

Estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021

Mary Katherine Benavides
Castillo

Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Maribel Albertina Diaz Vasquez
Rosa Jeuna Diaz Manchay
Mirtha Flor Cervera Vallejos

Objetivo: Describir y analizar los estilos de vida del estudiante de Enfermería de una Universidad Privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021. **Método:** La metodología de estudio fue cualitativa con abordaje descriptivo, y la muestra se saturó con 12 estudiantes del VIII ciclo de Enfermería matriculados en el semestre 2021-I, lo cual se determinó por saturación y redundancia y el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. En la recolección de datos se usó una guía de entrevista semiestructurada, validada mediante el juicio de 3 expertos y un estudio piloto. El análisis de datos se determinó por el análisis de contenido. Durante el desarrollo de la investigación se consideraron los principios de rigor científico y bioéticos. **Resultados principales:** Se obtuvieron como resultados tres categorías: a) Comportamientos alimenticios durante la pandemia COVID-19, b) Trastornos del sueño por efectos de la pandemia COVID-19, c) Sedentarismo y actividad física durante la pandemia COVID-19. **Conclusión principal:** Los resultados mostrados en este estudio indican que, durante la COVID-19, los estilos de vida de los estudiantes de enfermería se han visto modificados, donde prevalecen los estilos de vida no saludables.

Abstract

Objective: Describe and analyze the lifestyles of the Nursing student of a Private University in times of COVID-19, Chiclayo 2021. **Method:** The study methodology was qualitative with a descriptive approach, and the sample was saturated with 12 students from the VIII Nursing cycle enrolled in the 2021-I semester, which was determined by saturation and redundancy and the sampling was non-probabilistic for convenience. In data collection, a semi-structured interview guide was used, validated through the judgment of 3 experts and a pilot study. Data analysis was determined by content analysis. During the development of the research, the principles of scientific rigor and bioethics were considered. **Main results:** Three categories were obtained as results: a) Eating behaviors during the COVID-19 pandemic, b) Sleep disorders due to the effects of the COVID-19 pandemic, c) Sedentary lifestyle and physical activity during the COVID-19 pandemic. **Overall conclusion:** The results shown in this study indicate that, during the COVID-19, the lifestyles of nursing students have been modified, where unhealthy lifestyles prevail.

Keywords: Lifestyles; COVID-19; Nursing students; Feeding; Sleep; Physical activity.

Introducción

El ser humano, desde pequeño, va adquiriendo conductas y hábitos que poco a poco se integrarán en su estilo de vida durante todo su desarrollo. Los estilos de vida son formas de vivir definidas por características personales y determinantes socioculturales. En tal sentido, es importante tener en cuenta que mantener estilos de vida saludables reducirá las probabilidades de sufrir enfermedades

crónico degenerativas, al estar relacionado en torno a la actividad física, descanso y sueño, alimentación y estabilidad emocional¹. Sin embargo, la acelerada propagación del coronavirus conlleva a numerosos países a ejercer medidas drásticas de contención, que contribuyeron a un cambio notorio en los estilos de vida, donde los jóvenes universitarios permanecieron en casa para detener la expansión del virus. Ante esto la preocupación por mantener estilos de vida saludables toma relevancia en los estudiantes de enfermería, no sólo por la influencia que ejercen a nivel familiar y social en plena formación en Ciencias de la Salud, sino por el impacto que genera los cambios de estilos de vida sobre la propia salud².

Ante ello en una investigación sobre estilos de vida realizada en Polonia, se presentó comportamientos poco saludables en los estudiantes, donde un alto porcentaje disminuyó la actividad física y por el contrario aumentó el tiempo frente al navegador en más de 8 h en los días de semana, además más de la mitad disminuyó la ingesta de frutas y verduras con una mayor ingesta de carne procesada y comida rápida, y se disminuyó el tiempo de sueño durante la pandemia³. Del mismo modo en un estudio realizado en Italia, se ha demostrado que la alimentación y actividad física de los estudiantes han sido afectados negativamente por el encierro, donde más de la mitad de los estudiantes no realiza ejercicios en su vida cotidiana. Asimismo, los estudiantes que informaron tener estilos de vida poco saludables, han subido de peso y experimentaron sentimientos de miedo, ansiedad, soledad y aburrimiento en la pandemia, afectando su comportamiento alimenticio⁴.

Por otro lado, también existen estudios donde algunos estudiantes han modificado sus estilos de vida durante la COVID-19 para proteger su salud, lo cual se constata en un estudio realizado en el año 2021 en Turquía, donde se informó un cambio en los hábitos alimenticios de los estudiantes, consumiendo con frecuencia productos lácteos, huevos, verduras frescas y frutas frescas durante el COVID-19, mientras que los hábitos alimenticios no saludables disminuyeron en un 3%, además el 39% mejoró su calidad de sueño, a pesar de ello el 63% disminuyó en la actividad física⁵. Ante esta realidad se ha destacado el impacto de la pandemia en los estilos de vida de los estudiantes universitarios, demostrándose en un estudio realizado en Francia, donde los resultados revelaron bajos niveles de actividad física durante la pandemia, aumentando los niveles de sedentarismo, los cuales persisten con el tiempo⁶.

Frente a lo mencionado, en diferentes estudios se concluye que a pesar que los estudiantes de enfermería poseen conocimientos y reciben orientaciones de la importancia de asumir estilos de vida saludables, es notorio que prevalece un estilo poco saludable, lo cual ha llevado a reflexionar que no es suficiente tener el conocimiento previo, sino que es necesario adoptar estas conductas y poner en práctica lo aprendido. En este sentido, el objeto de estudio toma un valor significativo, ya que, los estudiantes deben tener impacto en sus intervenciones de promoción de la salud, especialmente durante la pandemia, para disminuir la letalidad del virus en los nuevos contagios.

Ante la problemática presentada se planteó como objetivo general: describir y analizar los estilos de vida del estudiante de enfermería de una Universidad Privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021.

En este sentido, la presente investigación tendrá un aporte significativo en las ciencias de la salud, permitiendo adquirir nuevos conocimientos sobre la realidad del estudiante de enfermería en cuanto a su estilo de vida durante su formación profesional, siendo un punto clave para propiciar la adopción de conductas saludables y evitar comportamientos riesgosos en la salud que conlleva a la cronicidad de enfermedades. Además, el objeto de estudio toma un valor significativo en los futuros profesionales de Enfermería, ya que, para tener impacto en sus intervenciones, primero deben ser testimonio, puesto que enfermería realiza promoción de la salud, ayudando a adoptar hábitos y comportamientos saludables, frenando de este modo la letalidad del virus en los nuevos contagios.

Materiales y Método

La presente investigación fue de tipo cualitativa en base a una delimitación descriptiva⁷, realizada en la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú. La población de estudio estuvo constituida por 25 estudiantes matriculados en el 2021-I del VIII ciclo de enfermería, que cumplieron con los criterios de selección. En relación a los criterios de inclusión fueron: Estudiantes matriculados en el ciclo académico 2021-I, en la asignatura Administración y Gerencia en Enfermería, asimismo, estudiantes que conviven con sus padres. Por otro lado, fueron excluidos, los estudiantes que son madres de familias, gestantes, estudiantes que trabajan y estudiantes infectados por la COVID-19.

Del mismo modo, la muestra estuvo determinada a través de los criterios de saturación y redundancia, es decir, culminó la entrevista cuando ya no hubo más datos relevantes que recolectar; además el tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia⁷, y el tamaño de la muestra fueron 12 estudiantes de enfermería.

Con respecto a la recolección de datos, se utilizó la entrevista semiestructurada, por lo que permitió la interacción con el sujeto de estudio recolectando datos confiables para el procesamiento y análisis. El instrumento base que registró los datos fue la guía de entrevista semiestructurada, la cual estuvo conformada por datos generales y 7 preguntas abiertas.

El instrumento, fue validado por el juicio de 3 expertos⁸ profesionales de Enfermería, además se realizó la prueba piloto⁸ con 03 estudiantes de Enfermería del VII ciclo de la misma universidad. Asimismo, para llevar a cabo la presente investigación, se presentó al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina, quien otorgó la resolución N° 038-2021-USAT-FMED declarándolo apto para su ejecución. Del mismo modo, obtenido el permiso de la escuela de enfermería, y se contactó con los estudiantes del VIII ciclo de enfermería.

Por motivos de la pandemia COVID-19, la modalidad de las entrevistas fue virtual online de forma sincrónica, para ello las entrevistas fueron previa coordinación con los participantes por el aplicativo WhatsApp, ejecutándose 12 entrevistas entre los meses de abril y mayo, a través del aplicativo Zoom, con una duración de 25 minutos aproximadamente por cada uno, así mismo se registró la grabación de voz con previo consentimiento informado y se utilizó seudónimos, y por otro lado no existió dificultades durante la recolección de datos.

Por consiguiente, las entrevistas grabadas fueron transcritas en el programa informático Microsoft Office Word, y posteriormente, cumpliendo con el criterio de confirmabilidad⁹, se envió mediante el aplicativo WhatsApp, las entrevistas transcritas a los estudiantes que participaron, comprobando que los datos proporcionados estén conforme a lo que quisieron expresar. Luego de procesada la información, para elevar el criterio de credibilidad y auditabilidad⁹, las grabaciones audiovisuales de la entrevista realizada con cada uno de los sujetos de estudio, solo se conservarán por 2 años y luego de este periodo serán eliminados.

Los datos fueron procesados mediante el análisis de contenido¹⁰, donde los datos recolectados pasaron por tres etapas, en primer lugar, fue el preanálisis, en donde la investigadora exploró la información de las entrevistas, con el propósito de familiarizarse y comprender la situación encontrada, luego se transcribió en el programa Microsoft Office Word, procediendo a leer y releer los discursos manifestados y organizando la información más relevante para las posibles categorías. Posterior a ello, en la codificación se clasificó los datos obtenidos, a través de la matriz de procesamiento, convirtiendo los datos brutos (EMIC) a datos útiles (ETIC). Finalmente, en la categorización, se agrupó y ordenó todos los códigos en categorías y subcategorías, en base a criterios de diferenciación (similitudes y diferencias) de acuerdo a los criterios temáticos.

No obstante, se tuvo en cuenta los principios de bioética personalista de Sgreccia¹¹, considerando en primer lugar, el principio del valor fundamental de la vida, debido a que no se expuso a los sujetos de estudio a ningún riesgo y se respetó la dignidad de cada uno de ellos. Del mismo modo, se respetó los principios de libertad y responsabilidad, donde se les informó acerca del propósito de

la investigación y se les remitió el consentimiento informado, obteniendo el permiso verbal, y de esta manera pudieron participar en la entrevista virtual. Además de ello, se utilizó seudónimos (P1...P12) para proteger su identidad y brindar una mayor seguridad al entrevistado, manteniendo así la confidencialidad de los datos recolectados en la entrevista semiestructurada. Así mismo, se cumplió con el principio de sociabilidad y subsidiaridad, en donde en beneficio de su participación se les proporcionó una infografía por la aplicación WhatsApp sobre los estilos de vida saludables.

Resultados

Los estudiantes entrevistados del VIII ciclo de Enfermería, fueron en su mayoría del sexo femenino, con un promedio de 21-23 años y que conviven con sus padres. Enseguida, se han seleccionado los discursos más significativos que ejemplifican cada uno de las tres categorías a continuación:

1. Comportamientos alimenticios durante la pandemia COVID-19

La mala alimentación ha sido muy frecuente en los estudiantes de enfermería durante la pandemia, este estudio, 7/12 estudiantes manifestaron tener una alimentación poco saludable en la pandemia, consumiendo alimentos procesados y comida chatarra, y teniendo un bajo consumo de frutas y verduras, como se describe a continuación:

“Ahora que pasó más tiempo en casa cualquier cosa que encuentre lo consumo, en la pandemia tengo una alimentación desordenada y mala porque consumo puras galletas, lo que encuentre de comida chatarra, y las frutas no es que me guste mucho tampoco” (P1).

Sumado a ello, 9/12 estudiantes manifestaron consumir a menudo alimentos sin valor nutricional específicamente como salchicha, chancho, dulces, hamburguesas, pollo a la brasa en su vida cotidiana.

“Ahora no he incorporado cosas saludables, porque consumes comida chatarra y en las noches comida rápida, en cambio antes, muy poco era de comida chatarra; también lo que son las grasas, me gustan las frituras como la salchicha y estoy comiendo muchas hamburguesas y pollo a la brasa en las noches” (P3).

Por otro lado, 7/12 estudiantes de enfermería manifestaron tener una baja hidratación, al solo consumir en promedio de 3-4 vasos diarios de agua, como se detalla a continuación:

“la verdad no soy de consumir mucha agua pura, prefiero los refrescos, porque al menos tienen sabor y acompañan el almuerzo, como de piña, limonada, cebada, pero si hablamos de agua pura tomo 1 vaso al día nada más y máximo 3 vasos, ya sea uno en la mañana, luego en la tarde y finalmente en la noche” (P8).

Ante esta realidad también existen algunos estudiantes interesados en mejorar su sistema inmunológico por medio de su alimentación, en donde 4/12 estudiantes de enfermería manifestaron tener una alimentación saludable en la pandemia, priorizando los alimentos naturales y nutritivos, como verduras y frutas, como se describe a continuación:

“A raíz de la pandemia tengo una buena alimentación, priorizo alimentos nutritivos como ensaladas, verduras, no frituras, además estamos muy pendientes de la hora, máximo será 1pm que almorzamos, el desayuno 8 am y en la cena 7-8 pm, son hábitos que he incorporado en esta situación que estamos viviendo.” (P2).

B) Trastornos del sueño por efectos de la pandemia COVID-19

El sueño en la pandemia se ha visto afectado en los estudiantes de enfermería, manifestando 11/12

no tener un horario fijo para dormir, acostarse mayormente a 1 am y no dormir las 8 horas completas, sino por el contrario dormir en promedio 6 horas, como se describe a continuación:

“Mi sueño ha variado mucho, me acuesto 3 o 4 am y algunas veces me levanto a las 6 am y después duermo toda la tarde, no duermo las 8 horas que debería de ser, dormiré unas 6 horas y a veces me acuesto 1 o 2 am y como las clases empiezan a las 7 me tengo que levantar a las 6” (P4).

Ante esta situación presentada, la alteración del horario del sueño de los estudiantes de enfermería, se ha debido por la presencia de factores, en el cual como factor externo se alude principalmente por el uso excesivo de las redes sociales, donde 8/12 manifestaron que las redes sociales es una de las principales causas de no dormir lo suficiente porque se entretienen y lo utilizan buen parte del tiempo, quedándose hasta altas horas de la noche conversando por WhatsApp, viendo Tik Tok, Instagram y YouTube, lo cual al mismo tiempo ha interferido con otras actividades cotidianas y sus labores académicas, evidenciándose en el siguiente discurso:

“...lo que más me distrae a raíz de la pandemia, es estar en las redes sociales, porque a veces estoy con el celular, y no duermo a pesar que estoy cansada o me duermo a la 1 am, y muchas veces me distraigo mientras hago mis trabajos ya que me hablan, sobre todo en las noches, porque a veces me tengo mucho sueño y me pongo a ver una película o alguien me habla por WhatsApp y estoy ahí hasta la 1am, y eso influye bastante en mi sueño.” (P3).

Sumado a ello, los factores que condicionan directamente la privación del sueño en pandemia de 5/12 estudiantes también son internos, manifestando que tienen problemas para dormir por ansiedad, estrés de estar encerrados, miedo y desesperación de no saber si sus familiares o amigos están contagiados, lo cual les quita el sueño y no les permite descansar bien, como se describe a continuación:

“Eso sí ha sido fatal, porque no podía dormir, uno por el mismo miedo, otro porque tenía familiares que estaban contagiados y el miedo de salir. Al comienzo la misma desesperación, porque he tenido familiares que me llamaban diciéndome que unos estaban contagiados y otros han fallecido, más esa preocupación...” (P5).

C) Sedentarismo y actividad física durante la pandemia COVID-19

La disminución de los niveles de actividad física y aumento del comportamiento sedentario durante la pandemia ha sido frecuente en 6/12 estudiantes de enfermería manifestando que en su vida cotidiana no realizan actividad física y solo consideran pasar gran parte del tiempo principalmente en actividades como comer, ver televisión, redes sociales y estar sentado frente al computador por labores académicas, como se refleja en el siguiente discurso:

“Se puede resumir que mi estilo de vida era levantarme, comer, acostarme, ver televisión, ver redes sociales, luego nuevamente dormía y así sucesivamente, fue bastante estresante por el hecho de estar encerrados, la pandemia me ha desfavorecido totalmente, me ha producido estrés, malos hábitos y una vida sedentaria” (P4)

Ante este contexto también existen algunos estudiantes de enfermería interesados en mantener un bienestar no solo físico sino también psicológico por medio de su actividad física, es por ello que la práctica de actividad física ha sido considerada por 4/12 estudiantes como un método de relajación durante la pandemia, manifestando que realizar actividad física les permite estar tranquilos, disminuir la ansiedad, desestresarse y distraerse de las preocupaciones cotidianas, como se detalla a continuación:

“...considero que mi actividad física si se ha modificado, y me ha ayudado a disminuir mi ansiedad, porque me adapte al momento que yo no podía dormir, ni estar tranquila, como que mi cuerpo lo necesitaba y eso me ayudó bastante a estar bien, junto con mi ciclo académico y por mi salud...”

(P5).

Discusión

La pandemia por COVID-19 no solo representa un problema de salud pública, sino también un cambio en los estilos de vida, en donde los estudiantes corren el riesgo de adquirir comportamientos nocivos para la salud en relación a la alimentación, sueño y actividad física; tal como comer poco saludable y en exceso, tener comportamientos sedentarios con actividad física reducida, y aumentar el tiempo frente a la pantalla provocando problemas de sueño. Todos estos comportamientos en conjunto, tienen efectos perjudiciales en el sistema inmunológico, constituyendo factores de riesgo importantes para contraer la COVID-19.

En relación a la dimensión de alimentación, en este estudio, 7 de 12 estudiantes de enfermería manifestaron que en el contexto de la pandemia han aumentado el consumo de alimentos procesados, comida chatarra y por el contrario tienen un bajo consumo de frutas y verduras en su vida cotidiana. Ante ello, el estudio de Lopes, Andrade, Galvão, Moraes, Mistro, Souto, et al¹³, concuerda con el resultado, donde se encontró que los estudiantes tuvieron mayor preferencia por consumir alimentos ultra procesados y más de la mitad comenzaron a tener un bajo consumo de frutas y verduras durante la pandemia. Cabe recalcar que el estudio de Ruíz, Carvalho, Matilla, Brun, Ulloa, Acevedo, et al¹⁴, avala que el mayor consumo habitual de alimentos ultra procesados y bajo consumo de verduras y frutas durante la pandemia fue en estudiantes de América Latina, en comparación a otros países.

Ante lo presentado se puede decir que, los resultados coinciden con el estudio, evidenciándose que la pandemia trajo consigo una alimentación poco saludable basado en alimentos procesados y comida chatarra y por el contrario una disminución del consumo de frutas y verduras en los estudiantes universitarios, en este sentido se debería tomar la iniciativa y adaptarse a una alimentación sana y equilibrada, puesto que como estudiantes en ciencias de la Salud se debe empezar por uno mismo y poner en práctica los conocimientos impartidos en nutrición, no solo para prevenir enfermedades crónicas si no también al mismo tiempo para el buen funcionamiento del sistema inmunitario ante la COVID-19.

Asimismo, 9 de 12 estudiantes enfatizaron consumir alimentos sin valor nutricional como salchicha, chanco, dulces, hamburguesas y pollo a la brasa durante la pandemia. Lo cual este resultado coincide con el estudio de Powell, Lawler, Durham, Cullerton, donde se encontró que, durante la pandemia, los estudiantes universitarios cambiaron significativamente sus preferencias nutricionales, hacia opciones asociadas con alimentos pobres en nutrientes y mayor contenido calórico como los dulces, snack y grasas¹⁵. Del mismo modo, concuerda con el estudio de Hernández, Arencibia, Linares, Murillo, Bosques, Manrique¹⁶, donde se evidencia que más de la mitad tiene un mayor consumo de arroz refinado, embutidos, lácteos, refrescos gaseados, grasas distintas del aceite de oliva, galletas y dulces y bebidas azucaradas.

Ante la coincidencia de los resultados, se puede concluir que los estudiantes universitarios de algunos países latinoamericanos prefieren alimentos sin valor nutricional, incluidos los estudiantes de ciencias de la salud. Por ende, es valioso tomar conciencia y adherirse a la elección de alimentos con valor nutricional como frutas, verduras, frutos secos, legumbres; reduciendo a diario el consumo de alimentos que perjudican la salud, sobre todo en el contexto de pandemia donde constituye un factor de riesgo debido al aumento de peso y el desarrollo de enfermedades crónicas.

Paralelamente, 7 de 12 estudiantes de enfermería expresaron tener una baja hidratación consumiendo de 3-4 vasos diarios de agua. De este modo, el resultado obtenido se asemeja al estudio de Cheikh, Osaili, Mohamad, Marroquí, Jarrar, Abu, et al¹⁷, donde encontró que, respecto a la ingesta de agua, más de la mitad de los estudiantes consumían menos de ocho vasos de agua al día. De modo que resultados presentados respaldan al presente estudio sobre la baja hidratación

presentada en los estudiantes universitarios, para lo cual es esencial que como parte de una buena alimentación se incorpore y mantenga una buena hidratación, por lo que se debe aumentar el consumo diario de agua, como lo recomienda la OMS en un promedio de 8 vasos de agua pura para el buen funcionamiento del organismo.

Sin embargo, 4 de 12 estudiantes de enfermería, expresaron que durante la pandemia se adaptaron a una alimentación saludable consumiendo alimentos naturales como verduras y frutas en su vida cotidiana. Ante ello, el estudio realizado por Cerezo, Frutos¹⁸, coincide que los estudiantes universitarios a raíz de la pandemia han mejorado su alimentación eligiendo lo más saludable con un aumento significativo en la frecuencia de consumo de verduras, legumbres, frutas y pescado. Cabe recalcar que Rodríguez, Molina, Verardo, Artacho, García, Guerra, et al¹⁹, encontró que desde el inicio del encierro disminuyeron progresivamente la ingesta de frituras, snacks, comidas rápidas, carnes rojas, bollería o dulces bebidas, y, por el contrario, se aumentó el consumo de verduras, legumbres, frutas y aceite de oliva durante el encierro.

En este sentido, podemos decir que a pesar de la prevalencia de una alimentación poco saludable, también existen algunos estudiantes que decidieron incorporar una alimentación saludable durante la pandemia, por lo que se rescata que se debería continuar y mantener este consumo diario de los grupos de alimentos como frutas y verduras, frutos secos, legumbres y cereales integrales, para disminuir la incidencia de sobrepeso y obesidad y por ende enfermedades crónico degenerativas, con el fin de proporcionar beneficios a largo plazo al organismo.

Respecto a la dimensión del sueño, en este estudio 11 de 12 estudiantes de enfermería, no tienen un horario fijo para dormir, se acuestan tarde en promedio de 1:00 am y no duermen las 8 horas completas. Este resultado guarda similitud con el estudio de Romero, Rodríguez, Onieva, Parra, Prado, Hernández²⁰, encontrando que más de la mitad de los estudiantes tuvo una mala calidad de sueño durante la pandemia, donde la hora habitual de acostarse se retrasó un poco más de 1 h y el tiempo promedio de dormir fue menos de 7 h en la noche. De igual forma, coincide con el estudio de Benham²¹, en el que más de la mitad de los estudiantes tuvo una mala calidad de sueño, donde señalaron haber dormido menos de las 7 horas, siendo la hora de acostarse significativamente tarde en promedio de 1:35 a.m.

Ante la coincidencia de los resultados se concluye que se ha visto alterada una función fisiológica vital, reduciéndose las horas de sueño de los estudiantes de enfermería durante pandemia; en este sentido es necesario tener en cuenta en los estudiantes de enfermería, que para mantener un sueño saludable se debe establecer un horario regular para dormir y levantarse, además de dormir en promedio de 8 horas diarias, con el fin de mantener un óptimo estado físico, emocional y mental en su vida cotidiana. Asimismo, en vista de que serán futuros profesionales de la salud, poseen la responsabilidad de promover el sueño saludable.

De igual modo, 8 de 12 estudiantes manifestaron que las redes sociales interfieren en su horario de sueño, siendo la principal causa de no dormir las horas completas. Este resultado coincide con el estudio de Gupta, Taneja, Anand, Gupta, Gupta, Jha, et al²², donde encontraron que más de la mitad de estudiantes aumentó el uso del internet durante la pandemia, postergando la hora de acostarse. Además, presenta semejanza con el estudio de Islam, Sujan, Tasnim, Sikder, Potenza, Os²³, hallando que más de la mitad de los universitarios presentó alteraciones del sueño por aumento del uso del internet a más de 6 horas diarias, siendo el principal motivo el uso redes sociales como WhatsApp, Instagram y Facebook respectivamente.

De acuerdo con lo presentado se puede decir que los resultados concuerdan con el presente estudio, en donde el pasar más tiempo en casa aumentó el uso de las redes sociales en los estudiantes universitarios durante la pandemia, lo cual ha interferido en los hábitos de sueño. En presencia de esta realidad es clave para los estudiantes de enfermería, establecer un límite en el uso de redes sociales y desconectarse al menos dos horas antes de ir a dormir, a fin de evitar el bloqueo de la melatonina y tener un sueño reparador, evitando la adicción a redes sociales en la

pandemia.

Sumado a ello, 5 de 12 estudiantes de enfermería, manifestaron tener problemas para dormir por ansiedad, estrés de estar encerrados, miedo y la desesperación por la pandemia. Este resultado coincide con el estudio de Zhang, Ma, Di²⁴, donde a causa de la pandemia más de la mitad de estudiantes, tuvieron problemas para conciliar el sueño y permanecer dormidos, informando preocupaciones y miedo por su propia salud, la de su familia, parientes, asociado a emociones de estrés, ansiedad y depresión.

En este sentido, los resultados concluyen que la pandemia ha traído consigo efectos negativos relacionados con la ansiedad, estrés, miedo perjudicando el sueño de algunos estudiantes de enfermería; ante ello es importante que los estudiantes de enfermería adopten prácticas de manejo emocional mejorando su calidad de sueño.

En cuanto a la dimensión actividad física, 6/12 estudiantes de enfermería, manifestaron no realizar actividad física en su vida cotidiana y tienden a estar más tiempo sedentarios. Este resultado se asemeja al estudio de Brancaccio, Mennitti, Gentile, Correale, Buzzachera, Ferraris, et al²⁵, encontrando que más de la mitad de los estudiantes universitarios no realizaron actividad física para compensar el aumento del comportamiento sedentario, donde las horas dedicadas a actividades sedentarias aumentaron en 3 h por día. Asimismo, en el estudio de Rodríguez, Mañas, Labayen, González, Espin, Aznar, et al²⁶, se halló que un alto porcentaje de estudiantes manifestaron no realizar ninguna actividad física a raíz de la pandemia.

En síntesis, las evidencias respaldan que los estudiantes universitarios han sido afectados en relación a la actividad física, donde las clases virtuales y el permanecer encerrados en casa ha aumentado el comportamiento sedentario. Por ende, es necesario poner énfasis en mantener rutinas de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, de al menos 30 minutos diarios para compensar los riesgos de permanecer sentados por labores académicas en su vida cotidiana, ya que la práctica de actividad física es un pilar fundamental para fortalecer el sistema inmunológico, por ende, disminuir el riesgo de contraer la COVID-19.

No obstante, 4 de 12 estudiantes de enfermería, expresaron que practican actividad física para disminuir la ansiedad, desestresarse y distraerse de las preocupaciones durante la pandemia. Este resultado coincide con el estudio de Wolf, Seiffer, Zeibig, Welkerling, Brokmeier, Atrott et al²⁷ y Deng, Wang, Zhu, Liu, Guo, Peng²⁸ encontrando que la actividad física reduce directamente las emociones negativas de la pandemia, donde la mitad de los estudiantes disminuyó síntomas depresivos y ansiedad.

Ante los estudios presentados se concluye que la práctica de actividad física en algunos estudiantes de enfermería es un mecanismo para reducir la ansiedad, estrés y preocupaciones durante la pandemia, permitiendo contrarrestar sus efectos y aumentar la sensación de bienestar general. Ante esta realidad, es importante incrementar el tiempo de hacer ejercicio regularmente porque favorece a disminuir los niveles de cortisol e incrementar los neurotransmisores, produciendo un equilibrio emocional a pesar de la pandemia.

Conclusión

Los resultados mostrados en este estudio indican que, durante el confinamiento por la COVID-19, los estilos de vida de los estudiantes de enfermería se han visto modificados, donde prevalecen los estilos de vida no saludables, como la adopción de una alimentación poco saludable, inactividad física y una mala calidad de sueño, lo cual puede tener repercusiones en la salud física y psicológica, así mismo afectar el bienestar como futuros profesionales de salud.

La dimensión de alimentación en tiempos de la COVID-19, denota que en más de la mitad de los

estudiantes de enfermería predominan comportamientos alimenticios poco saludables basado en comida chatarra y alimentos procesados, lo cual debe tenerse en cuenta para propiciar una alimentación saludable, y poner fin aquellos comportamientos alimenticios riesgosos, debido a que puede repercutir negativamente y aumentar a largo plazo, el riesgo de varias enfermedades crónicas.

La dimensión de sueño durante la COVID-19, indica que, más de la mitad de los estudiantes de enfermería, tienen problemas para dormir, en donde el pasar más tiempo en casa aumentó el uso de las redes sociales hasta altas horas de la noche, lo cual ha interferido en los hábitos de sueño, por lo que se debería poner énfasis y evitar distractores al momento de dormir para propiciar un sueño saludable.

En la dimensión actividad física, en el contexto de la COVID-19, muestra que, en los estudiantes de enfermería, no es habitual realizar actividad física como parte de su estilo de vida, si no por el contrario, dedican más tiempo a aquellas actividades sedentarias, de modo que los estudiantes deben ser objeto de intervenciones destinadas a mantener y mejorar la práctica de actividad física durante la pandemia.

De este modo los resultados de esta investigación son significativos porque servirán a las escuelas, facultades para la formación profesional de enfermería de diversos países, fomentando la adopción de estilos de vida saludables mediante programas de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades en los estudiantes universitarios. Además, los formadores de otros profesionales de la salud, podrían motivarse para conocer los estilos de vida de sus estudiantes y luego plantear alternativas de solución que incentiven a la práctica de estilos de vida saludables.

Referencias

1. García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios. *Hacia promoc. salud.* [Internet]. 2012 [Consultado el 18 de septiembre de 2020];17(2): 169-185. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
2. De La Fuente L, Escribano A, Martínez F, Diez Canseco R. Salud, Nutrición y Deporte. [Internet]. Perú: Universidad San Ignacio de Loyola; 2020 [consultado el 18 de septiembre de 2020]. Disponible en: https://sisbib.unmsm.edu.pe/apoyo_investigacion/pdf/guias/Guia-tematica-de-Nutricion.pdf
3. Górnicka M, Drywień ME, Zielinska MA, Hamułka J. Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. *Nutrients.* [Internet] 2020[Accessed September 08, 2021];12(8):2324. Published 2020 Aug 3. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32756458/>
4. Özden G, Parlar Kiliç S. The Effect of Social Isolation during COVID-19 Pandemic on Nutrition and Exercise Behaviors of Nursing Students. *Ecol Food Nutr.* [Internet] 2021[Accessed September 08, 2021];1-19. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33475005/>
5. Bosi Bağcı TA, Kanadıkırık A, Somyürek E, et al. Impact of COVID-19 on Eating Habits, Sleeping Behaviour, and Physical Activity Status of Final Year Medical Students in Ankara-Turkey Public Health Nutr. [Internet] 2021[Accessed September 08, 2021];1-22. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34496994/>
6. Goncalves A, Le Vigouroux S, Charbonnier E. University Students' Lifestyle Behaviors during the COVID-19 Pandemic: A Four-Wave Longitudinal Survey. *Int J Environ Res Public Health.* [Internet] 2021[Accessed September 08, 2021];18(17):8998. Published 2021 Aug 26. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34501605/>
7. Hernández R, Mendoza C. Metodología en la investigación. México: Mc Graw Hill Education; 2018. 714p.

8. Galicia L, Balderrama J, Edel R. Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Rev. Innovación Educ* [Internet]. 2017 [Consultado 1 noviembre 2020]; 9(2): 42-53p. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.32870/Ap.v9n2.993>
9. Del Rio D. Diccionario-Glosario de Metodología de la Investigación Social. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia; 2015. 391p.
10. Sampieri R. *Metodología de la investigación: Rutas Cuantitativas y cualitativas*. México: Editorial D.F. Mc Graw; 2018. 344 p.
11. Sgreccia E. *Manual de bioética de Investigación: Fundamentos y ética biomédica*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos; 2014. 879p.
12. Lange KW, Nakamura Y. Lifestyle factors in the prevention of COVID-19. *Glob Health J*. [Internet]. 2020 Dec [Accessed June 18, 2021];4(4):146-152. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2414644720300555>
13. Lopes M, Andrade J, Galvão M, Moraes V, Mistro S, Souto D, et al. Unhealthy Food and Psychological Stress: The Association between Ultra-Processed Food Consumption and Perceived Stress in Working-Class Young Adults. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet]. 2021 Apr 7 [Accessed June 18, 2021];18(8):3863. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8103503/>
14. Ruíz B, Carvalho P, Matilla DC, Brun P, Ulloa N, Acevedo D, et al. Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients*. [Internet]. 2020 jul 30 [Accessed June 18, 2021];12(8):2289. Disponible en: <https://bit.ly/38Rilcy>
15. Powell PK, Lawler S, Durham J, Cullerton K. The food choices of US university students during COVID-19. *Appetite* [Internet] 2021 Jun 1 [Accessed June 18, 2021];161:105130. Disponible en: <https://bit.ly/3hlpEOM>
16. Hernández D, Arencibia R, Linares D, Murillo D, Bosques J, Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* [Internet] 2021. [Consultado el 18 de junio del 2021]; 27. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7855078>
17. Cheikh L, Osaili M, Mohamad MN, Marroquí A, Jarrar H, Abu O, et al. Eating Habits and Lifestyle during COVID-19 Lockdown in the United Arab Emirates: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. [Internet] 2020 Oct 29 [Accessed June 18, 2021];12(11):3314. Disponible en: <https://bit.ly/3C0W3kS>
18. Cerezo M, Frutos FJ. Towards healthy pathways: Effect of nutrition labels on eating behaviours in a university canteen. *Aten Primaria*. [Internet] 2021 May [Accessed June 18, 2021];53(5):102022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33812319/>
19. Rodríguez C, Molina E, Verardo V, Artacho R, García B, Guerra J, et al. Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients*. [Internet] 2020 Jun 10 [Accessed June 18, 2021];12(6):1730. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32531892/>
20. Romero C, Rodríguez J, Onieva MD, Parra ML, Prado C, Hernández A. Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2020 Jul 20 [Accessed June 18, 2021];17(14):5222. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32698343/>
21. Benham G. Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. *Stress Health*. [Internet] 2020 Dec 14 [Accessed June 18, 2021]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33315301/>
22. Gupta R, Taneja N, Anand T, Gupta A, Gupta R, Jha D, et al. Internet Addiction, Sleep Quality and Depressive Symptoms Amongst Medical Students in Delhi, India. *Community Ment Health J*. [Internet] 2021 May [Accessed June 18, 2021];57(4):771-776. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32852657/>
23. Islam MS, Sujan MSH, Tasnim R, Sikder MT, Potenza MN, van Os J. Psychological responses during the COVID-19 outbreak among university students in Bangladesh. *PLoS One*. [Internet] 2020 Dec 31 [Accessed June 18, 2021];15(12):0245083. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33382862/>
24. Zhang Y, Zhang H, Ma X, Di Q. Mental Health Problems during the COVID-19 Pandemics

- and the Mitigation Effects of Exercise: A Longitudinal Study of College Students in China. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2020 May 25 [Accessed June 18, 2021];17(10):3722. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32466163/>
25. Brancaccio M, Mennitti C, Gentile A, Correale L, Buzzachera CF, Ferraris C, et al. Effects of the COVID-19 Pandemic on Job Activity, Dietary Behaviours and Physical Activity Habits of University Population of Naples, Federico II-Italy. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2021 Feb 5 [Accessed September 09, 2021];18(4):1502. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33562476/>
 26. Rodríguez A, Mañas A, Labayen I, González M, Espin A, Aznar S, et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2021 Jan 6 [Accessed September 09, 2021];18(2):369. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33418907/>
 27. Wolf S, Seiffer B, Zeibig JM, Welkerling J, Brokmeier L, Atrott B et al. Is Physical Activity Associated with Less Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic? A Rapid Systematic Review. *Sports Med* [Internet] 2021 Apr 22 [Accessed June 18, 2021];1-13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33886101/>
 28. Deng CH, Wang JQ, Zhu LM, Liu HW, Guo Y, Peng XH, et al. Association of Web-Based Physical Education with Mental Health of College Students in Wuhan During the COVID-19 Outbreak: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res*. [Internet] 2020 Oct 5 [Accessed June 18, 2021];22(10): 21301. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32997639/>

Citas

1. García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes universitarios. *Hacia promoc. salud*. [Internet]. 2012 [Consultado el 18 de septiembre de 2020];17(2): 169-185. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
2. De La Fuente L, Escribano A, Martínez F, Díez Canseco R. *Salud, Nutrición y Deporte*. [Internet]. Perú: Universidad San Ignacio de Loyola; 2020 [consultado el 18 de septiembre de 2020]. Disponible en: https://sisbib.unmsm.edu.pe/apoyo_investigacion/pdf/guias/Guia-tematica-de-Nutricion.pdf
3. Górnicka M, Drywień ME, Zielinska MA, Hamułka J. Dietary and Lifestyle Changes During COVID-19 and the Subsequent Lockdowns among Polish Adults: A Cross-Sectional Online Survey PLifeCOVID-19 Study. *Nutrients*. [Internet] 2020 [Accessed September 08, 2021];12(8):2324. Published 2020 Aug 3. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32756458/>
4. Özden G, Parlar Kiliç S. The Effect of Social Isolation during COVID-19 Pandemic on Nutrition and Exercise Behaviors of Nursing Students. *Ecol Food Nutr*. [Internet] 2021 [Accessed September 08, 2021];1-19. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33475005/>
5. Bosi Bağcı TA, Kanadıkırık A, Somyürek E, et al. Impact of COVID-19 on Eating Habits, Sleeping Behaviour, and Physical Activity Status of Final Year Medical Students in Ankara-Turkey *Public Health Nutr*. [Internet] 2021 [Accessed September 08, 2021]; 1-22. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34496994/>
6. Goncalves A, Le Vigouroux S, Charbonnier E. University Students' Lifestyle Behaviors during the COVID-19 Pandemic: A Four-Wave Longitudinal Survey. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2021 [Accessed September 08, 2021];18(17):8998. Published 2021 Aug 26. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34501605/>
7. Hernández R, Mendoza C. *Metodología en la investigación*. México: Mc Graw Hill Education; 2018. 714p.
8. Galicia L, Balderrama J, Edel R. Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Rev. Innovación Educ* [Internet]. 2017 [Consultado 1 noviembre 2020]; 9(2): 42-53p. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.32870/Ap.v9n2.993>

9. Del Rio D. Diccionario-Glosario de Metodología de la Investigación Social. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia; 2015. 391p.
10. Sampieri R. Metodología de la investigación: Rutas Cuantitativas y cualitativas. México: Editorial D.F. Mc Graw; 2018. 344 p.
11. Sgreccia E. Manual de bioética de Investigación: Fundamentos y ética biomédica. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos; 2014. 879p.
12. Lange KW, Nakamura Y. Lifestyle factors in the prevention of COVID-19. *Glob Health J*. [Internet]. 2020 Dec [Accessed June 18, 2021]; 4(4): 146-152. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2414644720300555>
13. Lopes M, Andrade J, Galvão M, Moraes V, Mistro S, Souto D, et al. Unhealthy Food and Psychological Stress: The Association between Ultra-Processed Food Consumption and Perceived Stress in Working-Class Young Adults. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet]. 2021 Apr 7 [Accessed June 18, 2021];18(8):3863. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8103503/>
14. Ruíz B, Carvalho P, Matilla DC, Brun P, Ulloa N, Acevedo D, et al. Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients*. [Internet]. 2020 jul 30[Accessed June 18, 2021];12(8):2289. Disponible en: <https://bit.ly/38Rilcy>
15. Powell PK, Lawler S, Durham J, Cullerton K. The food choices of US university students during COVID-19. *Appetite* [Internet] 2021 Jun 1 [Accessed June 18, 2021];161:105130. Disponible en: <https://bit.ly/3hlpEom>
16. Hernández D, Arencibia R, Linares D, Murillo D, Bosques J, Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* [Internet] 2021. [Consultado el 18 de junio del 2021]; 27. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7855078>
17. Cheikh L, Osaili M, Mohamad MN, Marroquí A, Jarrar H, Abu O, et al. Eating Habits and Lifestyle during COVID-19 Lockdown in the United Arab Emirates: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. [Internet] 2020 Oct 29 [Accessed June 18, 2021];12(11):3314. Disponible en: <https://bit.ly/3C0W3kS>
18. Cerezo M, Frutos FJ. Towards healthy pathways: Effect of nutrition labels on eating behaviours in a university canteen. *Aten Primaria*. [Internet] 2021 May [Accessed June 18, 2021];53(5):102022. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33812319/>
19. Rodríguez C, Molina E, Verardo V, Artacho R, García B, Guerra J, et al. Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients*. [Internet] 2020 Jun 10 [Accessed June 18, 2021];12(6):1730. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32531892/>
20. Romero C, Rodríguez J, Onieva MD, Parra ML, Prado C, Hernández A. Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2020 Jul 20 [Accessed June 18, 2021];17(14):5222. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32698343/>
21. Benham G. Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. *Stress Health*. [Internet] 2020 Dec 14 [Accessed June 18, 2021]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33315301/>
22. Gupta R, Taneja N, Anand T, Gupta A, Gupta R, Jha D, et al. Internet Addiction, Sleep Quality and Depressive Symptoms Amongst Medical Students in Delhi, India. *Community Ment Health J*. [Internet] 2021 May [Accessed June 18, 2021];57(4):771-776. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32852657/>
23. Islam MS, Suján MSH, Tasnim R, Sikder MT, Potenza MN, van Os J. Psychological responses during the COVID-19 outbreak among university students in Bangladesh. *PLoS One*. [Internet] 2020 Dec 31 [Accessed June 18, 2021];15(12):0245083. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33382862/>
24. Zhang Y, Zhang H, Ma X, Di Q. Mental Health Problems during the COVID-19 Pandemics and the Mitigation Effects of Exercise: A Longitudinal Study of College Students in China. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2020 May 25 [Accessed June 18, 2021];17(10):3722. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32466163/>



25. Brancaccio M, Mennitti C, Gentile A, Correale L, Buzzachera CF, Ferraris C, et al. Effects of the COVID-19 Pandemic on Job Activity, Dietary Behaviours and Physical Activity Habits of University Population of Naples, Federico II-Italy. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2021 Feb 5 [Accessed September 09, 2021];18(4):1502. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33562476/>
26. Rodríguez A, Mañas A, Labayen I, González M, Espin A, Aznar S, et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *Int J Environ Res Public Health*. [Internet] 2021 Jan 6 [Accessed September 09, 2021];18(2):369. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33418907/>
27. Wolf S, Seiffer B, Zeibig JM, Welkerling J, Brokmeier L, Atrott B et al. Is Physical Activity Associated with Less Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic? A Rapid Systematic Review. *Sports Med* [Internet] 2021 Apr 22 [Accessed June 18, 2021];1-13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33886101/>
28. Deng CH, Wang JQ, Zhu LM, Liu HW, Guo Y, Peng XH, et al. Association of Web-Based Physical Education with Mental Health of College Students in Wuhan During the COVID-19 Outbreak: Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res*. [Internet] 2020 Oct 5 [Accessed June 18, 2021];22(10): 21301. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32997639/>