTM, de igual manera se usó una base de datos la cual contenía los nutrientes indicados para prevenir Covid 19.

Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes: Los alumnos universitarios estudiados tenían entre 18 y 22 años de edad. Casi el 100% para ser exactos el 95% indicaron que consumían carbohidratos siendo estos la principal fuente de alimentación, asimismo 76% tenían un IMC el cual se encontraba en los rangos normales (19-24.9 Kg/m²). En cuanto a las conclusiones, ellos determinaron que el consumo correcto de alimentos y tener una alimentación saludable era importante para mantener una correcta salud y eso es propicio para el ser humano. Se recomienda que haya un consumo de alimentos de origen natural en vez de alimentos que tengan grandes contenidos de azúcares como es el caso de los dulces y golosinas, asimismo de harinas y de grasas. En cuanto a los alimentos que son buenos para prevenir tener Covid 19 están los siguientes: huevos, vegetales de hojas verdes, frutos secos, granos enteros y pescados. Esto significa que los alimentos que contienen productos como son los fotoquímicos y los nutracéuticos son importantes para prevenir contraer Covid 19. Asimismo 95,3% mencionaron que ingería alimentos que tenían gran cantidad de carbohidratos, siendo esta la principal fuente de energía aquí se encontraron comidas chatarras y también harinas) todos los días. 47% consumieron carnes siendo este consumo 3 veces a la semana y 28.57% consumieron vegetales. 95% de los estudiantes consumieron de forma diaria alimentos que tenían comidas chatarras y harinas según la CFA del presente trabajo. 73,84% de los estudiantes habían tenido obesidad o sobrepeso y se determinó una asociación que fue significativa estadísticamente guardando relación con niveles inferiores de hemoglobina , con baja ingesta de proteínas y consumo de dulces y golosinas siendo un 11,90% de la población en estudio, este consumo se relaciona como un factor que contribuye con que una persona se infecte rápidamente con el virus. Por ese motivo para evitar y de esa manera prevenir que esto ocurra se debe fortalecer el sistema inmune y la alimentación debe contener los siguientes alimentos como son: vegetales, frutos secos, hojas verdes, huevos, alimentos que contenían mucha fibra como es el caso de las leguminosas y los granos asimismo es aconsejable que los alimentos de origen natural como son por ejemplo: cúrcuma, hongos, jengibre, propóleo, moringa y hierbas que son medicinales contribuyan con el sistema inmune para prevenir y en el caso que alguien se infecte con el virus contrarreste los efectos que el virus causa en el organismo.

Razo A⁽⁴³⁾ en su investigación titulada "El uso de las TIC en el entrenamiento deportivo: una propuesta operativa ante la COVID-19" en Ecuador en el 2021, la presente investigación se centra en lo que respecta a un método fenomenológico hermenéutico, dado que se van a analizar en su mayoría por la suma de las múltiples experiencias en el ámbito personal de los participantes de la investigación, estos respondieron a una pregunta que se les menciono la cual fue sobre si era una alternativa para lo que respecta al entrenamiento deportivo sobre el recurso conceptual y sobre el operativo TIC en la pandemia por Covid 19. Lo que se utilizo fue: Un banco de preguntas as como una ficha mixta siendo estos seleccionados en relación a la experiencia de más de 5 años donde los expertos que analizaron esto tenían estos años trabajando como entrenadores, luego hubo un grupo de especialistas que se encargaron de validar la información recaudada por lo cual se hizo una validación de lo que se mencionó anteriormente. Se contó con el apoyo de 8 entrenadores cuyo trabajo se dio en Tungurahua en Ecuador. Esto se realizó de forma virtual utilizando el aplicativo Zoom. Todos los datos fueron importantes para lograr acabar con la revisión de los diversos artículos de corte científico. Estos mecanismos mencionados deber ser utilizados para lo que es todo lo relacionado con atender de manera integral a todos los deportistas. En cuanto a la televisión, esta fue utilizada para producir múltiples programas que estén dirigidos a atender todo lo relacionado y mencionar la importancia de lo que sucede en la pandemia. Con relación a la televisión como tal, el plan con el que se procede a entrenar es de fundamental responsabilidad del entrenador de deportes. La presente investigación es la expresión en cuanto a una falsa creencia. Es enorme lo respecto a la prolífica producción lo que respecta a quienes han podido brindar algo para la pandemia por Covid 19 así como son los conceptos que se brindaron al mundo, esto ocurrió con la televisión que hasta la fecha fue lo que se propuso. El aporte que es brindado es de carácter apreciable y múltiple. Cabe mencionar que lo que respecta a tecnologías en cuando a la comunicación y a la información en los diversos recursos son el medio para que estos se puedan difundir a toda la población. De esa manera son importantes para enfrentar la pandemia por Covid 19. Como conclusión, en la investigación mencionada los diversos ejemplos mostraron que la televisión si tuvo su aporte y sirvió mucho para crear una forma de entrenar en casa y también son prueba de que las TIC en época de pandemia cumplieron un rol importante.

Rodero E⁽⁴⁴⁾. en su artículo "La radio: el medio que mejor se comporta en las crisis. Hábitos de escucha, consumo y percepción de los oyentes de radio durante el confinamiento por el

Covid-19”, en España, en el 2020 tuvo el artículo como objetivo principal evaluar lo respecto a los hábitos, el consumo de la radio y los que escuchan la radio, de qué forma perciben lo que escuchan durante la pandemia por Covid 19. La muestra se realizó utilizando datos de una audiencia que se ofreció en el estado de emergencia por el que se travesó en España. 560 personas fueron los que oyeron la radio, 49,6% fueron hombres y 50,4% fueron mujeres. En cuanto a las edades, entre 50 y 64 años fueron 30%, luego de 35 a 49 años fueron 28% y los que tenían más de 65 años fueron 14% finalmente 11% tuvieron entre 18 y 24 años. Del total de la muestra, 53% fueron quienes oían radio, ésta ya sea forma online o de manera tradicional. 10% escucharon radio online y 37% escucharon radio de la manera tradicional. Esto demostró que los que consumieron radio de forma online lo hacían de forma habitual según lo determinado en el artículo de (Martínez-Costa; Moreno; Amoedo, 2018). 92% son los oyentes de lo que fueron emisoras online y solo 8% de países tales como estados unidos, seguido de otros. Ellos en sus resultados obtenidos, demostraron que la radio era el medio de comunicación que mejor ha tratado el tema de la pandemia por Covid 19 fue de 42%, luego la tv que fue de 35%, 12% fue internet, 8% fue prensa, 2% redes sociales y 1% lo que respecta las revistas. En cuanto a la nota que se le brindó teniendo un valor de 8/10 ($M = 7,77$; $DS = 1,51$). Durante la crisis por Covid 19, esa impresión no ha variado siendo el 58% y el 40% declararon que ha cambiado de forma positiva y 2% del total tuvo un impacto de forma negativa. 71% refirieron que se debió disminuir el tiempo dedicado a la pandemia para hablar sobre temas como ejercicios, 16% afirmaron que mientras más tiempo con el tema mejor, 13% mencionaron que se debía disminuir el tiempo en cuanto a la información brindado y solo 1% indicaron que sería ideal erradicar en su totalidad la información que se brinda en cuanto al coronavirus como tal. Sin embargo, en sus resultados obtuvieron que 89% en términos generales, estuvieron satisfechos con la radio sobre el coronavirus y solo 11% lo contrario. 25% indicaron que escucharon radio en el salón, 24% en la habitación, 23% en la cocina, en el estudio fueron 15%, 7% en la terraza, y 6% en el baño. Sin embargo 1% escucharon en el automóvil. 29% escuchaban radio mientras limpiaban, 26% mientras cocinaban y 11% mientras hacían ejercicios, 10% ninguna actividad. Es importante resaltar que durante la pandemia por Covid 19, la utilización o consumo de la radio como tal se ha incrementado. 30% escucharon 1 y 2 horas, 21% entre media hora y 1 hora, 20% entre 2 a 3 horas, 12% entre 3 y 4 horas y entre 15 y media hora solo 10%, por ende, el consumo de la radio fue mayor con una media que fue casi 1 punto superior ($M = 3,27$; $DS = 1,03$). El momento en que se escuchaba más radio fue en la mañana siendo este de 37% y solo de 17% en la noche.

Antes de la pandemia, los encuestados mencionaron que escuchaban solos la radio, ero con el tema de la pandemia esto se incrementó en un 24%. Asimismo, de todos los resultados obtenidos, la radio continuó siendo un medio de comunicación que afronto de buena manera la crisis por Covid 19, y es importante mencionar que es el mejor tratando información sobre la Covid 19. 8/10 fue la puntuación o nota que ellos brindaron ante esta pregunta. Estos mencionaron era el medio con mayor credibilidad. Finalmente, como principal conclusión se pudo afirmar que la radio tiene un papel demasiado importante en la situación por la pandemia y que los que escuchan radio continuaron haciéndolo.

Ortega RM⁽⁴⁵⁾ y colaboradores en su análisis titulado “El huevo en la alimentación de las personas físicamente deportivas” en España, en el año 2019, mencionaron que continuar con una alimentación la cual es la adecuada para que se mantenga una correcta salud. Las personas que realizan una actividad deportiva ya sea de forma habitual o ya sea de forma de competencia requieren alimentarse de forma saludable. Dentro de la mencionada alimentación deben ingerir huevos, siendo la ingesta correcta y adecuada de nutrientes para los adultos que se encuentran entre las edades de 20 a 49 años que se van a cubrir con 2 huevos es decir 100grs. El huevo tiene la propiedad de aportar una cantidad la cual es elevada en cuanto a los nutrientes, ya que más del 15% debe ser de proteínas, conteniendo hierro, vitamina B2, selenio, vitamina E y este tiene una gran cantidad de fósforo, así como de ácido pantoténico, vitamina b12, colina y biotina, permitiendo de esa manera cubrir con más del 30% lo que se recomienda. La cantidad de huevos en la dieta diaria de las personas deportistas depende mucho del gasto energético de cada persona, así como del tamaño corporal. La ingesta debe ser equilibrada y también variada. Sin embargo, es importante mencionar que no es recomendable que se consuma gran cantidad de huevo, así como de cualquier alimento, ya que se estaría limitando la ingesta de otros alimentos que son igual de importantes e iguales de necesarios para la dieta. Tampoco es recomendable, mencionaron los autores que se elimine completamente de la dieta el huevo, ya que como se menciona tiene gran cantidad de nutrientes, así como de múltiples sustancias que son bioactivas y que son necesarias para salud y para la alimentación.

Guerrero G.⁽⁴⁶⁾ en su investigación titulada “Modificaciones en las rutinas de entrenamiento y formación de los universitarios deportistas de Bogotá durante el aislamiento social consecuencia de la covid-19” en Colombia en el año 2021, en su investigación que fue de tipo descriptiva con personas que participaron que se encontraron a través de un muestreo

por conveniencia o de tipo no probabilístico mediante una técnica que se llamó bola de nieve. Los que participaron fueron escuela, así como lugares donde se dedicaron al deporte en la ciudad de Bogotá para poder llegar a los entrenadores quienes brindaron la información y quienes fueron los encargados de transmitir la encuesta de los deportistas que se encontraban cursando la universidad y estos mismo se encontraban realizando deportes es decir se encontraban activos tanto en el deporte como en lo académico. 115 deportistas fueron activos. 31,5% durante la pandemia fueron deportistas que habían dedicado menos de 20 min de ejercicios de tipo técnico, entre 20 y 90 minutos representaron un 48,5% de los deportistas, pero más de 90 minutos fueron los que tuvieron una disminución de 17,1% en los deportistas que habían realizado este tiempo en la pandemia. La razón por la cual había ocurrido esta reducción en cuanto a los tiempos de entrenamiento fue por el espacio que tuvieron los deportistas en sus hogares. 71,4% eran los deportistas que NO contaban con un lugar correcto para hacer sus ejercicios de forma correcta y ese fue el motivo para una reducción en cuanto a los tiempos de entrenamiento durante la pandemia. Asimismo, hubo un aumento en cuanto al tiempo que hubo para realización de ejercicios físicos en relación a lo que indicaron los deportistas universitarios quienes no hicieron correctamente los ejercicios y estos se dedicaron a mantener su condición física. 20 a 60 sesiones fueron lo que incrementaron en cuanto a tiempo, pero para lo que respecta a tiempos más prolongados en cuanto a la realización de ejercicios se vio una disminución por parte de los mismos. Como resultado también si hubo un efecto en la reducción de las actividades que realizaron los deportistas ya que, de 3 a 7 días, fueron 54,9% a un 33,7% y esto por los espacios, intranquilidad etc. En cuanto al internet, lo que no contaron con un entrenador que los oriente para la realización de las rutinas fueron 57,2% de los deportistas que participaron en la encuesta y ellos no contaron con la correcta asesoría y esto demostró que fue un factor importante para que se alteren las condiciones de entrenamiento de los encuestados. Asimismo, la comunicación tanto con la utilización de internet fue un problema para los deportistas que no contaron la manera adecuada por el uso de tecnología como es el caso del uso del internet para la realización y reuniones con los entrenadores respectivos, esto se observó en los atletas que no demostraron facilidad o no tuvieron facilidad en la comunicación con las plataformas que son digitales. 14,3% de los deportistas, fueron quienes no tuvieron este problema es decir con las plataformas digitales. 28,6% consideraron que no fue correcto o no tuvieron un correcto impacto con relación a la comunicación, 57% de los deportistas, no tuvieron la facilidad con la comunicación durante la época de Covid 19.

Del Pilar-Burgos S⁽⁴⁷⁾ y colaboradores, en su artículo titulado “Confinamiento por COVID-19 y la relación en la variación del peso de los estudiantes del noveno periodo académico ordinario de la carrera de medicina de la ESPOC. Abril-agosto 2021”, en Ecuador, en el año 2021, el artículo tuvo como objetivo analizar la relación existente entre la pandemia por Covid 19 y el cambio de peso de los alumnos del 9no periodo académico ordinario de la escuela de medicina de la ESPOCH. El estudio es de tipo transversal, retrospectivo, observacional y correlacional. 185 fueron los encuestados de los cuales 57% fueron mujeres y 43% fueron hombres. Se utilizó la prueba de chi cuadrado con un nivel de significancia de 0,05 ($p < 0,05$). Dentro de los resultados se confirmó que si existió una relación entre la pandemia es decir el confinamiento por la presencia de Covid 19 y un incremento de peso de los estudiantes encuestados. 65% de los encuestados habían subido de peso y entre los factores principales con este, se encontraban, el sexo femenino, otro factor importante fue la falta de la realización de ejercicios en donde 33% y 31% determinaron que habían tenido respectivamente. 61% de las mujeres encuestadas refirieron haber ganado peso frente a solo 59% de los hombres que reportaron lo mismo. Como uno de los resultados, el sexo femenino fue un factor determinante y muy predisponente para la subida de peso, así como la ansiedad. De igual manera las mujeres que tuvieron un menor índice de masa corporal (IMC) así como las que eran jóvenes al inicio, fueron el grupo con mayor riesgo de aumentar más de 2 puntos su índice de masa corporal.

Ortega-Vivanco M⁽⁴⁸⁾, en su artículo titulado “Efectos del covid-19 en el comportamiento del consumidor: Caso Ecuador”, en Ecuador, en el año 2020, tuvo como objetivo del presente estudio es saber cuáles son los efectos que tuvo el confinamiento por Covid 19 con relación al consumo de las personas en cuanto a factores sociales, culturales, personales y psicológicos utilizando variables. 658 fueron los encuestados en 5 ciudades en Ecuador. Se utilizó el modelo de ecuaciones estructurales y se utilizaron como valores estadísticos: p valor menor a 0.05, cargas de los indicadores a través de un test loadings mayor a 0.7, confiabilidad de consistencia interna evaluada con el test de confiabilidad y cronbach mayor a 0.7 Dentro de los factores asociados a los cambios en la época del confinamiento, dentro de los factores psicológicos están el ejercicio y la salud mental asimismo dentro de los factores sociales están los medios de comunicación como es la comunicación online a través de las redes sociales, WhatsApp asimismo estaban los factores personales dentro

de los cuales se encuentra el uso de la radio, visualización de películas en la tv etc. En cuanto a los resultados obtenidos, se observó que para los factores mencionados anteriormente, estos eran estadísticamente significativos obteniendo los siguientes resultados: Los factores sociales y los cambios tuvieron asociación estadísticamente significativa teniendo un p valor: 0,0000, en cuanto a los factores psicológicos y los cambios estos tuvieron un p valor: 0,0159, en cuanto a los factores personales y los cambios tuvieron asociación significativamente estadística teniendo un p valor: 0,0001 por lo tanto se puede concluir de la presente investigación que las relaciones entre los factores tanto sociales, culturales, psicológicos y personales y el comportamiento del consumidor se encuentran asociadas significativamente por lo tanto si existen factores asociados a cambios en los hábitos de consumo durante el confinamiento ya que se observa que tienen un p valor por debajo de 0,05 y hay asociación la cual es significativa estadísticamente.

Sinisterra L⁽⁴⁹⁾ y colaboradores en su artículo titulado “Hábitos alimentarios en la población Gallega durante el confinamiento por la Covid 19” en España, en el año 2020, tuvo como objetivo analizar los múltiples cambios que se produjeron en cuanto a los hábitos en la alimentación y el estilo de vida de la población gallega que se dieron durante la pandemia por Covid 19”, los participantes fueron 1350 adultos dentro de los cuales se encontraron deportistas que residían en Galicia asimismo se realizó esta encuesta utilizando Microsoft forms es decir a través de internet. Dentro de los resultados obtenidos eran más de 50% la población en general que tuvieron más de 20 años de los cuales 30% eran hombres y 70% mujeres. Este 50% de la población mayor a 20 años refirieron presentar cambios relacionados a la alimentación, siendo 46% la población específica que había tenido cambios en la alimentación. Asimismo 40% de los encuestados en total aumentaron su alimentación debido a la ansiedad que presentaban, ya sea por nervios o por estrés. El mismo estudio indico que con respecto a los hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid 19 en España indicaron que como un cambio relevante aumentaron su consumo con respecto al consumo de pescado fue el incremento del 20%, de legumbres fue de 22.5%, de frutas fue de 27% y de verduras fue de 21%. Como conclusión importante determinaron que los que tenían más de 20 años si presentaron cambios asociados a la alimentación y estos se debieron a múltiples factores.

Villaseñor K, Jiménez A, Ortega A, Islas L, Gonzales O y Silva T⁽⁵⁰⁾ en su investigación titulada “Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2

(COVID-19) en México: Un estudio observacional”, en México, en el año 2021, el presente estudio fue de tipo transversal realizado el mismo en la época de confinamiento en México. El presente estudio implicó aspectos en cuanto a la alimentación, al bienestar y al estilo de vida asociándolas a variables sociodemográficas. Se evaluaron a 1084 encuestados dentro de los cuales entre 18 y 30 años fueron del sexo masculino 44,1% y del sexo masculino 43,4%, no presentando asociación estadística que fuera significativa con los cambios en los hábitos alimenticios (p valor: 0,983). Finalmente concluyó que sí se presentaban cambios sin embargo estos no fueron estadísticamente significativos.

Onofre N, Quiles J y Trescastro E⁽⁵¹⁾, en su artículo titulado “Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a la alta adhesión a la dieta mediterránea en la población adulta de la Comunitat Valenciana (España)”, en España, en el año 2021, tuvo como objetivo evaluar en la población adulta de la Comunitat Valenciana, la asociación que se daba entre los factores sociodemográficos con los cambios en los hábitos alimenticios en la cual estaba incluida la dieta mediterránea. El estudio fue transversal con una muestra de 2728 de los cuales la población fue mayor de 16 años incluidos deportistas. Dentro de los resultados obtenidos, 48,06% fueron varones y 51,94% fueron mujeres. Los de 16 y 24 años fueron 12,94% y entre 25 y 44 años fueron 34,46%. Asimismo, se evaluaron diferencias que fueron significativas (p menor a 0,05) por sexo, fumar, convivencia de pareja sin embargo en cuanto a la relación de la situación laboral, se demostró que estadísticamente no hubo asociación significativa entre esta variable y cambios en la alimentación (OR crudo: 0,70, OR ajustado (IC:95%) 0,74(0,48-1,12), p valor 0,15). Como conclusión del mismo no se obtuvo una asociación significativa entre la situación laboral y los cambios en los hábitos alimenticios, aunque hubo otros trabajos que señalaron que seguir una dieta mediterránea en cuanto al estado laboral y los cambios en la alimentación generaban mayores gastos monetarios. Como conclusión final se mostró que no hubo asociación en cuanto al estilo de vida incluyendo cambios en la alimentación con los factores sociodemográficos en la población que tenía de 16 años a más en relación al estado laboral.

Saenz S, Gonzales F y Diaz S⁽⁵²⁾, en su artículo titulado “Hábitos y trastornos alimenticios asociados a factores sociodemográficos, físicos y conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia”, en Colombia, en el año 2011, el cual fue un estudio de corte

transversal en el cual se evaluaron 1040 estudiantes de los programas que fueron diurnos y nocturnos de la Universidad de Cartagena encontrándose dentro de ellos deportistas matriculados en la Universidad de Cartagena en Colombia. Se evaluó mediante una encuesta los hábitos nocivos con relación a los factores sociodemográficos, dentro de los cuales se evaluó si estaban matriculados o no, cabe mencionar que este estudio se realizó en el año 2011 es decir cuando no había confinamiento por Covid 19. Dentro de los resultados obtenidos, 35,7% consumieron mayor cantidad de comidas siendo el 44,9% consumieron más de 3 comidas al día. Como conclusión importante, determinaron que si bien hubo un porcentaje de alumnos que incrementaron su alimentación hubo otro grupo que no por múltiples razones la cuales fueron el tiempo y la falta de costumbre. Asimismo, mencionaron el 23,1% fueron susceptibles de enfermarse (OR:1,77) y el riesgo incluso tener anorexia o bulimia fue del 14,2%, en cuanto a la edad (OR:1,86), dieta (OR:2,81) y los que no realizaron actividad física (OR:3,04).

Rico-Gallegos C⁽⁵³⁾ y colaboradores en su artículo titulado “Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19” en México, en el año 2020, tuvo como objetivo determinar cuáles eran los múltiples hábitos en cuanto a la actividad física y el estado de salud durante la pandemia por Covid 19 en la época de confinamiento. El estudio es transversal, descriptivo y cuantitativo. La muestra fue de 466 personas realizándose una encuesta la cual fue online en donde se incluyeron 2 cuestionarios. Del total de encuestados 70,4% fueron del género femenino y 29,6% fueron del género masculino. Asimismo, los encuestados entre 0-20 años de edad fueron 60% quienes realizaron actividad física elevada, teniendo una prevalencia de 31,76% y entre 21-40 años fueron 32,04%, teniendo una prevalencia de 21,89%. Cabe mencionar que la frecuencia en cuanto a los niveles de actividad física fue estadísticamente significativa diferente con relación al género, donde se mostró en las mujeres una mayor prevalencia en cuanto al nivel bajo de actividad física respecto del masculino y en cuanto a la distribución por edad, se observa que la mayor frecuencia del nivel bajo en cuanto a la actividad física en todos los rangos de las edades, excepto el 0-20 predominando el nivel alto.

Díaz D⁽⁵⁴⁾ y colaboradores, en su tesis titulada “Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid 19” en Chile, en el año 2020, la presente tesis tuvo como objetivo determinar y conocer cuáles fueron los múltiples niveles en cuanto a la actividad física que manifestaron los estudiantes de la Universidad tanto del

sexo masculino, así como del sexo femenino durante la pandemia por Covid 19. El presente estudio fue de carácter cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo. La población estudiada fue de 150.000 estudiantes que pertenecieron a diversas universidades ubicadas en las regiones del General Libertador Bernardo O'Higgins, Metropolitana y Valparaíso. Asimismo, la muestra estuvo conformada por 160 estudiantes universitarios de las regiones que se mencionaron anteriormente. El 100% de la muestra se encontraba en al menos 1 curso matriculada en la Universidad, de los cuales se observe que la mayoría de los mismos se encontraban entre 21 a 23 años siendo estos el 49%, luego los que tenían entre 18 a 20 años fueron 32% por lo tanto el 81% de los encuestados fueron jóvenes que se encontraban entre 18 a 23 años de edad. 29% de los alumnos matriculados en la universidad mencionaron que realizaban actividad física 3 veces por semana, a diferencia del 21% de los mismos que señalaron que NO practicaban actividad física 3 veces por semana. 2 veces a la semana fueron 22% y los que no realizaban 2 veces por semana fueron 21%. Concluyeron finalmente que los alumnos matriculados si realizaban actividad física sea menor cantidad de días o en mayor cantidad de días.

El gobierno de España⁽⁵⁵⁾, en su monografía titulada "Alcohol, consumo y consecuencias", en España, en el año 2021, tuvo como objetivo general brindar una visión la cual fue de tipo global con relación a la evolución, características y consecuencias en cuanto al consumo de alcohol en diferentes poblaciones los cuales permitan apoyar el diseño asimismo el análisis en cuanto a las políticas que están dirigidas a prevenir el excesivo consumo en cuanto al alcohol y los problemas relacionados. Dentro de los resultados obtenidos, los alumnos que tenían entre 14 a 18 años de edad, 77,9% consumieron más bebidas con contenido alcohólico en algún momento de su vida asimismo hubo una disminución en los últimos 12 meses es decir durante el confinamiento de 75,9% y algo mayor a la mitad refirieron beber alcohol en el último mes que fue de 58,5%. Cabe mencionar que los alumnos que tenían 18 años, fueron 47,4% los hombres y 46,8% las mujeres. Respecto a la prevalencia en cuanto al consumo que se da día a día del alcohol en los 30 últimos días y fue de 9,6%, siendo una población de 16 a 64 años ya sea empleados o con una parada teniendo un trabajo previo. Asimismo, se observó una tendencia la cual estaba en descenso de 11,0% a 9,6% durante el periodo de confinamiento por Covid 19). En cuanto análisis en función del estado laboral, se observaron diferencias con un consumo el cual fue mayor entre personas que trabajaban en una empresa y aquellas que tenían un trabajo de forma independiente. Por otro lado, las personas que mantuvieron un mayor consumo de alcohol

fueron quienes tuvieron un trabajo partido siendo del 20%, por lo tanto, si hubo una relación porcentual en cuanto al estado laboral de los encuestados con el consumo de sustancias nocivas. Los cambios más notables fueron aquellos que tuvieron trabajos de jornada continua en la tarde (4,3%) y se observó una disminución del consumo de alcohol en los trabajos que tenían una jornada la cual era continua, pero de noche siendo de 11,5%. Por lo tanto, se pudo concluir que el consumo de bebidas alcohólicas en esa población de estudiantes en cuanto a la edad y al sexo si tuvo relación porcentual con el consumo de alcohol en los estudiantes encuestados, asimismo el consumo mayor se observó que era en los hombres. Por otro lado, con relación al estado laboral y el consumo de sustancias nocivas también se observó que hubo una relación porcentual entre ambas variables.

Villanueva V, Motos P, Isorna M, Villanueva V, Blay P y Vasquez A⁽⁵⁶⁾, en su artículo titulado “Impacto de las medidas de confinamiento durante la pandemia de covid-19 en el consumo de riesgo de alcohol”, en España, en el año 2021. El estudio se dio con 3779 participantes. 62% de los participantes reconocieron haber ingerido alcohol en los últimos 6 meses, dentro de los cuales 53.7% fueron hombres y 46.3% fueron mujeres. Del total de consumidores entre hombres y mujeres se observó en los resultados que descendió un 15,1% entre los consumidores de alcohol, siendo del total de la muestra el 9.3%. Asimismo, en cuanto a la proporción de los consumidores de alcohol se observó que fue superior en mujeres que en hombres, en las mujeres fue de 8,6%, $p < 0,001$ y de hombres fue del 6%, $p < 0,001$, finalmente se concluyó que si se había producido durante el confinamiento un descenso de carácter significativo tanto en los hombres ($X^2 = 224,829$; $p < 0,001$) como en las mujeres ($X^2 = 214,324$; $p < 0,001$).

Duran S, Maraboli D, Cubillos G y Fernandez F⁽⁵⁷⁾ en su artículo titulado “Asociación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal en soldado chilenos”, en España, en el año 2016, donde se evaluaron a 412 soldados en quienes se aplicó una encuesta que evaluó los parámetros antropométricos dentro de los cuales estaba el IMC. Dentro de los resultados, la edad media fue de 23.8 años y el IMC fue específicamente de 26.2. Del total de soldados evaluados, los que presentaron un IMC normal fueron 41,2%, los que presentaron sobrepeso fueron 43,1% y los que presentaron obesidad fue el 15,7%. Menos del 5% del total fueron quienes cumplieron ciertas recomendaciones en cuanto al consumo de alimentos en cuanto a los lácteos, 40% del total consumieron menos de 1 porción de

estos mencionados alimentos. En cuanto al análisis estadístico, se tomó en cuenta el valor Odds Ratio (OR), ajustado en cuanto a la edad y al consume de los alimentos, así como también la relación estadística con el índice de masa corporal. Se observó que hubo asociación la cual fue positiva de tener un índice de masa corporal menor a 25 respecto al consumo de lácteos (OR:0,41; IC95%:0,19-0,88), en cuanto a la ingesta de las legumbres) (OR:0,29; IC95%:0,14-0,60). Asimismo, hubo cambios con asociación estadísticamente significativa pero no con todos los alimentos, solo con lácteos y leguminosas sin embargo si se estableció una asociación entre el índice de masa corporal y los cambios en cuanto al consume de alimentos. Cabe mencionar que en cuanto a la asociación del IMC con el consume de alcohol este no fue significativo (OR: 1,447, IC 95%: 0,657 – 3,186 Y p valor: 0,359). Finalmente concluyeron que hubo asociación entre el consume de lácteos y de legumbres (alimentos y hábitos en la alimentación) como factores protectores para un IMC normal.

Belen M, Fernandez A y Da Costa M⁽⁵⁸⁾ en su artículo titulado “Consumo de alcohol según características sociodemográficas en jóvenes de 18 a 24 años”, en Brasil, en el año 2013, tuvo como objetivo demostrar el consumo que se dio entre el consumo de alcohol en relación a las múltiples características sociodemográficas en jóvenes que tuvieron una edad de 18 a 24 años en Córdoba, Argentina, en la misma se utilizó una encuesta que fue la encuesta nacional de factores de riesgo. El estudio fue transversal, cuantitativo, analítico y tuvo una muestra de 240 jóvenes. En cuanto a la situación laboral, 56,25% no tuvieron ninguna actividad laboral, en cambio el 43,75% si tuvieron una ocupación laboral. Asimismo, se encontró que hubo asociación estadísticamente significativa entre el estado laboral y el consumo que fue mayor en cuanto al alcohol (p valor: 0,0028; OR: 2,84; IC al 95%: 1,42-5,65). En si mencionan que la situación laboral no ha sido del todo estudiada. Por lo tanto, se pudo concluir, que los estudiantes que no tuvieron trabajo fueron quienes mostraron mayor riesgo de consumir alcohol. Asimismo, en cuanto a la prevalencia sobre el consumo de alcohol en los jóvenes que no tuvieron trabajo se dio en el año y en el mes, esto se debió a que ellos sustentaron que tuvieron varios factores asociados al excesivo consumo entre ellos estrés, preocupación, así como acceso al dinero.

Schmidt V⁽⁵⁹⁾ y colaboradores en su investigación titulada” Compromiso con el deporte y su relación con el consumo de alcohol en adolescentes y adultos jóvenes “, en España, en el año 2019, tuvo como objetivo, determinar cuál era la relación entre el determinado

compromiso que se dio entre el deporte y el consumo de alcohol. En cuanto al método que se utilizó, los participantes fueron 362 deportistas jóvenes, entre las edades de 15 a 29 años en Argentina. Se utilizaron 3 cuestionarios, en cuanto a los resultados que se obtuvieron en cuanto a la asociación entre la edad de los deportistas y el consumo de alcohol es decir de una sustancias nociva, la edad resulto encontrarse asociada estadísticamente al consumo de alcohol (p valor: 0,011 , OR: 1,10. IC al 95%:1.02 – 1.19) asimismo estos presenta una menor frecuencia en cuanto al consumo de alcohol así como un menor consumo excesivo del mismo por lo tanto si se presentó una relación en cuanto a la variable edad y a un cambio en el consumo de sustancias nocivas. Por lo tanto, se concluyó que la variable edad, fue un buen predictor en cuanto a la frecuencia y el cambio en cuanto al consumo de sustancias nocivas.

Lopez M, Bellido D, Monereo S, Lecube A y Sanchez E⁽⁶⁰⁾, en su artículo titulado “Ganancia de peso durante el confinamiento por la COVID-19; encuesta de la Sociedad Española de Obesidad”, en España, en el año 2020. Tuvo como objetivo identificar cual fue la evolución que se daba entre el auto peso percibido en una determinada población en España, así como determinar cuáles fueron las múltiples características que tuvieron los sujetos que ganaron un determinado peso, así como los que tuvieron sobrepeso. La encuesta incluyo múltiples datos sociodemográficos, así como una determinada evolución en cuanto al peso sobre esta población en la época de Covid 19. Fueron 1859 personas y la época en la cual se realizó la encuesta fue entre el 18 al 15 de mayo del año 2020. En cuanto a los hombres estos fueron 22,7% y las mujeres que respondieron las encuesta fueron 77,3%. Durante el confinamiento que se estableció por la pandemia por Covid 19, 49,8% determinaron que habían ganado peso, pero cabe resaltar que de estos los que ganaron solo entre 1 y 3 kg fueron 86,6% y los que ganaron más de 3 kg fueron 13,4%. En cuanto a la relación que se dio entre los individuos que ganaron peso es decir incrementaron su IMC, los que tuvieron menor edad, pero incrementaron su IMC fueron 38,55%, y si tuvieron asociación estadísticamente significativa (p valor: <0,001) con relación a no optar por tomar medidas para evitar el aumento de peso (como por ejemplo realizar ejercicios haciendo uso de múltiples medios de comunicación) (OR: 2,37 (IC: 1,93 a 2,91) p valor: < 0,001). Finalmente concluyeron que en el primer mes de confinamiento por Covid 19 vs los que no habían ganado peso hubo diferencias significativas. Como se mencionó anteriormente concluyeron también que los de menor edad, así como las mujeres, así como los que no tomaron medidas para evitar el aumento de peso fueron quienes tuvieron asociación

estadísticamente significativa. La justificación mayormente mencionada en cuanto a la mayor ganancia de peso ponderal fue un mayor consumo de alimentos y el sedentarismo presentando el 66,5%, luego una disminución de la actividad física y por ende un menor uso de medios de comunicación para realizar dichas actividades físicas (22,7%) y finalmente un incremento de forma aislada de alimentos (10,6%).

Abate C, Urtecho O y Agüero M⁽⁶¹⁾, en su artículo denominado “Efectos psicológicos del confinamiento social por COVID-19 en la población hondureña”, en Honduras, en el año 2020; tuvo como objetivo identificar los diversos efectos que fueron psicológicos en la época del confinamiento por Covid 19, en los hondureños teniendo en cuenta y asociación con factores que generaron un malestar general, relacionados específicamente con los medios de comunicación como es el caso de las redes sociales, etc. 487 personas fueron las personas encuestadas teniendo un promedio de edad de 27 años. Más de la mitad de los encuestados mencionaron que tuvieron problemas en cuanto al sueño. Asimismo, otros aspectos que se analizaron fueron las múltiples preocupaciones en cuanto a los siguientes parámetros: salud, empleo, economía y alimentación. 66,46% fueron mujeres y 33,54% fueron hombres. 73,08% determinaron que tenían estudios universitarios por lo tanto se encontraron matriculados en al menos 1 curso en la universidad. 19,38% tuvieron entre 15 y 19 años de edad, entre 20 y 24 años fueron 30,01%, 19,36% fueron los que tuvieron entre 25 y 29 años. Con relación al estado laboral, los que no tenían trabajo fueron 46,58% a diferencia de los que si tenían trabajo que fueron 42,86%. Se obtuvo un valor aún más ajustado donde los que tuvieron menos de 36 años fueron 84,47%. En cuanto a los resultados obtenidos, con relación al sexo no se encontró diferencia estadísticamente significativa (p valor: $> 0,5$) en el caso de los hombres el valor estadístico que se encontró fue de p valor: 3 3,769) y mujeres (p valor: 3,785). En cuanto a la asociación entre la edad y los medios de comunicación si hubo asociación estadísticamente ($or = 0.127$, $p < 0.05$). Con respecto al estado laboral, también se encontró asociación estadística ($p < 0,05$) ya que para los que tuvieron trabajo como comerciantes ($or: 3,621$), los que fueron empleados ($or: 3,937$), los desempleados ($or: 3,611$). Se pudo concluir que hubo variables que asociaron de manera estadística a los medios de comunicación como uno de los factores, pero hubo otros que no se asociaron. Sin embargo, se pudo concluir también que es importante generar canales los cuales sean digitales para que las personas puedan consultar a múltiples especialistas que brinden apoyo ante la crisis por Covid 19 por la situación que se vivió y se vive actualmente para lograr obtener información múltiple.

Jimenez V, Reguero I, Berdon P y Herrero J⁽⁶²⁾, en su artículo titulado “Infodemia y percepción del relato mediático: los estudiantes de periodismo en España ante la Covid-19”, en España, en el año 2021, tuvo como objetivo principal, determinar cuál era la opinión en cuanto al periodismo que se establece en la pandemia por Covid 19, en alumnos que estudiaban periodismo de la universidad en España. Con relación al método que se utilizó fue una encuesta la cual fue de opinión. Un aspecto importante que se evaluó fue que se evaluó al número de estudiantes que se encontraban matriculados en cada una de las sedes, este fue un criterio importante a tomar en cuenta. El trabajo que se realizó fue de tipo descriptivo. En cuanto a la muestra que se analizó fue de 18,886 alumnos los cuales se encontraban matriculados en las múltiples universidades en España. Como recordamos, el 13 de marzo del año 2020 se estableció el confinamiento por Covid 19. Los estudiantes que refirieron que utilizaron mayor cantidad de televisión fueron 47,30%. 14,31% indicaron que utilizaron mayor cantidad de redes sociales, pero solo un mínimo porcentaje que fue de 6,57% indicaron que lo hicieron con el uso de la prensa de manera digital. 79,42% fue el consumo que se realizó el cual fue en aumento. De los encuestados, 34,31% indicaron que realizaron unas rutinas, las cuales fueron diarias y aumentaron en cuanto a la búsqueda de la información sobre el tema de la Covid 19, cabe señalar que en todo el confinamiento de Covid 19 la tendencia fue en ascenso y fue del 23,36%. Por lo tanto, con relación a los alumnos que se encontraron matriculados y la relación que se estableció con los múltiples medios de comunicación como se puede observar fue en aumento y si hubo un cambio en el confinamiento por Covid 19. Finalmente se puede concluir que la pandemia ha generado que la tendencia se de en aumento en cuanto al consumo de los múltiples medios de comunicación por lo tanto hubo un éxito en cuanto al aumento de los múltiples contenidos que fueron digitales es decir de las redes sociales y fue poca en cuanto a la prensa que se vendió en papel: 1,02%.

García A, Aguado F, Cuartero E, Jimenez R y Perez P⁽⁶³⁾ en su artículo titulado “Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competición”, en España, en el año 2003 es decir en época de no confinamiento por Covid 19. El presente estudio es un estudio en el cual se realizó una adaptación de un cuestionario incluyendo a los deportistas de la Escuela Balear del Deporte en el cual se analizaron los ámbitos cualitativos y cuantitativos en cuanto a los ciclos del sueño, así como del descanso y del rendimiento tanto académico como deportivo. Se evaluaron a 85 deportistas teniendo estos una edad media de 16,9

años, y de estos 83% se sitúa entre los 14 y 18 años de edad. Dentro de los resultados obtenidos, los que poseen un sueño normal fueron 80,9% indicando que demoraron en dormirse 30 minutos. En cuanto a la relación y a la percepción subjetiva del sueño. A medida que se incrementaba la edad, los deportistas mostraron que prefirieron dormirse más tarde. Por ejemplo, los deportistas de hasta 16 años prefieren dormir entre las 9 y 10 frente a los mayores de 18 años quienes prefirieron dormir entre las 11 y las 12 encontrándose una diferencia estadísticamente significativa ($p= 0.020$). Asimismo, el análisis del chi cuadrado entre la variable edad y la hora de dormir mostro que las variables se encontraban relacionadas (chi cuadrado: 15,663), en el sentido de a mayor edad de los alumnos, mayor hora de dormirse ($r= 0,402$; $p= 0,001$). En cuanto a la calidad del sueño se encontraron diferencias con relación a la edad como, por ejemplo: los mayores de 18 años indicaron que tuvieron un sueño el cual fue menos reparador percibido subjetivamente a diferencia de los más jóvenes durante las múltiples competencias que tuvieron ($r= -0,314$; $p= 0,013$). Finalmente, si se demostró en el presente artículo que hubo una relación entre la variable edad y la satisfacción subjetiva del sueño. Por otro lado es importante mencionar que en ninguna de las variables que se estudiaron se halló diferencia estadísticamente significativa entre sexos (hombres y mujeres) es decir no se encontró un p valor menor a 0,05 a diferencia de lo que ocurrió con la variable edad.

Diz E, Diaz-Vidal P, Da Cunha M, Criado M , Ayan C y Carlos J⁽⁶⁴⁾ en su artículo titulado “Efecto del confinamiento por la pandemia de covid-19 sobre la calidad del sueño en Galicia”, en España, en el año 2021, con relación a los métodos se utilizó el cuestionario de Oviedo del sueño. Con relación al sexo: los hombres fueron del 26,61% y las mujeres fueron el 73,39%. De igual manera con relación a la situación laboral, 29,78 fueron quienes tenían trabajo y quienes no trabajaron fueron 21,56%, teletrabajo fueron 7,11% y los que aún eran estudiantes con trabajo fueron 41,56%. Con relación al sexo y la asociación con la satisfacción subjetiva del sueño, los hombres tuvieron un $x\pm DE$ de $-0,49 \pm 1,77$, un IC95% de $-0,81$; $-0,17$ y un significancia de p valor: 0,052), en cuanto a las mujeres $x\pm DE$: $-0,75\pm 1,62$, IC95%: $-0,92$; $-0,57$ Y un p valor de: 0,052. En cuanto a la situación laboral durante el confinamiento, los que continuaron trabajando tuvieron los siguientes resultados: sigue trabajando: $x\pm DE$: $-0,6\pm 1,29$, IC95%: $-0,82$; $-0,38$, los que iniciaron un teletrabajo: $x\pm DE$: $0,09\pm 1,42$, IC95%: $-0,42$; $0,61$, los que no trabajaron : : $x\pm DE$: $-0,74\pm 1,83$, ic95%: $-1,11$; $-0,37$ y los estudiantes que trabajaron : $x\pm DE$: $-0,83\pm 1,81$, ic95%: $-1,1$; $-0,57$ todas las situaciones laborales tuvieron un valor p: 0,031. Finalmente concluyeron que si hubo

asociación estadísticamente significativa entre la variable sexo y la variable situación laboral con la satisfacción subjetiva del sueño.

Muñoz J, Polo N, Herrera M y Villareal E⁽⁶⁵⁾, en su artículo llamado “Condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño en deportistas universitarios”, en Colombia, en el año 2021, tuvo como objetivo determinar cuál era la composición corporal, la calidad de sueño, la condición física y el insomnio como tal en 50 deportistas que se encontraban matriculados en la Universidad Mariana en Colombia. El estudio fue de tipo descriptivo, transversal implantando varios test. En cuanto al género, 56% fueron los hombres y 44% fueron las mujeres, en relación al insomnio, 39,2% fueron los hombres que presentaron insomnio y 41,2% fueron las mujeres que tuvieron insomnio. Por lo tanto, se pudo determinar que si hubieron un porcentaje de alumnos y alumnas que presentaron insomnio en la Universidad Mariana en Colombia.

Chaman A y colaboradores⁽⁶⁶⁾ en su artículo titulado “Cuarentena por Covid-19: factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de la universidad mayor de san Andrés” en Bolivia, en el año 2020. Tuvo como objetivo determinar cuáles eran los factores de riesgo los cuales se asociaron a la cuarentena que se dio por Covid 19, los cuales hicieron que se desarrollen tanto obesidad, así como sobrepeso en los alumnos que pertenecen a la universidad mayor de San Andrés en Bolivia, específicamente en La Paz. El estudio fue de tipo transversal, descriptivo, teniendo una muestra la cual fue de 291 estudiantes. Asimismo, se utilizaron las variables de IMC, así como múltiples factores asociados a la pandemia por Covid 19 y un determinado cuestionario. Específicamente el IMC, indico que 26,8% fue la prevalencia en cuanto al sobrepeso y de obesidad fue 3,8%. Asimismo, los que tuvieron más de 22 años, tuvieron 1,3 veces más en cuanto al riesgo de que desarrollen obesidad (IMC mayor a 25) así como sobrepeso (OR= 1.38; IC=0.81-2.24). Los varones tuvieron 2,3 más de riesgo de que desarrollen obesidad, así como sobrepeso (OR= 2,32; IC=1.38-3.88), los que sustentan sus múltiples estudios, incrementaron en 1,9 veces el riesgo de desarrollar los parámetros determinados y 2,1 veces más riesgo fueron aquellos que no continuaron con un tratamiento determinado (OR= 0.46; IC=1,18-1.17). Finalmente concluyeron que los estudiantes que tenían alguna alteración del sueño como es el caso de tener insomnio, NO presentaron una asociación significativa con tener un índice de masa corporal mayor a 25 es decir que no presentaban una asociación la cual no fue significativa ($p \geq 0.05$).

Chipia J, Camargo N, Omaña P y Marquez R⁽⁶⁷⁾, en su investigación titulada “Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por Covid-19” en Venezuela, en el año 2021. Tuvieron como objetivo determinar la calidad del sueño en estudiantes venezolanos los cuales estudiaban medicina entre el periodo de mayor y junio del 2020. El estudio fue cuantitativo, transversal, no experimental y de tipo evaluativo. Fueron 437 estudiantes quienes contestaron la encuesta y a su vez eran mayores de 18 años de edad. 24,9% fueron hombres y 75,1% fueron mujeres, en cuanto a la edad se evaluaron entre 18 y 30 años, teniendo una media de 22 años de edad. Durante la cuarentena manifestaron que 7 horas fueron las horas que durmieron encontrándose diferencias estadísticamente significativas. Los que tuvieron entre 18 y 23 años tuvieron insomnio moderado 67 y los que tuvieron entre 24 y 30 años fueron 39, sin embargo, de 18 a 30 años no se encontraron asociación estadísticamente significativa (p valor: 0,375) con la presencia de hipersomnia moderado. Finalmente se concluyó que hubo diferencias entre la edad e hipersomnia. Las horas de sueño antes y durante la cuarentena mostraron diferencias, siendo mayor después del confinamiento. En cuanto a la calidad del sueño, las mujeres se encontraron más afectadas en lo relacionado al insomnio e hipersomnia.

Zapata J, Rios J y De los Santos S⁽⁶⁸⁾, en su artículo titulado “Confinamiento por COVID-19 y detección de trastornos no orgánicos del ciclo sueño-vigilia en deportistas de alto rendimiento” en México, en el año 2021, tuvo como objetivo determinar cuál era la existencia de una relación entre el confinamiento que se dio por Covid -19. El estudio fue transversal, cuantitativo, correlacional y exploratorio. Asimismo, tuvo una muestra de 68 personas en donde 33 fueron hombres (22,44%) y mujeres fueron 35 mujeres (23,8%), y como el criterio primordial de inclusión se buscó que todos estuvieran inscritos en algún programa deportivo. Un 57% refirieron que su salud se había visto afectada por el confinamiento como tal, así como 61,29% mencionaron que se debía a los trabajos que se les dejaba en línea es decir utilizando los medios de comunicación como tal, mientras que 38,71% mencionaron que esto se debió al aumento en el uso de las múltiples redes sociales como es Instagram, Facebook, WhatsApp etc. Con relación a la asociación o no de la variable sexo con la presencia de hipersomnia, los que, si tuvieron hipersomnia de las chicas como los chicos, se encontró que si había asociación con la presencia de hipersomnia que fuera estadísticamente significativa (p valor: 0,017, OR: 1,823, d:0,96). Por lo tanto, como

consecuencia del confinamiento, sí se alteró su forma de sueño y se asoció con la presencia de hipersomnia y no conciliaron un sueño que fuera reparador.

Lombardo E, Velasquez J, Flores G, Galvan A, Garcia P y Rosi L⁽⁶⁹⁾ en su artículo llamado “Relación entre trastornos del sueño, rendimiento académico y obesidad en estudiantes de preparatoria” en México, en el año 2011, tuvo como objetivo interactuar los múltiples trastornos que se encuentren asociados al sueño y el peso corporal como tal en unos estudiantes deportistas de la universidad de México. En cuanto al estudio este fue de carácter transversal, descriptivo utilizando una encuesta entre las jovencitas entre 15 y 18 años. El total fue 160 alumnas. Del total se evidenció que 27,5% fueron quienes presentaron o refirieron tener hipersomnia en la mañana. Asimismo, las alumnas que tuvieron este problema tuvieron cifras que se relacionaron tanto a la obesidad como con el sobrepeso presentando un IMC de 35.03 ± 2 . Como sabemos el IMC se sub clasifica de la siguiente manera: 18,5-24,9 se considera normal para una determinada persona, 25-29.9 se considera sobrepeso y cuando esta entre 30 a 39,9 se considera obesidad, superando el índice de masa corporal los 40 puntos se considera obesidad mórbida. Finalmente se concluyó que sí existió una relación la cual fue directa entre los múltiples trastornos del sueño incluido la hipersomnia y el incremento del IMC, asimismo se evidenció en el presente estudio que quienes presentaron hipersomnia el cual fue en la mañana se asoció a un IMC el cual fue elevado, asociándose el mismo al sobrepeso y obesidad.

Niño J, Barragan, Ortiz J, Ochoa M y Gonzales H⁽⁷⁰⁾ en su artículo titulado “Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga” en Colombia, en el año 2019. El cual tuvo como objetivo determinar cuáles eran las estrategias en cuanto a la prevención primaria que aminoraran la presentación del problema y de esa forma se logre mejorar la calidad de vida de los estudiantes. El estudio fue transversal, observacional y analítico. Se utilizó una muestra de 458 estudiantes, pero solo se tomó en cuenta a 452 de medicina entre los cuales eran deportistas de la universidad autónoma de Bucaramanga y estos mismos respondieron 4 cuestionarios. La edad media fue de 18-34 años, de los cuales, las mujeres fueron 62,88% asimismo se observó que el 80,55% de estas tuvo una mala percepción del sueño y presentaron hipersomnia encontrándose asociación la cual es estadísticamente significativa (OR = 1,91; IC95%, 1,11-3,29; p = 0,019). 41,70% fueron quienes se encontraron cursando 1er semestre de ciencias básicas y 58.30% fueron 2 semestres.

Asimismo, los que trabajaban realizando turnos nocturnos que fueron de 4 horas al mes 50,44%. Finalmente, se encontró que, si hubo asociación la cual fue significativa estadísticamente entre los que cursaban los semestres académicos, pero presentando menor riesgo con trastornos del sueño es decir hipersomnias (OR = 0,58; IC95%, 0,24-0,72; $p = 0,0009$). Sin embargo, el sexo no se asoció de manera estadísticamente significativa con hipersomnias (OR = 0,69; IC95%, 0,42-1,15; $p = 0,157$), y también se logró concluir que los que trabajaban no se encontraron asociados estadísticamente a hipersomnias (OR = 1,83; $p = 0,162$).

Intelangelo L, Gutierrez N, Bevacqua N, Mendoza C, Guzman I y Mayorga⁽⁷¹⁾ en su estudio titulado “Efecto del confinamiento por COVID-19 sobre el estilo de vida en población universitaria de Argentina: Evaluación de la actividad física, alimentación y sueño”, en Argentina, en el año 2022, tuvo como objetivo identificar cuáles eran los múltiples cambios en cuanto al estilo de vida, como es la actividad física, el sueño y la nutrición en una determinada población argentina universitaria dentro de los cuales se encontraron deportistas universitarios los cuales fueron causados por la pandemia por Covid 19 en el periodo de confinamiento de la misma. El estudio fue de tipo transversal y 1021 personas fueron las que participaron, la encuesta que se utilizó que fue brindada por internet. 645 fueron mujeres y 376 fueron hombres los cuales tuvieron entre 18 y 70 años de edad. En cuanto a los resultados obtenidos, 21,74% informaron que tuvieron mala calidad del sueño dentro del cual se encuentra la hipersomnias. Los que estuvieron matriculados y eran estudiantes se encontraron asociados a hipersomnias OR 43,6, CI95% 5,4 - 350, $p < .001$. El ser mujer se encontró asociado a hipersomnias (OR 1,61; IC95% 1,14 -2,28, $p = .006$). Finalmente se concluyó que si hubo factores sociodemográficos que se encontraron asociados a la presencia de hipersomnias en la universidad de Argentina mencionada anteriormente.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Jhony A. De La Cruz- Vargas⁽⁷²⁾ y sus colaboradores realizaron el estudio “Asociación entre ansiedad y Trastornos del Sueño en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma, julio-diciembre del 2017” en donde con la finalidad de evaluar desórdenes del sueño (DS) en un grupo de estudiantes universitarios y estimar así la relación existente entre ansiedad e insomnio en el ambiente académico a través de una metodología

transversal, analítico y observacional, administrando dos cuestionarios validados: El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), y el cuestionario de sueño de Oviedo ritmo sueño-vigilia del paciente, los cuales se entregaron de forma personal a 132 estudiantes luego de la obtención del consentimiento informado respectivo; encontrando que la edad media hallada fue de 24.07 +- 2.14 (20-34), además según su estado civil el 67.42% eran solteros y la prevalencia de insomnio según CIE10 fue de 31.8 % (95% CI: 27.3-39.2%) más frecuentes en mujeres (61.9%) que en hombres (38.9%); y según DSM IV fue de 3.8 % (95% CI: 2.9-8.4%) más frecuentes en estudiantes mujeres (80%) que en hombres (20%). Dentro de los resultados, en cuanto a la relación de insomnio y edad, los que tenían menos de 24 años con insomnio fueron 69% y los que no tuvieron insomnio menor de 24 años fueron 66,7%. Mayores de 25 años, los que si tenían insomnio fueron 31% y los que no tenían insomnio fueron 33,3%. En cuanto a la variable sexo y la relación con la presencia o ausencia de insomnio fueron mujeres, las mujeres que sí tenían insomnio fueron 61,9% y de los hombres que tenían insomnio fueron 38,1%. En cuanto a la variable estado civil y la relación de insomnio, los solteros con insomnio fueron 64,3% y los casados con insomnio fueron 35,5%, a diferencia de los solteros que no sufrieron de insomnio fueron 68,9% y los casados que no sufrieron de insomnio fueron 31,1%. En cuanto a los que estuvieron matriculados, el 100% estuvo matriculado, sin embargo, en cuanto a la cantidad de cursos en los cuales estuvieron matriculados, menor a 4 cursos fueron 2,4% y mayor a 5 cursos 97,6% de los estudiantes que tuvieron insomnio, pero de los estudiantes que no tuvieron insomnio, 6,7% estaban matriculados en menos de 4 cursos y los que estuvieron matriculados en más de 5 cursos fueron 93,3%.

Hellen S. Agurto⁽⁷³⁾ y colaboradores realizaron el estudio titulado “Eating habits, lifestyle behaviors and stress during the COVID-19 pandemic quarantine among Peruvian adults” en el cual a través de una metodología transversal utilizaron una encuesta virtual para recolectar información de participantes mayores de 18 años en el departamento de Lima y que a su vez hayan cumplido las normas establecidas durante la cuarentena encontraron que de los 686 participantes el 82.9% fue de sexo femenino, los participantes tuvieron una media del índice de masa corporal de 25.97 kg/m² (IQR: 23.37–29.41) y que un gran porcentaje 38.9% reportó un incremento significativo de su peso mientras que el 29.3% reportó una disminución, los malos hábitos que estudiaron estuvieron relacionados con ganancia de peso a excepción del ayuno prolongado, así mismo otros factores como el

estar sentado más tiempo ($p = 0.001$), estar al frente de una pantalla por más de 5 horas en la última semana ($p = 0.002$) también se asociaron a ganancia de peso corporal.

Vera Ponce, V⁽⁷⁴⁾ y colaboradores a través de estudio “Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú” elaboraron una escala que permite mediar fiablemente las variaciones relacionadas con cuatro dimensiones en el estilo de vida : alimentación, actividad física, consumo de hábitos nocivos y uso de medios de comunicación para ellos se recolectaron los datos de 549 estudiantes de medicina y de psicología de dos universidad privadas de Lima en Perú, este trabajo permitió conformar una escala final de 25 preguntas que permiten abordar los factores relacionados con las cuatro dimensiones mencionadas y el cambio en el estilo de vida, con respecto a los resultado encontrados se reporta que hubo cambios no significativos en cuanto a la alimentación de los participantes sin embargo hubo un aumento importante en el uso de internet. En cuanto a los hábitos nocivos se reportó un incremento del consumo de cigarrillos y alcohol, aunque no se pudo cuantificar con exactitud.

Puente D⁽⁷⁵⁾, en su investigación titulada “Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016”, en Lima, en el año 2016 en su estudio transversal, descriptivo, observacional conformado por 504 alumnos entre hombres y mujeres, quienes eran parte de la Facultad de Medicina San Fernando de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, obtuvo como conclusión que el 69% ($n=108$) de los alumnos mencionados anteriormente fueron quienes presentaron ciertos hábitos de alimentación que no eran los correctos. El 33 % ($n=52$) obtuvieron un IMC > 25 , 52%($n=81$) además de poseer reserva de grasa que se encontraba localizada y estaba elevada, 31%($n=50$) presentaron obesidad que era abdominal tomando como dato la circunferencia abdominal/talla, y solo un 9% y 12% presentaron riesgo cardiovascular tomando como dato o parámetro, el perímetro de cuello y perímetro abdominal. Asimismo, los alumnos presentar cierta dificultad para alimentarse de forma sana, esto se debió a que ellos consumieron comidas tales como vegetales, frutas, meriendas asimismo la utilización de comidas o alimentos que habían sido procesados. De igual forma, se observó una correcta utilización tanto de pescado, huevos, agua, fuentes proteicas y de menestras. La utilización de menestras se dio según los comentarios, así como de las sugerencias que fueron de la siguiente manera: 2 ocasiones por semana,

motivo por el cual el consumo se halló dentro de lo ideal para toda la gente en más del 95%, siendo el consumo de ellos mayor a la semana, por ser la principal fuente de nutrientes, fibra que estos deportistas consumen. Finalmente se concluyó que más del 50% de los alumnos, tenían una forma de alimentación muy bajo en fibra, de igual forma se encontraron rutinas en cuanto a alimentos que eran sanos dentro de estos se encontraron el consumo de agua, menestras y pescado.

El centro Nacional de planteamiento estratégico⁽⁷⁶⁾, en su documento de trabajo titulado “Perú 2050: tendencias nacionales con el impacto de la Covid 19” en Perú en el año 2020, informo que era importante tener conocimiento en cuanto a lo que vive en el país día a día es decir sobre la vida de la población asimismo es fundamental analizar los hechos que tenían cambios que van a ser muy positivos o negativos en cuanto a lo que sea conveniente y sea bueno para la población desde corto a largo plazo. Se analizaron 81 variables las cuales, las cuales indican la forma de vida de la población siendo estas adecuadas para ser utilizadas a futuro, estas son importantes para cambios en un determinado tiempo, pero a su vez estas tendencias como las denominan y estas pueden ser modificadas por situaciones tales como la pandemia por Covid 19. Analizaron que desde el año 1950 al 2019 hubo un aumento en cuanto a los pobladores que viven en el Perú, y durante la pandemia debido a la Covid 19 esta continua en ascenso estimándose entre el 2020 y 2030. Dentro del consumo de alimentos, 22% fueron grasas, 63% fueron carbohidratos, 15% fueron proteínas. En cuanto a la ingesta de CH se observó que hubo un aumento con el consumo de arroz siendo este de 21%, el consumo de fideos fue de 4%, las harinas y el pan fue de 9%, las galletas y los cereales fueron de 3%. En cuanto a la ingesta de pollo solo fue del 7% perteneciendo este a la ingesta de proteínas, luego vino el consumo de carnes no procesadas que solo fue de 2%. Kovalskys, Fisberg, Gomez y Pareja en el año 2018 indicaron en su estudio que el mayor consumo de carbohidratos que presentaron los de peruanos era mayor (54%) en comparación con Argentina (51,3%) y Brasil) 51,5%). En cuanto a la ingesta de fideos y de arroz, esto fue lo que más se consumió encontrándose el consumo igual que en Ecuador y Colombia. En cambio, en Argentina y en Chile, consumieron más harinas tales como el pan. En conclusión, se observó que los países que pertenecían a la región predomino el consumo de harinas dejando a los carbohidratos o a los vegetales y a las frutas.

Arévalo J⁽⁷⁷⁾ en su artículo titulado “Estudio sobre la situación de radios y televisoras locales y regionales en el contexto de la crisis de salud y económica generadas por el Covid -19”, en Perú, en el año 2020, el objetivo del trabajo fue realizar un análisis que fue de carácter cualitativo y cuantitativo que analice cual fue la situación de los medios de comunicación en la pandemia por Covid 19. De esa forma se iba a identificar cual era el desarrollo o no de este importante aspecto en la pandemia por Covid 19. Asimismo, realizar recomendaciones para fortalecer la política que estaba orientada en el contexto de la emergencia nacional en cuanto a los medios locales. Se utilizó una encuesta de forma virtual y por llamada telefónica donde participaron 100 representantes que trabajaban en las radios y en las televisoras del país de diversas regiones. Participaron directores y gerentes de radios y de televisores del país. 76% fueron hombres mientras que 24% fueron mujeres esto demostró que eran más los hombres a diferencia de las mujeres quienes conducían más lo que respecta a los medios de comunicación en nuestro país. Dentro de estos 71% eran emisoras de radio, 24% eran emisoras, pero de tv y 5% fueron cable. 100% de las estaciones tanto de radio como de tv transmiten gran parte de su programación en español, en quechua fue 43%, en aimara fue 3% y 5% en otras lenguas. Esto mostraría que, en cuanto a nuestros medios, se intenta mantener de esa manera la riqueza cultural presentándose en diferentes lenguas. 94% se encargaban de informar, 65% de entretener, 39% se encargaron de la educación de forma virtual, 31% se encargaron de manifestar todo respecto a difundir lo que respecta a la cultura local, 27% contribuyeron con el desarrollo local y 8% se encargaron de difundir la palabra de Dios. La mayoría de los medios de comunicación difundieron noticias siendo el 93%, 65% se dedicaron a espacios sobre la música, 49% se dedicaron programas de educación, 20% fueron programas en cuanto a la participación de audiencias y 24% hablaron sobre religión. 68% se dedicaron a la publicidad que era de tipo comercial, 30% fueron programas, 23% fueron servicios sobre la producción de radio y de televisión, 15% se dedicaron a lo que respectan las donaciones etc. En épocas en las cuales no había pandemia hubo una variedad de fuentes en cuanto al financiamiento. Desde marzo del 2020 la situación que respecta a la económica de los medios del país se vio bastante afectada. Los encuestados mencionaron que hubo una disminución en los ingresos por publicidad y esto represento el 92%, 42% presentaron una disminución en ingresos por espacios y solo 5% presentaron disminución de donaciones, solamente 4% afirmaron que no tuvieron disminuciones en cuantos a los ingresos por parte de medios de comunicación. Esto conlleva a que haya una disminución en las horas de programación, en la cancelación de algunos programas etc. Asimismo, hubo un retraso en lo que respecta al pago de las

obligaciones contraídas, aporte por parte de los colaboradores etc. Cabe mencionar que los encuestados refirieron que el principal aporte durante la pandemia por Covid 19 consistió en la propagación de información sobre cómo prevenir los contagios representando esto el 92%, 86% se dedicaron a entregar avances sobre la pandemia, 41% utilizaron el programa aprendo en casa, estos datos importantes reflejan el rol que cumplieron los medios de comunicación en el contexto de la pandemia en términos de apoyar la salud de las personas. Como conclusiones fueron las siguientes: En los lugares en donde el estado no suele apoyar, los medios de comunicación locales no renunciaron de su responsabilidad con relación a las audiencias. Con relación a esto, han puesto en un contexto importante que haya una fuerte vocación de haya una fuerte ayuda o apoyo con relación al servicio público. Por ese motivo en el artículo mencionado el principal problema que los medios tanto locales, así como los regionales tuvieron fue el de la sostenibilidad en el aspecto económico, por esa razón ellos esperaron que la etapa en cuanto a lo que implica la reactivación económica genere un regreso en cuanto a lo que se va a invertir publicidad local. Por otra parte, un problema en común que tenían los medios de comunicación fueron los difíciles accesos que tuvieron para lo que respecta los paquetes en cuanto a las publicaciones que se producen en Lima. Ellos consideran que se debe llegar a los fondos que maneja el estado en cuanto a la publicidad y estos deberían llegar a los lugares más recónditos del país para que eso no llegue a manos de empresas intermediarias. Sin embargo, muy poco medios de comunicación lograron superar las dificultades económicas que se presentaron, ellos fueron quienes lograron cambiar las fuentes en cuanto a los recursos económicos que tuvieron por lo tanto esto fue útil para lograr identificar que una forma de lograr apoyar a los medios de comunicación era cambiar las fuentes provenientes de sus ingresos. Por lo tanto, si era posible que, desde el estado, se logre ordenar de forma sistemática el apoyo de tipo económico que va dirigido a los medios de comunicación tanto locales, así como a los que se localizan en las múltiples regiones en función de las estrategias publicas tanto de salud, así como de educación por medio de fondos que sean concursables. Otra conclusión y no menos importante a la que llegaron fue la de analizar las condiciones en cuanto al trabajo que realizaban los comunicadores locales, muchas de las personas que trabajaban para los diversos medios de comunicación tuvieron un sueldo el cual fue el mínimo, ellos mencionaron de qué manera tuvieron que en la pandemia por Covid 19 continuar pagando lo que respecta al seguro, AFP etc. a costa de dejar de continuar con el pago de otros servicios como es el caso del IGV. También concluyeron que quienes recibían un menor salario fueron quienes trabajaron para los concesionarios de los

diversos medios de comunicación. Otra conclusión a la que llegaron fue que los que trabajan para los diversos medios de comunicación, pidieron una rapidez en cuanto a los procesos que impliquen una autorización para lo que es el incremento, cambio de transmisores y de esa forma brindar una nueva renovación de las licencias, de esa forma pidieron facilidades para que se les brinde para lograr cumplir con las obligaciones en el ámbito económico generadas por haber brindado un servicio en cuanto a radiodifusión. Ellos solicitaron que sea aprobada una nueva ley la cual tendría por finalidad regular y de esa manera promover por parte del estado un gasto el cual sea descentralizado teniendo por finalidad que es importante que se emita una publicidad la cual será vista por los ciudadanos y de esa manera se informen sobre todos los temas interés públicos en sus 3 niveles de gobierno. Finalmente ellos determinaron que, si hubo una vulnerabilidad por parte de los comunicadores y de los periodistas que trabajan, por la forma tan precaria en la que ejercían su labor y las condiciones en cuanto al tema económico de los mismo. Tampoco tenían un seguro o contaban con los beneficios en cuanto al tema de salud que les correspondían por ellos se solicitó que se les brindara un SIS.

Aybar C⁽³⁾. en su tesis titulada “Hábitos alimentarios y acondicionamiento físico en deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola durante el aislamiento social obligatorio por covid-19 en Perú”, en Perú, en el año 2021 tuvo como objetivo, indicar si existía una asociación entre los deportistas con relación al acondicionamiento físico y los hábitos alimenticios en la Universidad San Ignacio de Loyola, en la pandemia por Covid 19. El trabajo fue de tipo descriptivo, transversal, observacional y prospectivo. 393 deportistas se estudiaron, de los cuales solo se obtuvo una muestra de 51 deportistas por el método simple de muestreo aleatorio. Entre los resultados obtenidos 399 consumieron carbohidratos, 2446 Kcal, 55g los que consumieron grasas por días, y dentro de los alimentos que ingirieron más fueron frutas, azúcares, cereales, verduras, huevo. 92,1% según la clasificación de Harvard, 43% realizaron una correcta flexión de los brazos, sentadillas representaron el 51%, 76%, realizaron abdominales. Finalmente, como conclusión si hubo relación estadísticamente significativa ($p= 0,028$) entre los hábitos de tipo alimenticios y el acondicionamiento físico a través de chi cuadrado por ende si hay relación significativamente en los deportistas durante la época de pandemia con los hábitos alimentarios y el acondicionamiento físico pertenecientes a la USIL en el aislamiento social obligatorio por Covid 19.

Caballero L⁽⁷⁸⁾ en su tesis titulada “Patrones de consumo alimentario, estado nutricional y características metabólicas en muestras poblacionales urbanas del nivel del mar y altura del Perú”, en Perú, en el año 2017, donde se estudiaron a 400 personas que fueron voluntarios entre 18 y 65 años de edad, asimismo se dividieron en 100 por zona de estudios, de los cuales 70 voluntarios en Puno y 30 en Lima , en cuanto al consumo de tubérculos, se observó que el alimento que más habían consumido era la papa a diferencia del chuño que como sabemos también es una papa liofilizada de forma natural , así como la maca y la cosa que en las ciudades que se encuentran en la altura tienen mayor consumo. En el caso de la costa, se observó que tanto el camote, así como la yuca formaron parte de todo lo que respecta al patrón alimentario. En términos porcentuales, los tubérculos, legumbres y cereales, fueron los elementos más consumidos y esto es parte de lo que es la fuente de alimentación. En las zonas de altura, el arroz es lo más consumido siendo un 90%, 77% es la alimentación con avena, quinua, así como es el caso de los cereales fueron 53,5%. En el caso de la costa, la ingesta de arroz fue de 73%, 50,5% de lentejas y 58% frejol. En cuanto a lo que respecta el consumo de tubérculos, la papa fue el alimento que más fue consumido en las zonas de altura y 91% fue el consumo de la misma, pero a nivel del mar sin embargo en Iquitos fue del 63% y se observó que el consumo fue inferior. Asimismo, es importante mencionar que la ingesta asociado a un tubérculo tradicional, como es el caso de la salchipapa, 58,5% fue el consumo de camote en la altura, 47% fueron los que consumieron maca y 50% los que consumieron oca, 54% fue el consumo de yuca en Iquitos.

Starke M⁽⁷⁹⁾, en su tesis doctoral titulada “factores asociados al estilo de vida en estudiantes universitarios peruanos en confinamiento por la Covid 19”, en Perú, en el año 2021, 75,9% fueron mujeres mientras que 24,1% fueron hombres. La edad media fue de 24,9 que fue la edad mayormente encontrada y se obtuvo una desviación estándar $DE=5.2$, de igual manera se obtuvo una mediana de $M=23$, indicando esto que 50% de los estudiantes fueron menores de 23 años y los otros 50% son mayores a 23 años. 67,5% tuvieron entre 21 a 26 años, 7,8% entre 18 a 20 años y 24,7% los que tuvieron entre 27 a 56 años. En cuanto al estado civil, 92,1% estaban solteros y solo 5,1% estaban casados, 2,6% convivían y 0,3% habían perdido a su pareja. Como resultado de lo anterior, la mayoría eran solteros. En cuanto al trabajo que estos tenían es decir su estado laboral, en su mayoría no trabajaban siendo estos 58,7% y los que si tenían trabajo fueron 41,3%.

Pilco M, Rivas D⁽⁸⁰⁾, en el estudio titulado “Estado nutricional con indicadores bioquímicos, antropométricos y estilos de vida en pandemia covid-19 en universitarios del centro del Perú”, en Perú, en el año 2021, tuvo como objetivo determinar cuál era la relación que existía entre los indicadores bioquímicos, así como los antropométricos y el estilo de vida saludables de los estudiantes del 4 semestre de estudiantes de obstetricia de la Universidad llamada Roosevelt de Huancayo en el año 2020. El estudio fue cuantitativo no experimental de tipo correlacional. Dentro de los resultados, con relación a la variable índice de masa corporal, se observa que 75,9% tenían un índice de masa corporal normal, asimismo se observó que el índice de masa corporal se relacionó significativamente con la alimentación en confinamiento por Covid 19 teniendo un nivel de significancia $p = 0,000$. Concluyeron que si existía relación considerable entre los indicadores bioquímicos como se evaluó la hemoglobina por ejemplo y el estilo de vida (alimentación), de igual manera respecto a los indicadores antropométricos como es en este caso el índice de masa corporal y los cambios en el estilo de vida incluyendo cambios en la alimentación, se obtuvo una asociación estadísticamente significativa.

Yanamango A, Ulirido C, Lizana V y Ramos L⁽⁸¹⁾ en su tesis titulada “Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del covid-19 en una Universidad privada del Perú”, en el Perú, en el año 2021, tuvo como objetivo determinar cuál era la asociación que se presentaba en el nivel de la actividad física y la percepción en cuanto a la calidad de vida en cuanto al personal administrativo durante el confinamiento por covid-19 en una determinada Universidad del Perú. El estudio fue analítico, observacional, de corte transversal. La encuesta que se utilizó fue realizada de forma virtual. En cuanto a los resultados, fueron 97 personas. 76,29% fueron mujeres de las cuales tenían entre 29-46 años. En relación al nivel de actividad física y características sociodemográficas se observa que entre el género femenino y masculino hay una diferencia ya que en cuanto al porcentaje del nivel de los varones “vigoroso” es mayor por 17,3% a diferencia de las mujeres representan un porcentaje el cual es mayor, por lo tanto, el sexo femenino realizó menor actividad física pero la cual no fue significativo $p: 0,148$. Por lo tanto, como conclusión no se encontró asociación significativa entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en cuanto al personal administrativo durante el confinamiento por Covid 19.

Flores A, Coila D, Ccopa S, Yapuchura C y Pino Y⁽⁸²⁾ en su artículo titulado “Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia” en Perú, en el año 2021, tuvo como objetivo, especificar cuál era la relación que se daba entre la actividad física y el estrés con relación al índice de masa corporal en los docentes universitarios en pandemia por Covid. El estudio fue de carácter básico, teniendo un diseño el cual fue descriptivo y correlacional múltiple teniendo una población la cual tuvo docentes y la muestra fue de 234 siendo 84 las mujeres y 150 los varones. 58,86% de los varones presentaron actividad física la cual fue baja, en comparación con las mujeres que fue de 41,14%. Asimismo, los varones fueron quienes presentaron una mayor tendencia al sobrepeso siendo de 67,59% a diferencia de las mujeres que fue de 32,41% y 33,96% tenían obesidad grado II. En relación al Rho de Spearman entre las variables que fueron IMC y actividad física se evidenció que fue negativa baja de -0,204 teniendo un nivel de significancia el cual fue de $p: 0,002 < 0,01$ por lo cual se estableció que hubo una relación la cual fue correlacional de forma inversamente proporcional entre las variables estrés y actividad física. Ello significa que a medida que se incrementa la actividad física disminuye el IMC y esta fue la conclusión a la que llegaron con el presente estudio.

Veramendi N y Portocarrero E y Espinoza F⁽⁸³⁾ en su estudio titulado “Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid 19”, en el presente estudio evaluó la relación que se daba entre los múltiples estilos de vida con respecto a la calidad de vida. Fue un estudio de tipo correlacional, transversal, observacional la cual tuvo una población de 163 estudiantes que pertenecieron a la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú entre los meses de junio y julio del año 2020. En cuanto a los resultados que se obtuvieron, lo mayores a 18 años fueron 64,4 % de, en cuanto al género se observó que 39,9% fueron hombres y 60,1% fueron mujeres. En cuanto a la situación laboral se observe que los que solamente estudiaban fueron 72,4% y los que estudiaban y trabajaban fueron 27,6%. Con respecto a la relación que se dio entre el estilo de vida y la calidad de vida, se observó utilizando el coeficiente rho de Spearman de 0,67 y un $p \leq 0,000$, encontrándose asociación estadísticamente significativa. Hubo relación estadísticamente significativa entre por ejemplo la situación laboral y actividad física ($p \leq 0,000$), así como con las decisiones alimentarias, manejo del estrés, autocuidado para frenar el Covid 19. Por lo tanto, como conclusión final se encontró que hubo relación la cual fue de tipo positivo y la cual tuvo significancia estadística entre los estilos de vida y la calidad de vida (r_s rho de Spearman =0,67; $p \leq 0,000$). de los estudiantes que pertenecían a la Universidad nacional

Autónoma Altoandina de Tarma-Perú de igual manera se concluyó que al tener un mayor estilo de vida se observe que había mayor calidad de vida.

Taboada V⁽⁸⁴⁾ en su tesis titulada “Factores asociados al consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de medicina de la universidad nacional de Piura, en el contexto de la pandemia por covid-19, durante el primer semestre del 2021”, en Perú, en el año 2021. Tuvieron como objetivo establecer cuáles fueron los factores que se encontraron asociados al consume de sustancias psicoactivas dentro de las cuales se encontraba el consume de sustancias nocivas como es el consume de alcohol y tabaco en alumnos que pertenecieron a la Universidad nacional de Piura en la época de pandemia por Covid 19. El estudio fue transversal y también fue analítico. 44,7% fueron las mujeres y 55,3% fueron hombres. El 100% de los estudiantes se encontraron matriculados en al menos un semestre, por ejemplo, el 9,1% se encontraron en 2do año, 26,5% en tercer año etc. Al evaluar la prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas se identificó que el 5.3% consumieron marihuana, 6.8% consumieron cocaína, 12.1% consumieron benzodiazepinas; por otro lado, el 31.1% consumía alcohol, por otro lado, el 19.7% consumía tabaco. En cuanto a la asociación entre los años de estudios en los cuales se encontraban los alumnos, se encontró que no hubo asociación estadísticamente significativa entre esta variable es decir el estar matriculado en al menos un semestre del año académico y el consume de sustancias nocivas , específicamente para tercer año (p valor: 0,409, , Rp: 1.88 IC 95%; 0.41 8.50 , los de quinto año (p valor 0,740, RP; 1.33 IC 95% :0.24 7.28) y los de sexto año (p valor: 0,979, RP: 1.02 IC95% : 0.21 4.81).

Mejia c, Rodriguez J, Garay L, Enriquez M, moreno A, Huaytan K, Huancahuari N, Julca A, H C, Choque J, H W⁽⁸⁵⁾ en su investigación titulada “Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de la COVID–19”, en Perú, en el año 2020, tuvo como objetivo, determinar cuáles eran las asociaciones en cuanto a la percepción en tanto al miedo que transmiten los diversos medios de comunicación en el confinamiento por Covid 19 en múltiples ciudades en el Perú. En cuanto al estudio, este fue analítico, multicéntrico y transversal. 4009 personas fueron las encuestadas, de 17 ciudades de nuestro país. En cuanto a las mujeres estas fueron 54,3% y en cuanto a la edad de los encuestados, esta fue de 23 años de edad. En cuanto a los que tuvieron estudios universitarios los que fueron de pregrado fueron 67%, los medios que se utilizaron más fueron los siguientes: 64% utilizaron redes sociales, 57% utilizaron tv

y 52% usaron los periódicos o los diarios. Los resultados que obtuvieron fueron los siguientes: En cuanto a las mujeres (Coeficiente: 0,28; IC95 %: 0,15-0,53; valor $p < 0,001$), los que tuvieron algún tipo de grado en la universidad (Coeficiente: 0,07; IC95 %: 0,01-0,85; valor $p = 0,037$), estos valores ajustados por la edad. Con respecto a la relación de las mujeres ellas fueron quienes percibieron que hubo una menor exageración con relación a los medios de comunicación y si hubo asociación estadísticamente significativa (Coeficiente: 0,49; IC95 %: 0,38-0,62; valor p MENOR 0.001) asimismo sobre la asociación en cuanto a la edad y las fuentes de comunicación se observó que hubo asociación estadísticamente significativa (Coeficiente: 1,018; IC95 %: 1,005-1,032; valor $p = 0,008$). Los que tuvieron estudios universitarios es decir que estaban matriculados no se encontraron asociados al uso de los medios de comunicación (Coeficiente: 0,28; IC95 %: 0,10-0,78; valor $p = 0,078$).

Cruzado R⁽⁸⁶⁾, en su tesis titulada “Asociación entre calidad de sueño, actividad física e índice de masa corporal de adolescentes del turno tarde de una institución pública de La Victoria 2016”, en Perú, en el año 2017, tuvo como objetivo, determinar cuál era la asociación que se daba entre la calidad del sueño como tal, así como con la actividad física y el índice de masa corporal de los estudiantes dentro de los cuales se encontraban deportistas de la institución pública de la Victoria. El estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo, con asociación cruzada y de carácter observacional, así como transversal. Los participantes fueron adolescentes que tenían entre 15 y 18 años de edad, el estudio tuvo 88 estudiantes entre hombres y mujeres. Se aplicaron 2 cuestionarios y se utilizó como valor estadístico para poder identificar una asociación con un valor de p : menor a 0,05. En cuanto a los resultados obtenidos, 53,4% fueron hombres y 46,5% fueron mujeres. Más de la mitad de los estudiantes a quienes se encuestaron indicaron que tuvieron una Buena calidad del sueño la cual fue subjetiva sin embargo 3/5 mujeres a diferencia de los varones que fue de 4/5. 43,9% fueron del sexo femenino con Buena calidad subjetiva del sueño y 57,4% fueron hombres. Con relación al índice de masa corporal, presentaron una mala calidad en cuanto al sueño tanto para los que tuvieron un peso normal, así como los que tenían peso de más. Sin embargo, un dato curioso fue que 4 estudiantes que presentaban obesidad, fueron quienes se determinaron como buenos dormidores. Pero no se encontró asociación significativa cuando se evaluó la variable índice de masa corporal con calidad del sueño ($p = 0,166$), de igual manera cuando se evaluó cada uno de los componentes en

cuanto al índice de calidad del sueño de Pittsburg con relación al IMC y no se encontró asociación significativa con ninguno de los mencionados (p mayor a 0,05).

Ortiz B⁽⁸⁷⁾ en su tesis titulada “Asociación entre calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina de cursos clínicos de forma virtual durante la pandemia por Covid-19”, en Perú, en el año 2021, tuvo como objetivo, determinar cuál era la relación que se daba entre el rendimiento académico y la relación de la calidad del sueño en estudiantes de medicina que cursaron algún curso de carácter clínico pero de forma virtual durante la pandemia por Covid 19 en la época de confinamiento. El estudio fue transversal, observacional, prospectivo y analítico. Es importante mencionar que se incluyeron a los estudiantes de la Carrera de medicina de la Universidad nacional de Piura y como requisito tenían que estar inscritos durante el ciclo 2021-1. Se utilizó una encuesta la cual fue brindada de manera virtual. 102 fueron los estudiantes quienes se encontraron cursando cursos clínicos: 14,7% se encontraban en el tercio superior, mientras que 85,3% tuvieron un nivel académico el cual fue bajo. Como otro resultado importante fue que la mayoría de la muestra eran alumnos que cursaban el 8vo ciclo, siendo el 30,4%. Con relación a la calidad del sueño se obtuvo como resultado importante que la variable mala calidad del sueño se asocian con una disminución en 72% con relación al rendimiento académico (RP=0.28, IC95%: 0.12-0.63, $p=0.002$) por lo tanto se puede afirmar que la mayoría fueron quienes durmieron de forma correcta por lo tanto si se encontró asociación entre la calidad subjetiva del sueño con los alumnos que cursaban algún ciclo.

Armas F, Talavera J, Cárdenas M, De la Cruz J⁽⁸⁸⁾, en su artículo titulado “Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú”, en Perú, en el año 2021, tuvo como objetivo principal determinar cuál era la asociación entre la ansiedad de los estudiantes de medicina y los múltiples trastornos del sueño. El estudio fue un estudio transversal, así como analítico y se utilizaron 2 cuestionarios. El total de estudiantes de la Facultad de medicina humana fue de 217 de los cuales: En cuanto a la edad, la edad mediana fue de 21 años (entre 18 y 23 años), fueron 22 alumnos de estos tuvieron insomnio encontrándose asociación estadísticamente significativa (p valor: 0,053) ; por otro lado en cuanto al sexo y su asociación con insomnio, los del sexo masculino fueron 40,8 % no encontrándose asociación estadísticamente significativa con la presencia de insomnio (p valor: 0,217); con relación al sexo femenino fueron 32,6% y tampoco se

encontró asociación estadísticamente significativa con insomnio (p valor: 0,217); todos los alumnos encuestados se encontraron matriculados en algún año académico tanto en quinto o primero pero tampoco se encontró asociación con insomnio que sea estadísticamente significativa (p valor: 0,169); y en cuanto a los cursos matriculados, todos se encontraron ya sea en uno o más cursos matriculados no encontrándose asociación estadísticamente significativa (0,175). Por lo tanto, se concluyó en el estudio que los estudiantes de medicina humana que solo la edad se encontró asociada a insomnio, mientras que sexo, cursos matriculados, año de estudios no se encontró asociación estadísticamente significativa.

Medina O, Araque F, Ruiz L, Riaño M y Bermúdez V⁽⁸⁹⁾ en su artículo de revisión titulado “Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por Covid 19”, en Perú, en el año 2020, es una revisión de tipo narrativa en la cual todo lo más significativo en cuanto a la presencia de insomnio en personas sometidas al confinamiento por Covid 19 en el cual se intentó sintetizar los resultados más significativos en pacientes que se encontraban hospitalizados por Covid 19 y la presencia de insomnio, así como de personas sanas incluyendo deportistas que se encontraron en confinamiento por la pandemia. En cuanto a los cambios en los hábitos del sueño y de vigilia es uno de los factores que se analizaron, se determinó que las personas duermen más tarde de lo normal, así como las que no se duermen inmediatamente, generan cambios en el sueño normal. Finalmente, como se puede observar en los múltiples estudios, si existieron factores asociados a cambios en el sueño y en la vigilia (p valor menor a 0,05), estos estudios mostraron la cual fue de forma negativa que tuvo el confinamiento debido a la Covid 19 con el sueño. En múltiples casos, se deben a ansiedad, estrés, uso de dispositivos electrónicos.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1 Estilo de vida

La definición de este concepto fue acuñada por primera vez en 1939, si bien como con otros términos de reciente desarrollo y poco estudio este concepto no tuvo una relevancia en aquel momento, Pierre Bourdieu discernió sus conceptos y teorías en torno al “Habitus” definido como la forma de actuar, pensar y percibir relacionados a una posición en la sociedad, este concepto nos hace entender que en teoría aquellas personas que compartan

un entorno social parecido así mismo podrían tener estilo de vida similares.⁽⁹⁰⁾ Mas adelante la Organización mundial de la Salud definió de manera más concreta el término estilo de vida relacionándolo con la salud este suceso se dio en el marco de la XXXI Reunión del Comité Regional para Europa donde se manifestó que los estilos de vida son una forma general de nuestra vida que se basa en las interacciones de las condiciones de vida y los parámetros individuales de nuestra conducta los cuales están determinados por factores sociales y culturales así como las características inherentes de cada persona.⁽⁹¹⁾

Es por ello que el estilo de vida se consolida a partir del propio ser humano basados en diferentes factores que influyen e interactúan entre ellos mismos dentro de los cuales podemos destacar a los componentes genéticos, socioculturales, educativos, económicos así como los del entorno que nos rodea o también llamados medioambientales en el cual participan los entes primarios de la socialización tales como la familia, la escuela y las amistades a partir de ahí se determina si adquirimos conductas saludables como las de realizar actividad física, comer saludablemente así como como también es posible que se puedan adquirir conductas nocivas como el consumo de alcohol y cigarrillos u otro tipo de drogas o la adopción hábitos sedentarios o conductas de riesgo.⁽⁹²⁾

El estilo de vida puede ser de dos tipos: saludable y no saludable, el primero es aquel que se implica actitudes, costumbres y conductas que satisfagan las necesidades que presentan como seres humanos todo ello con el fin de obtener un nivel de bienestar no solo en el aspecto físico sino también en el ámbito mental y social, acorde a la definición de salud de la OMS todo ello permite que las personas puedan tener más años de vida así como más calidad en ella⁽⁹³⁾; en la segunda definición entendemos por estilo de vida no saludable a aquellas actividades conductuales que en su conjunto pueden suponer un riesgo para el bienestar de la persona ya que la adopción de ellas pueden conllevar al desarrollo de enfermedades de todo tipo con énfasis en las crónico degenerativas, mucho más en comparación con aquellas personas que sí practican un estilo de vida saludable.⁽⁹⁴⁾

2.2.2 Dimensiones del estilo de vida

Como ya se mencionó el estilo de vida es resultado de un conjunto de interacciones de diferentes factores de igual importancia, pero de entre los cuales se destacan los factores relacionados al género, ingreso económico, nutrición, actividad física, uso de sustancias nocivas, sueño, estrés, relaciones interpersonales, etc.⁽⁹⁵⁾ Estos son los factores en los

cuales los sistemas de salud deberían enfocar sus estrategias para migrar del esquema asistencialista a uno de prevención del daño.

- Alimentación

La función que tiene la alimentación en los seres vivos es suministrar los nutrientes y la energía requerida para poder realizar y cumplir sus funciones biológicas de manera eficiente así mismo el consumo adecuado de estos productos contribuyen al crecimiento y prevención de enfermedades siempre y cuando se posea una dieta balanceada, con predominancia de vegetales y frutos secos, proteínas y bajo en grasas saturadas azúcares y productos procesados, sin embargo en las diferentes etapas de vida que cursan las personas estos sufren variaciones que pueden llevar a irregularidades en la dieta tales como la sobrealimentación, la comida en horarios irregulares o en lugares sin un nivel de salubridad mínimo pueden traer consigo el desarrollo de enfermedades.⁽⁹⁶⁾

Dichos factores que determinan una irregularidad o un patrón de alimentación de las personas es lo que llamamos hábitos alimentarios, de manera que no resulta fácil definirlos todos pues como ya se mencionó en los párrafos anteriores son una convergencia de diferentes aspectos tanto de la persona como del entorno que lo rodea pero que se pueden resumir de manera sencilla en la respuesta de las siguientes preguntas: ¿Qué cómo?, ¿Cuándo lo hago?, ¿Dónde lo hago?, ¿Cómo consumo los alimentos?, ¿Con qué consumo mis alimentos?, ¿Para qué los consumo?, las respuestas a dichas preguntas nos reflejan la adopción de los patrones de alimentación muchas veces influenciados por prácticas socioculturales.⁽⁹⁷⁾

Aquellos factores y determinantes socioculturales varía de acuerdo a una región u otra pues al ser parte de las costumbres heredadas tienen una estrecha relación con el ámbito geográfico, el clima, la biodisponibilidad propia de la región, además de la capacidad adquisitiva, forma de preparación y consumo que puede llevar a su total aprovechamiento o incluso a deficiencias nutricionales debido a la mala técnica en su elaboración para el consumo⁽⁹⁷⁾. Para ello existe un constructo llamado pirámide alimentaria con el fin de minimizar estas diferencias ya que indica los tipos de productos que deberían ser consumidos en relación con la frecuencia y cantidad por cada estrato de dicha pirámide, los alimentos situados en la parte superior deberían ser consumidos en menos frecuencia y cantidad en comparación con aquellos que conforman la base de la estructura, entre los alimentos es la parte superior se encuentran los dulces, productos procesados, carnes,

grasas, embutidos, etc. En los estratos inferiores conformando la base de la pirámide tenemos productos como el pan, cereales, productos integrales, verduras, frutas, productos derivados de la leche.⁽⁹⁸⁾

Sin embargo a pesar de la existencia de la pirámide como referente de los alimentos que deben consumirse en base a frecuencia y cantidad aún persisten las diferencias propias de cada población y sociedad que determinan los productos según los requerimientos por edades de su población y su disponibilidad con base a su ubicación geográfica por lo que la Administración de Comida y Agricultura de las Naciones Unidas (FAO) publicó las guías alimentarias propias para cada país en busca de un aprovechamiento óptimo de sus recursos alimentarios y el Perú cuenta con una guía específica para nosotros.⁽⁹⁹⁾

- Actividad física

Son todos aquellos movimientos en su conjunto configuran un gasto de la energía que supera la tasa de metabolismo propia del cuerpo para mantener nuestro estado basal, el nivel de gasto energético va a variar dependiendo de la actividad y capacidad de resistencia que posea el individuo, por ello la Organización mundial de la salud con el fin de prevenir y fortalecer diversas funciones corporales tales como la función cardiorrespiratoria, muscular, ósea y reducir la capacidad de afectación de las enfermedades no transmisibles recomienda que los adultos de 18 a 64 años realicen como mínimo actividad física aeróbica moderada por un lapso no menor a 150 minutos semanales o en su defecto se podría realizar 75 minutos de actividad pero de mayor intensidad es decir de forma vigorosa, estas sesiones se pueden dividir en espacios de diez minutos cada uno pero no debe ser menos de eso pues lo que se busca es que se pueda incrementar de manera progresiva la duración de estas sesiones llegando si es que fuera posible a una duración total de 300 minutos de actividad física moderada o 150 minutos de actividad física de intensidad vigorosa a la semana⁽¹⁰⁰⁾.

Si se realiza de manera adecuada se ha demostrado que la actividad física incluida de manera constante en el quehacer cotidiano de las personas disminuye considerablemente los riesgos de desarrollar una enfermedad no transmisible tal como la hipertensión arterial (HTA), problemas cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares, diabetes mellitus, cáncer entre otras.⁽¹⁰¹⁾ así mismo se tiene conocimiento que fortalece la mineralización ósea y controla efectivamente la ganancia excesiva de peso corporal llegando a impactar

positivamente en la percepción de uno mismo regulando la sensación de bienestar personal.⁽¹⁰²⁾

Otro de los aspectos presentes en esta dimensión es la contraparte de la actividad física la cual vendría a ser el sedentarismo definido como la escasa o completa falta de actividad física que según la influencia de ciertos factores puede verse favorecida, esto se cumple de manera significativa en el contexto actual en el que vivimos pues los datos recabados a nivel mundial apuntan a que el aislamiento social ha tenido un impacto devastador en los niveles de actividad física reportando una disminución de entre el 7% al 38% en la cantidad de pasos caminados diariamente, si bien esto es algo coyuntural se prevé que los efectos a largo plazo serán considerables pues se ha documentado que una disminución de la actividad física de dos semanas ya ocasiona cambios metabólicos en la personas.⁽¹⁰³⁾

- Consumo de sustancias nocivas

Está relacionada con la ingestión, aspiración o administración de componentes que ocasionan cambios en la mecánica de sistema nervioso central por ende en el comportamiento de las personas, la edad de inicio es un punto de especial importancia a considerar pues mientras más precoz sea la edad de inicio las consecuencias físicas, cognitivas y sociales se verán mucho más afectadas, se ha documentado un amplio rango de afectación de dichas sustancias en estructuras como el sistema cardiovascular, nervioso, gastrointestinal, pero no solo se afecta en la parte corporal pues las manifestaciones del detrimento ocasionado por las sustancias nocivas abarcan también el ámbito académico, laboral y social ocasionando mayores tasas de accidentes en el caso de consumo de alcohol, también mayores tasa de violencia así como de contagio de enfermedades que se transmiten a través de fluidos corporales observado en el compartir jeringas o desinhibición de la conducta sexual adoptando comportamientos riesgosos como el coito sin protección, situación que no queda ahí pues de producirse un embarazo existe un amplio rango de posibilidad de transmisión vertical en los casos de VIH, sífilis, herpes, entre otros, de continuar esta conducta nociva las madres podrían ocasionar graves alteraciones al desarrollo fetal los cuales podrían llegar hasta la muerte intraútero del producto.^(104,105)

Dentro del amplio repertorio de sustancias nocivas podemos diferenciarlas en aquellas que son legales como el alcohol y el tabaco es decir cuya venta está permitida abiertamente al público y aquellas denominadas ilegales pues su producción y venta al público está

prohibida siendo causales de sanción e imposición de penas tanto económicas como penales cabe destacar que esto también varía según la región geográfica pues en algunas realidades como la nuestra el uso de la marihuana uso está regulado solo para el ámbito medicinal y terapéutico⁽¹⁰⁶⁾ a diferencia de México en donde además de ello se aprobó su uso lúdico. De aquellas denominadas como legales si bien el alcohol es un agente muy dañino para la salud de las personas es tabaco es sin ninguna duda aquella que interacciona con nuestro organismo a una escala mucho mayor pues provoca un deterioro significativo de múltiples órganos y sistemas además de ser un factor de riesgos para un sin número de patologías en especial las relacionadas con el aparato respiratorio y cardiovascular.⁽¹⁰⁷⁾

En el Perú se estiman que existen un número de 2.5 millones de personas fumadoras y no solo eso pues el Instituto de Enfermedades Neoplásicas señaló que este hábito es causa de aproximadamente 16.700 muertes al año, favorece el desarrollo de enfermedad obstructiva crónica (EPOC), en la población universitaria se tiene datos de que el 53% alguna vez durante su vida ha consumido tabaco, por ello y otras razones es que el hábito tabáquico es una de las causas que más impactan en las muertes en muchos países por lo que representa una gran amenaza a las políticas de salud que se puedan implementar en los países en vía de desarrollo como el nuestro.⁽¹⁰⁸⁾

- Uso de medios de Comunicación

La tecnología de información y comunicación (TIC) son aquellas que se requieren para ejecutar funciones específicas tales como el almacenamiento, recuperación, proceso y comunicación de nuestra información, estas al día de hoy forman parte del quehacer cotidiano pues han traído grandes beneficios al desarrollo de las actividades de las personas en áreas como la educación, entretenimiento, negocios, etc.⁽¹⁰⁹⁾ Existen diferentes sistemas de TIC por ejemplo tenemos los teléfonos celulares, los mecanismos de impresión, el correo electrónico, computadoras, etc. Sin embargo es de consenso mayoritario que las TIC que mayor impacto tiene sobre nuestra sociedad es el internet el cual ha permitido el acceso masivo de información prácticamente desde cualquier parte en donde se cuente con su presencia, renovando la capacidad comunicativa sin la necesidad de la presencialidad y de manera instantánea lo que agiliza el intercambio de datos muchas veces de suma importancia entre dos puntos de interés.⁽¹¹⁰⁾

Las TIC poseen ciertas características en la cuales se basa su gran utilidad: la inmaterialidad tiene que ver con que en esencia son múltiples códigos y formas las que se transmiten a través de los canales de información, la interconexión nos indica que puede actuar de manera individual o también relacionarse entre ellas para ampliar su alcance, son interactivas ya que permiten la participación del usuario con la máquina y de esa forma se pueda extender sus beneficios hacia las áreas en las cuales se desempeña la persona que la está utilizando, como ya se mencionó son prácticamente instantáneas debido a la gran velocidad a la que viaja la información, pueden mantenerla calidad de la información intercambiada así las imágenes y sonidos pueden conservar sus propiedades inherentes sin importar el dispositivo que se utilizó para generarlas, por último su versatilidad le permite penetrar diversos campos del quehacer humano tales como la salud, economía, educación, investigación, etc.⁽¹¹¹⁾

2.2.3 Calidad de sueño y vigilia

El sueño ha sido estudiado desde épocas muy antiguas, ya que es fisiológicamente indispensable para poder garantizar la correcta funcionabilidad del ser humano tanto física como emocionalmente en cada individuo y a su vez como influye al interactuar con su entorno. Su fisiología demostró que mientras estamos en él se dan múltiples procesos biológicos que tienen una gran importancia, como procesos metabólicos, desintoxicación eliminando sustancias nocivas, mejoramiento del sistema inmune, fortalecimiento de la memoria, reserva de energía, etc. Dentro de sus características tenemos:

- Reducción del estado de conciencia y reacción a estímulos externos.
- Facilidad de alterarse o revertirse; esto lo distingue de varias patologías como lo son el estupor, convulsiones o el coma.
- Presencia de quietud y laxitud muscular.
- Suele regirse por una regulación circadiana, lo que se asocia al ciclo luz-oscuridad ambiental. Siendo nuestro principal ejemplo de ciclo circadiano al ciclo SUEÑO-VIGILIA.
- Posturas o movimientos estereotipados.
- Su privación conlleva a alteraciones tanto psicológicas como fisiológicas, acumulando o adeudando horas de sueño que se tendrán que recuperar.

En el afán de conocer más a fondo el ciclo de Sueño y Vigilia y su fisiología, cada vez se conoce más acerca de cuáles podrían ser las alteraciones de éste, es decir los trastornos del Sueño (TS); es de interés a nivel mundial conocer su origen, su regularidad, y sobre todo sus efectos en la salud de cada individuo.

Cuando comienzan a manifestarse los TS sean por motivos como despertar múltiples veces durante la noche, sueño superficial o cuánto dure el adormecimiento al dormir, la persona puede sentir su sueño como no restaurador, resultando de esto múltiples alteraciones en su calidad de vida.

Nos referimos a Calidad del Sueño no solo a poder dormir bien por las noches sino también a rendir positivamente en actividades diurnas sean estas laborales, académicas, deportivas o recreativas.

Por su importancia en el ser humano y debido al aumento de TS y de su incidencia en la población mundial, quizá debido a un estilo de vida que no ofrezca horas necesarias de descanso; posiblemente también a una alimentación no saludable y teniendo en cuenta las diferentes características sociodemográficas con la que vive cada persona; se incluye en esta investigación las dimensiones de Satisfacción subjetiva del sueño, Insomnio e Hipersomnia.⁽¹¹²⁾

2.2.4 Dimensiones en Sueño y Vigilia

- Satisfacción subjetiva del sueño

La meta de cada individuo al acostarse a descansar es levantarse energizado y con la sensación de haber tenido sueño reparador, sin embargo, esto no siempre sucede así. Es por ello que la Satisfacción subjetiva del sueño no suele lograrse por muchos de nosotros, ya que para ello juegan a favor y en contra diversos factores y no sólo se trata de acostarse y dormir; ésta Satisfacción subjetiva del sueño es independiente del número de horas de sueño y la calidad del mismo, esto se evidencia en que un individuo puede descansar menos tiempo que otra persona, pero al despertar estar con más energía y habiendo tenido un sueño más reparador.

Entonces la satisfacción subjetiva del sueño va más allá de la cantidad y calidad del sueño, participan elementos como el lugar de descanso, sonidos a los que el individuo puede estar expuesto, la luz, temperatura del ambiente, etc. Asimismo, se debe tomar en cuenta el

tiempo que transcurre antes de lograr conciliar el sueño y cuánto tiempo duerme en su totalidad.

Teniendo en cuenta todo esto, la satisfacción subjetiva del sueño se mediría por la presencia de más emociones, actitudes y pensamientos positivos y por la carencia de acciones y emociones negativas. Además, ésta puede variar entre persona y persona, por lo que se recomienda identificar qué factores son los que actúan a favor a la hora de dormir, asegurando así una óptima satisfacción subjetiva del sueño para cada persona.

- Insomnio

Se considera el TS con mayor incidencia en la población mundial; y se puede definir como la persistencia repetitiva de la difícil conciliación del sueño o mantenerse en este estado, así mismo despertar precozmente o un sueño no reparador, teniendo en cuenta medidas higiénicas del sueño; además de lo anterior se acompaña cansancio y somnolencia diurna.

Junto a esta condición suelen presentarse múltiples molestias o al menos una de las siguientes: fatiga excesiva, malestar general, dificultad para concentrarse, disminución del rendimiento en el trabajo y en relaciones interpersonales, cambios de ánimo, poca energía, tendencia a errar en trabajo o al manipular equipos, dolores musculares y tensión en relación al sueño.⁽¹¹³⁾

Distintas investigaciones demostraron que el insomnio suele presentarse predominantemente en el sexo femenino, más precisamente entre las décadas 4ta y 6ta de vida; como también en personas de más de sesenta y cinco años. Entre las diversas causas de esta condición se tiene al Estrés como factor del insomnio episódico. Otros factores pueden ser enfermedades crónicas y su tratamiento, los cuales se relacionan más al insomnio crónico; sin embargo, es importante aclarar que el insomnio también puede ocasionarse por otro tipo de trastorno.⁽¹¹²⁾

- Hipersomnia

Este trastorno se caracteriza principalmente por la presencia de somnolencia en periodos diurnos, a su vez que no se atribuye a alguna dificultad para dormir por las noches ni a variaciones del ciclo Luz-Oscuridad ambiental. Por lo que definimos la somnolencia diurna al impedimento de estar despierto o alerta en las distintas actividades del día. Sucediendo

más a menudo en actividades en las que no se requiere una participación activa; esto conlleva a un incremento de tiempo de sueño diario, lo que no significa sueño de calidad.⁽¹¹³⁾

2.3. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS OPERACIONALES

- Estilo de vida: Características propias de los individuos quienes manifiestan sus preferencias gracias a la interacción de diversos factores como el genético, psicológico, sociocultural, económico y educativo.
- Hábitos alimenticios: Serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de adquirir o consumir sus alimentos
- El Índice de Masa Corporal es una medida fiable que relaciona el peso y la estatura del cuerpo humano. Se utiliza para comprobar si una persona tiene un peso saludable, o no, que conlleve a problemas de salud.
- Consumo de Medios de Comunicación: Uso de la tecnología para realizar múltiples actividades, comunicación, trabajo, esparcimiento, etc.
- Hábitos nocivos: Aquellas conductas que suponen un riesgo para la salud en cualquiera de sus dimensiones determinadas por la OMS.

CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS: GENERAL, ESPECÍFICAS

3.1.2 Hipótesis general:

Existen factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.

3.1.3 Hipótesis específicas:

- HE1: Existen factores sociodemográficos asociados a cambios en la alimentación en deportistas universitarios.
- HE2: Existen factores sociodemográficos asociados a cambios en la actividad física en deportistas universitarios.

- HE3: Existen factores sociodemográficos asociados a cambios en el consumo de sustancias nocivas en deportistas universitarios.
- HE4: Existen factores sociodemográficos asociados a cambios en el uso de medios de comunicación en deportistas universitarios.
- HE5: Existen factores sociodemográficos asociados a calidad del sueño: satisfacción subjetiva del sueño, insomnio e hipersomnias en deportistas universitarios.

3.2. VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN

Las variables que se utilizarán en el estudio son las siguientes:

Variables Sociodemográficas:

- Edad
- Sexo
- Estado laboral
- IMC

Variables Estilo de vida:

Cambios en el consumo de Alimentos:

- Pollo
- Carne
- Pescado y/o mariscos
- Huevo
- Arroz
- Verduras
- Tubérculos
- Menstras
- Frutas
- Lácteos
- Frituras

- Pan y/o tostadas
- Fideos
- Margarina
- Azúcar
- Sal
- Comidas rápidas
- Golosinas
- Gaseosas

Consumo de hábitos nocivos:

- Cigarro
- Alcohol

Actividad física o deportiva durante la cuarentena

Uso de medios de comunicación:

- Televisión
- Radio
- Internet

Cambios en la calidad de sueño y vigilia:

- Satisfacción subjetiva del sueño
- Insomnio
- Hipersomnia

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Investigación de carácter observacional, transversal y analítico.

Observacional: En cuanto a los factores que se estudiaron, no es dirigido por los investigadores, por ese motivo es que la presente investigación solo se limitó a observar, así como medir y analizar las variables, sin existencia de manipulación

Transversal: Porque los datos ya fueron recabados en un determinado momento.

Analítico: Se estudió la relación entre 2 o más variables descritas.

4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

La población estuvo conformada por los aproximadamente 300 deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el año 2020.

MUESTRA

Para el cálculo del tamaño de la muestra inicial se utilizó la fórmula de Diseños Transversales y Analíticos*; como frecuencia con el factor se tomó 78%, como frecuencia sin el factor se tomó 60% haciendo referencia a la variable independiente edad asociada a consumo de hábitos nocivos, la cual específicamente hace referencia al consumo de alcohol en estudiantes universitarios deportistas de una universidad peruana en periodo de pandemia. Con relación al tamaño de muestra de expuestos fue de 114, asimismo 114 fue el tamaño de la muestra de no expuestos.⁽⁸⁴⁾

Así mismo, la muestra fue probabilística, es decir hace referencia al estudio o análisis de un grupo pequeño llámese propiamente muestra, perteneciente a una población, utilizando formas de métodos de selección **aleatoria**, en esta investigación se tuvo una población de 300 deportistas de los cuales solo la muestra fue de 254 y los 46 restantes no fueron analizados porque no respondieron la encuesta; utilizándose la estadística. Es importante mencionar que para sea probabilístico todos los que pertenecen a la población deben tener la oportunidad de ser seleccionados, es decir cada deportista tendría una probabilidad de 1 de 300 de ser seleccionado y al aplicar la estadística obtendríamos una muestra representativa de toda la población.

$$n' = \frac{\left[z_{1-\alpha/2} \sqrt{2P_M(1-P_M)} - z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right]^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

* Fórmula para el cálculo del tamaño de muestra inicial

La muestra estuvo conformada por 254 deportistas universitarios que estuvieron matriculados en al menos un ciclo o semestre del 2020 en la Universidad Ricardo Palma. Se les brindó una encuesta, la cual fue virtual y compartida utilizando redes sociales (WhatsApp, Facebook, e-mail, etc.). Los datos obtenidos de la encuesta virtual fueron procesados utilizando el programa SPSS V25.

4.3. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Las variables de la presente investigación se definieron en un cuadro (anexo 9), en el cual se presentan las siguientes características de cada una de las variables: Nombre de la variable, escala de medición, definición conceptual, categoría o unidad, definición operacional y tipo de variable, así como relación y naturaleza, siendo un total de 32 variables.

Vale precisar que para las variables de las sub-dimensiones del “Cuestionario de la Escala de Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena”, se utilizó un punto de corte propio, por lo que en primera instancia se dicotomizó las respuestas considerando como **No cambió** equivalente a una puntuación de “0” a los participantes que respondieron: “no cambio (3), no consume (4), no realiza ningún tipo de actividad física (4), no utiliza (4)”. Y **Cambió** equivalente a la puntuación de “1” a los participantes que respondieron: “aumentó (1) y disminuyó (2)”. Luego se calculó los puntajes totales y en la sub-dimensión “consumo de alimentos” se observó que las variables no tuvieron distribución normal, por lo que se decidió emplear cuartiles (Q_2) para los baremos, donde se usó la mediana para establecer el punto de corte que evidencie **si hubo cambio o no**, resultando ser 11. Por lo que se considera **NO CAMBIO(≤ 11) = 0** y **CAMBIO(≥ 12) = 1**.

Asimismo, para las variables del “Cuestionario de Oviedo” se usó como baremo lo aplicado en un antecedente⁽²⁷⁾, en donde se categorizó de la siguiente forma: Satisfacción subjetiva del sueño como **Baja** (1-3 pts.) = **1**, **Media** (4 pts.) = **2** y **Alta** (5-7 pts.) = **3**; Insomnio como **Leve** (9-21 pts.) = **1**, **Moderado** (22-33 pts.) = **2** y **Grave** (34-45 pts.) = **3**, que a su vez se re categorizó 2 nuevas categorías donde Leve=1 y Moderado + Grave = **2**; Hipersomnia como **Leve** (1-5pts.) = **1**, **Moderada** (6-10pts.) = **2** y **Severa** (11-15 pts.) = **3**.

4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos a utilizar fueron 2, el primero fue la “Escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena” desarrollada y validada por Vera-Ponce et al en el cual al ser de carácter ordinal se encuentra que cuya confiabilidad es alta representada por un KMO de 0,80, además de una prueba de esfericidad de Bartlett significativa ($gl = 300$, 5528,8; $p < 0,001$) confirmando y probando de esta manera su validez⁽¹¹⁴⁾ dicho instrumento fue adaptado del “Cuestionario nacional de indicadores nutricionales, bioquímicos, socioeconómicos y culturales” realizada por el Instituto Nacional de Salud de Perú, la escala desarrollada por los autores consta de 4 áreas de medición:

I: Consumo de alimentos: El cual registra una diversidad de alimentos de consumo humano tales como: Pollo, carne, pescados y/o mariscos, huevo, arroz, verduras, tubérculos, menestras, frutas, lácteos, frituras, pan y/o tostadas, fideos, margarina/mantequilla, azúcar, sal, comidas rápidas, golosinas/postres, gaseosas y/o bebidas procesadas.

II. Consumo de hábitos nocivos: Consumo de cigarro y alcohol.

III. Actividad física: Actividad física o deportiva.

IV. Uso de medios de comunicación: televisión, radio e internet.

Así mismo para la evaluación de la calidad del sueño y vigilia, se utilizó el segundo instrumento denominado: “Cuestionario Oviedo del Sueño”⁽¹¹⁵⁾ validado por Bobes Garcia et al con una confiabilidad también alta (alpha de Cronbach de 0.7667) y según el análisis factorial hubieron 2 factores que explican el 47.2% de lo que respecta a la varianza total, el

cuestionario evalúa los trastornos del sueño de tipo Insomnio e hipersomnia según los criterios DSM-IV y CIE-10 la cual se distribuye en tres escalas de categoría:

I. Satisfacción subjetiva de sueño

II. Insomnio

III. Hipersomnia

Por último, para los datos de características sociodemográficas de la población se utilizó una ficha de recolección para las variables edad, sexo, estado civil, estado laboral y IMC.

4.5. RECOLECCIÓN DE DATOS

El cuestionario se administró a través de un link de acceso enviado a través de los correos personales o medios sociales (Facebook, Instagram, Telegram y otros medios disponibles para el participante) para ello se utilizó la base de datos de los Deportistas Universitarios suministrado por las autoridades deportivas de la institución, al principio de la encuesta se consignó el consentimiento explicando los fines que se buscaba lograr así como el tiempo estimado que se necesitaría para completar el cuestionario (20-25 min).

4.6. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Luego de la recolección de datos se construyó una base de datos utilizando el programa Microsoft Excel 2010 y posteriormente se realizó el análisis estadístico haciendo el uso del SPSS v 25. Se presentó las frecuencias y porcentajes de datos en tablas, además se calculó el análisis estadístico utilizando la prueba estadística de Chi cuadrado para verificar la asociación entre las variables categóricas.

Asimismo, se calculó las razones de prevalencia crudos y ajustado, con sus respectivos intervalos de confianza al 95%, utilizando el modelo de regresión de Poisson con varianzas robustas, acompañada de sus intervalos de confianza al 95%.

4.7. ASPECTOS ÉTICOS

La tesis fue enviada para su evaluación respectiva por el Comité de ética de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, el estudio no recolectó información personal, así mismo la participación fue de manera voluntaria y anónima, en la primera parte del cuestionario se incluyó el consentimiento informado, solo los participantes que estuvieron de acuerdo continuaron con las siguientes instancias del cuestionario.

CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. RESULTADOS

Se analizaron un total de 254 deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020. La edad mínima fue de 16 años y la máxima fue de 39 años, siendo la edad promedio de $22,56 \pm 3,72$ años.

La **Tabla 1** muestra los resultados obtenidos para los cambios en el estilo de vida. El 41,3% de los deportistas manifestaron tener cambios en la alimentación; 79,5% tuvieron cambios en la actividad física y 52,4% manifestó haber tenido cambios en el consumo de sustancias nocivas, 66,1% tuvieron cambios en el uso de medios de comunicación, 67,3% cambios en la satisfacción subjetiva del sueño, 34,3% cambios en el insomnio y 9,1% manifestaron cambios en la hipersomnia.

Tabla 1. Cambios en el estilo de vida de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020.

Cambios en el estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Cambios en la Alimentación		
Si	105	41,3
No	149	58,7
Cambios en la Actividad Física		

Si	202	79,5
No	52	20,5
Cambios en el consumo sustancias nocivas		
Si	133	52,4
No	121	47,6
Cambios en el uso de medios de comunicación		
Si	168	66,1
No	86	33,9
Satisfacción subjetiva del Sueño		
No	171	67,3
Si	83	32,7
Insomnio		
Si	87	34,3
No	167	65,7
Hipersomnia		
Si	23	9,1
No	231	90,9

Respecto de las características sociodemográficas (**Tabla 2**) se observó que 25,2% de los deportistas tenían una edad entre 25 y 39 años, 51,6% fueron de sexo femenino, 27,2% presentaron sobrepeso u obesidad, 75,2% no laboraba en el periodo académico 2020-I o 2020-II.

Tabla 2. Características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020.

Características Sociodemográficas	Frecuencia	Porcentaje
Edad		
De 16 a 24 años	190	74,8
De 25 a 39 años	64	25,2
Sexo		
Masculino	123	48,4
Femenino	131	51,6

IMC		
Sobre peso (25 -29.9) /obesidad (30 - > 40)	69	27,2
Bajo peso (17 -18.4) /normal (18.5-24.9)	185	72,8
Estado Laboral		
No labora	191	75,2
Labora	63	24,8

La **Tabla 3** presenta los cambios en la alimentación según características sociodemográficas de deportistas universitarios. Así mismo se presentan los resultados del análisis bivariado y multivariado a través del cálculo de las razones de prevalencia (RP crudo y ajustado).

En los deportistas que presentaron cambios en la alimentación, 41,1% tenían edades entre 16 a 24 años, 35,8% fueron varones, 40,6% presentaron sobrepeso u obesidad, 50,8% laboraba durante el periodo académico 2020-I o 2020-II. Al evaluar la asociación entre los cambios alimenticios y las características sociodemográficas no se observa asociación estadísticamente significativa con ninguna de las características ($p > 0,05$).

Tabla 3. Cambios en la alimentación según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si Cambió (n%)	No Cambió (n%)	p valor a/	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	78 (41,1)	112 (58,9)	0,873	0,97	0,70-1,36	0,873	1,154	0,784 - 1,700	0,468
De 25 a 39 años	27 (42,2)	37 (57,8)		1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	44 (35,8)	79 (64,2)	0,081	0,77	0,57-1,04	0,768	0,761	0,558 - 1,037	0,084
Femenino	61 (46,6)	70 (53,4)		1,00			1,00		

IMC									
Sobre peso (25-29.9)/obesidad (30->40)	28 (40,6)	41 (59,4)	0,881	0,97	0,70-1,36	0,881	1,022	0,725-1,441	0,901
Bajo peso (17 - 18.4)/normal (18.5 - 24.9)	77 (41,6)	108 (58,4)		1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	32 (50,8)	31 (49,2)	0,079	1,33	0,98-1,80	0,065	1,404	0,992-1,988	0,056
No labora	73 (38,2)	118 (61,8)		1,00			1,00		

La **Tabla 4** presenta los cambios en la actividad física según características sociodemográficas de deportistas universitarios. En los deportistas que presentaron cambios en la actividad física, 81,6% tenían edades entre 16 a 24 años, 79,7% fueron varones, 75,4% presentaron sobrepeso u obesidad y 76,2% laboraba durante el periodo académico 2020-I o 2020-II. Al evaluar la asociación entre los cambios en la actividad física y las características sociodemográficas no se observa asociación estadísticamente significativa con ninguna de las características ($p > 0,05$).

También presentan los resultados del análisis bivariado y multivariado a través del cálculo de las Razones de Prevalencia (RP) crudo y ajustado. En ambos análisis (bivariado y multivariado) no se observó asociación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y los cambios en la actividad física.

Tabla 4. Cambios en la actividad física según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si Cambió	No Cambió	p valor a/	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	155 (81,6)	35 (18,4)	0,163	1,11	0,94-1,31	0,204	1,096	0,919-1,308	0,308
De 25 a 39 años	47 (73,4)	17 (29,6)		1,00			1,00		

Sexo									
Masculino	98 (79,7)	25 (20,3)	0,955	1,004	0,87-1,14	0,995	1,013	0,890-1,152	0,849
Femenino	104 (79,4)	27 (20,6)		1,00			1,00		
IMC									
Sobre peso (25-29.9)/obesidad (30 - > 40)	52 (75,4)	17 (24,6)	0,315	0,93	0,80-1,08	0,345	0,939	0,800-1,101	0,435
Bajo peso (17 - 18.4) /normal (18.5 - 24.9)	150 (81,1)	35 (18,9)		1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	48 (76,2)	15 (23,8)	0,449	0,95	0,81-1,10	0,473	0,991	0,841-1,167	0,914
No labora	154 (80,6)	37 (19,4)		1,00			1,00		

La **Tabla 5** presenta los cambios en el consumo de sustancias según características sociodemográficas de deportistas universitarios. En los deportistas que presentaron cambios en el consumo de sustancias, 48,4% tenían edades entre 16 a 24 años, 53,7% fueron varones, 58% presentaron sobrepeso u obesidad y 63,5% laboraban entre el periodo académico 2020. Al evaluar la asociación entre los cambios en el consumo de sustancias nocivas y las características sociodemográficas se observó asociación estadísticamente significativa solo con el estado laboral ($p=0,041$).

También se presentan los resultados del análisis bivariado y multivariado a través del cálculo de las Razones de Prevalencia (RP) crudo y ajustado. En el análisis bivariado se encontró asociación entre la edad y el estado laboral con los cambios en el consumo de sustancias nocivas. Aquellos deportistas universitarios que tienen entre 16 a 24 años presentan menor prevalencia de presentar cambios en el consumo de sustancias nocivas en comparación con aquellos deportistas cuyas edades son entre 25 a 39 años (RP=0,76; IC95%: 0,60 – 0,96) así también, aquellos que laboran tienen mayor prevalencia de presentar cambios en el consumo de sustancias nocivas (RP=1,3; IC95%: 1,03 – 1,65) en comparación con aquellos deportistas universitarios que no laboran. Por otro lado, en el análisis multivariado no se encontró asociación estadísticamente significativa.

Tabla 5. Cambios en el consumo de sustancias nocivas según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si Cambió	No Cambio	P valor ^{a/}	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	92 (48,4)	98 (51,6)	0,030	0,76	0,60-0,96	0,020	0,819	0,625 - 1,074	0,149
De 25 a 39 años	41 (64,1)	23 (35,9)							
Sexo									
Masculino	66 (53,7)	57 (46,3)	0,689	1,05	0,83-1,33	0,688	1,043	0,819 - 1,328	0,732
Femenino	67 (51,1)	64 (48,9)							
IMC									
Sobre peso (25-29.9)/obesidad (30->40)	40 (58)	29 (42)	0,274	1,15	0,90-1,48	0,258	1,081	0,834 - 1,402	0,555
Bajo peso(17-18.4)/normal (18.5-24.9)	93 (50,3)	92 (49,7)							
Estado Laboral									
Labora	40 (63,5)	23 (36,5)	0,041	1,3	1,03 - 1,65	0,028	1,182	0,900 - 1,552	0,229
No labora	93 (48,7)	98 (51,3)							

Los cambios en el uso de medios de comunicación según características sociodemográficas de deportistas universitarios se presentan en la **Tabla 6**. En los deportistas que presentaron cambios en el uso de medios de comunicación, 70% tenían edades entre 16 a 24 años, 68% fueron varones, 64% presentaron sobrepeso u obesidad y 68,3% laboraba durante el periodo académico 2020-I o 2020-II. Al evaluar la asociación entre los cambios en el uso de medios de comunicación y las características

sociodemográficas se observó asociación estadísticamente significativa solo con la edad ($p=0,025$) durante el periodo académico 2020-I o 2020-II

También se presentan los resultados del análisis bivariado y multivariado a través del cálculo de las Razones de Prevalencia (RP) crudo y ajustado. En el análisis bivariado se encontró asociación entre la edad con el cambio en el uso de medios de comunicación. Aquellos deportistas universitarios que tienen entre 16 a 24 años presentan mayor prevalencia de presentar cambios en el uso de medios de comunicación en comparación con aquellos deportistas cuyas edades son entre 25 a 39 años (RP=1,28; IC95%: 1,01 – 1,63). Del mismo modo, en el análisis multivariado se encontró asociación entre el uso de medios de comunicación con la edad. Aquellos deportistas universitarios que tienen entre 16 a 24 años presentan mayor prevalencia de presentar cambios en el uso de medios de comunicación en comparación con aquellos deportistas cuyas edades son entre 25 a 39 años (RP=1,365; IC95%: 1,051 – 1,771).

Tabla 6. Cambios en el uso de medios de comunicación según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si Cambió n (%)	No Cambió n (%)	p valor a/	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	133 (70)	57 (30)	0,025	1,28	1,01-1,63	0,045	1,365	1,051-1,771	0,019
De 25 a 39 años	35 (54,7)	29 (45,3)							
Sexo									
Masculino	84 (68)	39 (32)	0,483	1,07	0,89-1,27	0,482	1,062	0,890-1,267	0,504
Femenino	84 (64,1)	47 (36)							
IMC									
Sobre peso (25 - 29.9)/obesidad (30 - > 40)	44 (64)	25 (36)	0,625	0,95	0,78-1,17	0,633	0,951	0,776 - 1,166	0,629
Bajo peso (17 - 18.4)/normal (18.5 - 24.9)	124 (67)	61 (33)							

Estado Laboral									
Labora	43 (68,3)	20 (32)	0,683	1,04	0,86- 1,27	0,677	1,191	0,967 - 1,466	0,100
No labora	125 (65,4)	66 (35)							

Los cambios en la satisfacción subjetiva del sueño según características sociodemográficas de deportistas universitarios se presentan en la **Tabla 7**. En los deportistas que presentaron cambios en la satisfacción subjetiva del sueño, 66,3% tenían edades entre 16 a 24 años, 66% fueron mujeres, 74% presentaron sobrepeso u obesidad y 76% laboraba durante el periodo académico 2020-I o 2020-II.

Al evaluar la asociación entre los cambios en la satisfacción subjetiva del sueño y las características sociodemográficas no se observó asociación estadísticamente con ninguno de los factores.

También se presentan los resultados del análisis bivariado y multivariado a través del cálculo de las Razones de Prevalencia (RP) crudo y ajustado. En ambos análisis (bivariado y multivariado) no se observó asociación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y la satisfacción subjetiva del sueño.

Tabla 7. Satisfacción subjetiva del sueño según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si	No	P valor a/	RP crudo	IC95 %	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	126 (66,3)	64 (34)	0,555	0,94	0,78 - 1,14	0,543	1,049	0,916- 1,202	0,489
De 25 a 39 años	45 (70,3)	19 (30)		1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	84 (68,3)	39 (32)	0,749	1,03	0,87 - 1,22	0,749	0,979	0,884- 1,086	0,693
Femenino	87 (66)	44 (34)		1,00			1,00		

IMC									
Sobre peso (25 - 29.9)/obesidad (30 - > 40)	51 (74)	18 (26)	0,171	1,13	0,96 - 1,36	0,145	0,917	0,812- 1,036	0,165
Bajo peso (17 - 18.4)/normal (18.5 - 24.9)	120 (65)	65 (35)		1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	48 (76)	15 (24)	0,084	1,18	0,99 - 1,41	0,058	0,955	0,839- 1,086	0,480
No labora	123 (64,4)	68(35,6)		1,00			1,00		

El insomnio según características sociodemográficas de deportistas universitarios se presenta en la **Tabla 8**. En los deportistas que presentaron insomnio, 30% tenían edades entre 16 a 24 años, 37% fueron hombres, 48% presentaron sobrepeso u obesidad y 38,1% laboraba durante el periodo académico 2020-I o 2020-II.

Al evaluar la asociación entre el insomnio con las características sociodemográficas se observó asociación estadísticamente con la edad ($p=0,014$) y el sobrepeso u obesidad ($p=0,005$).

También se presentan los resultados del análisis bivariado y multivariado a través del cálculo de las Razones de Prevalencia (RP) crudo y ajustado. En el análisis bivariado se encontró asociación entre la edad y el sobrepeso u obesidad con el insomnio. Aquellos deportistas universitarios que tienen entre 16 a 24 años presentan menor prevalencia de presentar insomnio en comparación con aquellos deportistas cuyas edades son entre 25 a 39 años (RP=0,64; IC95%: 0,46 – 0,90), aquellos deportistas con sobrepeso u obesidad presentan una prevalencia 1,64 veces mayor de presentar insomnio respecto de aquellos cuyo peso es bajo o normal (RP=1,64, IC95%: 1,17 – 2,29). Del mismo modo, en el análisis multivariado se encontró asociación entre el insomnio con la edad y el sobrepeso u obesidad. Aquellos deportistas universitarios que tienen entre 16 a 24 años presentan menor prevalencia de presentar cambios en el insomnio en comparación con aquellos deportistas cuyas edades son entre 25 a 39 años (RP=0,65; IC95%: 0,44 – 0,95) y aquellos deportistas con sobrepeso u obesidad presentan una prevalencia 1,55 veces mayor de

presentar insomnio respecto de aquellos cuyo peso es bajo o normal (RP=1,55; IC95%: 1,085– 2,213).

Tabla 8. Insomnio según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si	No	P valor a/	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	57 (30)	133 (70)		0,64	0,46 - 0,90	0,010	0,647	0,439- 0,952	0,027
De 25 a 39 años	30 (46,9)	34 (53,1)	0,014	1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	45 (37)	78 (63,4)		1,14	0,81 - 1,61	0,448	1,047	0,740- 1,481	0,795
Femenino	42 (32,1)	89 (68)	0,448	1,00			1,00		
IMC									
Sobre peso (25 - 29.9)/obesidad (30 - > 40)	33 (48)	36 (52,3)		1,64	1,17 - 2,29	0,004	1,549	1,085- 2,213	0,016
Bajo peso (17 - 18.4)/normal (18.5 - 24.9)	54 (29,2)	131 (71)	0,005	1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	24 (38,1)	39 (62)		1,16	0,80 - 1,68	0,450	0,884 1,00	0,576- 1,356	0,571
No labora	63 (33)	128 (67)	0,459	1,00					

Finalmente, la **Tabla 9** presenta la **Hipersomnia** según las características sociodemográficas. Aquí se observó que aquellos deportistas universitarios que presentaron hipersomnia, 9% tenían edades entre 16 a 24 años, 10% fueron hombres, 10% presentaron sobrepeso u obesidad y 6% laboraba durante el periodo académico 2020-I o 2020-II.

Al evaluar la asociación entre el hiperinsomnio con las características sociodemográficas no se observó asociación estadísticamente con ninguno de los factores.

Finalmente, también se presentan los resultados del análisis bivariado y multivariado a través del cálculo de las Razones de Prevalencia (RP) crudo y ajustado. En ambos análisis (bivariado y multivariado) no se observó asociación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y la hipersomnia.

Tabla 9. Hipersomnia según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si n (%)	No n (%)	P valor	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	17 (9)	173 (91)	0,918	0,95	0,39-2,32	0,918	0,937	0,828-1,062	0,309
De 25 a 39 años	6 (9,4)	58 (91)		1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	12 (10)	111 (90)	0,706	1,16	0,53-2,54	0,706	0,956	0,864-1,056	0,375
Femenino	11 (8,4)	120 (91,6)		1,00			1,00		
IMC									
Sobre peso (25 - 29.9)/obesidad (30 - > 40)	7 (10,0)	62 (90)	0,712	1,17	0,50-2,73	0,711	1,070	0,956-1,198	0,239
Bajo peso (17 - 18.4)/normal (18.5 - 24.9)	16 (9)	169 (91)		1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	4 (6,0)	59 (94)	0,388	0,64	0,23-1,81	0,397	1,017	0,902-1,146	0,782
No labora	19 (10)	172 (90,1)		1,00			1,00		

5.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Sinisterra L et al reportó que el 50% de la población mayor a 20 años de edad en España, fueron deportistas universitarios que en la época de confinamiento por Covid 19 si presentaron cambios en la alimentación, en el presente estudio se encontraron resultados similares (83,3%), ya que más de la mitad de los deportistas universitarios si presentaron cambios en la alimentación. Esto se debería a varias razones entre ellas, la población se vio en la necesidad de abastecerse de alimentos sean saludables o no y se vieron en la necesidad de consumir lo que adquirirían ya que se encontraban en confinamiento, cabe mencionar que en la población de escasos recursos hubieron cambios pero hubo un menor poder adquisitivo en cuanto a la compra de alimentos justamente por falta de ingresos, no obstante no sucedió lo mismo en otros estratos sociales que tenían mayor cantidad de ingresos ya que contaban con los medios para adquirir mayor cantidad y variedad de alimentos, de esta manera evitaban salir constantemente e infectarse con el virus, esto se denomina alimentación familiar. Otra razón por la cual se observó que hubo cambios en el consumo de alimentos en la población es que al ser una población joven que además de sus actividades diarias practican deporte, esto conlleva a que diariamente tengan un gasto de energía el cual amerita un mayor aporte de nutrientes en su organismo y por ende un mayor consumo de alimentos. Un motivo importante fue el sometimiento al estrés que toda la población vivía día a día por el confinamiento de Covid 19 y se demostró que dentro de la ansiedad generada por el mismo conlleva a un cambio en los hábitos alimenticios.⁽⁴⁹⁾

Villaseñor K et al. encontró que, con relación al sexo, los hombres si presentaron cambios en la alimentación, siendo estos el 44,1%, en la presente investigación se reportaron resultados similares (35,8%). Por lo tanto, si hubo un porcentaje que, si bien no fue el 50%, fue casi la mitad de la población estudiada. Esto se explicaría porque los hombres, por su propia fisionomía tienen un gasto de energía que es constante, sumado a este factor corporal propio, son deportistas por lo tanto tienen mayor gasto de energía y su propio organismo requiere mayor aporte calórico y esto se ve reflejado en un cambio en cuanto al consumo de alimentos, pero cabe mencionar que por tratarse de deportistas este es saludable. En cuanto a las mujeres, el mismo autor mencionado anteriormente expuso que 43,4% fueron las mujeres que presentaron cambios en la alimentación, así como en el presente trabajo se encontró que 46,6% fueron las mujeres que presentaron cambios en la alimentación, como se observa en la presente investigación es más de la mitad de la

población. Esto se debería a que tanto en hombres como en mujeres existe lo que es la alimentación emocional, la cual genera en ambos sexos que se consuma mayor cantidad de alimentos en base a emociones sean negativas o positivas. La época de Covid 19 genero mucha preocupación, siendo una de estas razones un factor importante para que se produzca este cambio en cuanto a la alimentación. Por otro lado en cuanto a la ingesta de alimentos, en las mujeres se genera una pérdida de control en cuanto a la cantidad de alimentos que consumen por más que se traten de deportistas ya que para ellas es importante la imagen corporal, este cambio se da en una época de confinamiento por Covid 19 generando múltiples emociones, estrés, ansiedad, aburrimiento, y múltiples, limitación en cuanto a la realización de actividades sociales , por lo tanto hay múltiples razones para que se produzca un cambio en el consumo de alimentos.⁽⁵⁰⁾

Pilco M et al. halló en su investigación en universitarios en Perú, que 75,9% tuvieron un índice de masa corporal normal y presentaron cambios en la alimentación, en el presente estudio se encontraron resultados diferentes (41,6 %), por lo tanto, menos de la mitad de los encuestados sí presentaron cambios en la alimentación y un IMC normal. Este resultado se debe a que como los encuestados en ambos estudios fueron deportistas, ellos mantuvieron un peso y una talla adecuada para su edad, teniendo una alimentación saludable y adecuada con una dieta óptima para de esa manera fortalecer el sistema inmunitario sin descuidar su peso y talla, por lo tanto la mayoría de ellos cuidaron su estado físico y de esa manera cuidaron su salud para que al tener un sistema inmunitario con buenas defensas no se contagien de Covid 19.⁽⁸⁰⁾

Onofre N et al. en su investigación determinó que existió asociación estadísticamente significativa entre el estado laboral y los cambios en la alimentación (OR ajustado: 0,74; IC95%: 0.48-1.12, p valor: 0,15), resultados diferentes se encontraron en la presente investigación (Rp ajustado: 1,404; IC95%: 0,992 – 1,988; p valor: 0,056). El estado laboral como sabemos es un determinante social de salud muy importante ya que se generan los ingresos para el hogar para las múltiples necesidades que se tienen y se presentan, en época de confinamiento por Covid 19 muchas personas perdieron sus trabajos, muchos de ellos conservaron sus trabajos etc., por esta razón es que fue de vital importancia generar mayores ingresos para el hogar y conservar o conseguir algún trabajo , ya que de esa forma se pudieron comprar mayor cantidad de cosas para el hogar, dentro de estas necesidades una vital fue la alimentación generando múltiples cambios en la misma. Muchas familias

con el dinero que tuvieron en la época de Covid 19 se abastecieron de múltiples alimentos incluso de alimentos que quizás nunca en su vida habían adquirido ya que por el temor de contraer Covid 19, se alimentaron muchos de forma más saludable generando una alimentación más sana para el organismo. Aquí radica la importancia del estado laboral en época de confinamiento por Covid 19 sin embargo no se encontró asociación en la presente investigación como se menciona anteriormente.⁽⁵¹⁾

Rico'Gallegos et al. en su estudio encontró que 92,04% fueron adultos hasta los 40 años de edad que, sí presentaron cambios en la actividad física, resultados semejantes se establecieron en el presente estudio predominando el grupo etario de 16 a 24 años donde se observó un cambio de actividad física (81,6%), por lo tanto, en ambos estudios más de la mitad presentaron cambios en la actividad física. Esto se debe a que la actividad física es un pilar muy importante en cuanto a lo que respecta a la promoción de la salud y el bienestar de las personas ya que no solo mejora la movilidad articular en muchos casos y muscular, sino que también favorece a cada uno de los sistemas del organismo, contribuye a que haya un peso saludable, así como se reduce el riesgo de tener múltiples enfermedades. Sin embargo, la época de confinamiento por Covid 19 conllevó a que la población se quede en sus hogares pero como se puede observar, asimismo conforme pasan los años, el organismo se va deteriorando y es de vital importancia que realicen múltiples medidas para tener un organismo saludable, en este caso si se emplearon múltiples actividades físicas que si bien no se realizaron en los diversos esparcimientos por el confinamiento, las realizaron desde sus hogares por lo tanto generaron cambios en la actividad física, adaptándose de esa manera a la situación para de esa manera tener buena salud, continuar ejercitándose y para de esa manera evitar los riesgos que trae tener una vida sedentaria entre ellas el caso de contraer Covid 19. Asimismo cobraron mucha importancia los múltiples entrenamientos utilizando los diversos medios de comunicación y esta forma de actividad física es una estrategia importante como se mencionó anteriormente para poder tener una vida la cual sea saludable en la época de confinamiento por Covid 19.⁽⁵³⁾

Yanamango A et al. determinó que 76,29% fueron mujeres que presentaron cambios en cuanto a la actividad física pero no presentaron asociación estadística con la actividad física (p valor: 0,148), resultados similares se encontraron en la presente investigación (79,4% - p valor: 0,849). Como se puede observar, más de la mitad fueron las damas que sí tuvieron

cambios en la actividad física, esto se debe a que las mujeres durante la época de confinamiento por Covid 19, se encontraron en sus hogares, muchas de ellas por diversos factores como estética, querer estar en forma, relajarse del estrés que se vivía día a día , por salud física y mental, mejora la confianza en ellas mismas, incrementa la resistencia etc. encontraron en la realización de actividad física una salida para todo lo mencionado anteriormente y al encontrarse confinadas en sus hogares, con la gran tecnología con la que se cuenta actualmente conlleva a que las mujeres presenten cambios en la actividad física. ⁽⁸¹⁾

Flores A et al. en su análisis encontró que 33,96% fueron los que presentaron sobrepeso/obesidad y cambios en la actividad física, en la presente investigación se reportaron resultados distintos (75,4%). Aquí se puede observar que en más de la mitad, hubo un porcentaje de deportistas que presentaron un IMC y cambios en la actividad física ya que ellos presentaron obesidad y sobrepeso, como recordamos esto se da en el contexto del confinamiento por Covid 19 y al estar con este IMC que no es el normal, no es conveniente que estén con obesidad y/o sobrepeso ya que son factores de riesgo en personas con Covid 19 asimismo son factores que conllevan a que una persona se contagie de Covid 19 ya que tanto el sobrepeso y/o obesidad son inflamaciones crónicas , dado que hay un exceso del tejido adiposo por lo tanto el tener Covid 19 exacerba la inflamación que preexiste en ellos y los expone a que tengan niveles más elevados de moléculas inflamatorias que se encuentran circulando en comparación con una persona que no presenta sobrepeso u obesidad, esa sobre inflamación conduce a que haya una disfunción metabólica, conllevando a otras patologías como dislipidemias, resistencia a la insulina etc. y conlleva a que el persona pueda llegar hasta UCI, otro motivo es que en la obesidad hay deficiencia de vitamina D y conlleva a un incremento del riesgo de infecciones sistémicas perjudicando la respuesta inmune conllevando a que la persona con Covid 19 se complique. Por este motivo, estas personas con sobrepeso y/o obesidad presentaron cambios en la actividad física ya que realizaron más actividades físicas evitando lo antes mencionado⁽⁸²⁾.

Veramendi N et al. en su trabajo encontró que hubo asociación estadísticamente significativa entre el estado laboral y cambios en la actividad física (p valor $\leq 0,000$), a diferencia del presente estudio donde no se encontró asociación (p valor: 0,91). Esto se debió a que independientemente del estado laboral que tenga una determinada persona del grupo de encuestados es decir que trabaje o no, no se encontró asociación con relación

a los cambios en cuanto a la actividad física ya que no fue un factor que determinara algún cambio sin embargo si es importante mencionar que las personas que se encuentran sin trabajo en época de confinamiento están sometidas a un estrés constante y sería conveniente que realicen algún tipo de actividad física.⁽⁸³⁾

Mejia C et al. en su investigación determinó que sí hubo asociación entre los que tenían 23 años y cambios en el uso de medios de comunicación (IC95%: 1,005 – 1,032, p valor: 0,008), en la presente investigación se obtuvieron resultados similares (Rp ajustado: 1,365, IC95%: 1,051 – 1,771, p valor: 0,019). Los deportistas que tuvieron la edad mencionada, son jóvenes que actualmente tienen la tecnología al total alcance por lo tanto ellos están constantemente utilizando los múltiples medios de comunicación sea redes sociales, tv, periódicos, diarios etc. Los medios de comunicación captan la atención de los jóvenes ya que ellos encuentran todo tipo de información en ellos y por lo tanto se genera una retroalimentación, en la época de confinamiento se fortaleció eso ya que estuvieron en sus hogares entonces tuvieron que hacer uso de los mismos constantemente para los múltiples usos que ellos requirieron y por ello es que se determina esta asociación entre los jóvenes deportistas y los medios de comunicación. El mismo autor encontró que con relación al sexo, las mujeres sí presentaron cambios en cuanto al uso de medios de comunicación siendo estas el 54,3%, en el presente estudio se encontraron resultados similares (64,1%). Esto se da porque las mujeres son más participativas que los hombres, asimismo al tener mayor interés conlleva a que sean más activas en las redes sociales y en época de confinamiento esto se incrementó conllevando a un cambio.⁽⁸⁵⁾

López M et al. en su trabajo encontró que 49,8% fueron los alumnos que aumentaron el IMC y si presentaron cambios en el uso de medios de comunicación, en el presente estudio se encontraron resultados diferentes (64%). Esto se debe a que la utilización de múltiples medios de comunicación implica cierto grado de sedentarismo conllevando a la inactividad física y por lo tanto haya un aumento de peso corporal y esto conlleva a un incremento del IMC. Estos cambios que se produjeron en la época de confinamiento es justamente por encontrarse en sus domicilios y el no poder salir implica que suceda esto⁽⁶⁰⁾.

Abate C et al, en su estudio halló que 46,58% fueron los deportistas que no laboraban y si presentaron cambios en cuanto al uso de medios de comunicación, se encontraron resultados diferentes en el presente estudio (65,4%). Con respecto a este punto, esto se

debe a que al no tener un trabajo en época de confinamiento por Covid 19 , no todos los deportistas pero si algunos se vieron en la necesidad de buscar un trabajo, para ello tuvieron que utilizar los diversos medios de comunicación por ello la importancia de enviar su currículum vitae y poder conseguir un trabajo para poder tener ingresos y poder satisfacer sus necesidades por este motivo hubo este cambio en cuanto al uso de los medios de comunicación y se produjo un mayor uso de los mismos.⁽⁶¹⁾

Schmidt V et al. en su estudio halló que sí hubo asociación entre la edad y cambios en el consumo de sustancias nocivas (p valor: 0,011; OR: 1,10. IC al 95%:1.02 – 1.19), a diferencia de los resultados obtenidos en la presente investigación (Rp ajustado: 0,82, IC95%: 0,63-1,07, p valor: 0,15). Esto se debe a que primero es importante mencionar que el artículo de Schmidt fue en un momento en el cual no había confinamiento por Covid 19 a diferencia del presente estudio que fue en confinamiento por Covid 19, ambos estudios se dan en jóvenes entre 15 a 29 años , sin embargo en el estudio de Schmidt no habían las mismas restricciones en cuanto a las salidas ya que como sabemos cuándo un determinado grupo de jóvenes sale a divertirse a un determinado lugar o por múltiples razones, la mayoría suelen consumir alcohol dentro de las sustancias nocivas ya sea en mayor o menor cantidad en cambio el presente estudio fue evaluado durante el confinamiento, además los encuestados fueron jóvenes deportistas de 16 años en adelante y ellos tuvieron que estar en sus hogares confinados y tuvieron que adaptarse a las nuevas restricciones que había determinado el estado, otro punto importante es que los deportistas de por si llevaban una dieta saludable, que no todos los jóvenes consumen y es porque deben encontrarse en condiciones óptimas para poder realizar las múltiples actividades físicas que realizan y no es conveniente que consuman alcohol ya que el alcohol al ingresar al organismo, el organismo lo utiliza como fuente prioritaria de energía y lo que ocasiona es que disminuye la capacidad del organismo de oxidar nuestras propias reservas energéticas asimismo hay un mayor acumulo de grasa que se produce a nivel del abdomen y esto también implica un mayor riesgo cardiovascular por todos estas razones es que los jóvenes en si ya tenían una dieta la cual no contenía al consumo de alcohol y por lo tanto en época de confinamiento no se presentó ningún cambio respecto a esto.⁽⁵⁹⁾

Villanueva V et al. en su investigación realizada en Chile durante el confinamiento por Covid 19, encontró que 46,3% fueron mujeres y si tuvieron cambios en el consumo de alcohol, en el presente estudio se encontraron resultados similares (51,1%). Por lo tanto se puede

observar que las mujeres presentaron cambios en cuanto al consumo de alcohol en época de confinamiento por Covid 19, esto se debió a que de por si el confinamiento genero una experiencia traumática conlleva a que se generen tensiones las cuales fueron fuertes y también fueron persistentes y todo esto conlleva a un estrés continuo que de por si conllevaría a un mayor consumo de alcohol en la población en general sin embargo es importante mencionar que al ser jóvenes deportistas que es un dato muy importante y al estar confinadas en sus hogares, no fue conveniente que consuman grandes cantidades de alcohol , por el contrario esto disminuyo y manejaron el estrés de otra forma, por ejemplo realizando ejercicios en sus hogares, realizando múltiples actividades en la cocina, etc. por lo tanto el confinamiento si genero un cambio en el consumo de hábitos nocivos.⁽⁵⁶⁾

Duran S et al. en su trabajo, encontró que no hubo asociación estadísticamente significativa entre el índice de masa corporal y los cambios en el consumo de hábitos nocivos (OR: 1,447, IC 95%: 0,657 – 3,186 y p valor: 0,359), en la presente investigación se encontraron resultados similares (Rp ajustado: 1,08, IC95%: 0,83-1,40, p valor: 0,55). Esto se explicaría porque al encontrarse en confinamiento por Covid 19, los deportistas encuestados realizaron deporte en sus hogares y como tuvieron una alimentación saludable, no hubo un cambio determinado entre el índice de masa corporal con el consumo de hábitos nocivos ya que no consumieron mayores cantidades que amerite una variación del peso de los encuestados.⁽⁵⁷⁾

Belén M et al., en su estudio encontró que sí hubo asociación estadísticamente entre el estado laboral y cambios en el consumo de sustancias nocivas (p valor: 0,0028, OR: 2,84, IC al 95%: 1,42-5,65), sin embargo, en la presente investigación se encontraron resultados diferentes y no se encontró asociación estadísticamente significativa entre el estado laboral de los deportistas encuestados y cambios en el consumo de sustancias nocivas (Rp ajustado: 1,18, IC95%: 0,90-1,55, p valor: 0,229). Lo que sucede es que los deportistas al encontrarse en sus hogares, independientemente del estado laboral no mostraron un aumento o una disminución en cuanto al consumo de sustancias nocivas con relación a su estado laboral asimismo en los resultados obtenidos, la mayoría no laboraban y por lo tanto no tenían los ingresos económicos para comprar alcohol o tabaco que fueron los hábitos nocivos que se analizaron asimismo es importante mencionar que de por si ellos no consumieron como otra población que por ejemplo no es deportista, diversos hábitos que son nocivos y por este motivo es que también en confinamiento no se evidencio una

asociación estadística entre el estado laboral y los cambios en el consumo de hábitos nocivos.⁽⁵⁸⁾

García A, en su investigación encontró que 83% de los encuestados que tuvieron edades a partir de los 14 años en adelante, presentaron cambios en cuanto a la satisfacción subjetiva del sueño, en el presente estudio se encontraron resultados similares (66,3%). Por lo tanto, como se puede observar que más de la mitad de los encuestados con respecto a la edad si tuvieron cambios con relación a la satisfacción subjetiva del sueño. Esto se debe a que se observó que a medida que aumentaba la edad de los deportistas, ellos dormían un poco más tarde asimismo son deportistas que realizan una determinada actividad física y esto genera un cansancio en ellos , sumado a esto es importante mencionar si bien ellos mantienen una dieta estricta en cuanto a la alimentación , también son conscientes que deben dormir las 8 horas que se consideran son las ideales para tener un calidad de sueño correcta sin embargo en el confinamiento se observó que si presentaron cambios por los factores mencionados anteriormente con relación a la edad de los mismos.⁽⁶³⁾

Díaz E et al. en su investigación determinó que 73,39% fueron las mujeres y 26,61% fueron los hombres que sí presentaron cambios con relación a la satisfacción subjetiva del sueño, en la presente investigación se encontraron resultados similares (mujeres: 66% y hombres 68,3%). Por lo tanto, como se puede observar, más de la mitad de las mujeres si presentaron cambios con relación a la satisfacción subjetiva del sueño. Esto se debió a que cuando se encuestó tanto a mujeres como hombres, las mujeres mencionaron que fueron quienes presentaron mayores problemas en cuanto a la hora de dormir y se dormían más tarde de lo habitual asimismo tuvieron dificultad en cuanto al número de días para conciliar un sueño reparador y permanecer más horas dormidos. Las razones por la cuales presentaron estos cambios fueron diversas tales como: preocupación por la situación, preocupación por el futuro sin embargo también es importante mencionar que hubo un grupo de hombres y mujeres que no presentaron cambios con relación a la satisfacción subjetiva del sueño. El mismo autor, Díaz E et al. encontró que sí hubo asociación estadística entre la situación laboral y cambios en la satisfacción subjetiva del sueño (p valor: 0,031), a diferencia de lo encontrado en la presente investigación donde no hubo asociación estadística entre situación laboral y cambios en la satisfacción subjetiva del sueño (p valor: 0,480), por lo tanto en el confinamiento el estado laboral no fue un factor

que se encontró estadísticamente asociado a los cambios en la calidad subjetiva del sueño.⁽⁶⁴⁾

Cruzado R et al. encontró que no hubo asociación entre el índice de masa corporal de los estudiantes encuestados y cambios en la satisfacción subjetiva del sueño (p valor: 0,166), en la presente investigación se determinaron resultados similares (p valor: 0,165). Por lo tanto la variable índice de masa corporal no genero ningún cambio con relación a la calidad subjetiva del sueño en los deportistas encuestados.⁽⁸⁶⁾

Armas F et al. en su estudio encontró asociación entre edad e insomnio (p valor: 0,053), en la presente investigación se encontraron resultados similares (p valor: 0,03). Se observó que los alumnos que tenían menor edad fueron quienes en su mayoría presentaron insomnio. Esto se debió a que los alumnos sentían mucha preocupación por el tema del confinamiento y se les hacía difícil conciliar el sueño, la cual se presentó más de 2 veces por semana así como también les genero preocupación el tema de la realización de sus actividades ya que por el tema del confinamiento no podían ejercer sus actividades en las mismas horas que lo solían hacer cuando podían realizarlas fuera por lo tanto muchos de ellos no permanecían dormidos el número de horas adecuadas y de esa forma tener un sueño adecuado. El estrés también fue un factor en los jóvenes estudiantes motivo por el cual ellos tuvieron insomnio, por estos factores es que los jóvenes es que si presentaron cambios con relación a la presencia de insomnio en época de confinamiento por Covid 19.⁽⁸⁸⁾

Muñoz J et al. reporto que 39,2% fueron los hombres y 41,2% fueron las mujeres que presentaron cambios en relación al insomnio, en la presente investigación se determinaron resultados similares(hombres: 37,2% y mujeres 32,1%), por lo tanto con relación al sexo si hubieron cambios con relación al insomnio, esto se debe a que en época de confinamiento por Covid 19, tanto hombres como mujeres refirieron sentir mucha ansiedad así como se mencionó anteriormente preocupación por la situación, por el mismo miedo al contagio, por sus familias, sin embargo fueron los hombres en época de confinamiento como muestra el presente estudio quienes por diversos factores presentaron mayores cambios en cuanto al insomnio. Por otro lado muchos se despertaron antes de lo habitual y luego no pudieron conciliar el sueño, todo ellos conlleva a que sean los hombres quienes presentaron mayores cambios, cabe señalar que no es mucha la diferencia con las mujeres ya que de por si como

sabemos múltiples estudios sostienen que las mujeres en general son quienes presentan mayores dificultades para conciliar el sueño incluyendo una ansiedad sea cognitiva o ansiedad somática y esto contribuye a que haya una reducción en la calidad del sueño sin embargo en época de confinamiento en los deportistas universitarios se observó por una mínima cantidad lo contrario.⁽⁶⁵⁾

Chaman A et al, en su trabajo determinó que sí hubo asociación entre el IMC e insomnio (OR:2,32, IC95%:1,38 – 3,88, p valor: < 0,05), en la presente investigación se encontraron resultados similares (OR:1,55, IC95%: 1,085-2,213, p valor: 0,016). Esto se explica porque al encontrarse confinados durante la pandemia por Covid 19, como se mencionó en los anteriores estudios, al presentar una mala calidad de sueño por múltiples factores que se mencionaron anteriormente conlleva a que los deportistas durante la noche pasen más tiempo despiertos sin realizar algún tipo de actividad física(no todos pero si algunos de ellos) por ende hay una reducción de las horas de sueño en los deportistas como se determinó con las preguntas de la encuesta y genero de alguna manera un tipo de sedentarismo conllevando a que se genere un cambio en cuanto al peso de los mismos y se vea alterado el IMC en relación al sueño. Otro factor importante es que muchos de ellos trabajaban en las noches entonces esta fue una razón por la cual esto conlleva también a un grado de sedentarismo en los mismos por el número de horas que permanecían sentados sienten muchos deportistas, así como también hubieron deportistas que presentaron sobrepeso y obesidad y por el contrario presentaron cambios en función de las horas de sueño ya que muchos reportaron un horario al momento de dormirse más tarde de lo habitual por múltiples razones como: trabajo, ansiedad, etc.⁽⁶⁶⁾

Tan Wan et al, en su investigación determinó que menos de la mitad de los encuestados trabajaban y si presentaron cambios en cuanto al insomnio, en la presente investigación se encontraron resultados similares (38,1%). Por lo tanto, si hubo un porcentaje de encuestados que durante la época de confinamiento por Covid 19 presentaron insomnio y tenían un trabajo, al permanecer confinados muchos de ellos indicaron que el trabajo aumento por lo tanto en quienes trabajaban, se vio la necesidad de incrementar dichas horas de trabajo utilizando muchas horas de sueño para las mismas conllevando a que tengan insomnio ya sea este moderado o incluso en muchos casos severo. Todo el trabajo en la época de confinamiento por Covid 19, se realizó en quienes contaban con trabajo y

se podía realizar en mismos domicilios por esta razón es que se vieron en la necesidad de cambiar el ambiente laboral y se vieron afectadas las horas de sueño en los deportistas.

Chipia J et al, en su investigación no encontró asociación estadística entre edad e hipersomnia (p valor: 0,375), en la presente investigación se encontraron resultados similares (0,309). Si bien como se puede demostrar con relación a la variables anteriores hubieron múltiples cambios durante el confinamiento por Covid 19, los deportistas jóvenes que se encuestaron no mostraron un valor que fuera estadísticamente significativo con relación al hipersomnia, esto se debería a que lo que más presentaron fue el insomnio como se mencionó anteriormente y al momento de encuestarlos ellos refirieron que no presentaron una somnolencia la cual fuera en su mayoría diurna y en cuanto a la edad, el hecho de ser jóvenes deportistas no influenciaría de manera directa con la presencia de hipersomnia. Es importante mencionar que en múltiples estudios las poblaciones que muestran hipersomnia son los pacientes adultos mayores y los pacientes psiquiátricos por este motivo es que también no hubo asociación estadística entre la población del presente estudio que fue una población joven con hipersomnia.⁽⁶⁷⁾

Zapata J, en su estudio demostró que tanto hombres como mujeres presentaron cambios con relación a la presencia de hipersomnia, en la presente investigación se encontraron resultados similares. Como se puede observar, los hombres y las mujeres presentaron cambios en cuanto al hipersomnia, si bien fueron más los hombres las mujeres por los resultados obtenidos, se podría decir que cuando se realizó la encuesta los hombres fueron quienes mencionaron en su mayoría presentar somnolencia en las mañanas conllevando a que se genere un cambio en el sueño y presenten hipersomnia. Múltiples fueron las razones por las cuales se despertaron o bien presentaron dicha somnolencia en la mañana como por ejemplo: Realizar sus rutinas en la noche e invertir dichas actividades en horas de sueño conllevando a que tengan somnolencia en las mañanas, por otro lado muchos también mencionaron que se levantaban muy temprano a realizar sus ejercicios y por ende tenían más sueño en el transcurso del día, otro motivo fue el trabajo por ejemplo etc.⁽⁶⁸⁾

Lombardo E et al, en su investigación encontró que 27,5% fueron quienes presentaron un IMC teniendo sobrepeso y obesidad con relación a cambios en cuanto a la presencia de hipersomnia, en la presente investigación se observaron resultados similares (10%). Por ende se puede determinar que el sobrepeso y la obesidad son factores en los cuales hay

una alteración del IMC y esto se asocia directamente con la hipersomnias porque al presentar los estudiantes una dificultad para conciliar el sueño en las noches, en el transcurso del día presentan el mismo problema y esto genera ansiedad en ellos, generando que consuman más alimentos, realicen menos actividad física y un grado de sedentarismo conllevando a obesidad y sobrepeso que si bien no fueron la mayoría de los estudiantes hubo un porcentaje que presentaba sobrepeso así como obesidad e hipersomnias.⁽⁶⁹⁾

Niño J et al, en su estudio determinó que no hubo asociación entre estado laboral e hipersomnias (OR:1,83, p valor: 0,162), en el presente trabajo se encontraron resultados similares (OR: 1,017, p valor: 0,782). Por lo tanto, ambos estudios determinaron que de por si el factor estado laboral no tuvo asociación estadística con relación a la presencia de hipersomnias.⁽⁷⁰⁾

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

CONCLUSION GENERAL

Se determinó que si existen factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.

CONCLUSIONES ESPECIFICAS

De los factores sociodemográficos solo la edad resulto asociado a cambios en el uso de medios de comunicación en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.

De los factores sociodemográficos, la edad y el IMC resultaron asociados a cambios en el insomnio en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.

Los factores sociodemográficos no resultaron asociados a cambios en la alimentación, cambios en la actividad física, cambios en el consumo de sustancias nocivas, cambios en

la satisfacción subjetiva del sueño y cambios en la hipersomnia en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.

6.2. RECOMENDACIONES

En primer lugar, es conveniente sugerir a todos los deportistas de la universidad Ricardo Palma, que continúen contestando encuestas que se les brinda ya que es importante saber cuál es la realidad respecto a los cambios en el estilo de vida que se han presentado por factores en el periodo de confinamiento que se dio por la Covid 19.

Los medios de comunicación actualmente son de vital importancia. En época de confinamiento jugaron un papel muy importante ya que los jóvenes deportistas hicieron uso de los múltiples medios como es la tv, el internet y la radio , por múltiples razones, una de ellas es que ellos se encontraban matriculados en cursos en la universidad y se vieron en la necesidad de hacer un mayor uso de los mismos como es el caso del internet por ejemplo para realizar sus tareas, trabajos, tener comunicación con sus profesores, ser evaluados etc., por ese motivo tener acceso a los medios de comunicación en casa es fundamental y es una gran ayuda para solucionar múltiples situaciones que se presentan. Contar con un operador que no presente problemas es importante ya que evita que se corte la comunicación entre los alumnos y sus profesores.

Al ser deportistas, para la realización de sus actividades físicas también se vieron en la necesidad de hacer uso de las mismas, permitiendo que no pierdan las rutinas que llevaban y que puedan realizarlas en casa fue de gran ayuda, lo que incluso continúa dándose hasta la actualidad. Informarse sobre temas de la pandemia también es muy importante y existen un sinfin de razones por las cuales los medios de comunicación son actualmente un gran apoyo para todos.

Por otro lado, es recomendable que los deportistas y en general toda la población, tenga una correcta calidad y satisfacción en el sueño motivo por el cual se recomienda dormir entre 7 a 8 horas por noche para que de esa manera se tenga una correcta salud y se tenga un buen funcionamiento mental, la OMS recomienda descansar al menos 6 horas diarias. De esa forma se evita que uno tenga insomnio y pueda realizar múltiples actividades sean de aspecto laboral, académicas, deportivas o recreativas y se realicen de forma adecuada.

Cabe mencionar que realizar actividad física es fundamental en la vida diaria, ya que libera estrés, tensión, ansiedad y permite sobretodo que una persona lleve una vida saludable ya que es un pilar muy importante en cuanto a la promoción de la salud y del bienestar de una persona. En cuarentena los deportistas si realizaron múltiples actividades para mantenerse en forma, tener una vida saludable y continuar con los hábitos que tenían sin embargo hubo un porcentaje que refirió por múltiples razones que disminuyeron la misma por ese motivo se recomienda que no se pierda el hábito de realizar una determinada actividad física y actualmente con la facilidad que se tiene de adquirir los utensilios para realizar las mismas en casa, todo se ha vuelto más accesible y es de suma importancia tener un organismo saludable para evitar contagios de múltiples enfermedades como es el caso de la Covid 19 etc. Asimismo, la actividad física favorece de gran manera las defensas y el metabolismo de nuestro organismo. Por ese motivo a los deportistas, se les recomienda que deben prevenir retroceder sus condiciones físicas y por el contrario continuar con todas sus rutinas de ser posible diariamente y generar un espacio y un tiempo para las mismas es muy importante. De esta manera también se estaría evitando el sedentarismo que conlleva a la aparición del doble de riesgo en cuanto a enfermedades cardiovasculares etc.

Es importante que los jóvenes, se establezcan metas en cuanto al peso corporal de uno también es un aspecto importante y se recomienda mantenerse en el rango óptimo de IMC correspondiente en cuanto a peso y talla por esa razón aquí radica la importancia de una correcta alimentación saludable y actividad física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Walter Adrián Desiderio, Bortolazzo C. Impacto de la pandemia por covid-19 en los deportistas. 133.
2. García MM, Escudero PM. Los efectos del confinamiento en los deportistas de élite [Internet]. The Conversation. [citado el 25 de enero de 2022]. Disponible en: <http://theconversation.com/los-efectos-del-confinamiento-en-los-deportistas-de-elite-134917>
3. Aybar Aguilar CJ. Hábitos alimentarios y acondicionamiento físico en deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola durante el aislamiento social obligatorio por Covid-19 en Perú. 2021 [citado el 25 de enero de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/11982>
4. Bogoch II, Watts A, Thomas-Bachli A, Huber C, Kraemer MUG, Khan K. Pneumonia of unknown aetiology in Wuhan, China: potential for international spread via commercial air travel. J Travel Med [Internet]. 2020 [citado el 13 de mayo de 2021];27(taaa008). doi:10.1093/jtm/taaa008
5. Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. The Lancet. 2020;395(10223):497–506. doi:10.1016/S0140-6736(20)30183-5
6. Rothan HA, Byrareddy SN. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. J Autoimmun. 2020;109:102433. doi:10.1016/j.jaut.2020.102433
7. PAHO - Americas Regional COVID-19 Dashboard [Internet]. [citado el 13 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://who.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/c147788564c148b6950ac7ecf54689a0>
8. Covid 19 en el Perú - Ministerio del Salud [Internet]. [citado el 13 de mayo de 2021]. Disponible en: https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
9. Decreto Supremo N° 044-2020-PCM [Internet]. [citado el 13 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/pcm/normas-legales/460472-044-2020-pcm>

10. Díez J, Bilal U, Franco M. Unique features of the Mediterranean food environment: Implications for the prevention of chronic diseases Rh: Mediterranean food environments. *Eur J Clin Nutr.* 2019;72(1):71–5. doi:10.1038/s41430-018-0311-y
11. Fernández-Sanjurjo M, de Gonzalo-Calvo D, Fernández-García B, Díez-Robles S, Martínez-Canal Á, Olmedillas H, et al. Circulating microRNA as Emerging Biomarkers of Exercise. *Exerc Sport Sci Rev.* 2018;46(3):160–71. doi:10.1249/JES.000000000000148
12. Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *Eur J Clin Nutr.* 2020;74(6):850–1. doi:10.1038/s41430-020-0635-2
13. Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res.* 2020;288:112954. doi:10.1016/j.psychres.2020.112954
14. Bernabé-Ortiz A, Carrillo-Larco RM, Bernabé-Ortiz A, Carrillo-Larco RM. La transición epidemiológica en el Perú: análisis de los registros de mortalidad del 2003 al 2016. *Acta Médica Peru.* 2020;37(3):258–66. doi:10.35663/amp.2020.373.1550
15. Yannakoulia M, Panagiotakos DB, Pitsavos C, Tsetsekou E, Fappa E, Papageorgiou C, et al. Eating habits in relations to anxiety symptoms among apparently healthy adults. A pattern analysis from the ATTICA Study. *Appetite.* 2008;51(3):519–25. doi:10.1016/j.appet.2008.04.002
16. Urbanetto J de S, Rocha PS da, Dutra RC, Maciel MC, Bandeira AG, Magnago TSB de S. Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2019;27:e3177. doi:10.1590/1518-8345.2966.3177
17. Pillay L, Janse van Rensburg DCC, Jansen van Rensburg A, Ramagole DA, Holtzhausen L, Dijkstra HP, et al. Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *J Sci Med Sport.* 2020;23(7):670–9. doi:10.1016/j.jsams.2020.05.016
18. Zheng C, Huang WY, Sheridan S, Sit CH-P, Chen X-K, Wong SH-S. COVID-19 Pandemic Brings a Sedentary Lifestyle in Young Adults: A Cross-Sectional and Longitudinal Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(17). doi:10.3390/ijerph17176035
19. Castañeda-Babarro A, Arbillaga-Etxarri A, Gutiérrez-Santamaría B, Coca A. Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(18). doi:10.3390/ijerph17186878
20. Pillay L, Janse van Rensburg DCC, Jansen van Rensburg A, Ramagole DA, Holtzhausen L, Dijkstra HP, et al. Nowhere to hide: The significant impact of

coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *J Sci Med Sport*. 2020;23(7):670–9. doi:10.1016/j.jsams.2020.05.016

21. Rodríguez-Larrad A, Mañas A, Labayen I, González-Gross M, Espin A, Aznar S, et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(2). doi:10.3390/ijerph18020369
22. Facer-Childs ER, Hoffman D, Tran JN, Drummond SPA, Rajaratnam SMW. Sleep and mental health in athletes during COVID-19 lockdown. *Sleep*. 2021; doi:10.1093/sleep/zsaa261
23. Blom V, Lönn A, Ekblom B, Kallings LV, Väisänen D, Hemmingsson E, et al. Lifestyle Habits and Mental Health in Light of the Two COVID-19 Pandemic Waves in Sweden, 2020. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(6). doi:10.3390/ijerph18063313
24. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18). doi:10.3390/ijerph17186567
25. Ruiz-Roso MB, de Carvalho Padilha P, Mantilla-Escalante DC, Ulloa N, Brun P, Acevedo-Correa D, et al. Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*. 2020;12(6). doi:10.3390/nu12061807
26. Canello R, Soranna D, Zambra G, Zambon A, Invitti C. Determinants of the Lifestyle Changes during COVID-19 Pandemic in the Residents of Northern Italy. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17). doi:10.3390/ijerph17176287
27. M^a del Carmen Romero Paredes(1), Luis Reinoso Barbero(2, 3), M^a Fernanda González Gómez(4) y, Fernando Bandrés Moya(5). Estudio del sueño en un grupo de trabajadores del mar mediante la aplicación del cuestionario de Oviedo. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v26n2/1132-6255-medtra-26-02-00110.pdf>
28. Dragun R, Veček NN, Marendić M, Pribisalić A, Đivić G, Cena H, et al. Have Lifestyle Habits and Psychological Well-Being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia? *Nutrients*. 2020;13(1). doi:10.3390/nu13010097
29. Villalobos AC. Consumo de carne y productos cárnicos entre estudiantes de la Universidad de Costa Rica. *Poblac Salud En Mesoamérica* [Internet]. 2021 [citado el 21 de diciembre de 2021]; doi:10.15517/psm.v19i2.46174

30. Pérez-Rodrigo C. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España [Internet]. ES: GRUPO AULA MEDICA; 2020 [citado el 22 de diciembre de 2021]. (REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICION COMUNITARIA). Disponible en: <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>
31. Durá Travé T. Ingesta de leche y derivados lácteos en la población universitaria. *Nutr Hosp.* 2008;23(2):89–94.
32. Vallejos Gesell C. Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior en Chile durante el confinamiento por Covid-19 [Thesis]. Universidad del Desarrollo. Facultad de Medicina; 2020 [citado el 25 de enero de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.udd.cl/handle/11447/3812>
33. *guia_supervivencia_estudiantes_en_pandemia.pdf* [Internet]. [citado el 25 de enero de 2022]. Disponible en: https://www.fing.usach.cl/sites/ingenieria/files/guia_supervivencia_estudiantes_en_pandemia.pdf
34. *Recomendaciones-de-Alimentacion-y-Nutricion-COVID-19.pdf* [Internet]. [citado el 25 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.anahuac.mx/mexico/files/2020/04/Recomendaciones-de-Alimentacion-y-Nutricion-COVID-19.pdf>
35. *De-Leon-Roberto.pdf* [Internet]. [citado el 25 de enero de 2022]. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/15/De-Leon-Roberto.pdf>
36. Pico Fonseca S, Quiroz Mora C, Hernández Carrillo M, Arroyave Rosero G, Idrobo Herrera I, Burbano Cadavid L, et al. Relación entre el patrón de consumo de alimentos y la composición corporal de estudiantes universitarios: estudio transversal. *Nutr Hosp.* 2021;38(1):100–8. doi:10.20960/nh.03132
37. Meza-Miranda E, Núñez-Martínez B, Durán-Agüero S, Pérez-Armijo P, Martin-Cavagnari B, Cordón-Arrivillaga K, et al. Consumo de bebidas azucaradas durante la pandemia por Covid-19 en doce países iberoamericanos: Un estudio transversal. *Rev Chil Nutr.* 2021;48(4):569–77. doi:10.4067/S0717-75182021000400569
38. Sedentarismo, consumo de alcohol y cigarrillo en estudiantes universitarios, Colombia / Sedentarism, alcohol and cigarette consumption in the university students, Colombia. :8.
39. Redondo del Río MP, Mateo Silleras B de, Carreño Enciso L, Marugán de Miguelsanz JM, Fernández McPhee M, Camina Martín MA. Ingesta dietética y adherencia a la dieta mediterránea en un grupo de estudiantes universitarios en función de la práctica deportiva. *Nutr Hosp.* 2016;33(5):1172–8. doi:10.20960/nh.583

40. Martínez Andreu S. Perfil nutricional en deportistas de un centro de tecnificación. Implementación de un programa piloto de educación nutricional [Ph.D. Thesis]. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa). Universitat de les Illes Balears; 2013 [citado el 25 de enero de 2022]. Disponible en: <http://www.tdx.cat/handle/10803/112156>
41. Villarreal González L. Efecto de la pandemia por COVID-19 en el consumo de productos ultraprocesados en los usuarios del Programa de Salud Cardiovascular de la Región Metropolitana. 2021 [citado el 25 de enero de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/181498>
42. Ruiz-López L, Felipe-Ortega-Fonseca X, Vázquez-Curiel R, Carmona APB. Evaluación nutricional en universitarios y recomendación de una dieta óptima para fortalecer el sistema inmunitario contra la COVID-19. *Horiz Sanit.* 2021;20(3):417–26. doi:10.19136/hs.a20n3.4036
43. Abigail Alexandra RY, Abigail Alexandra RY. El uso de las TIC en el entrenamiento deportivo: una propuesta operativa ante la COVID-19. *Podium Rev Cienc Tecnol En Cult Física.* 2021;16(1):76–87.
44. Rodero Antón E. La radio: el medio que mejor se comporta en las crisis. Hábitos de escucha, consumo y percepción de los oyentes de radio durante el confinamiento por el Covid-19. *Radio: the medium that performs best in crises Listening, consumption, and perception habits of radio listeners during the lockdown by the Covid-19* [Internet]. 2020 [citado el 25 de enero de 2022]; doi:10.3145/epi.2020.may.06
45. El huevo en la alimentación de las personas físicamente deportivas [Internet]. *aviNews, la revista global de avicultura.* 2019 [citado el 25 de enero de 2022]. Disponible en: <https://avicultura.info/el-huevo-en-la-alimentacion-de-las-personas-fisicamente-deportivas/>
46. Modificaciones en las rutinas de entrenamiento y formación de los universitarios deportistas de Bogotá durante el aislamiento social consecuencia de la covid-19 - hdl:11349/27786 [Internet]. [citado el 25 de enero de 2022]. Disponible en: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:peupSgP-hNMJ:https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/27786+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
47. Pino-Burgos S del P. Confinamiento por COVID-19 y la relación en la variación del peso de los estudiantes del Noveno Periodo Académico Ordinario de la Carrera de Medicina de la ESPOCH. Abril - agosto 2021. Casa Editora del Polo; 2021.
48. Ortega-Vivanco M, Ortega-Vivanco M. Efectos del Covid-19 en el comportamiento del consumidor: Caso Ecuador. *RETOS Rev Cienc Adm Econ.* 2020;10(20):233–47. doi:10.17163/ret.n20.2020.03

49. Sinisterra-Loaiza LI, Vázquez BI, Miranda JM, Cepeda A, Cardelle-Cobas A, Sinisterra-Loaiza LI, et al. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutr Hosp.* 2020;37(6):1190–6. doi:10.20960/nh.03213
50. Lopez KV, Garduño AMJ, Regules AEO, Romero LMI, Martínez OAG, Pereira TSS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Rev Esp Nutr Humana Dietética.* 2021;25:e1099–e1099. doi:10.14306/renhyd.25.S2.1099
51. San Onofre Bernat N, Quiles i Izquierdo J, Trescastro-López EM, San Onofre Bernat N, Quiles i Izquierdo J, Trescastro-López EM. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a la alta adhesión a la dieta mediterránea en la población adulta de la Comunitat Valenciana (España). *Nutr Hosp.* 2021;38(2):337–48. doi:10.20960/nh.03387
52. Sáenz Duran S, González Martínez F, Díaz Cárdenas S. Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores Socio-demográficos, Físicos y Conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia. *Rev Clínica Med Fam.* 2011;4(3):193–204. doi:10.4321/S1699-695X2011000300003
53. Rico-Gallegos C G, Vargas G, Poblete-Valderrama FA, Carrillo-Sanchez J, Rico-Gallegos J, Mena-Quintana B, et al. Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Rev Espac [Internet].* 2020 [citado el 23 de febrero de 2022]; doi:10.48082/espacios-a20v41n42p01
54. Díaz-Martínez X, Petermann F, Leiva AM, Garrido-Méndez A, Salas-Bravo C, Martínez MA, et al. No cumplir con las recomendaciones de actividad física se asocia a mayores niveles de obesidad, diabetes, hipertensión y síndrome metabólico en población chilena. *Rev Médica Chile.* 2018;146(5):585–95. doi:10.4067/s0034-98872018000500585
55. Sugerida C. Monografía. Alcohol 2021: Consumo y consecuencias. :109.
56. Villanueva VJ, Motos P, Isorna M, Villanueva V, Blay P. IMPACTO DE LAS MEDIDAS DE CONFINAMIENTO DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN EL CONSUMO DE RIESGO DE ALCOHOL(*). *Rev Esp Salud Pública.* :13.
57. Durán-Agüero S, Maraboli Ulloa D, Cubillos-Schmied G, Fernández-Frías F. Asociación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal en soldados chilenos. *Rev Esp Nutr Humana Dietética.* 2016;20(4):316–22. doi:10.14306/renhyd.20.4.265
58. Villacé MB, Fernández AR. Consumo de alcohol según características sociodemográficas en jóvenes de 18 a 24 años. :7.

59. Schmidt V, Celsi I, Molina MF, Raimundi MJ, García-Arabehehy M, Pérez-Gaido M, et al. Compromiso con el deporte y su relación con el consumo de alcohol en adolescentes y adultos jóvenes. *Cuad Psicol Deporte*. 2019;19(3):24–36.
60. Torre ML de la. Ganancia de peso durante el confinamiento por la COVID-19; encuesta de la Sociedad Española de Obesidad. *BMI-J [Internet]*. 2020 [citado el 23 de febrero de 2022];10(2). Disponible en: <https://www.bmi-journal.com/index.php/bmi/article/view/739>
61. Abate-Flores C, Urtecho-Osorto ÓR, Agüero M. Efectos psicológicos del confinamiento social por COVID-19 en la población hondureña. *Rev Cienc Tecnol*. 2020;(25):21–33. doi:10.5377/rct.v13i25.10409
62. Martín Jiménez V, Reguero Sanz I, Berdón Prieto P, Herrero Izquierdo J. Infodemia y percepción del relato mediático: los estudiantes de periodismo en España ante la COVID-19. *OBETS Rev Cienc Soc*. 2021;16(2):361. doi:10.14198/OBETS2021.16.2.09
63. Garcia-Mas A, Aguado FJ, Cuartero J, Calabria E. SUEÑO, DESCANSO Y RENDIMIENTO EN JOVENES DEPORTISTAS DE COMPETICION. *Rev Psicol Deporte*. 12:15.
64. Diz-Ferreira E, Díaz-Vidal P, Da Cunha Soares Nicolau ML, Criado-Santos MP, Ayán C, Diz JC. Efecto del confinamiento por la pandemia de COVID-19 sobre la calidad del sueño en Galicia. *Rev Esp Salud Pública*. 2021;95(1):e1–10.
65. Muñoz-Luna JA, Polo-Flórez NP, Herrera-Espinoza MA, Villarreal-Ramos EE. Condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño en deportistas universitarios. *Rev Biumar*. 2021;5(1):44–58. doi:10.31948/BIUMAR5-1-art5
66. Chamán-García A, Mogrovejo-Condori C, Gomez-Webber M, Soliz-Haag C, Vargas-Choque V, Apaza-Garcia C. COVID-19 QUARANTINE: RISK FACTORS ASSOCIATED WITH OVERWEIGHT AND OBESITY IN STUDENTS OF THE UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRES. :11.
67. Lobo JFC, Camargo NC, Omaña P, Márquez R. Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19. *GICOS Rev Grupo Investig En Comunidad Salud*. 2021;6(3):11–26.
68. Zapata Salazar J, Ríos Esparza JA, Santos Ramírez S de los, Zapata Salazar J, Ríos Esparza JA, Santos Ramírez S de los. Confinamiento por COVID-19 y detección de trastornos no orgánicos del ciclo sueño-vigilia en deportistas de alto rendimiento. *Nova Sci*. 2021;13(SPE):0–0. doi:10.21640/ns.v13ie.2735

69. Lombardo-Aburto DE, Velázquez-Moctezuma DJ, Flores-Rojas BG, Casillas-Vaillard GA, Galván-López A, García-Valdés P, et al. Relación entre trastornos del sueño, rendimiento académico y obesidad en estudiantes de preparatoria. 2011;7.
70. Niño García JA, Barragán Vergel MF, Ortiz Labrador JA, Ochoa Vera ME, González Olaya HL. Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. *Rev Colomb Psiquiatr.* 2019;48(4):222–31. doi:10.1016/j.rcp.2017.12.002
71. Intelangelo L, Gutiérrez NM, Bevacqua N, Mendoza C, Guzmán-Guzmán IP, Jerez-Mayorga D. Effect of Confinement by COVID-19 on the Lifestyle of the University Population of Argentina: Evaluation of Physical Activity, Food and Sleep (Efecto del confinamiento por COVID-19 sobre el estilo de vida en población universitaria de Argentina: Evaluaci. *Retos.* 2022;43:274–82. doi:10.47197/retos.v43i0.88461
72. Jhony A. De La Cruz- Vargas^{1,2,a,b,c}, Fiorella Armas-Elguera², , Maite Cardenas-Carranza², , Lucy Cedillo-Ramirez². Asociación entre Ansiedad y Trastornos del Sueño en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma, julio-diciembre del 2017. Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/download/1587/1555?inline=1>
73. Agurto HS, Alcantara-Diaz AL, Espinet-Coll E, Toro-Huamanchumo CJ. Eating habits, lifestyle behaviors and stress during the COVID-19 pandemic quarantine among Peruvian adults. *PeerJ.* 2021;9:e11431. doi:10.7717/peerj.11431
74. Vera-Ponce VJ, Torres-Malca JR, Tello-Quispe EK, Orihuela-Manrique EJ, De La Cruz-Vargas JA. Validation of scale of changes in lifestyles during the quarantine period in a population of university students from Lima, Peru. *Rev Fac Med Humana.* 2020;20(4):614–23. doi:10.25176/RFMH.v20i4.3193
75. Puente Villena DA. Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016. Repos Tesis - UNMSM [Internet]. 2016 [citado el 25 de enero de 2022]; Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6374>
76. Perú 2050: tendencias nacionales con impacto de la COVID-19 [Internet]. CEPLAN. [citado el 25 de enero de 2022]. Disponible en: https://www.ceplan.gob.pe/documentos_/peru-2050-tendencias-nacionales-con-impacto-de-la-covid-19/
77. ESTUDIO SOBRE LA SITUACIÓN DE RADIOS Y TELEVISORAS LOCALES Y REGIONALES EN EL CONTEXTO DE LA CRISIS DE SALUD Y ECONÓMICA GENERADAS POR EL COVID -19 [Internet]. [citado el 25 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.concortv.gob.pe/wp-content/uploads/2021/02/Informe-Final-Radio-y-TV-COVID-19-.pdf>

78. Caballero Gutiérrez LS. Patrones de consumo alimentario, estado nutricional y características metabólicas en muestras poblacionales urbanas del nivel del mar y altura del Perú. 2017 [citado el 25 de enero de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/358>
79. Starke Moscoso MA. Factores asociados al estilo de vida en estudiantes universitarios peruanos en confinamiento por la COVID - 19. 2021 [citado el 25 de enero de 2022]; Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3053503>
80. Villagra MDCP, Alarcón DR. Estado nutricional con indicadores bioquímicos, antropométricos y estilos de vida en pandemia Covid -19 en universitarios del centro del Perú. *Visionarios En Cienc Tecnol.* 2021;6(1):49–53. doi:10.47186/visct.v6i1.89
81. Horna Díaz CJU, Lizana Villegas VV, Yanamango Castillo AS, Ramos Quenallata LA. Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del COVID-19 en una universidad privada del Perú. Association between the level of physical activity and the perception of quality of life administrative staff during the COVID-19 pandemic at a private university in Peru [Internet]. 2021 [citado el 24 de febrero de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9278>
82. Paredes AF, Pancca DC, Ccopa SA, Saico CRY, Vanegas YMP. Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comunicación Rev Investig En Comun Desarro.* 2021;12(3):175–85. doi:10.33595/2226-1478.12.3.528
83. Veramendi Villavicencios NG, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos FE, Veramendi Villavicencios NG, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos FE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Rev Univ Soc.* 2020;12(6):246–51.
84. Taboada Villarreyes VF. Factores asociados al consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Piura, en el contexto de la pandemia por Covid-19, durante el primer semestre del 2021. *Univ Nac Piura* [Internet]. 2021 [citado el 24 de febrero de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/2770>
85. Mejia CR, Rodriguez-Alarcon JF, Garay-Rios L, Enriquez-Anco M de G, Moreno A, Huaytán-Rojas K, et al. Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de la COVID-19. *Rev Cuba Investig Bioméd* [Internet]. 2020 [citado el 24 de febrero de 2022];39(2). Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03002020000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es

86. Cruzado Barreto RY. Asociación entre calidad de sueño, actividad física e índice de masa corporal de adolescentes del turno tarde de una institución pública de La Victoria 2016. Univ Nac Mayor San Marcos [Internet]. 2017 [citado el 24 de febrero de 2022]; Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7228>
87. Ortíz Aquino BM. Asociación entre calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina de cursos clínicos de forma virtual durante la pandemia por Covid-19. Univ Nac Piura [Internet]. 2021 [citado el 24 de febrero de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/3021>
88. Armas-Elguera F, Talavera JE, Cárdenas MM, de la Cruz-Vargas JA, Armas-Elguera F, Talavera JE, et al. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. FEM Rev Fund Educ Médica. 2021;24(3):133–8. doi:10.33588/fem.243.1125
89. Medina-Ortiz O, Araque-Castellanos F, Ruiz-Domínguez LC, Riaño-Garzón M, Bermudez V, Medina-Ortiz O, et al. Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por COVID-19. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2020;37(4):755–61. doi:10.17843/rpmesp.2020.374.6360
90. Montoya LRG, Salazar ARL. Estilo de vida y salud. Educere. 2010;14(48):13–9.
91. Kickbusch I. Life-styles and health. Soc Sci Med 1982. 1986;22(2):117–24. doi:10.1016/0277-9536(86)90060-2
92. Montoya LRG, Salazar ARL, Kayat GMM, Moreno HJQ, Pérez GRB, Barrios-Cisnero HA. La construcción humana del estilo de vida y su influencia en la salud, en una comunidad de los andes venezolanos. Educere. 2012;16(54):131–42.
93. Más Sarabia M, Alberti Vázquez L, Espeso Nápoles N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Humanidades Médicas. 2005;5(2):0–0.
94. Quillas Benites RK, Vásquez Valencia C, Cuba Fuentes MS. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. Acta Médica Peru. 2017;34(2):126–31.
95. García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, C DMR. Determinantes De Los Estilos De Vida Y Su Implicación En La Salud De Jóvenes Universitarios. Rev Hacia Promoc Salud. 2012;17(2):169–85.

96. Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas. Rev Inst Nac Hig Rafael Rangel. 2014;45(1):6–8.
97. Paillacho C, Elizabeth J. Estilos de vida y relación con el estado nutricional de adolescentes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y Unidad Educativa Enma Graciela de Cayambe y Tabacundo. 2013. 2014 [citado el 14 de mayo de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/4567>
98. Sociedad Española De Nutrición Comunitaria [Internet]. [citado el 14 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>
99. Perú [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. [citado el 14 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/regions/peru/es/>
100. OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado el 14 de mayo de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
101. Díaz-Martínez X, Petermann F, Leiva AM, Garrido-Méndez A, Salas-Bravo C, Martínez MA, et al. No cumplir con las recomendaciones de actividad física se asocia a mayores niveles de obesidad, diabetes, hipertensión y síndrome metabólico en población chilena. Rev Médica Chile. 2018;146(5):585–95. doi:10.4067/s0034-98872018000500585
102. Mateo CM, Hernández MP, Cabrero RS. El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. Eur J Educ Psychol. 2019;12(2):139–51. doi:10.30552/ejep.v12i2.279
103. Celis-Morales C, Salas-Bravo C, Yáñez A, Castillo M, Celis-Morales C, Salas-Bravo C, et al. Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. Rev Médica Chile. 2020;148(6):885–6. doi:10.4067/S0034-98872020000600885
104. Pluas Solis CT, Portilla Martinez MA. Factores de riesgo asociados al óbito fetal. Repos Univ Estatal Milagro [Internet]. 2020 [citado el 15 de mayo de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/5198>
105. Holguín V, Irenia Nadya, Palacios Peñarreta PP. Influencia en el consumo de drogas en la aparición del Deterioro Cognitivo. Repos Univ Estatal Milagro [Internet]. 2017 [citado el 15 de mayo de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/3733>

106. Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30681, Ley que regula el uso medicinal y terapéutico del Cannabis y sus derivados-DECRETO SUPREMO-N° 005-2019-SA [Internet]. [citado el 15 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-aprueba-el-reglamento-de-la-ley-n-30681-decreto-supremo-n-005-2019-sa-1744045-2/>
107. Fernández González EM, Figueroa Oliva DA. Tabaquismo y su relación con las enfermedades cardiovasculares. *Rev Habanera Cienc Médicas*. 2018;17(2):225–35.
108. Correa-López LE, Morales-Romero AM, Olivera-Ruiz JE, Segura-Márquez CL, Cedillo-Ramírez L, Luna-Muñoz C, et al. Factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Rev Fac Med Humana*. 2020;20(2):227–32. doi:10.25176/rfmh.v20i2.2872
109. Guaña Moya EJ, Altamirano JCV, Gualotuña DRT, Fabara MAP. El analfabetismo digital en docentes limita la utilización de los EVEA. *Rev Publicando*. 2016;3(8):24–36.
110. Heinze Martin G, Olmedo Canchola VH, Andoney Mayén JV, Heinze Martin G, Olmedo Canchola VH, Andoney Mayén JV. Uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en las residencias médicas en México. *Acta Médica Grupo Ángeles*. 2017;15(2):150–3.
111. Almenara JC. Las aportaciones de las nuevas tecnologías a las instituciones de formación continuas: reflexiones para comenzar el debate. En: V Congreso Interuniversitario de Organización de Instituciones Educativas: las organizaciones ante los retos educativos del siglo XXI : Madrid, del 10 al 13 de noviembre, 1998, ISBN 84-600-9507-X, págs 1143-1149 [Internet]. 1998 [citado el 15 de mayo de 2021]. p. 1143–9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4529978>
112. Carrillo-Mora P, Barajas-Martínez KG, Sánchez-Vázquez I, Rangel-Caballero MF, Carrillo-Mora P, Barajas-Martínez KG, et al. Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Rev Fac Med México*. 2018;61(1):6–20.
113. Gállego Pérez-Larraya J, Toledo JB, Urrestarazu E, Iriarte J. Clasificación de los trastornos del sueño. *An Sist Sanit Navar*. 2007;30:19–36.
114. Vera-Ponce VJ, Torres-Malca JR, Tello-Quispe EK, Orihuela-Manrique EJ, De La Cruz-Vargas JA. Validation of scale of changes in lifestyles during the quarantine period in a population of university students from Lima, Peru. *Rev Fac Med Humana*. 2020;20(4):614–23. doi:10.25176/RFMH.v20i4.3193

115. García JB, Portilla MPPG, Martínez PAS, Fernández MTB, Alvarez CI, Domínguez JMF. Propiedades psicométricas del cuestionario oviedo de sueño. *Psicothema*. 2000;12(1):107–12.

ANEXOS

ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS

ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA

ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR LA SEDE HOSPITALARIA CON APROBACION POR EL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACIÓN

ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

ANEXO 6: REPORTE DE ORIGINALIDAD DEL TURNITIN

ANEXO 7: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER

ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA

ANEXO 9: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

ANEXO 10: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

ANEXO 11: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.

ANEXOS

ANEXO 1:

ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS


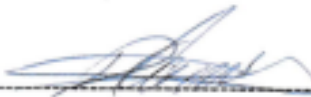


UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero
Unidad de Grados y Títulos

ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis: "FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA EN 2020", que presenta la SRTA. DUNNIA ELVIRA REYES ORDÓÑEZ para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

<p style="text-align: center;"> ----- DR. JHONY A. DE LA CRUZ Director de TESIS</p> <p style="text-align: center;"> ----- DR. DANTE MANUEL QUIÑONES LAVERIANO Asesor de tesis</p>

Lima, 16 de enero de 2022

ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Manuel Huamán Guerrero

Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas
Oficina de Grados y Títulos
Formamos seres para una cultura de paz

Carta de Compromiso del Asesor de Tesis

Por el presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Srta. Dunnia Elvira Reyes Ordóñez, de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando asesoramiento para superar los puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y que cumplan con la metodología establecida
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

Dr. Dante Quiñones Laveriano|
ASESOR DE TESIS

Lima, sábado 22 de mayo del 2021.

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
LICENCIAMIENTO INSTITUCIONAL RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N°020-2018-SUBEDUCO



Facultad de Medicina Humana
Manuel Huamán Guerrero
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas

Oficio Electrónico N°053-2022-INICIB-D

Lima, 20 de mayo de 2022

Señorita
DUNNIA ELVIRA REYES ORDÓNEZ
Presente. -

ASUNTO: Aprobación del cambio de Título - Proyecto de Tesis

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Título del Proyecto de Tesis "FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA EN 2020", presentado ante el Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas para optar el Título Profesional de Médico Cirujano ha sido revisado y aprobado.

Por lo tanto, queda usted expedita con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular,

Atentamente.

Prof. Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas PhD, MSc, MD.
Director del Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas.
Director del VIII Curso Taller de Titulación por Tesis.
Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú.

ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR LA SEDE HOSPITALARIA CON APROBACION POR EL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACIÓN

COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION

FACULTAD DE MEDICINA "MANUEL HUAMAN GUERRERO"

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

CONSTANCIA

El Presidente del Comité de Etica de Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma deja constancia de que el proyecto de investigación :

Título: "FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA EN 2020".

Investigadora:

DUNNIA ELVIRA REYES ORDÓÑEZ

Código del Comité: **PG-021-2021**

Ha sido revisado y evaluado por los miembros del Comité que presido, concluyendo que le corresponde la categoría REVISIÓN EXPEDITA por un período de 1 año.

El investigador podrá continuar con su proyecto de investigación, considerando completar el título de su proyecto con el hospital, la ciudad y el país donde se realizará el estudio y adjuntar resumen debiendo presentar un informe escrito a este Comité al finalizar el mismo. Así mismo, la publicación del presente proyecto quedará a criterio del investigador.

Lima, 23 de Mayo del 2021



Dra. Sonia Indacochea Cáceda
Presidente del Comité de Etica de Investigación

ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas
Oficina de Grados y Títulos

FORMAMOS SERES HUMANOS PARA UNA CULTURA DE PAZ

ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

Los abajo firmantes, director/asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada "FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DE DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA 2020", que presenta la Señorita DUNNIA ELVIRA REYES ORDÓÑEZ para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo.

Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitin, quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.

En fe de lo cual firman los miembros del Jurado de Tesis:

Dr. MG VICTOR VERA,
PRESIDENTE

Dr. María Loo
MIEMBRO

Dr. Luis Roldán
MIEMBRO

DR. JHONY A. DE LA CRUZ
Director de TESIS

DR. DANTE MANUEL QUINONES LAVERIANO
Asesor de tesis

Lima, 23 de mayo del 2022

ANEXO 6:

REPORTE DE ORIGINLIDAD DEL TURNITIN

Turnitin Originality Report

Processed on: 26-May-2022 17:33 -05
ID: 1844882530
Word Count: 49632
Submitted: 1

Similarity by Source	
Internet Sources:	4%
Publications:	0%
Student Papers:	0%

Similarity Index
4%

FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA EN 2020 By Dunnia Reyes Ordóñez

1% match (Internet from 29-Jun-2021)
http://proyectoscti.concytec.gob.pe/index.php/buscador/get_list_busqueda_count

1% match (Internet from 29-Jun-2021)
http://proyectoscti.concytec.gob.pe/index.php/buscador/generar_csv_busqueda

1% match ()
[Flores Iparraquirre, Shirley Tatiana. "Factores asociados a anemia en niños menores de 6 años ENDES 2018", 'Universidad Ricardo Palma', 2021](#)

1% match ()
[Regalado Altamirano, José Carlos. "Antecedentes y comorbilidades asociados a Gangrena de Fournier en pacientes del Hospital Daniel Alcides Carrión en el periodo 2009 - 2019", 'Universidad Ricardo Palma', 2021](#)

1% match (Internet from 21-Sep-2021)
<https://www.nutricionhospitalaria.org/magazines/filesPortalWeb/73>

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA MANUEL HUAMÁN GUERRERO **FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA EN 2020** PRESENTADO POR LA BACHILLER DUNNIA ELVIRA REYES ORDÓÑEZ PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE MÉDICO CIRUJANO DR. JHONY A. DE LA CRUZ VARGAS, PH.D., MSc, MD DIRECTOR DE TESIS ASESOR DANTE MANUEL QUIÑONEZ LAVERIANO, MC LIMA, PERÚ 2022 AGRADECIMIENTOS Agradezco a cada uno de los docentes de la universidad Ricardo Palma, en especial al profesor Dante Manuel Quiñonez Laveriano por sus consejos y compromiso para ayudarme a elaborar esta tesis. Agradezco al director de la tesis, el Dr. Jhony A De La cruz Vargas. Al Instituto de Deportes y Recreación de la Universidad Ricardo Palma por darme su aprobación para realizar mi investigación la cual fue dirigida a **los deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma**. Y en especial,

ANEXO 7: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MANUEL HUAMÁN GUERRERO

VII CURSO TALLER PARA LA TITULACION POR TESIS MODALIDAD VIRTUAL

CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que la Srta.

DUNNIA ELVIRA REYES ORDÓNEZ

Ha cumplido con los requisitos del CURSO-TALLER para la Titulación por Tesis Modalidad Virtual durante los meses de setiembre, octubre, noviembre, diciembre 2020 y enero 2021, con la finalidad de desarrollar el proyecto de Tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis **“FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA EN 2020”**.

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva de acuerdo a artículo 14° de Reglamento vigente de Grados y Títulos de Facultad de Medicina Humana aprobado mediante Acuerdo de Consejo Universitario N°2583-2018.

Lima, 23 de mayo de 2022

DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS
Director del Curso Taller de Tesis



Dr. Oscar Emilio Martínez Lozano
Decano (e)

ANEXO 8:**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
¿Cuáles son los factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar los factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL Existen factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICAS</p> <ul style="list-style-type: none">• HE1: Existen factores sociodemográficos asociados a cambios en la	<p>VARIABLES</p> <p>Variabes Sociodemográficas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Edad• Sexo• Estado Civil• Estado laboral• IMC <p>Variabes Estilo de vida:</p> <p>Cambios en el consumo de Alimentos:</p>	<p>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Investigación de carácter observacional, transversal y analítico.</p> <p>Observacional: En cuanto a los factores que se estudiaron, no es dirigido por los investigadores, por ese motivo es que la presente investigación solo se limitó a observar, así como medir y analizar las</p>

<p>cuarentena en 2020?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar los factores sociodemográficos asociados a cambios en la alimentación en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020. • Determinar los factores sociodemográficos asociados a cambios en la actividad física en deportistas 	<p>alimentación en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • HE2: Existen factores sociodemográficos asociados a cambios en la actividad física en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Carne • Pescado y/o mariscos • Huevo • Arroz • Verduras • Tubérculos • Menestras • Frutas • Lácteos • Frituras • Pan y/o tostadas • Fideos • Margarina • Azúcar • Sal 	<p>variables, sin existencia de manipulación</p> <p>Transversal: Porque los datos ya fueron recabados en un determinado momento.</p> <p>Analítico: Se estudió la relación entre 2 o más variables descritas.</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>POBLACIÓN</p> <p>La población estuvo conformada por los aproximadamente 300</p>
----------------------------	---	---	--	--

	<p>universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar los factores asociados sociodemográficos a cambios en el consumo de sustancias nocivas y uso de medios de comunicación en deportistas universitarios de la universidad Ricardo Palma durante el periodo 	<p>de cuarentena en 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • HE3: Existen factores sociodemográficos asociados a cambios en el consumo de sustancias nocivas en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020. • HE4: Existen factores sociodemográficos asociados a 	<ul style="list-style-type: none"> • Comidas rápidas • Golosinas • Gaseosas <p>Consumo de hábitos nocivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cigarro • Alcohol <p>Actividad física o deportiva durante la cuarentena</p> <p>Uso de medios de comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Televisión • Radio • Internet 	<p>deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el año 2020.</p> <p>MUESTRA</p> <p>Para el cálculo del tamaño de la muestra inicial se utilizó la fórmula de Diseños Transversales y Analíticos*; como frecuencia con el factor se tomó 78%, como frecuencia sin el factor se tomó 60% haciendo referencia a la variable independiente edad asociada a consumo de hábitos nocivos, la cual específicamente</p>
--	--	--	--	--

	<p>de cuarentena en 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar los factores sociodemográficos asociados a calidad del sueño y vigilia: satisfacción subjetiva del sueño, insomnio e hipersomnia en deportistas universitarios. 	<p>cambios en el uso de medios de comunicación en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • HE5: Existen factores sociodemográficos asociados a calidad del sueño y vigilia: satisfacción subjetiva del sueño, insomnio e hipersomnia en 	<p>Cambios en el sueño y vigilia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción subjetiva del sueño • Insomnio • Hipersomnia 	<p>hace referencia al consumo de alcohol en estudiantes universitarios deportistas de una universidad peruana en periodo de pandemia. Con relación al tamaño de muestra de expuestos fue de 114, asimismo 114 fue el tamaño de la muestra de no expuestos.⁽⁸⁴⁾ Así mismo, el muestreo probabilístico. La muestra estuvo conformada por 254 deportistas universitarios que estuvieron matriculados en al menos un ciclo o</p>
--	--	---	---	---

		deportistas universitarios.		<p>semestre del 2020 en la Universidad Ricardo Palma. Se les brindo una encuesta, la cual fue virtual y compartida utilizando redes sociales (WhatsApp, Facebook, e-mail, etc.). Los datos obtenidos de la encuesta virtual fueron procesados utilizando el programa SPSS V25.</p> <p>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</p> <p>Los instrumentos a utilizar fueron 2, el primero fue la “Escala</p>
--	--	-----------------------------	--	--

				<p>de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena” desarrollada y validada por Vera-Ponce et al en el cual al ser de carácter ordinal se encuentra que cuya confiabilidad es alta representada por un KMO de 0,80, además de una prueba de esfericidad de Bartlett significativa (gl = 300 , 5528,8; p < 0,001) confirmando y probando de esta manera su validez⁽¹¹⁴⁾ dicho instrumento fue adaptado del “Cuestionario nacional de indicadores</p>
--	--	--	--	--

				<p>nutricionales, bioquímicos, socioeconómicos y culturales” realizada por el Instituto Nacional de Salud de Perú, la escala desarrollada por los autores consta de 4 áreas de medición:</p> <p>I: Consumo de alimentos: El cual registra una diversidad de alimentos de consumo humano tales como: Pollo, carne, pescados y/o mariscos, huevo, arroz, verduras, tubérculos, menestras, frutas, lácteos, frituras, pan y/o tostadas,</p>
--	--	--	--	--

				<p>fideos, margarina/mantequilla, azúcar, sal, comidas rápidas, golosinas/postres, gaseosas y/o bebidas procesadas.</p> <p>II. Consumo de hábitos nocivos: Consumo de cigarro y alcohol.</p> <p>III. Actividad física: Actividad física o deportiva.</p> <p>IV. Uso de medios de comunicación: televisión, radio e internet.</p> <p>Así mismo para la evaluación de la</p>
--	--	--	--	--

				<p>calidad del sueño y vigilia, se utilizó el segundo instrumento denominado:</p> <p>“Cuestionario Oviedo del Sueño”⁽¹¹⁵⁾ validado por Bobes Garcia et al con una confiabilidad también alta (alpha de Cronbach de 0.7667) y según el análisis factorial hubieron 2 factores que explican el 47.2% de lo que respecta a la varianza total, el cuestionario evalúa los trastornos del sueño de tipo Insomnio e hipersomnia según los criterios DSM-IV y CIE-10 la cual se distribuye</p>
--	--	--	--	--

				<p>en tres escalas de categoría:</p> <p>I. Satisfacción subjetiva de sueño</p> <p>II. Insomnio</p> <p>III. Hipersomnia</p> <p>Por último, para los datos de características sociodemográficas de la población se utilizó una ficha de recolección para las variables edad, sexo, estado civil, estado laboral y IMC.</p>
--	--	--	--	--

				<p>RECOLECCIÓN DE DATOS</p> <p>El cuestionario se administró a través de un link de acceso enviado a través de los correos personales o medios sociales (Facebook, Instagram, Telegram y otros medios disponibles para el participante) para ello se utilizó la base de datos de los Deportistas Universitarios suministrado por las autoridades deportivas de la institución, al principio de la encuesta se consignó</p>
--	--	--	--	--

				<p>el consentimiento explicando los fines que se buscaba lograr así como el tiempo estimado que se necesitaría para completar el cuestionario (20-25 min).</p> <p>TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS</p> <p>Luego de la recolección de datos se construyó una base de datos utilizando el programa Microsoft Excel 2010 y posteriormente se realizó el análisis estadístico haciendo el</p>
--	--	--	--	---

				<p>uso del SPSS v 25. Se presentó las frecuencias y porcentajes de datos en tablas, además se calculó el análisis estadístico utilizando la prueba estadística de Chi cuadrado para verificar la asociación entre las variables categóricas.</p> <p>Asimismo, se calculó las razones de prevalencia crudos y ajustado, con sus respectivos intervalos de confianza al 95%, utilizando el modelo de regresión de Poisson con varianzas robustas, acompañada</p>
--	--	--	--	--

				de sus intervalos de confianza al 95%.
--	--	--	--	--

ANEXO 9: OPERALIZACIÓN DE VARIABLES.

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	ESCALA DE MEDICION	TIPO DE VARIABLE Y RELACION NATURAL	CATEGORIA O UNIDAD	INSTRUMENTO
FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS						
EDAD	Número en cuanto a los años de los encuestados al contestar la encuesta.	Número que brindaron los encuestados al declararlo en la encuesta	De razón discreta	Independiente Cuantitativa	<u>< 24 años: (18 – 24)</u> Si: 1 No: 0 <u>> 25 años: (25-30)</u> Si: 1 No: 0	Ficha de recolección de datos.
SEXO	Conjunto de caracteres fenotípicos que diferencian a los hombres de las mujeres.	Medida en 2 dimensiones que determinan el género de una persona.	Nominal Politómica	Independiente Cualitativa	Femenino: Si: 1 No: 0 Masculino:	Ficha de recolección de datos / Escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena.

					Si:1 No: 0	
Estado Civil	Situación de una determinada persona en cuanto a su relación con otra en el ámbito social	Situación que está determinada por el ámbito social en el que se encuentra una persona en relación a otra.	Nominal Politémica	Independiente Cualitativa	<u>Soltero (incluye compromiso y conviviente)</u> Si: 1 No: 0 <u>Casado (incluye viudo o viuda)</u> Si: 1 No : 0	Ficha de recolección de datos.
Estado Laboral	Situación de una persona económicamente activa en relación a su empleo en el Periodo de	Medida en la que en la que se evalúa si una persona trabaja o no.	Nominal Politémica	Independiente Cualitativa	No trabaja = 0 Trabajaba = 1	Ficha de recolección de datos.

	Cuarentena, 2020.					
IMC	Medida que relaciona el peso y la estatura del cuerpo humano. Se usa para comprobar si una persona tiene un peso saludable.	División de la talla/ peso ² de una persona, para evaluar si su peso esta en rangos de normalidad, sobrepeso u obesidad.	Ordinal	Independiente Cualitativa	Bajo peso (< 18) / Normal (18.5-24.9) = 1 Sobrepeso (25/29.9) /Algún grado de obesidad (>30) = 2	Ficha de recolección de datos.
FACTORES DE CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN						
Realizó cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Pollo]	Consumo de pollo en cuarentena. Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume. Asimismo, se consideró SI	Medida sobre el consumo de Pollo en el año 2020.	Nominal Politómica	Dependiente Cualitativa	NO CAMBIO (≤ 11 pts) = 0 SI CAMBIO (≥ 12 pts) = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes Universitarios de lima, Perú

	CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumento y disminuyo su consumo.					
Realizó cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Carne]	Consumo de Carne en cuarentena. Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume. Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumento y	Medida sobre el consumo de Carne en el año 2020	Nominal Politómica	Dependiente Cualitativa	NO CAMBIO(≤ 11 pts) = 0 SI CAMBIO(≥ 12 pts) = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes Universitarios de lima, Perú.

	disminuyo su consumo.					
Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Pescado y/o Mariscos]	Consumo de Pescado y/o Mariscos en cuarentena. Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume. Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.	Medida sobre el consumo de Pescado y/o Mariscos en el año 2020	Nominal Politómica	Dependiente Cualitativa	NO CAMBIO(≤ 11 pts) = 0 SI CAMBIO(≥ 12 pts) = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes Universitarios de lima, Perú.

<p>Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Huevo]</p>	<p>Consumo de huevo en cuarentena.</p> <p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>	<p>Medida sobre el consumo de Huevo en el año 2020</p>	<p>Nominal Politómica</p>	<p>Dependiente Cualitativa</p>	<p>NO CAMBIO(≤ 11pts) = 0</p> <p>SI CAMBIO(≥ 12pts) = 1</p>	<p>Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de Universitarios de lima, Perú.</p>
<p>Realizo cambios en su alimentación respecto al</p>	<p>Consumo de Arroz en cuarentena.</p>	<p>Medida sobre el consumo de Arroz en el año 2020</p>	<p>Nominal Politómica</p>	<p>Dependiente Cualitativa</p>	<p>NO CAMBIO(≤ 11pts) = 0</p>	<p>Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los</p>

consumo de: [Arroz]	Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume. Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.				SI CAMBIO(\geq 12pts) = 1	Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes Universitarios de lima, Perú.
Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Verduras]	Consumo de Verduras en cuarentena. Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las	Medida sobre el consumo de Verduras en el año 2020	Nominal Politómica	Dependiente Cualitativa	NO CAMBIO(\leq 11pts) = 0 SI CAMBIO(\geq 12pts) = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de

	<p>personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>					<p>Cuarentena en una población de estudiantes</p> <p>Universitarios de lima, Perú.</p>
<p>Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Tubérculos]</p>	<p>Consumo de Tubérculos en cuarentena.</p> <p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambió y no consume.</p>	<p>Medida sobre el consumo de Tubérculos en el año 2020</p>	<p>Nominal Politémica</p>	<p>Dependiente Cualitativa</p>	<p>NO CAMBIO(≤ 11pts) = 0</p> <p>SI CAMBIO(≥ 12pts) = 1</p>	<p>Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de</p> <p>Cuarentena en una población de estudiantes</p>

	Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.					Universitarios de lima, Perú.
Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: (Menestras]	Consumo de Menestras en cuarentena. Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume. Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que	Medida sobre el consumo de Menestras en el año 2020	Nominal Polítomica	Dependiente Cualitativa	NO CAMBIO(≤ 11 pts) = 0 SI CAMBIO(≥ 12 pts) = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes Universitarios de lima, Perú.

	respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.					
Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Frutas]	Consumo de Frutas en cuarentena. Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume. Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.	Medida sobre el consumo de Frutas en el año 2020	Nominal Politémica	Dependiente Cualitativa	NO CAMBIO(≤ 11 pts) = 0 SI CAMBIO(≥ 12 pts) = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes Universitarios de lima, Perú.

Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Lácteos]	Consumo de Lácteos en cuarentena. Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume. Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.	Medida sobre el consumo de Lácteos en el año 2020	Nominal Politómica	Dependiente Cualitativa	NO CAMBIO(≤ 11 pts) = 0 SI CAMBIO(≥ 12 pts) = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes Universitarios de lima, Perú

<p>Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Frituras]</p>	<p>Consumo de Frituras en cuarentena.</p> <p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>	<p>Medida sobre el consumo de Frituras en el año 2020</p>	<p>Nominal Politómica</p>	<p>Dependiente Cualitativa</p>	<p>NO CAMBIO(≤ 11pts) = 0</p> <p>SI CAMBIO(≥ 12pts) = 1</p>	<p>Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de Universitarios de lima, Perú</p>
<p>Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de:</p>	<p>Consumo de Pan y/o Tostadas en cuarentena.</p>	<p>Medida sobre el consumo de Pan y/o Tostadas en el año 2020</p>	<p>Nominal Politómica</p>	<p>Dependiente Cualitativa</p>	<p>NO CAMBIO(≤ 11pts) = 0</p>	<p>Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los</p>

[Pan y/o Tostadas]	<p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>				SI CAMBIO(\geq 12pts) = 1	<p>Estilos de vida durante el periodo de</p> <p>Cuarentena en una población de estudiantes</p> <p>Universitarios de lima, Perú</p>
Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Fideos]	<p>Consumo de Fideos en cuarentena.</p> <p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las</p>	Medida sobre el consumo de Fideos en el año 2020	Nominal Politémica	Dependiente Cualitativa	<p>NO CAMBIO(\leq11pts) = 0</p> <p>SI CAMBIO(\geq 12pts) = 1</p>	<p>Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los</p> <p>Estilos de vida durante el periodo de</p>

	<p>personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>					<p>Cuarentena en una población de estudiantes</p> <p>Universitarios de lima, Perú</p>
<p>Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Margarina]</p>	<p>Consumo de Margarina en cuarentena.</p> <p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume.</p>	<p>Medida sobre el consumo de Margarina en el año 2020</p>	<p>Nominal Politécnica</p>	<p>Dependiente Cualitativa</p>	<p>NO CAMBIO(≤ 11pts) = 0</p> <p>SI CAMBIO(≥ 12pts) = 1</p>	<p>Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes</p>

	Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.					Universitarios de lima, Perú
Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Azúcar]	Consumo de Azúcar en cuarentena. Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume. Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que	Medida sobre el consumo de Azúcar en el año 2020	Nominal Politémica	Dependiente Cualitativa	NO CAMBIO(≤ 11 pts) = 0 SI CAMBIO(≥ 12 pts) = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes Universitarios de lima, Perú

	respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.					
Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Sal]	Consumo de Sal en cuarentena. Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume. Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.	Medida sobre el consumo de Sal en el año 2020	Nominal Politómica	Dependiente Cualitativa	NO CAMBIO(≤ 11 pts) = 0 SI CAMBIO(≥ 12 pts) = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de Universitarios de lima, Perú

<p>Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Comidas Rápidas]</p>	<p>Consumo de Comidas Rápidas en cuarentena.</p> <p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>	<p>Medida sobre el consumo de Comidas Rápidas en el año 2020</p>	<p>Nominal Politómica</p>	<p>Dependiente Cualitativa</p>	<p>NO CAMBIO(≤ 11pts) = 0</p> <p>SI CAMBIO(≥ 12pts) = 1</p>	<p>Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes Universitarios de lima, Perú.</p>
<p>Realizo cambios en su alimentación respecto al</p>	<p>Consumo de Golosinas en cuarentena.</p>	<p>Medida sobre el consumo de</p>	<p>Nominal Politómica</p>	<p>Dependiente Cualitativa</p>	<p>NO CAMBIO(≤ 11pts) = 0</p>	<p>Ficha Técnica de Validación de</p>

consumo de: [Golosinas]	Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume. Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.	Golosinas en el año 2020			SI CAMBIO(\geq 12pts) = 1	escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de Cuarentena en una población de estudiantes Universitarios de lima, Perú
Realizo cambios en su alimentación respecto al consumo de: [Gaseosas]	Consumo de Gaseosas en cuarentena. Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las	Medida sobre el consumo de Gaseosas en el año 2020	Nominal Politómica	Dependiente Cualitativa	NO CAMBIO(\leq 11pts) = 0 SI CAMBIO(\geq 12pts) = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de

	<p>personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>					<p>Cuarentena en una población de estudiantes</p> <p>Universitarios de lima, Perú</p>
FACTORES DE CAMBIOS EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS						
Consumo de cigarro durante la cuarentena	<p>Consumo de cigarro por parte de los estudiantes en el periodo de cuarentena.</p> <p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las</p>	Medida que evalúa si los deportistas consumieron cigarro durante el periodo 2020	Nominal politómica	Dependiente cualitativa	<p>NO CAMBIO(≤ 11pts) = 0</p> <p>SI CAMBIO(≥ 12pts) = 1</p>	<p>Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los</p> <p>Estilos de vida durante el periodo de</p> <p>Cuarentena en una población de estudiantes</p>

	<p>personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>					Universitarios de lima, Perú.
Consumo de alcohol durante la cuarentena	<p>Consumo de alcohol por parte de los estudiantes en el periodo de cuarentena.</p> <p>Se consideró como NO</p>	Medida que evalúa si los deportistas consumieron alcohol durante el periodo 2020	Nominal politómica	Dependiente cualitativa	<p>NO CAMBIO(≤ 11pts) = 0</p> <p>SI CAMBIO(≥ 12pts) = 1</p>	<p>Ficha Técnica Validación de escala de cambios en los Estilos de vida durante el periodo de</p>

	<p>CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 +2 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>					<p>Cuarentena en una población de estudiantes</p> <p>Universitarios de lima, Perú</p>
FACTORES DE CAMBIOS LA ACTIVIDAD FÍSICA						
Actividad Física	Realización de actividad física en el periodo de cuarentena.	Realización por parte de los deportistas de actividad física	NOMINAL POLITOMICA	Dependiente Cualitativa	SI CAMBIO: 1 NO CAMBIO: 0	Ficha Técnica Validación de escala de cambios en los

	<p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no realiza actividad física.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su actividad física.</p>	<p>la cuarentena.</p>				<p>Estilos de vida durante el periodo de</p> <p>Cuarentena en una población de estudiantes</p> <p>Universitarios de lima, Perú.</p>
FACTORES DE CAMBIOS EN EL USO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN						
Uso de televisión en cuarentena	Utilización del medio de comunicación en el periodo de cuarentena.	Medida que se emplea para verificar si se utilizó o no este medio de comunicación en el periodo 2020	Nominal politómica	Dependiente cualitativa	NO CAMBIO = 0 SI CAMBIO = 1	Ficha Técnica Validación de escala de cambios en los

	<p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no utiliza.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>					<p>Estilos de vida durante el periodo de</p> <p>Cuarentena en una población de estudiantes</p> <p>Universitarios de lima, Perú.</p>
Uso de radio en cuarentena	Utilización del medio de comunicación en el periodo de cuarentena.	Medición de uso de medio de comunicación en el periodo de cuarentena	Nominal politómica	Dependiente cualitativa	NO CAMBIO = 0 SI CAMBIO = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los

	<p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>					<p>Estilos de vida durante el periodo de</p> <p>Cuarentena en una población de estudiantes</p> <p>Universitarios de lima, Perú.</p>
Uso de internet en cuarentena	Utilización del medio de comunicación en el periodo de cuarentena.	Uso de internet en cuarentena	Nominal politómica	Dependiente cualitativa	NO CAMBIO = 0 SI CAMBIO = 1	Ficha Técnica de Validación de escala de cambios en los

	<p>Se consideró como NO CAMBIO y se le dio la puntuación de 0 a las personas que respondieron: no cambio y no consume.</p> <p>Asimismo, se consideró SI CAMBIO y se le dio la puntuación 1 a aquellos que respondieron: aumentó y disminuyó su consumo.</p>					<p>Estilos de vida durante el periodo de</p> <p>Cuarentena en una población de estudiantes</p> <p>Universitarios de lima, Perú.</p>
FACTORES DE CALIDAD DE SUEÑO Y VIGILIA						
Satisfacción subjetiva del sueño	Evaluación de la satisfacción por parte de los deportistas en cuanto al sueño.	Medida que se emplea para evaluar si los deportistas se encuentran	Nominal politómica	Dependiente cualitativa	<p>Satisfacción:</p> <p>Baja (1 -3) = 1</p> <p>Media (4) = 2</p> <p>Alta (5-7) = 3</p>	Ficha Técnica del Cuestionario de Sueño de Oviedo

	<p>Las personas que contestaron y dieron como puntuación:</p> <p>Baja (1 -3) considerado como 1</p> <p>Media (4) considerado como 2</p> <p>Alta (5-7) considerado como 3</p>	satisfechos o no respecto al sueño				
Insomnio	<p>Evaluación de la presencia de insomnio en los deportistas.</p> <p>Las personas que contestaron y dieron como puntuación:</p>	Medida que evalúa si los deportistas en el periodo 2020 presentaron insomnio o no	NOMINAL POLITOMICA	DEPENDIENTE CUALITATIVA	<p>Insomnio:</p> <p>Leve (9-21) = 1</p> <p>Moderado (22-33) + Grave (34-45) = 2</p>	Ficha Técnica del Cuestionario de Sueño de Oviedo

	<p>Leve (9-21) considerado como 1</p> <p>Moderado (22-33) + Grave (34-45) considerado como 2</p>					
Hipersomnia	<p>Evaluación sobre la presencia de hipersomnia en los deportistas.</p> <p>Las personas que contestaron y dieron como puntuación:</p> <p>Leve (1-5) considerado como 1.</p> <p>Moderado (6-10) considerado como 2.</p>	<p>Medida que evalúa si los deportistas presentan hipersomnia o no en el periodo de cuarentena 2020</p>	NOMINAL POLITOMICA	DEPENDIENTE CUALITATIVA	<p>Hiperinsomnio:</p> <p>Leve (1-5) = 1</p> <p>Moderado (6-10) = 2</p> <p>Severo (11-15) = 3</p>	Ficha Técnica del Cuestionario de Sueño de Oviedo

	Severo (11-15) considerado como 3.					
--	--	--	--	--	--	--

ANEXO 10:

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Sección 1 de 7

FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, PERÚ, 2020.

Estimados deportistas:
Mi nombre es Dúnnia Reyes Ordóñez, pertenezco a la Facultad de Medicina Humana (FAMURP) y me encuentro cursando el último año de Pre-grado Académico el cual corresponde a Internado Médico, al igual que ustedes representé a nuestra universidad deportivamente, lo cual me motivó a realizar un estudio en los deportistas de nuestra Alma Mater, cuyo objetivo es el de identificar factores asociados a cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma, Perú, 2020.

Con este estudio se busca identificar si hubieron cambios en los diferentes aspectos del estilo de vida durante la cuarentena, y qué factores estuvieron asociados a esos cambios. Para ello requiero de su gentil y voluntaria participación, la cual consiste en el llenado del siguiente cuestionario. Las respuestas que usted vaya a verter serán completamente anónimas y no se guardará su identidad para ningún fin. Su participación es completamente voluntaria y si usted desea retirarse del estudio lo puede hacer en cualquier momento sin ningún tipo de repercusión. No se identificarán sus datos personales bajo ningún concepto, es decir, la encuesta es completamente anónima.

Se le presenta una Escala de Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena, que consta de 30 preguntas para ser llenadas en un tiempo aproximado de 10 minutos. Al final de la encuesta encontrará información importante que puede ser de su beneficio. Con su participación colaborará a que se desarrolle el siguiente estudio y los resultados servirán para sugerir mejoras en los estilos de vida de los deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma.

En caso de que sienta que sus derechos están siendo vulnerados, pueden comunicarse conmigo (Dúnnia Reyes) al correo electrónico dunnia.reyes@urp.edu.pe o al teléfono 923438808.

Si decide participar en el estudio, le pido que acepte con un click en la pregunta a continuación, con lo cual entendemos que da su consentimiento informado a fin que conteste con sinceridad las preguntas de la encuesta entendiendo las implicaciones antes descritas.

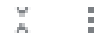
Acepto participar voluntariamente en el estudio.

Sí

No

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Datos Personales



Por favor, llenar esta información de acuerdo a su estado durante el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del año 2020.

Edad *

Texto de respuesta corta

Sexo *

- Masculino
- Femenino

Estado civil *

- Soltero(a)
- Casado(a)
- Conviviente
- Divorciado(a)
- Viudo(a)
- Otra...

Tiene hijos *

- Sí
- No

Estado laboral *

- Trabajaba durante el periodo de cuarentena (del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020)
- No trabajaba durante el periodo de cuarentena (del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020)

Peso (Kg) (de acuerdo a su última medición que recuerde del 16 de marzo hasta 26 de junio) *

Texto de respuesta corta
.....

Talla (en centímetros) *

Texto de respuesta corta
.....

Carrera Universitaria *

- Medicina Humana
- Arquitectura
- Ingenierías
- Traducción e Interpretación
- Administración
- Economía
- Otra...

Estuvo usted matriculado en al menos un semestre como estudiante de la URP durante el año 2020? *

- Sí
- No

Sueño



Por favor, llenar esta información de acuerdo a la información que recuerde en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del año 2020

¿Cómo de satisfecho ha estado con su sueño? (en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio * del año 2020)

- Muy Insatisfecho
- Bastante Insatisfecho
- Insatisfecho
- Término Medio
- Satisfecho
- Bastante Satisfecho
- Muy Satisfecho

(en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) ¿Cuántos días a la semana ha tenido * dificultades para...

	Ninguno	1 o 2 días por s...	3 días por sem...	4 o 5 días por s...	6 o 7 días por s...
Conciliar el sue...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permanecer do...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lograr un sueff...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Despertar a la h...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Excesiva somn...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, una vez que lo intentaba? (en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) *

- 0-15 minutos
- 16-30 minutos
- 31-45 minutos
- 46-60 minutos
- más de 60 minutos

¿Cuántas veces se ha despertado por la noche? (en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) *

- ninguna vez
- 1 vez
- 2 veces
- 3 veces
- más de 3 veces

Si normalmente se despertó, Ud. piensa que se debe a ... (en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) *

- dolor
- necesidad de orinar
- ruido
- Otra...

¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual? En caso afirmativo, ¿Cuánto tiempo antes? (en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) *

- Se ha despertado como siempre
- Media hora antes
- 1 hora antes
- Entre 1 y 2 horas antes
- Más de 2 horas antes

(En el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) en promedio, ¿Cuántas horas ha dormido cada noche? *

Texto de respuesta corta

.....

(En el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) en promedio, ¿Cuántas horas ha permanecido habitualmente en la cama? (debería ser mayor que el número de horas dormidas) *

Texto de respuesta corta

.....

¿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? (en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) *

- ninguna día
- 1 o 2 días por semana
- 3 días por semana
- 4 o 5 días por semana
- 6 o 7 días por semana

¿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? (en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) *

- ninguna día
- 1 o 2 días por semana
- 3 días por semana
- 4 o 5 días por semana
- 6 o 7 días por semana

Si se ha sentido con demasiado sueño durante el día o ha tenido periodos de sueño diurno, ¿Cuántos días a la semana ha estado preocupado o ha notado disminución en su funcionamiento socio-laboral por ese motivo? (en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) *

- ninguna día
- 1 o 2 días por semana
- 3 días por semana
- 4 o 5 días por semana
- 6 o 7 días por semana

(en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) ¿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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ronquidos con ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Movimientos d...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasadillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Cuántos días a la semana ha tomado fármacos o utilizado cualquier otro remedio (infusiones, aparatos, etc.), prescrito o no, para ayudarse a dormir? (en el periodo del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) *

- ninguna día
- 1 o 2 días por semana
- 3 días por semana
- 4 o 5 días por semana
- 6 o 7 días por semana

Sección 4 de 7

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Conteste por favor las siguientes preguntas de acuerdo al contexto del periodo de cuarentena. Es decir, indique si cambiaron los hábitos durante la cuarentena (del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) en comparación con sus hábitos antes de la pandemia (es decir, antes de marzo del 2020).

Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de: *

	Aumentó	Disminuyó	No cambió	No consume
Pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne Roja y Deriva...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado y/o Maris...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tubérculos (papa, ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menestras (frijoles...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lácteos (leche, yog...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frituras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan y/o Tostadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fideos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina / Mante...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lácteos (leche, yog...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frituras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan y/o Tostadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fideos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina / Mante...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Azúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comidas Rápidas (...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Golosinas / Postres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereales y/o bebi...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hábitos Nocivos



Conteste por favor las siguientes preguntas de acuerdo al contexto del periodo de cuarentena. Es decir, indique si cambiaron los hábitos durante la cuarentena (del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) en comparación con sus hábitos antes de la pandemia (es decir, antes de marzo del 2020).

Su consumo durante la cuarentena en cuanto a: *

	No consume	Disminuyó	No cambió	Aumentó
Cigarró	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Después de la sección 5 Ir a la siguiente sección



ACTIVIDAD FÍSICA



Conteste por favor las siguientes preguntas de acuerdo al contexto del periodo de cuarentena. Es decir, indique si cambió la actividad física, la cuarentena (del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) en comparación con sus hábitos antes de la pandemia (es decir, antes de marzo del 2020).

Su actividad física o deportiva durante la cuarentena... *

- No realiza
- Disminuyó
- No cambió
- Aumentó

ACTIVIDAD FÍSICA



Conteste por favor las siguientes preguntas de acuerdo al contexto del periodo de cuarentena. Es decir, indique si cambió la actividad física, la cuarentena (del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) en comparación con sus hábitos antes de la pandemia (es decir, antes de marzo del 2020).

Su actividad física o deportiva durante la cuarentena... *

- No realiza
- Disminuyó
- No cambió
- Aumentó

Después de la sección 6 Ir a la siguiente sección

Uso de Medios de Comunicación



Conteste por favor las siguientes preguntas de acuerdo al contexto del periodo de cuarentena. Es decir, indique si cambió el uso durante la cuarentena (del 16 de marzo hasta 26 de junio del 2020) en comparación con sus hábitos antes de la pandemia (es decir, antes de marzo del 2020).

Respecto al uso de los medios de comunicación: *

	No utiliza	Disminuyó	No cambió	Aumentó
Televisión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANEXO 11: CONSENTIMIENTO INFORMADO

FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA, PERÚ, 2020.

Estimados

deportistas:

Mi nombre es Dunning Reyes Ordóñez, pertenezco a la Facultad de Medicina Humana (FAMURP) y me encuentro cursando el último año de Pre-grado Académico el cual corresponde a Internado Médico, al igual que ustedes representé a nuestra universidad deportivamente, lo cual me motivó a realizar un estudio en los deportistas de nuestra Alma Mater, cuyo objetivo es el de identificar factores asociados a cambios en el estilo de vida durante el periodo de cuarentena en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma, Perú, 2020.

Con este estudio se busca identificar si hubieron cambios en los diferentes aspectos del estilo de vida durante la cuarentena, y qué factores estuvieron asociados a esos cambios. Para ello requiero de su gentil y voluntaria participación, la cual consiste en el llenado del siguiente cuestionario. Las respuestas que usted vaya a verter serán completamente anónimas y no se guardará su identidad para ningún fin. Su participación es completamente voluntaria y si usted desea retirarse del estudio lo puede hacer en cualquier momento sin ningún tipo de repercusión. No se identificarán sus datos personales bajo ningún concepto, es decir, la encuesta es completamente anónima.

Se le presenta una Escala de Cambios en el estilo de vida durante el periodo de cuarentena, que consta de 30 preguntas para ser llenadas en un tiempo aproximado de 20-25 minutos. Al final de la encuesta encontrará información importante que puede ser de su beneficio. Con su participación colaborará a que se desarrolle el siguiente estudio y los resultados servirán para sugerir mejoras en el estilo de vida de los deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma.

En caso de que sienta que sus derechos están siendo vulnerados, pueden comunicarse conmigo (Dunning Reyes) al correo electrónico dunning.reyes@urp.edu.pe o al teléfono 923438808.

Si decide participar en el estudio, le pido que acepte con un click en la pregunta a continuación, con lo cual entendemos que da su consentimiento informado a fin que conteste con sinceridad las preguntas de la encuesta entendiendo las implicaciones antes descritas.

ANEXO 12: BASES DE DATOS (EXCEL, SPSS), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Cambios en el estilo de vida de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021.

Cambios en el estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Cambios en la Alimentación		
Si	105	41,3
No	149	58,7
Cambios en la Actividad Física		
Si	202	79,5
No	52	20,5
Cambios en el consumo sustancias nocivas		
Si	133	52,4
No	121	47,6
Cambios en el uso de medios de comunicación		
Si	168	66,1
No	86	33,9
Satisfacción subjetiva del Sueño		
No	171	67,3
Si	83	32,7
Insomnio		
Si	87	34,3
No	167	65,7
Hiperinsomnio		
Si	23	9,1
No	231	90,9

Tabla 2. Características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021.

Características Sociodemográficas	Frecuencia	Porcentaje
Edad		
De 16 a 24 años	190	74,8
De 25 a 39 años	64	25,2
Sexo		
Masculino	123	48,4
Femenino	131	51,6
IMC		
Sobre peso/obesidad	69	27,2
Bajo peso/normal	185	72,8
Estado Laboral		
No labora	191	75,2
Labora	63	24,8

Tabla 3. Cambios en la alimentación según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si Cambió (n%)	No Cambió (n%)	p valor a/	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	78 (41,1)	112 (58,9)	0,873	0,97	0,70-1,36	0,873	1,154	0,784-1,700	0,468
De 25 a 39 años	27 (42,2)	37 (57,8)		1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	44 (35,8)	79 (64,2)	0,081	0,77	0,57-1,04	0,768	0,761	0,558-1,037	0,084
Femenino	61 (46,6)	70 (53,4)		1,00			1,00		
IMC									
Sobre peso/obesidad	28 (40,6)	41 (59,4)	0,881	0,97	0,70-1,36	0,881	1,022	0,725-1,441	0,901
Bajo peso/normal	77 (41,6)	108 (58,4)		1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	32 (50,8)	31 (49,2)	0,079	1,33	0,98-1,80	0,065	1,404	0,992-1,988	0,056
No labora	73 (38,2)	118 (61,8)		1,00			1,00		

Tabla 4. Cambios en la actividad física según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si Cambió	No Cambió	p valor a/	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	155 (81,6)	35 (18,4)	0,163	1,11	0,94-1,31	0,204	1,096	0,919-1,308	0,308
De 25 a 39 años	47 (73,4)	17 (29,6)		1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	98 (79,7)	25 (20,3)	0,955	1,004	0,87-1,14	0,995	1,013	0,890-1,152	0,849
Femenino	104 (79,4)	27 (20,6)		1,00			1,00		
IMC									
Sobre peso/obesidad	52 (75,4)	17 (24,6)	0,315	0,93	0,80-1,08	0,345	0,939	0,800-1,101	0,435
Bajo peso/normal	150 (81,1)	35 (18,9)		1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	48 (76,2)	15 (23,8)	0,449	0,95	0,81-1,10	0,473	0,991	0,841-1,167	0,914
No labora	154 (80,6)	37 (19,4)		1,00			1,00		

Tabla 5. Cambios en el consumo de sustancias nocivas según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si Cambió	No Cambio	P valor ^{a/}	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	92 (48,4)	98 (51,6)	0,030	0,76	0,60- 0,96	0,020	0,819	0,625 - 1,074	0,149
De 25 a 39 años	41 (64,1)	23 (35,9)							
Sexo									
Masculino	66 (53,7)	57 (46,3)	0,689	1,05	0,83- 1,33	0,688	1,043	0,819 - 1,328	0,732
Femenino	67 (51,1)	64 (48,9)							
IMC									
Sobre peso/obesidad	40 (58)	29 (42)	0,274	1,15	0,90- 1,48	0,258	1,081	0,834 - 1,402	0,555
Bajo peso/normal	93 (50,3)	92 (49,7)							
Estado Laboral									
Labora	40 (63,5)	23 (36,5)	0,041	1,3	1,03 - 1,65	0,028	1,182	0,900 - 1,552	0,229
No labora	93 (48,7)	98 (51,3)							

Tabla 6. Cambios en el uso de medios de comunicación según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si Cambió n (%)	No Cambió n (%)	p valor a/	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	133 (70)	57 (30)	0,025	1,28	1,01-1,63	0,045	1,365	1,051-	0,019
De 25 a 39 años	35 (54,7)	29 (45,3)							
Sexo									
Masculino	84 (68)	39 (32)	0,483	1,07	0,89-1,27	0,482	1,062	0,890-	0,504
Femenino	84 (64,1)	47 (36)							
IMC									
Sobre peso/obesidad	44 (64)	25 (36)	0,625	0,95	0,78-1,17	0,633	0,951	0,776 -	0,629
Bajo peso/normal	124 (67)	61 (33)							
Estado Laboral									
Labora	43 (68,3)	20 (32)	0,683	1,04	0,86-1,27	0,677	1,191	0,967 -	0,100
No labora	125 (65,4)	66 (35)							

Tabla 7. Satisfacción subjetiva del sueño según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si	No	P valor ^{a/}	RP crudo	IC95 %	P valor	RP Ajustado	IC95 %	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	126 (66,3)	64 (34)	0,555	0,94	0,78-1,14	0,543	1,049	0,916-1,202	0,489
De 25 a 39 años	45 (70,3)	19 (30)		1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	84 (68,3)	39 (32)	0,749	1,03	0,87-1,22	0,749	0,979	0,884-1,086	0,693
Femenino	87 (66)	44 (34)		1,00			1,00		
IMC									
Sobre peso/obesidad	51 (74)	18 (26)	0,171	1,13	0,96-1,36	0,145	0,917	0,812-1,036	0,165
Bajo peso/normal	120 (65)	65 (35)		1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	48 (76)	15 (24)	0,084	1,18	0,99-1,41	0,058	0,955	0,839-1,086	0,480
No labora	123 (64,4)	68(35,6)		1,00			1,00		

Tabla 8. Insomnio según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si	No	P valor a/	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	57 (30)	133 (70)		0,64	0,46 - 0,90	0,010	0,647	0,439-0,952	0,027
De 25 a 39 años	30 (46,9)	34 (53,1)	0,014	1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	45 (37)	78 (63,4)		1,14	0,81 - 1,61	0,448	1,047	0,740-1,481	0,795
Femenino	42 (32,1)	89 (68)	0,448	1,00			1,00		
IMC									
Sobre peso/obesidad	33 (48)	36 (52,3)		1,64	1,17 - 2,29	0,004	1,549	1,085-2,213	0,016
Bajo peso/normal	54 (29,2)	131 (71)	0,005	1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	24 (38,1)	39 (62)		1,16	0,80 - 1,68	0,450	0,884	0,576-1,356	0,571
No labora	63 (33)	128 (67)	0,459	1,00					

Tabla 9. Hipersomnia según características sociodemográficas de deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021; razones de prevalencia (Rp Crudo y Rp ajustado).

Factores Sociodemográficos	Si n (%)	No n (%)	P valor	RP crudo	IC95%	P valor	RP Ajustado	IC95%	P valor
Edad									
De 16 a 24 años	17 (9)	173 (91)	0,918	0,95	0,39-2,32	0,918	0,937	0,828-1,062	0,309
De 25 a 39 años	6 (9,4)	58 (91)		1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	12 (10)	111 (90)	0,706	1,16	0,53-2,54	0,706	0,956	0,864-1,056	0,375
Femenino	11 (8,4)	120 (91,6)		1,00			1,00		
IMC									
Sobre peso/obesidad	7 (10,0)	62 (90)	0,712	1,17	0,50-2,73	0,711	1,070	0,956-1,198	0,239
Bajo peso/normal	16 (9)	169 (91)		1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	4 (6,0)	59 (94)	0,388	0,64	0,23-1,81	0,397	1,017	0,902-1,146	0,782
No labora	19 (10)	172 (90,1)		1,00			1,00		