



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**



**ESTILOS DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA POR EL COVID-19**  
**EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE**  
**NUTRICIÓN HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL**  
**ALTIPLANO PUNO 2021**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**KARLA CECILIA RIVERA VALDIVIA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN:**

**INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



## Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTILOS DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA POR EL COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2021**

AUTOR

**KARLA CECILIA RIVERA VALDIVIA**

RECuento de PALABRAS

**13823 Words**

RECuento DE CARACTERES

**75696 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**63 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**1003.5KB**

FECHA DE ENTREGA

**Dec 19, 2023 10:22 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Dec 19, 2023 10:25 AM GMT-5**

### ● 19% de similitud general

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

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

V°B°



Firmado digitalmente por CORNEJO  
VALDIVIA Gabriela FAU  
20145496170 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 19.12.2023 10:36:18 -05:00

Firmado digitalmente por BERMEJO  
PAREDES Sauli FAU 20145496170  
hard  
Motivo: Doy V°B°  
Fecha: 19.12.2023 21:28:25 -05:00

Resumen



## DEDICATORIA

A mis adorados padres Oscar y  
Marcela, quienes me han sabido  
conducido con amor y  
comprensión en mi formación  
profesional.

A mis queridos hermanos  
Oscar, Marcell y Gabriel por ser  
parte de mi vida y enseñarme a  
cumplir los sueños.

A mi amado esposo  
Wilder y a mis bellos y adorados  
hijos Jorge Oscar y Lucero  
Marcela, quienes con la dulzura  
de su sonrisa dan razón a mi  
existencia.

A la Universidad Nacional  
del Altiplano, por permitirse ser  
parte de su gloriosa historia.

**Karla Cecilia Rivera Valdivia**



## AGRADECIMIENTOS

- Mi eterno agradecimiento a los docentes de la Segunda Especialidad (PIUSE), de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, por sus enseñanzas en mi formación profesional.
  
- A la asesora de la presente tesis Dra. Gabriela Cornejo Valdivia, para ella mi agradecimiento eterno por su paciencia y constante guía.
  
- A los miembros del jurado Dra. Huguette Fortunata Dueñas Zúñiga, M.Sc. Silo Nahun Chuquicallata Paricahua y Dra. Dometila Mamani Jilaja. por sus aportes y consejos en la culminación del trabajo de investigación.

**Karla Cecilia Rivera Valdivia**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>INDICE DE ANEXOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>9</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>11</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>13</b>
<b>1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>15</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>16</b>
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
<b>2.1. ANTECEDENTES.....</b>	<b>18</b>
<b>2.2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>23</b>
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>	
<b>3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>30</b>



<b>3.2</b>	<b>PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>30</b>
<b>3.3</b>	<b>PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO .....</b>	<b>30</b>
<b>3.4</b>	<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>32</b>
<b>3.5</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>32</b>
<b>3.6</b>	<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....</b>	<b>34</b>
<b>3.7</b>	<b>PROCEDIMIENTO .....</b>	<b>34</b>
<b>3.8</b>	<b>VARIABLES .....</b>	<b>34</b>
<b>3.9.</b>	<b>ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>37</b>

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

<b>4.1</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>38</b>
<b>4.2</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>43</b>
<b>V.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>47</b>
<b>VI.</b>	<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>48</b>
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>49</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>.....</b>	<b>57</b>

**Área:** Interdisciplinaridad en la dinámica educativa

**Tema:** Educación en salud

**Fecha de sustentación:** 28 de diciembre del 2023



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Ficha Técnica De Instrumentos.....	31
<b>Tabla 2</b> Población.....	32
<b>Tabla 3</b> Muestra .....	33
<b>Tabla 4</b> Variables .....	35
<b>Tabla 5</b> Sexo.....	38
<b>Tabla 6</b> Percepción Personal .....	38
<b>Tabla 7</b> Consumo De Alimentos .....	39
<b>Tabla 8</b> Actividad Física .....	41



## INDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
ANEXO 1 Matriz de consistencia .....	58
ANEXO 2 Consentimiento informado .....	59
ANEXO 3 Cuestionario .....	60



## RESUMEN

La presente investigación titulada: “Estilos de vida durante la pandemia por el covid-19 en estudiantes de la escuela profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2021”, tuvo como objetivo determinar los estilos de vida durante la pandemia por Covid-19, la metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo; el tipo y diseño de investigación fue descriptivo, transversal; respecto al diseño de prueba de hipótesis, los datos fueron procesados a través del programa SPSS v21; el instrumento aplicado fue el cuestionario. Los resultados obtenidos con la investigación fueron: (i) que en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana se presentaron cambios en los hábitos alimentarios durante la pandemia por el Covid-19, los macronutrientes como proteínas (pollo, menestras, Leche y derivados) se consumieron en mayor proporción respecto al consumo antes de la pandemia por covid-19 con 55.1% 43.9% y 38.8%, en cuanto a carbohidratos se observó que el consumo de papa y pan igualmente incremento con 55.1% y 59.8% respectivamente, lípidos como frituras, margarina y mantequilla también aumentaron en el consumo con 45.8% y 29% de los estudiantes y el consumo de frutas y verduras con 58.9% y 59.8% nos da el incremento de ingesta de micronutrientes. (ii) durante la pandemia por las restricciones y confinamiento, disminuyeron sustancialmente las actividades físicas 35.5% y aumento el hábito en 41.1% de los estudiantes, y, (iii) por las restricciones y confinamiento se disminuyó el consumo de alcohol y tabaco en 26.2% y 13.1%, en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana. Como conclusión se determinó que los estilos de vida cambiaron en los estudiantes universitarios durante el confinamiento por Covid-19.

**Palabras clave:** Confinamiento, covid-19, hábitos alimentarios, estilos de vida y pandemia.



## ABSTRACT

In the present study entitled: “Lifestyles during the Covid-19 pandemic in students of the Professional School of Human Nutrition of the National University of the Altiplano Puno 2021”, the objective was to determine the lifestyles during the Covid-19 pandemic, the methodology used was quantitative; the type and design of the research was descriptive, cross-sectional; regarding the design of the hypothesis test, the data were processed through the SPSS v21 program; the instrument applied was the questionnaire. The results obtained with the research were: (i) that the students of the Vocational School of Human Nutrition presented changes in eating habits during the pandemic due to Covid-19, macronutrients such as proteins (chicken, butters, milk and derivatives) were consumed in a greater proportion compared to the consumption before the pandemic due to Covid-19 with 55. 1% 43. 9% and 38. 8%, as for carbohydrates, it was observed that the consumption of potatoes and bread also increased with 55. 1% and 59. 8% compared to the consumption. (ii) during the pandemic due to restrictions and confinement, physical activity decreased substantially by 35. 5% and increased habit by 41. 1% of students, and, (iii) due to restrictions and confinement, alcohol and tobacco consumption decreased by 26. 2% and 13. 1% of students, and, (iii) due to restrictions and confinement, alcohol and tobacco consumption decreased by 26. 2% and 13. 1%, among students in the school. Professional School of Human Nutrition. As a conclusion, it was determined that the lifestyles of the university students changed during the confinement for Covid-19.

**Keywords:** Confinement, covid-19, eating habits, lifestyles and pandemic.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pandemia por COVID-19 ha dado lugar a una reconfiguración notable de los estilos de vida a nivel mundial (OMS, 2020b). Las restricciones de movilidad, el distanciamiento social, y las medidas de confinamiento han impactado significativamente en la forma en que las personas trabajan, se relacionan, estudian y se recrean; los cambios se ven reflejados en la adopción de trabajo remoto, el aumento del uso de plataformas digitales para la educación y el entretenimiento, se han observado transformaciones en los hábitos alimenticios, el ejercicio físico y las interacciones sociales, destacando la importancia de adaptarse a una realidad en constante cambio para preservar la salud física y mental (OPS, 2022).

La OMS implemento medidas generalizadas para prevenir el contagio, como es el confinamiento que pueden frenar la propagación del covid-19, sin embargo, existe la interrupción repentina de los estilos de vida que llevan a cambios poco saludables en la población (Medina-Contreras2021).

En el Perú al detectarse los primeros casos se implementó el distanciamiento social y la cuarentena el 16 de marzo del 2020 (Huamaní et al., 2020), a partir de ello se detectaron cambios drásticos en los estilos de vida de las personas, como menciona (Celis-Morales et al., 2020) el aislamiento impactó en los niveles de actividad física de la población, promoviendo el sedentarismo y cambio en los hábitos alimentarios, de tal forma que se deben tener en cuenta los efectos en la salud a corto y largo plazo.

Los estilos de vida son reconocidos como uno de los principales determinantes de



la salud de las poblaciones, por ello, su seguimiento en el ámbito universitario posibilita la prevención de hábitos y costumbres inadecuadas, que conllevan a la aparición de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles en poblaciones jóvenes (Herazo et al., 2020). Entre los grupos afectados, los estudiantes universitarios se han enfrentado a cambios drásticos en su estilo de vida debido a las medidas de confinamiento, las restricciones sociales y las transiciones a la educación a distancia impuestas por la crisis sanitaria, cambios que se expresan en una inadecuada alimentación, inactividad física, estrés ansiedad y depresión, (Ramos & Jiménez, 2021).

Asimismo, en estudiantes universitarios, la calidad de vida es relevante pues en el marco de las universidades saludables, se tiene la expectativa que durante el período de formación, las competencias desarrolladas favorezcan también en una manera efectiva a la práctica de estilos de vida saludables (Veramendi et al., 2020). El Ministerio de Salud, (2015) publica el Documento técnico donde orientan y promueven las universidades saludables y dentro de sus lineamientos se encuentran los entornos saludables que implica la generación de cambios en ambientes sociales que puedan influir en la mejora de calidad de vida de los estudiantes y modificar estilos vida saludables, para ello se requiere de áreas verdes, áreas de recreación y esparcimiento para actividades físicas, lugares libres de tabaco.

Dentro de la vida universitaria observamos otras prácticas como la actividad física que puede incrementar de intensidad o disminuir, es importante conocer su comportamiento porque varía según las distintas personalidades, estatus socioeconómico, preferencias y organización del tiempo libre, influencia de los medios de comunicación, amigos y familiares; que determina el estilo de vida que eligen. Es por esto que en las universidades propician espacios para fomentar la actividad física (García-Laguna et al., 2012), y también otro tipo de actividades sociales que conllevan al consumo de alcohol y



tabaco.

El ajuste a las nuevas dinámicas impuestas por la pandemia ha planteado desafíos únicos para los estudiantes universitarios en relación con su estilo de vida. Estos desafíos pueden abarcar aspectos físicos, mentales, sociales y académicos, impactando en su bienestar general y en el desarrollo de habilidades para afrontar situaciones adversas (Herazo et al., 2020).

En el contexto de la pandemia por el Covid-19 todas estas actividades de recreación y actividades sociales que promocionan la actividad física y por otro lado también el consumo de alcohol y tabaco, han disminuido de tal manera que el sedentarismo y los hábitos alimentarios se han visto alterado así también los cambios como la nueva forma de aprendizaje y el aislamiento social obligatorio, han alterado los estilos de vida de este grupo en especial Veramendi et al., (2020).

Analizar estos problemas permitirá comprender en profundidad cómo la pandemia ha alterado los estilos de vida de los estudiantes universitarios, identificar estrategias de apoyo efectivas que fomenten una alimentación equilibrada, práctica regular de ejercicio físico, de tal manera que promuevan un bienestar integral en este grupo demográfico en el contexto de crisis sanitaria actual.

Por las afirmaciones ya mencionadas es que se plantearon las interrogantes siguientes:

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Pregunta general**

¿Cuáles son los estilos de vida durante la pandemia por Covid-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano?



### **1.2.2. Preguntas específicas**

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano?
- ¿Con que frecuencia realiza actividad física durante la pandemia por Covid-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano?
- ¿Cuáles son los hábitos de consumo de consume alcohol y tabaco durante la pandemia por Covid-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano?

## **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

Los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana cambiaron respecto a sus hábitos antes de la pandemia por Covid-19.

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

- Los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana cambiaron respecto a sus hábitos antes la pandemia por Covid-19.
- La actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana cambió respecto a sus hábitos antes la pandemia por Covid-19.
- Los hábitos de consumo de alcohol y tabaco de los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana cambiaron respecto a sus hábitos antes la pandemia por Covid-19.



#### 1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La pandemia por COVID-19 ha impactado significativamente los estilos de vida a nivel mundial, generando cambios drásticos en la forma en que las personas trabajan, estudian, se relacionan y se recrean. Las restricciones impuestas, como el distanciamiento social y el confinamiento, han alterado los hábitos alimentarios, la actividad física y las interacciones sociales, lo que subraya la necesidad de adaptarse a esta nueva realidad para salvaguardar la salud física y mental de las personas.

En el contexto específico de Perú, las medidas implementadas, como el distanciamiento social y la cuarentena a partir de marzo de 2020, han provocado cambios significativos en los estilos de vida de la población. Estos cambios se han traducido en modificaciones en la actividad física, los hábitos alimentarios y los niveles de interacción social, lo que podría tener repercusiones a corto y largo plazo en la salud de las personas, como lo indican diversos estudios como Medina-Contreras (2021), Celis-Morales et al. (2020) y Huamaní et al. (2020).

En este contexto, los estilos de vida se consideran determinantes clave de la salud de las poblaciones. En particular, los estudiantes universitarios han experimentado cambios drásticos en su estilo de vida debido a las medidas de confinamiento y a la transición a la educación a distancia impuesta por la crisis sanitaria. Estos cambios se reflejan en la alimentación inadecuada, la falta de actividad física, así como en niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión, tal como lo señalan estudios como Ramos & Jiménez (2021) y Veramendi et al. (2020).

Es esencial comprender a fondo cómo la pandemia ha afectado los estilos de vida de estos estudiantes, ya que esto puede tener consecuencias significativas en su bienestar general y en el desarrollo de habilidades para afrontar situaciones adversas. Además,



dentro del marco de universidades saludables promovido por el Ministerio de Salud (2015), se destaca la importancia de generar entornos propicios que fomenten estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios.

La investigación se enfoca en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano, donde se plantea el análisis de los hábitos alimentarios, la actividad física, así como el consumo de alcohol y tabaco durante la pandemia por COVID-19. Este estudio proporcionará información crucial para comprender cómo la crisis sanitaria ha afectado los estilos de vida de este grupo demográfico, identificar estrategias de apoyo efectivas y promover la adopción de hábitos más saludables que fomenten el bienestar integral en esta población.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar los estilos de vida durante la pandemia por el Covid-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Describir los hábitos alimentarios durante la pandemia por el Covid-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Determinar los hábitos de actividad física durante la pandemia por el Covid-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.



- Describir los hábitos de consumo de alcohol y tabaco durante la pandemia por el Covid-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### **Internacional**

En el artículo de Federik et al., (2020) “Hábitos alimentarios y Covid. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina” tuvo como objetivo describir los hábitos de consumo y alimentación de los habitantes de la provincia de Buenos Aires y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), Argentina, durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio. La muestra incluyó a 788 personas en una encuesta descriptiva, transversal y autoadministrada. Se describieron los hábitos alimentarios según la frecuencia semanal de consumo de los principales grupos de alimentos, a partir de cuyos resultados se concluyó que se deben planificar e implementar medidas efectivas, que promuevan activamente el consumo de leche y sus derivados, la carne, las verduras y frutas. Considerando los efectos negativos de la pandemia en la economía y el empleo, la población socioeconómicamente vulnerable atravesará un escenario mucho más desfavorable para obtener alimentos.

Villaseñor et al., (2021), en su estudio Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México, donde el objetivo fue evaluar el consumo de alimentos no saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos durante el confinamiento. Además de las variables sociodemográficas, la encuesta digital evaluó aspectos relacionados con la alimentación, el bienestar y el estilo de vida (consumo de alcohol y tabaco, actividad física y sueño), concluyendo que factores como la alimentación y el sueño cambiaron durante el período de confinamiento. Es



importante recalcar la importancia de estos factores, pues una adecuada alimentación y descanso fortalecen el sistema inmunológico.

Medina-Contreras et al., (2021), En su investigación Estilos de vida de estudiantes de medicina durante la pandemia cuyo objetivo fue evaluar el perfil estilo de vida de los estudiantes de la carrera de medicina de las diferentes universidades de Venezuela, según sexo, grupo etario, universidad, región donde estudia, etapa cursante de la carrera, tipo de cuarentena, número de veces que sale a la semana, en el período de mayo a agosto del 2020. Donde a través del cuestionario Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Pender (1996) aplicado por medio de Formularios de Google. Muestra de 680 estudiantes universitarios mayores de 18 años, con una muestra de 73,5% fue de sexo femenino y 26,5% masculino, edad  $21,95 \pm 2,5$  años, se encontró que 3 de cada 4 estudiantes de medicina en Venezuela poseen un estilo de vida medio. Se determinó que los estilos de vida más altos corresponden a los estudiantes de la Universidad de Los Andes, estudiantes cuyos núcleos o centros de estudios están en la región Andina del país, estudiantes que no cumplían la cuarentena y estudiantes que salían de sus hogares de forma más recurrente; esto último explica que la cuarentena tiene un efecto negativo en el estilo de vida estudiantil.

Fernández-Sánchez et al., (2022), en su publicación Conocimientos, prácticas y estilos de vida durante COVID-19 entre estudiantes universitarios en México: encuesta en línea, donde el objetivo fue determinar los estilos de vida saludables, conocimientos y prácticas de cuidado por causa de la pandemia de COVID-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad de Morelos, aplicando los cuestionarios en línea HPLP-II, valora estilos de vida y cuestionario ex profeso para conocimientos, práctica del cuidado durante la pandemia, durante septiembre a octubre 2020, tuvieron como resultado que la población universitaria es vulnerable al contagio, aún no han dimensionado la magnitud del problema que se vive, cuentan con escasos recursos, los estilos de vida se fragilizan al



afectar las dimensiones alimentación, actividad y ejercicio, control del estrés, relaciones interpersonales, entre otras.

Foy Valencia et al., (2022), en su investigación Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Biología durante la Pandemia-Covid-19-2021, donde realizaron una correlación entre las dimensiones de actividad física y calidad de vida, encontrando que si hay significancia directa, donde el 83.3% afirma realizar actividades deportivas más de tres veces a la semana. Además, la relación que existe entre el sueño, reposo y la calidad de vida. Presenta una correlación directa y positiva, la totalidad de estudiantes afirma realizar actividades de relajación.

### **Nacional**

Veramendi et al., (2020), en su investigación Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19, donde su objetivo principal fue examinar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida, de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú, reclutada de forma electrónica entre los meses de junio y julio del 2020, donde sus resultados resaltantes fueron que los estudiantes tuvieron un estilo de vida saludable y una calidad de vida percibida buena. Por otra parte, existe una relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida, a lo que concluye que entre ambos existe una relación positiva, a mayor estilo de vida se evidencia mayor calidad de vida.

Vera-Ponce et al., (2020), en su estudio titulado: “Hábitos alimentarios y estado emocional de la población de dos distritos de la región Tacna, en el periodo de aislamiento por el Covid-19”, determinó que existe relación significativa entre los efectos del aislamiento por el Covid-19 y su relación con los hábitos alimentarios en dos distritos de la región Tacna, observando los efectos en la alimentación, consumo de alimentos, la



búsqueda involuntaria de alimentos, comportamiento alimentario y la salud emocional de la población a través de una encuesta, que constaron de 19 preguntas categorizadas en dimensiones y analizadas mediante pruebas no paramétricas de Chi cuadrado, obteniendo como resultado que si existe cambios en los hábitos alimentarios relacionados con el aislamiento por el Covid-19 en los dos distritos estudiados con un nivel de confianza de 95%.

Zuñiga, (2021), nos muestra en su investigación a un grupo vulnerable para las enfermedades durante el internado médico; incrementándose el riesgo de contraer COVID-19, siendo determinantes los estilos de vida y el estado nutricional, el objetivo fue, determinar la asociación entre estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes del sexto año de medicina de una universidad nacional de Arequipa durante la COVID-19, donde el método de estudio fue observacional, prospectivo y transversal. Se utilizó una ficha de recolección de datos, donde se consignó el peso y talla; el cuestionario de Perfil del Estilo de Vida y la Escala Socioeconómica Modificada de Amat y León; previo consentimiento informado. El resultado obtenido fue que la correlación entre estilos de vida y estado nutricional fue muy baja y no significativa; concluyendo que no existe asociación entre estilos de vida poco saludables y el sobrepeso/obesidad en estudiantes del sexto año de medicina de una universidad nacional de Arequipa, durante la pandemia del COVID-19.

Prado et al., (2022), En su investigación Estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por Covid-19, la cual analizó el confinamiento por la covid-19 y los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, donde se tuvo una muestra de 104 estudiantes,



mediante una encuesta virtual, se obtuvo como resultado que el confinamiento por la covid-19 influye en los estilos de vida de los estudiantes.

### **Local**

Flores-Paredes et al., (2023), en su investigación titulada Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios, donde el objetivo fue determinar la relación de los estilos de vida con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios y los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de estilos de vida y la medición antropométrica de estatura y peso corporal; se tuvo como resultados que dentro de los estilos de vida muestran al 46.8% en media, el 29.1% malos y el 24.1% excelentes. Las mujeres tienen mayor tendencia al sobrepeso y obesidad grado I y II (24.7%, 2.5% y 1.7%) a diferencia de los varones (19.7%, 1.4% y 0.6%) y se determina la asociación directa entre las variables estilos de vida y el índice de masa corporal.

Apaza-Ahumada et al., (2023), en la publicación Estilos de vida y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de la zona altiplánica del Perú, donde indica que los universitarios por las labores académicas que presentan y el tiempo recargado tienen estilos de vida poco saludables, el objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de la zona altiplánica (3812 msnm) en el Perú; se utilizó una encuesta utilizando como instrumento un cuestionario auto administrado para recoger información sobre características sociodemográficas y los EV y se realizó una evaluación antropométrica. Los resultados obtenidos nos muestran que según el IMC el 3,1% tiene déficit nutricional, el 76,3% tiene un estado nutricional normal, el 20,6% tiene sobrepeso y obesidad. El promedio de peso y talla según sexo es estadísticamente diferente; llegando a la conclusión de que uno de cada cinco estudiantes tiene sobrepeso y obesidad. Los



indicadores de los EV que están relacionados con el IMC son: Percepción corporal ( $p=0,003$ ), consumo de alcohol ( $p=0,011$ ), y sueño de calidad ( $p=0,027$ ). Los otros indicadores de los EV no tienen relación significativa con el IMC.

## 2.2. MARCO TEÓRICO

### Estilos de vida

La OMS define a los estilos de vida como la forma de general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales Apaza-Ahumada et al., (2023). Según García-Laguna et al., (2012) es una forma de vida integral basada en la interacción de las circunstancias de vida y los patrones de comportamiento individuales determinados por factores socioculturales y características personales; incluye una estructura social definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, costumbres y comportamientos, Álvarez (2012) indica que estas conductas se refieren casi exclusivamente al comportamiento de índole individual que están vinculadas con las enfermedades crónicas.

Además, se reconoce que los estilos de vida poco saludables pueden ser una fuerza impulsora detrás de la prevalencia de los trastornos mentales comunes (Junchaya, 2021). La evidencia muestra que el autoaislamiento obligatorio asociado con la pandemia puede conducir a la depresión y al trastorno de estrés postraumático, así lo indica (Mejía-Zambrano & Ramos-Calsín, 2022) en su investigación.

Los jóvenes universitarios están creciendo y aprendiendo nuevos hábitos, la mayoría tienen entre 15 y 24 años, y pertenecen al grupo vulnerable en cuanto a estilo de vida, ya que el estudiante incrementa su tiempo dentro de aulas y sesiones de estudio, llevándolo al sedentarismo en comparación con su etapa en educación secundaria; desde



la perspectiva de los universitarios, tienen más libertad para elegir la calidad, cantidad y horario de sus comidas, lo que a veces resulta en hábitos alimenticios inapropiados que afectan su estilo de vida y pueden representar un riesgo para su salud Molano-Tobar et al., (2019),.

El estilo de vida en este ciclo está definido por las estructuras sociales, por ejemplo, nuestro ocio digital prima sobre cualquier otra expresión cultural o actividad de ocio, obligándolos a llevar una vida sedentaria además de estar ligados a las relaciones sociales. Estilo de vida, sistemas educativos y trabajos como ha sucedido durante la cuarentena por la pandemia del Covid-19 (Ascencio et al., 2016; Medina-Contreras et al., 2021; Vera-Ponce et al., 2020).

Existen otros factores como la personalidad, las condiciones sociales y familiares, el estado de ánimo, la productividad, el equilibrio psicosocial que pueden evaluar el desarrollo de la personalidad y la presencia de trastornos como la depresión o la ansiedad, ya que el estado mental está íntimamente relacionado con el estilo de vida Cedillo-Ramírez et al., (2016). Un estudio en estudiantes universitarios relacionado con la salud mental y el estilo de vida encontró que uno de cada cinco estudiantes tenía un trastorno mental, fumaba y/o consumía drogas, y la actividad física se identificó como un factor protector (Ladino & Gómez, 2020).

Varios estudios han identificado el riesgo y la exposición de los estudiantes universitarios a ciertos problemas relacionados con un estilo de vida saludable, como el alcohol, las drogas y el tabaquismo, el comportamiento sexual de riesgo, la duración del sueño, el peso corporal, los trastornos mentales, la inactividad física y el estilo de vida no saludable. una dieta que excede o no alcanza el valor nutricional requerido para el funcionamiento normal del cuerpo (Campo et al., 2016; Freire et al., 2020).



La forma de vida de los estudiantes universitarios está influenciada no solo por la educación adquirida, sino también por el entorno social y cultural en el que viven (Endo et al., 2021).

### **Cambios en los estilos de vida**

Los estilos de vida, comprende actitudes y valores que se expresan en el comportamiento del individuo en distintas áreas de la vida, que son influenciadas por los factores socioculturales y características personales (Vega, 2020).

La OMS 2023 considera dentro de los estilos de vida saludables la actividad física, hábitos alimentarios saludables y equilibrados, reducir el consumo de alcohol, eliminar el consumo de tabaco, higiene personal y ambiental, por ultimo mantener una actividad e interacción social habitual. El estudio de Cedillo-Ramírez abordó cuatro de los estilos de vida importantes en la vida de los estudiantes universitarios de área de ciencias de la salud ya que es importante entre ellos fomentar, promocionar la salud y evitar sustancias nocivas (Cedillo-Ramírez et al., 2016).

En un incremento de horas de encierro lleva al estudiante a la ansiedad y apatía que predisponen a hábitos alimentarios deficientes Ammar et al., (2020), la restricción de los espacios deportivos incrementa el sedentarismo el cual llevaría al estudiante a ser vulnerable en diferentes condiciones de enfermedades crónicas, como diabetes, obesidad, hipertensión, síndrome metabólico, y cáncer (OMS, 2020a).

Por lo tanto, un seguimiento en el ámbito universitario posibilita la prevención de hábitos y costumbres inadecuadas que dan como resultado la aparición de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles en poblaciones jóvenes (Herazo et al., 2020).



## Hábitos alimentarios

Como punto de partida dentro de los estilos de vida tenemos a la conducta alimenticia la cual se ve influenciada por factores tales como la cultura y los recursos con los que cuenta la persona (dinero), además de aspectos emocionales, estados de ánimo, preferencias hacia ciertos tipos de alimentos y hábitos de cada núcleo familiar, haciendo que dicha conducta difiera de persona a persona (Díaz et al., 2020), por tales motivos Wang et al., (2020) afirma que, durante el confinamiento, existen dos factores que impactan mayormente y de manera perjudicial al bienestar físico y psicológico: la pérdida de rutinas y el estrés psicosocial; en adición, (Bullerka et al., 2020) establece que los problemas físicos pueden derivar de la instauración de hábitos poco saludables, entre ellos, los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, además del aburrimiento, la frustración de no cubrir las necesidades básicas o el miedo a la infección por el virus.

Cuando hablamos de alteraciones de las conductas alimentarias no solo es que la alimentación sea excesiva, también cuando no alcanza los requerimientos nutricionales para el adecuado funcionamiento del organismo. Ascencio et al., (2016); Junchaya, (2021) también mencionan que los malos hábitos alimenticios y un balance energético positivo conducirán no solo al aumento de peso y la obesidad, sino también a una serie de enfermedades crónicas como la enfermedad coronaria, la diabetes tipo 2 y la hiperlipidemia. Dado que los malos hábitos alimentarios contribuyen a la aparición y el empeoramiento de varias enfermedades crónicas, los investigadores determinaron qué patrones alimentarios han cambiado durante la pandemia. Las consecuencias a largo plazo de estos patrones dietéticos alterados durante el aislamiento social deben investigarse en todos los grupos de edad. para asegurar que la sociedad esté mejor preparada y responder a las pandemias globales (Junchaya, 2021).



## **Actividad física**

Es definida por la OMS como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que provoca un consumo de energía, incluso durante el tiempo de ocio, para movilizarse a cualquier lugar, o como parte del trabajo de una persona (OMS, 2022b). Las actividades físicas, contribuyen al desarrollo de un estilo de vida saludable; se ha observado una amplia variación en estos comportamientos, algunos participan en actividades físicas y otros prefieren ser sedentarios y ver televisión o jugar videojuegos; la actividad física puede prevenir problemas de salud e incluso ayudar a la parte emocional de las personas, mejorando la autoestima y la autoimagen (Ascencio et al., 2016).

La inactividad física está comenzando a ser un gran problema en los países desarrollados, esto se debe al aumento de comportamientos sedentarios, como ver la televisión o el uso de internet, y a la evasión de tareas que impliquen un esfuerzo físico (Cantero et al., 2019), cabe destacar que la inactividad física es uno de los factores de riesgo más importantes de enfermedades crónicas, por ello la OMS recomienda la práctica de actividad física moderada e intensa en adolescentes durante al menos una hora al día (Barja-Fernández et al., 2020). Entendemos que el aislamiento social o cuarentena significan un cambio súbito en los niveles de actividad física y ejercicio, lo cual puede perjudicar la salud física y mental de cada individuo (Bravo-Cucci et al., 2020).

## **Consumo de alcohol y tabaco**

Los comportamientos poco saludables, como fumar y el consumo de alcohol, son un factor importante que contribuye a la carga mundial de enfermedades y también se asocian con peores resultados de enfermedades mentales (Junchaya, 2021).

El consumo de alcohol y tabaco son factores que conducen a un aumento de los



problemas de salud, estos comportamientos riesgosos están relacionados con las principales causas de morbilidad y mortalidad, y tienen efectos más nocivos en niños y adolescentes, debido a su mayor sensibilidad a estas sustancias (Ibarra-Mora et al., 2019), sabemos que el aburrimiento y la frustración de no estar conectado a la rutina habitual de su vida, puede llevar a que el individuo desarrolle un mayor deseo de tomar bebidas alcohólicas o consumir sustancias de abuso (Hernández-Rodríguez, 2020), la influencia de los factores emocionales, fisiológicos, sociales, económicos y culturales generan cambios sustanciales en el estilo de vida, produciendo modificaciones que impactan negativamente los hábitos nutricionales, aumentando el consumo de alcohol y cigarrillo, y disminuyendo los niveles de actividad física (Villaquiran et al., 2020).

Herazo et al., (2020), en su investigación menciona que los estudiantes universitarios de entre 20 y 29 años habían consumido sustancias como el cigarrillo y que los varones tenían mayor hábito que las mujeres, igualmente con el consumo de alcohol los varones son más vulnerables; así también Villaquiran et al., (2020) hace referencia que son los universitarios de sexo masculino tienen un mayor porcentaje de consumo de bebidas alcohólicas hasta la embriaguez que las mujeres, Campo et al., (2016) igualmente advierte que el consumo de alcohol y cigarrillo tiene mayor predominio en el sexo masculino.

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **A. Estilos De Vida**

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. (OMS, 2020b)



## **B. Pandemia**

Es una enfermedad que se extiende a muchos países y continentes, traspasa gran número de fronteras, supera el número de casos esperados y persiste en el tiempo; además, ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. Una pandemia es una epidemia que ocurre a una escala que cruza las fronteras internacionales y que generalmente afecta a personas a escala mundial. (OMS, 2020b)

## **C. Covid-19**

Enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por el virus SARS-CoV-2. Es un Virus el cual se puede transmitir de persona a persona por medio de gotitas que se dispersan cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. (NIH, 2020)

## **D. Sedentarismo**

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas (Madrid S., 2018)

## **E. Enfermedades No Transmisibles**

Se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo (OPS, 2022).



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

##### 3.1.1 Lugar de estudio

El trabajo de investigación se ejecutó en la ciudad de Puno que se encuentra a una altura de 3827 msnm; en la Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana.

#### 3.2 PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

Se realizó en un periodo de 4 meses de los años 2021 - 2022

#### 3.3 PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

El material de estudio utilizado fue la recopilación de datos mediante los instrumentos que se detallan a continuación:

##### 3.3.1. Para la recolección de la muestra:

- Se seleccionó la muestra según los criterios establecidos para la población participante en el estudio.
- Se estableció comunicación con los estudiantes de las EP. de Nutrición Humana UNA – Puno, se informó de la ejecución del proyecto de investigación y sus implicaciones para la autorización correspondiente, mediante la firma del consentimiento informado (Anexo 2).

##### Técnica:

- Encuesta



## Instrumentos:

Cuestionario de “Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena” (Vera-Ponce et al., 2020). (Anexo 3)

Ficha técnica del instrumento a utilizar.

### Tabla 1

#### *Ficha técnica de instrumentos*

---

Cuestionario: “Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena”

---

<b>Autor</b>	Vera-Ponce, V., Torres-Malca, J., Tello-Quispe, E., Orihuela-Manrique, E., & De la Cruz-Vargas, J. (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. <i>Rev. Fac. Med. Hum</i> , 20(4), 614–623. <a href="https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i4.3193">https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i4.3193</a>
<b>Población evaluada</b>	Estudiantes universitarios del VI, VII y VIII semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano
<b>Objetivo</b>	Determinar los estilos de vida durante la pandemia por el Covid-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.
<b>Forma de aplicación</b>	Se realizó a través de un formulario Google. Se envió mediante el WhatsApp a los estudiantes por semestre académico iniciando con VI semestre y terminando con el VIII semestre.
<b>Instrucciones de aplicación</b>	La administración del instrumento fue individual.
<b>Tiempo de aplicación</b>	El tiempo que se tomó en recoger la muestra fue de 2 meses. El llenado de la encuesta toma un tiempo aproximado de 10 a 20 minutos.
<b>Dimensiones</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hábitos alimentarios</li><li>2. Actividad física</li><li>3. Consumo de alcohol</li><li>4. Consumo de tabaco</li></ol>
<b>Forma de</b>	Las preguntas están en una escala de Likert ajustada al propósito;

---




---

<b>calificar</b>	consistieron en opciones de respuestas predeterminadas referidas a si incremento su consumo, disminuyo el consumo, sigue igual o no consume.
<b>Instrumento</b>	Prado, J., Gutarra, J., & Blanco, M. (2022). Estilos de vida de
<b>Utilizado por</b>	estudiantes universitarios en confinamiento por Covid-19. Revista Internacional de Cultura, 9. <a href="https://doi.org/10.37467/REVVISUAL.V9.3638">https://doi.org/10.37467/REVVISUAL.V9.3638</a> Zuñiga, M. (2021). Estilos De Vida Asociados A Estado Nutricional En Estudiantes Del Sexto Año De Medicina De Una Universidad Nacional De Arequipa, Durante La Pandemia Covid-19.

---

**Fuente:** Elaboración propia

**Nota:** Ficha técnica del instrumento

### 3.4 TIPO DE INVESTIGACIÓN

#### 3.4.1 Tipo y diseño de investigación

Se realizará un diseño de estudio cuantitativo, descriptivo, transversal.

### 3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

#### 3.5.1 Población

La población para la presente investigación estuvo conformada por los 415 estudiantes matriculados durante el año 2021, de la Escuela profesional de Nutrición Humana de la UNA – Puno.

**Tabla 2**

*Población*

N° de estudiantes matriculados 2021	Semestres
I semestre	70
II semestre	35
III semestre	37
IV semestre	16
V semestre	37
VI semestre	56

---



<b>VII semestre</b>	44
<b>VIII semestre</b>	53
<b>IX semestre</b>	23
<b>X semestre</b>	20
<b>TOTAL</b>	<b>391</b>

Nota. La tabla muestra el número de estudiantes matriculados por semestre académico 2021

### 3.5.2 Muestra

La muestra se obtuvo de los estudiantes del VI, VII y VIII semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana ya que estos estudiantes asistieron a la universidad en forma presencial antes de la pandemia por el Covid 19 y son ellos los que cambiaron sus estilos de vida por estar en un entorno social diferente al de sus hogares. No se tomó muestra del I al V semestre porque son estudiantes que desde su ingreso a la universidad tienen una actividad estudiantil virtual, y no tienen cambios en el entorno social, así también no se incluyó en la investigación a los estudiantes de IX y X semestre ya que realizaron el Internado en Nutrición Humana en distintas instituciones.

Los estudiantes del VI, VII y VIII semestre son un total de 110

**Tabla 3**

*Muestra*

<b>N° de estudiantes matriculados 2021</b>	<b>Semestres</b>
<b>VI semestre</b>	56
<b>VII semestre</b>	44
<b>VIII semestre</b>	53
<b>Total</b>	153
<b>Muestra total</b>	110

Nota. La tabla indica la muestra que se debe tomar por semestre académico 2021



$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

**Donde:**

- **N** = **110** Tamaño conocido de la población
- **pq** = **(0.5)** Varianza poblacional
- **z** = **1.96** Valor de z correspondiente al nivel de confianza
- **e** = **0.05** Error muestral aceptable

### 3.6 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

#### a) Inclusión

- Estudiantes matriculados en el año académico 2021 en el VI, VII y VIII semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

#### b) Exclusión

- Estudiantes con enfermedades crónicas existentes.
- Estudiantes que no acepten participar en el estudio.

### 3.7 PROCEDIMIENTO

Los datos recolectados se organizaron y manejaron como sigue:

**Primero:** se diseñaron las tablas de distribución porcentual.

**Segundo:** Se consideraron las estadísticas de población y muestra.

**Tercero:** Se analizaron e interpretaron las tablas, de acuerdo a cada objetivo planteado

### 3.8 VARIABLES

**Tabla 4**

*Variables*

<b>OPERACIONALIZACION DE VARIABLES</b>			
<b>Variable</b>	<b>Dimensione</b>	<b>Indicador</b>	<b>Escala</b>
<b>Estilos de vida</b>	<b>Hábitos alimentarios</b>	1. ¿Según su percepción, su peso corporal durante la pandemia con respecto a su peso habitual antes de la pandemia? 2. El número de comidas respecto a su consumo habitual antes de la pandemia. 3. Su consumo de carnes blancas (pollo, pescado), respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 4. Su consumo de carne rojas, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 5. Su consumo de huevo, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 6. Su consumo de arroz, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 7. Su consumo de Frutas, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 8. Su consumo de verduras, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 9. Su consumo de tubérculos (papa, camote, yuca, olluco, chuño, etc), respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 10. El consumo de menestras (lentejas, frejol, pallares, garbanzos, etc.), respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 11. Su consumo de lácteos (leche, yogurt, queso), respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 12. El consumo de café. Té, mates, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 13. El consumo de frituras, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 14. El consumo de pan, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 15. El consumo de Fideos, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 16. El consumo de azúcar, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 17. El consumo de comidas rápidas, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 18. El consumo de golosinas y postres, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. 19. El consumo de Gaseosas, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.	a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume



**Consumo de alcohol**

- 
- |  |   |
|--|---|
| 1. El consumo de bebidas alcohólicas, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. | a. Aumento<br>b. Disminuyó<br>c. No cambió<br>d. No consume   |
| 2. Que tan seguido consume bebidas alcohólicas.  | a. Diario<br>b. 2 a 3 veces a la semana<br>c. 2 a 4 veces al mes solo los fines de semana<br>d. una o menos veces al mes no consume |
| 3. Qué tipo de bebida alcohólica consume   | a. Vino<br>b. Cerveza<br>c. Pisco, ron, whisky,<br>d. Otro  |
| 4. Con cantidad consume  | e. No consume   |
- 
- |   |
|---|
| a. Una copa o un vaso<br>b. Entre 2 a 5 copas o vasos<br>c. Mas de 5 vasos<br>d. No sabe no recuerda<br>e. No Consume |
|---|

**Consumo de tabaco**

- 
- |   |   |
|---|---|
| 1. El consumo de Tabaco, respecto al consumo habitual antes de la pandemia. | a. Aumento<br>b. Disminuyó<br>c. No cambió<br>d. No consume   |
| 2. Qué tan seguida fuma   | a. Diario<br>b. 2 a 3 veces a la semana<br>c. 2 a 4 veces al mes solo los fines de semana<br>d. Una o menos veces al mes<br>e. No consume |
| 3. Los días que fuma cuantos cigarrillos consume                            | a. 1 -3 unidades<br>b. 4 – 6 unidades<br>c. Más de 6 unidades<br>d. Una cajetilla a más<br>e. No consume                                  |
| 4. Qué tipo de cigarrillos fuma   | e. No consume   |
-



<b>Actividad física</b>		a. Cigarrillos normales
		b. Cigarrillos electrónicos
		c. Puros (tabaco puro)
		d. Preparados por usted
		e. No consume
	1. <b>Los hábitos de actividad física y ejercicio, con respecto a los hábitos antes de la pandemia.</b>	a. Aumento
		b. Disminuyó
		c. No cambió
		d. No consume
	2. Cuantos días a la semana realiza actividad física.	a. 1-2 días a la semana
	b. 3-4 días a la semana	
	c. 5-6 días a la semana	
	d. Diario	
	e. No realizo	
3. Los días que hace actividad física cuanto tiempo lo realiza.	a. Menos de media hora	
	b. De media hora a una hora	
	c. Más de una hora	
	d. Más de 2 horas	
	e. No realizo	
4. Qué tipo de actividad física realiza	a. Camina, corre	
	b. Bicicleta	
	c. Aeróbicos	
	d. Pesas	
	e. No realiza	

Nota. Elaboración propia

### 3.9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Se utilizó el programa SPSS 26 y Excel para realizar los cálculos estadísticos correspondientes.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 RESULTADOS

##### 4.1.1. Características generales de los participantes

**Tabla 5**

*Sexo*

<b>Sexo</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Femenino	68	63,6
Masculino	39	36,5

Nota. Número de estudiantes por género.

En la tabla se muestra que el 63.6% de los participantes son de sexo femenino y el 36.5% son de sexo masculino. Quedando claro que se tiene un porcentaje mayor de mujeres en la muestra.

**Tabla 6**

*Percepción personal*

<b>Percepción personal con respecto a la a cambios durante la pandemia Covid-19</b>	<b>Aumento</b>		<b>Disminuyo</b>		<b>No cambio</b>		<b>No sabe</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
¿Según su percepción, su peso corporal durante la pandemia con respecto a su peso habitual antes de la pandemia?	41	38,3	22	20,6	37	34,6	7	6,5
El número de comidas respecto a su consumo habitual antes de la pandemia.	65	60,7	24	22,4	15	14	3	2,8

Nota. Percepción física y alimentaria del estudiante.

Observamos en la tabla la percepción personal en cuanto a cambios en su peso corporal donde encontramos que el 38.3% de los participantes perciben un aumento en el peso corporal, seguido de 34.6% que perciben que no cambio, el 20.6% percibe que disminuyo su peso corporal y el 6.5% no sabe. Así también el 60.7% de los participantes indica que el número de comidas incremento durante la pandemia, el 22.4% indica que el número de comidas al día disminuyo, el 14% indica que no cambio y el 2.8% no sabe.

#### 4.1.2. Hábitos alimentarios durante la pandemia por el covid-19

**Tabla 7**

*Consumo de alimentos*

Consumo habitual respecto al consumo durante la pandemia Covid-19	Aumento		Disminuyo		No cambió		No consume	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Carnes blancas (pollo, pescado)	59	<b>55,1</b>	34	31,8	14	13,1	0	0,0
Carnes rojas	24	22,4	35	32,7	38	<b>35,5</b>	10	9,3
Huevo	38	35,5	23	21,5	39	<b>36,4</b>	7	6,5
Lácteos (leche, yogurt, queso)	41	<b>38,3</b>	18	16,8	39	36,4	9	8,4
Arroz	37	34,6	25	23,4	45	<b>42,1</b>	0	0,0
Fideos	35	32,7	24	22,4	41	<b>38,3</b>	7	6,5
Pan	59	<b>55,1</b>	23	21,5	24	22,4	1	0,9
Tubérculos (papa, camote, yuca, olluco, chuño)	64	<b>59,8</b>	18	16,8	25	23,4	0	0,0
Menestras (lentejas, frejol, pallares, garbanzos)	47	<b>43,9</b>	14	13,1	40	37,4	6	5,6
Frituras	49	<b>45,8</b>	24	22,4	27	25,2	7	6,5
Margarina o mantequilla	31	<b>29,0</b>	25	23,4	29	27,1	22	20,6
Frutas	63	<b>58,9</b>	22	20,6	18	16,8	4	3,7
Verduras	34	<b>59,8</b>	29	27,1	14	13,1	0	0,0
Café. Té, mates	67	<b>62,6</b>	10	9,3	26	24,3	4	3,7



Consumo habitual respecto al consumo durante la pandemia Covid-19	Aumento		Disminuyo		No cambi3		No consume	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Azúcar	33	30,8	26	24,3	40	<b>37,4</b>	8	7,5
Sal	9	8,4	12	11,2	86	<b>80,4</b>	0	0,0
Comidas rápidas	59	<b>55,1</b>	26	24,3	17	15,9	5	4,7
Golosinas y postres	34	31,8	26	24,3	39	<b>36,4</b>	8	7,5
Gaseosas	48	<b>44,9</b>	23	21,5	25	23,4	11	10,3

Nota. Consumo de alimentos durante la pandemia.

La tabla nos muestra el consumo habitual de alimentos respecto al consumo durante la pandemia Covid-19, observamos en cuanto a carnes blancas el consumo habitual durante la pandemia aumento con 55.1%, en carnes rojas refieren que no cambio el consumo habitual con 35.5%, el consumo de huevo no cambio con 36.4%, el consumo de leche y derivados indican los participantes que aumento con 38.3% respecto al consumo habitual. Así también observamos que el consumo de arroz se mantuvo es decir no cambi3 con 42.1%, de la misma forma el consumo de fideos tampoco cambio con 38.3%, sin embargo, el consumo de pan si incremento según refieren con 55.1%, de igual manera el consumo de tubérculos también increment3 con 59.8%. También observamos las menestras que su consumo habitual incremento durante la pandemia con 43.9%, así también el consumo de frituras incremento con 45.8%, de la misma manera el consumo de margarinas y mantequillas también incremento con 29% respecto al consumo habitual antes de la pandemia.

Observamos que el consumo de frutas se increment3 con 58.9% así como también el consumo de verdura se vio incrementado con 59.8%. Otros alimentos como el café, té y mates aumento con respecto al consumo habitual con 62.6%, azúcar no cambio 37.4%, sal tampoco cambio 80.4%, tenemos también el

consumo de comidas rápidas que aumento 55.1%, las golosinas que su consumo se mantuvo estable con 36.4% y por último el consumo de bebidas azucaradas o gaseosas aumento con 44.9% respectivamente.

#### 4.1.3. Actividad física durante la pandemia por el covid-19

**Tabla 8**

*Actividad física*

Hábitos de actividad física respecto a los hábitos durante la pandemia Covid-19	Hábitos de actividad física y ejercicio	
	f	%
Aumento	44	41,1
Disminuyo	38	35,5
No cambió	15	14
No realiza	10	9,3

Nota. Hábitos de actividad física durante la pandemia.

En la tabla observamos los cambios de actividad física durante la pandemia por covid-19 respecto a lo habitual antes de la pandemia, donde vemos que aumento con 41.1%, seguido de una disminución con 35.5% y con 14% según refieren los participantes no hubo cambios, así también nos muestra un porcentaje menor 9.3% de participantes que no realizan actividad física.

#### 4.1.4. Consumo de alcohol durante la pandemia por el Covid-19

**Tabla 9***Consumo de alcohol*

<b>Consumo habitual respecto al consumo durante la pandemia Covid-19</b>	<b>Bebidas alcohólicas</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Aumento	14	13,1
Disminuyo	28	26,2
No cambió	13	12,1
No consume	52	48,6

Nota. Hábitos de consumo de alcohol durante la pandemia.

La tabla 12 nos muestra el consumo de alcohol de los participantes respecto al consumo habitual antes de la pandemia, observamos que el 48.6% no consume bebidas alcohólicas, seguido del 26.2% que indica que su consumo disminuyo, el 13.1% de los participantes que refieren que aumento y con un porcentaje menor 12.1% que indican que no cambio con respecto al consumo habitual.

**4.1.5. Consumo de tabaco durante la pandemia por el Covid-19****Tabla 10***Consumo de tabaco*

<b>Consumo habitual respecto al consumo durante la pandemia Covid-19</b>	<b>Consumo de tabaco</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Aumento	0	0
Disminuyo	14	13,1
No cambió	0	0
No consume	93	86,9

Nota. Consumo de tabaco durante la pandemia.

La tabla nos muestra al consumo de tabaco durante la pandemia respecto al consumo habitual antes de la pandemia, tenemos un gran porcentaje de



participantes que no consume tabaco con 86.9% y el 13.1% de los mismos que indican que disminuyo el consumo.

## 4.2 DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la presente investigación muestran los cambios en los estilos de vida en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, como primer punto observamos que los hábitos alimentarios de las participantes cambiaron, la ingesta de alimentos incrementó dando un total de 60% que lo refieren; en el estudio por (Alvarez, 2020)(Alvarez, 2020), indica que los estudiantes universitarios incrementaron la cantidad de alimentos durante el aislamiento por Covid-19, también lo menciona Ammar et al., (2020) en su investigación donde da cuenta que el número de comidas ingeridas fueron poco saludables durante el confinamiento, el incremento de consumo de snacks fue de 23.3%, en nuestra investigación observamos resultados similares ya que el consumo de pan 55.1% y de papa 59.8% que son Carbohidratos complejos se incrementó de forma significativa. Otra investigación de Fernández-Sánchez et al., (2022) nos indica que los estudiantes Universitarios tienen problemas marcados en su alimentación a causa de la pandemia.

Los hábitos alimentarios de los estudiantes se vieron afectados ya que se encontró un aumento en el consumo diario de tubérculos y pan con más de 50%, seguidas del incremento de café, té, mates y comidas rápidas, estos alimentos cuando se consumen en exceso se corre el riesgo de padecer enfermedades metabólicas como la Diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, dislipidemias y sobre todo el incremento acumulación de grasa en el organismo que lleva al sobrepeso y obesidad (Llorente, 2020), durante la pandemia por covid-19 se observó el incremento el precio de los artículos de primera necesidad (INEI, 2020b) (leche, aceite, arroz, fideos, entre otros), que no estaban al alcance de todos, por



los precios y las restricciones para adquirirlos (FAO, 2020). Según estudios como de Guzmán 2022 nos indican que existe un cambio en el metabolismo por el impacto de la pandemia, en nuestra zona el incremento el consumo de carbohidratos lleva al aumento de depósitos de grasa en el organismo. En nuestra zona particularmente tenemos la facilidad de adquisición como la papa, el chuño, tunta y es la producción de muchos hogares para consumo familiar y se incrementó durante la pandemia Covid-19 en el 2020 (INEI, 2020a).

Otro de los alimentos que aumento su consumo son las carnes blancas (pollo, pavo y pescado), es importante el consumo de proteína en la dieta habitual, en reportes sobre el consumo de carnes como el de la página de Euroganaderia, (2022) nos indica que durante el confinamiento se incrementó el consumo de este macronutriente, aunque en nuestro medio también podemos deducir que su incremento se debe al bajo precio de los mismos, son mucho más económicos que las carnes rojas y son de fácil cocción.

Por otro lado, también observamos el incremento del consumo de gaseosas, aunque este consumo es siempre una preocupación, aunque no estemos en pandemia o confinamiento, el exceso de este producto conlleva al riesgo de Diabetes como indica Villaseñor et al., (2021), aunque hay un porcentaje que disminuyo el consumo fueron más los que aumentaron, y eso incrementa el riesgo de enfermedades no trasmisibles en los estudiantes como Diabetes, hipertensión, dislipidemias.

El consumo de frutas y verduras es esencial antes y durante la pandemia por covid-19, nos proporción nutrientes como las vitaminas, minerales entre otros que mantienen el sistema inmunológico en condiciones óptimas y reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad.

Tenemos otros alimentos los cuales también aumento el consumo como las



frituras que igualmente son un riesgo de enfermedades metabólicas, esto en el consumo excesivo y descontrolado (Llorente, 2020).

Otros alimentos como la leche también incrementaron, el café, té y Mates, quizá porque en la zona en la que vivimos las hierbas son una fuente de curación natural de algunas enfermedades, como lo mencionan (Arapa et al., 2021; Del Aguila et al., 2021), por ello se ve este incremento.

Respecto a la actividad física tenemos que los estudiantes incrementaron su hábitos, a pesar del confinamiento y la restricciones de aislamiento, uno de los pilares para combatir el estrés y la acumulación de grasa en el organismo provocada por una mala alimentación es el ejercicio como lo indica Bravo-Cucci et al., (2020) y como se ve en la publicación de (Colom, 2019) que indica que los participantes incrementaron su actividad física dentro del hogar por la facilidad de tiempo. Lo óptimo en actividad física es que mínimamente se realice de 3 a 4 veces por semana una actividad de una hora mínimo según OMS, (2022) y Rico-Gallegos, Carina et al., (2020), en nuestros resultados encontramos que el 40.2% de los estudiantes practica de 3 a 4 días a la semana algún tipo de actividad física. La actividad física ayudara a disminuir el estrés y los desórdenes alimentarios, lo menciona Alvarez, (2020) donde también indica el incremento de actividad física durante el confinamiento.

Se observó también el consumo de alcohol y tabaco. Estos hábitos como lo indica la OMS, (2022a), son nocivos para la salud y su consumo habitual puede llevar al deterioro del estado de salud como enfermedades degenerativas, según Endo-Collazos et al., (2021) el consumo de alcohol y tabaco entre los jóvenes son más actividades sociales, y en el contexto de la pandemia estas actividades disminuyeron. En nuestra investigación encontramos que el 48.6% no consumen bebidas alcohólicas el 26.2% disminuyeron su



consumo, con este resultado comprendemos que las actividades sociales sí podrían incrementar el consumo de estas sustancias; los participantes que indicaron que si consumen bebidas alcohólicas refieren que son actividades de fin de semana, en cuanto al consumo de tabaco tenemos un gran porcentaje 86.9% de estudiantes que no lo practican y los que sí lo practican 13.1%, disminuyeron el consumo por el confinamiento en la pandemia Covid-19, es un porcentaje menor de estudiantes que si practican el hábito de fumar observando que también se practica en actividades sociales.

Podemos indicar que los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana son adecuados, algunos de los resultados fueron positivos como el incremento de consumo de frutas y verduras, el incremento de actividad física 41.1% y el descenso del consumo de alcohol y tabaco, sin embargo también tenemos un resultado negativo que es el consumo de carbohidratos que aumento en 59.8% y que un porcentaje menor de estudiantes aumento su consumo de alcohol 13.1%, estos resultados nos muestran los estilos de vida de los estudiantes universitario según el periodo que les toque vivir, debemos implementar estrategias de abordaje para la mejora de los estilos de vida en cualquier circunstancia y a cualquier edad.

La pandemia por el COVID-19 representa un impacto en la salud humana, provocando cambios repentinos en los estilos de vida, a través del distanciamiento social y el aislamiento en el hogar, se observaron cambios dentro de la salud por lo que debemos optimizar las prácticas de vida saludable durante una pandemia, que requiere no solo conocimientos de las ciencias médicas y biológicas, sino también de todas las ciencias humanas relacionadas con los estudios de estilo de vida, sociales y conductuales, incluidos los hábitos alimentarios



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERO:** La pandemia por covid-19 ha influido en el cambio de los estilos de vida manifestándose con el incremento del consumo de algunos alimentos en concentraciones altas, la actividad física incremento en alguno de los casos y disminuyó en porcentajes similares, el consumo de alcohol y tabaco no era de consumo regular sin embargo vemos la disminución de su práctica en los estudiantes que si los consumían.

**SEGUNDO:** Presentaron cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes durante la pandemia por el Covid-19, observamos el incremento en más del 50% de los participantes que aumento su consumo de café, té, mates, tubérculos, pan, comidas rápidas y carnes blancas; el incremento se puede deber a su fácil adquisición y accesibilidad económica.

**TERCERO:** Encontramos que el 41.1% aumento la actividad física, quizá que se debió al estrés o al tiempo que se tiene en casa. Sin embargo, también vemos otro porcentaje donde indican que disminuyeron sus actividades 35.5%, lo cual podría llevar a un deterioro del estado de salud, incrementando enfermedades metabólicas como hipertensión, obesidad, diabetes y enfermedades cardiacas.

**CUARTO:** El consumo de alcohol en los estudiantes de la escuela profesional de nutrición humana disminuyó en porcentaje y podríamos afirmar que es la relación que puede existir entre la vida social y el consumo de los mismos. Con respecto al consumo de tabaco concluimos que los estudiantes de la escuela profesional de nutrición humana no tienen este hábito nocivo y los que sí lo practican, disminuyeron su consumo por el confinamiento.



## VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERO:** La Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional del Altiplano debe implementar un plan estratégico para la promoción de estilos de vida y promoción de la salud, sobre todo del estado nutricional en casos de emergencias y desastres.
- SEGUNDO:** Cada Escuela Profesional debe realizar un seguimiento a los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios ya que nos servirá como referencias para la elaboración de estrategias en educación alimentaria nutricional.
- TERCERO:** La Universidad Nacional del altiplano debe fortalecer y desarrollar actividades extracurriculares dentro y fuera de la universidad donde se incluya actividad física y deporte.
- CUARTO:** Las Escuelas Profesionales de la Universidad Nacional del Altiplano deben implementar la colocación de señaléticas con mensajes de los peligros del consumo excesivo de alcohol y tabaco.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez, F. (2020). Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de la facultad de ciencias-Pontificia Universidad Javeriana. In *Applied Microbiology and Biotechnology* (Vol. 2507, Issue 1). <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/51991>
- Álvarez, L. S. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 30(1), 95–101. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12(6), 1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Apaza-Ahumada, M. G., Valdivia-Barra, T. P., Huillca-Maldonado, H. R., Ticona-Arapa, H. C., Chambi-Condori, N., & Zela Payi, N. O. (2023). Estilos de vida y su relacion con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de la zona altiplanica del Perú. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 43(4), 56–65. <https://doi.org/10.12873/434ticona>
- Arapa, Z., Quecara, Y., & Pineda, N. (2021). *Recursos Fitoterapéuticos y su utilización durante la pandemia por Covid-19 por los pobladores del distrito de Ayaviri, Puno* [Universidad de Ciencias de la Salud]. [https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1009/TESIS - Recursos fitoterapeuticos y su utilización durante la pandemia por codiv-19 por los pobladores del distrito de Ayaviri Puno%2C S.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1009/TESIS-Recursos%20fitoterapeuticos%20y%20su%20utilizaci%C3%B3n%20durante%20la%20pandemia%20por%20codiv-19%20por%20los%20pobladores%20del%20distrito%20de%20Ayaviri%20Puno%20S.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ascencio, M. J., Daza, A., Jiménez, M., Nájera, Y., & Suarez, M. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. *Rev. Salud Mov*, 8(1), 25–39. <https://core.ac.uk/download/pdf/267928803.pdf>



- Bravo-Cucci, S., Kosakowski, H., Nuñez-Cortés, R., Sanchez-Huamash, C., & Ascarruz-Asencios, J. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por Covid-19. *Gicos*, 5(2), 63–76. [https://www.researchgate.net/publication/341119111\\_La\\_actividad\\_fisica\\_en\\_el\\_contexto\\_de\\_aislamiento\\_social\\_por\\_COVID19](https://www.researchgate.net/publication/341119111_La_actividad_fisica_en_el_contexto_de_aislamiento_social_por_COVID19)
- Bullerka, N., Gómez, J., Hidalgo, D., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., & Santed, M. (2020). Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento. *Servicio de Publicaciones de La Universidad Del País Vasco*, 1–210. [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19)
- Campo, Y., Pombo, L., & Teheran, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ Ind Santander*, 48(3), 301–309. <https://doi.org/10.18273/revsal.v48n3-201600>
- Cantero, P., Mayor, A., Toja, B., & González, M. (2019). Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 53–69. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3680>
- Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Perez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., Huamán-García, M., Gonzales-Menéndez, M. J., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2016). Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 16(2), 57–65. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v16.n2.670>
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista Médica de Chile*, 148(6), 885–886. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000600885>
- Colom, M. (2019). *Cambios en los estilos de vida durante el periodo de confinamiento por el Covid-19* [Universidad de la Illes Balears]. [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/157383/tfm\\_2019-20\\_MSQV\\_mcr076\\_3476.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/157383/tfm_2019-20_MSQV_mcr076_3476.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



- Del Aguila, M., Martín, M., Fabiano, E., Zárate, R., Palacios, J. J., Nuribe, S., & Mozombite, W. D. (2021). Plantas usadas para combatir la pandemia del Covid-19 en una comunidad indígena urarina del departamento de Loreto, Perú. *Folia Amazonica*, 30(1), 87–106. <https://doi.org/10.24841/fa.v30i1.542>
- Díaz, A., Osorio, N., & Barker, S. (2020). *Impacto del cambio de los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia*. <http://hdl.handle.net/10882/10266>
- Endo, N., Mayor, T. A., Correa, M. A., & Cruz, F. E. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga*, 6(4), 12–18. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
- Euroganaderia. (2022). *El 2020, el año de la pandemia repunta el consumo de carne*. Euroganadería.Eu. [https://www.euroganaderia.eu/ganaderia/reportajes/el-2020--el-ano-de-la-pandemia-repunta-el-consumo-de-carne\\_9133\\_6\\_12390\\_0\\_1\\_in.html](https://www.euroganaderia.eu/ganaderia/reportajes/el-2020--el-ano-de-la-pandemia-repunta-el-consumo-de-carne_9133_6_12390_0_1_in.html)
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO). (2020). Summary of the Impacts of the Covid-19 Pandemic on the Fisheries and. *Addendum To the State of World Fisheries and Aquaculture 2020, June*, 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.4060/ca9349en>
- Federik, M. A., Calderón, C., Degastaldi, V., Duria, S. A., Monsalvo, C., Pinto, M., Vázquez, C., & Laguzzi, M. E. (2020). Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(3), 84–91. <https://doi.org/10.12873/403federik>
- Fernández-Sánchez, A., Ortega-Ceballos, P. A., Fajardo-Santana, M. S., & Macias-Carrillo, C. (2022). Conocimientos, prácticas y estilos de vida durante COVID-19 entre estudiantes universitarios en México: encuesta en línea. *Revista de Enfermería Neurológica*, 20(3), 167–178. <https://doi.org/10.51422/ren.v20i3.342>
- Flores-Paredes, A., Pino, Y., Yupanqui, E., Yupanqui, A., Mamani, S., Coila-Pancca, D., Atencio, L., Manzaneda, M., & Lavalle, A. (2023). Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes universitarios. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 2041, 950–957. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99499>



- Foy Valencia, E., Asencios Espejo, R., Montes Gamarra, L., Gutiérrez Avellaneda, M., & Casas Mallqui, U. (2022). Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Biología durante la Pandemia-Covid-19-2021. *Alpha Centauri*, 3(3), 97–100. <https://doi.org/10.47422/ac.v3i3.98>
- Freire, D., Itreras, A. I., Bonilla, S., Macias, E., & Real, E. (2020). Transtornos de la alimentación en estudiantes univrisitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2507(February), 1–9. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.2025>
- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., & Ramos, D. (2012). Determinantes de los etilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes univrisitarios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 17(2), 182–198. <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>
- Herazo, Y., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., & Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, 2041(38), 547–551. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
- Hernández-Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578–594. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578)
- Huamaní, C., Timaná-Ruiz, R., Pinedo, J., Pérez, J., & Vásquez, L. (2020). Condiciones estimadas para controlar la pandemia de Covid-19 en Escenarios de pre y poscuarentena en el Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 37(2), 195–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5405>
- Ibarra-Mora, J., Vall-Llovera, V., & Hernández, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 70–84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2020a). *Panorama Económico Departamental*. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/produccion-de-papa-crecio->



122-en-abril-del-2020-12263/

- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2020b). *Variación de los indicadores de precios de la economía*. [https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/09-informe-tecnico-n09\\_variacion-de-precios\\_agosto2020.pdf](https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/09-informe-tecnico-n09_variacion-de-precios_agosto2020.pdf)
- Junchaya, V. A. (2021). Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. *Visionarios En Ciencia y Tecnología*, 44–65. <https://doi.org/10.47186/visct.vi0.74>
- Ladino, E., & Gómez, L. (2020). Estilos de vida en estudiantes universitarios de psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, Villavicencio. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28312/5/2020\\_estilo\\_vida\\_estudiantes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28312/5/2020_estilo_vida_estudiantes.pdf)
- Llorente, A. (2020). *Hay una epidemia que está agravando el coronavirus y es que comemos comida de baja calidad*. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-54396165>
- Madrid Salud. (2018). *Sedentarismo y salud*. Madrid. <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- Medina-Contreras, A., Sulbarán-Rodríguez, N., Zapata-Bravo, F., Monsalve-Díaz, E., Dewdney-Labrador, A., & Chipia, J. (2021). Estilos de vida de estudiantes de medicina durante la pandemia de 2020, en Venezuela. El aislamiento: ¿Amigo o enemigo? *GICOS*, 6(1), 102–121. <http://erevistas.saber.ula.ve/gicos>
- Mejía-Zambrano, H., & Ramos-Calsín, L. (2022). Prevalencia de los principales trastornos mentales durante la pandemia por COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85(1), 72–82. <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i1.4157>
- Ministerio de Salud. (2015). Orientaciones técnicas para promover Universidades Saludables. *Resolución Ministerial N° 485 - 2015/MINSA*, 1–36. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>
- Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia La*



- Promocion de La Salud*, 24(1), 112–120.  
<https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Instituto Nacional del cáncer (NIH). (2020). *Covid-19*.  
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/covid-19>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020a). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. *Organizacion Mundial de La Salud*, 1(9), 1–17.  
<http://www.sela.org/media/3219723/covid-19-resumen-de-las-principales-medidas-estados-miembros-sela.pdf%0Ahttp://apps.who.int/bookorders%0Ahttps://polemos.pe/el-hacinamiento-en-las-carceles-peruanas-en-el-marco-de-la-pandemia-del-covid-19/%0Ahttps://www.m>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020b). *Organizacion Mundial de la Salud*. OMS. <https://www.who.int/es>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022a). *Acohol*. Organización Mundial de La Salud.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022b). *Actividad física*. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (OPS). (2022). *Enfermedades no transmisibles*. Organización Panamericana de La Salud. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Prado, J., Gutarra, J., & Blanco, M. (2022). Estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por Covid-19. *Revista Internacional de Cultura*, 9. <https://doi.org/10.37467/REVVISUAL.V9.3638>
- Ramos, R., & Jiménez, M. (2021). *Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19*. 28, 0–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.30878/ces.v28n4a4>
- Rico-Gallegos, Carina, G., Vargas, G., Poblete-Balderrama, F. A., Carrillo-Sanches, J., Rico-Gallegos, J., Mena-Quintana, B., CHaparro-Baeza, D. K., & Rrezandiz-Hernandez, J. M. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la



- pandemia por COVID-19. *Revista Espacios*, 41(42), 1–10.  
<https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p01>
- Vega, O. (2020). Adopción de estilos de vida como estrategia en la prevención y control de las enfermedades no transmisibles. *Revista Ciencia y Cuidado*, 17(1), 5–7.  
<https://doi.org/10.22463/17949831.1941>
- Vera-Ponce, V., Torres-Malca, J., Tello-Quispe, E., Orihuela-Manrique, E., & De la Cruz-Vargas, J. (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Rev. Fac. Med. Hum*, 20(4), 614–623. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i4.3193>
- Veramendi, N., Portocarero, E., & Espinoza, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.  
<https://rus.ucf.edu/cu/index.php/rus/article/view/1839>
- Villaquiran, A.-F., Cuero, P., Ceron, G.-M., Ordoñez, A., & Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de La Universidad Industrial de Santander. Salud*, 52(2), 109–118. <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020005>
- Villaseñor, K., Jimenez, A., Ortega, A., Islas, M., González, O., & Silva, T. (2021). 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 Hum Diet*, 25(2), 1099.  
<https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Zuñiga, M. (2021). *Estilos De Vida Asociados A Estado Nutricional En Estudiantes Del Sexto Año De Medicina De Una Universidad Nacional De Arequipa, Durante La Pandemia Covid-19*.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10883%0Ahttp://repositorio.unsa.edu>



[pe/handle/UNSA/4057](http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4057)<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8014>  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6899>



## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Preguntas	Objetivos	Dimensiones	Métodos
<p><b>Pregunta general</b> ¿Cuáles son los estilos de vida durante la pandemia por Covid-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano?</p> <p><b>Preguntas específicas</b> ¿Cuáles son los hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano? ¿Con que frecuencia realiza actividad física durante la pandemia por Covid-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano? ¿Cuáles son los hábitos de consumo de consume alcohol y tabaco durante la pandemia por Covid-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar los estilos de vida durante la pandemia por el Covid-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Describir los hábitos alimentarios durante la pandemia por el Covid-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano. Determinar los hábitos de actividad física durante la pandemia por el Covid-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano. Describir los hábitos de consumo de alcohol y tabaco durante la pandemia por el Covid-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.</p>	<p>Hábitos alimentarios</p> <p>Actividad física</p> <p>Consumo Alcohol</p> <p>Consumo Tabaco</p>	<p><b>Tipo y diseño de investigación:</b> Cuantitativo, descriptivo, transversal</p> <p><b>Diseño de prueba de hipótesis:</b> Los datos serán procesados a través del programa SPSS v21</p>



## **Anexo 2: Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **“Cambios en los estilos de vida y alimentación durante la pandemia por el Covid-19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2021”**

El presente formulario está dirigido a los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, se está investigando cómo cambiaron los estilos de vida durante la Pandemia por el Covid-19, e invitamos para que puedan participar a todos los estudiantes matriculados en el presente año 2021, llenando un formulario de 21 preguntas, la participación es voluntaria. La participación en la presente investigación no implicará ningún riesgo para los suscritos, no generará incomodidad alguna y se respetará en toda etapa de la investigación la confidencialidad.

#### **Consentimiento**

El (la) declarante, consiento voluntariamente participar en esta investigación en calidad de “participante” y comprendo dentro de todas mis facultades el derecho a retirarme de la misma en cualquier etapa, sin que se afecte de alguna forma mi atención de salud o la de mi familia.

Fecha \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma del estudiante

\_\_\_\_\_

Firma del investigador



### Anexo 3: Cuestionario

## CUESTIONARIO “CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA”

EDAD \_\_\_\_\_ SEXO: Varón \_\_\_\_\_ Mujer \_\_\_\_\_

<p>1. ¿Según su percepción, su peso corporal durante la pandemia con respecto a su peso habitual antes de la pandemia?</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>	<p><b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b></p> <p>2. El número de comidas respecto a su consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>
<p>3. Su consumo de carnes blancas (pollo, pescado), respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>	<p>4. Su consumo de carne rojas, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>
<p>5. Su consumo de huevo, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>	<p>6. Su consumo de arroz, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>
<p>7. Su consumo de Frutas, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>	<p>8. Su consumo de verduras, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>
<p>9. Su consumo de tubérculos (papa, camote, yuca, olluco, chuño, etc), respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>	<p>10. El consumo de menestras (lentejas, frejol, pallares, garbanzos, etc.), respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>
<p>11. Su consumo de lácteos (leche, yogurt, queso), respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>	<p>12. El consumo de café. Té, mates, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>
<p>13. El consumo de frituras, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>	<p>14. El consumo de pan, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>
<p>15. El consumo de Fideos, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>	<p>16. El consumo de margarina o mantequilla, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>
<p>17. El consumo de azúcar, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>	<p>18. El consumo de Sal, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</p> <p>a. Aumento b. Disminuyó c. No cambió d. No consume</p>



<p><b>19. El consumo de comidas rápidas, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Aumento</li><li>b. Disminuyó</li><li>c. No cambió</li><li>d. No consume</li></ul>	<p><b>20. El consumo de golosinas y postres, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>e. Aumento</li><li>f. Disminuyó</li><li>g. No cambió</li><li>h. No consume</li></ul>
<p><b>21. El consumo de Gaseosas, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Aumento</li><li>b. Disminuyó</li><li>c. No cambió</li><li>d. No consume</li></ul>	<p><b>BEBIDAS ALCOHOLICAS</b></p> <p><b>22. El consumo de bebidas alcohólicas, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>e. Aumento</li><li>f. Disminuyó</li><li>g. No cambió</li><li>h. No consume</li></ul>
<p><b>23. Que tan seguido consume bebidas alcohólicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>e. Diario</li><li>f. 2 a 3 veces a la semana</li><li>g. 2 a 4 veces al mes solo los fines de semana</li><li>h. una o menos veces al mes</li><li>i. no consume</li></ul>	<p><b>24. Qué tipo de bebida alcohólica consume</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>f. Vino</li><li>g. Cerveza</li><li>h. Pisco, ron, wisky,</li><li>i. <b>otro</b> _____</li><li>j. No consume</li></ul>
<p><b>25. Con cantidad consume</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>f. Una copa o un vaso</li><li>g. Entre 2 a 5 copas o vasos</li><li>h. Mas de 5 vasos</li><li>i. No sabe no recuerda</li><li>j. No Consume</li></ul>	<p><b>TABACO</b></p> <p><b>26. El consumo de Tabaco, respecto al consumo habitual antes de la pandemia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>e. Aumento</li><li>f. Disminuyó</li><li>g. No cambió</li><li>h. No consume</li></ul>
<p><b>27. Qué tan seguida fuma</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>f. Diario</li><li>g. 2 a 3 veces a la semana</li><li>h. 2 a 4 veces al mes solo los fines de semana</li><li>i. Una o menos veces al mes</li><li>j. No consume</li></ul>	<p><b>28. Los días que fuma cuantos cigarrillos consume</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>f. 1 -3 unidades</li><li>g. 4 – 6 unidades</li><li>h. Mas de 6 unidades</li><li>i. Una cajetilla a más</li><li>j. No consume</li></ul>
<p><b>29. Qué tipo de cigarrillos fuma</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>f. Cigarrillos normales</li><li>g. Cigarrillos electrónicos</li><li>h. Puros</li><li>i. Preparados por usted</li><li>j. No consume</li></ul>	<p><b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <p><b>30. Los hábitos de actividad física y ejercicio, con respecto a los hábitos antes de la pandemia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>e. Aumento</li><li>f. Disminuyó</li><li>g. No cambió</li><li>h. No consume</li></ul>
<p><b>31. Cuantos días a la semana realiza actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>f. 1-2 días a la semana</li><li>g. 3-4 días a la semana</li><li>h. 5-6 días a la semana</li><li>i. Diario</li><li>j. No realizo</li></ul>	<p><b>32. Los días que hace actividad física cuanto tiempo lo realiza.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>f. Menos de media hora</li><li>g. De media hora a una hora</li><li>h. De una a 2 horas</li><li>i. De 3 a más horas</li><li>j. No realizo</li></ul>
<p><b>33. Qué tipo de actividad física realiza</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>f. Camina, corre</li><li>g. Bicicleta</li><li>h. Aeróbicos,</li><li>i. Pesas</li><li>j. Otro _____</li><li>k. No realiza</li></ul>	



## Anexo 4: Declaración jurada de autenticidad de tesis.



### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo KARLA CECILIA RIVERA VALDIVIA,  
identificado con DNI 41131553 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ ESTILOS DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA POR EL COVID-19 EN  
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA.  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2021. ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 21 de NOVIEMBRE del 2023

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA (obligatoria)



Huella



## Anexo 5: Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Karla Cecilia Rivera Valdivia  
identificado con DNI 41131533 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
" ESTILOS DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA POR EL COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2021 "

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 21 de NOVIEMBRE del 20 23

  
FIRMA (obligatoria)



Huella