



# CAMBIO EN LOS HÁBITOS SALUDABLES DE LOS UNIVERSITARIOS ANDALUCES DURANTE EL CONFINAMIENTO

## *CHANGE IN HEALTHY HABITS OF ANDALUSIAN UNIVERSITY STUDENTS DURING CONFINEMENT*

---

Esther Fernández-Márquez

*efermar2@upo.es*

*Universidad Pablo de Olavide (Sevilla)*

*<https://orcid.org/0000-0003-0111-2533>*

Encarnación Pedrero García

Correspondencia: *epedgar@upo.es*

*Universidad Pablo de Olavide (Sevilla)*

*<https://orcid.org/0000-0003-0650-7729>*

Loreto Andrés-Crespo

*loreto5sos@gmail.com*

*Universidad Pablo de Olavide (Sevilla)*

*<https://orcid.org/0000-0002-6837-3941>*

María del Carmen González-Cortés

*carmengonzalezcortes2b@gmail.com*

*Universidad Pablo de Olavide (Sevilla)*

*<https://orcid.org/0000-0002-9525-8164>*

## RESUMEN

**Introducción.** Entre los aspectos más afectados a partir de la pandemia mundial por la COVID-19 se encuentra el bienestar físico y emocional de la ciudadanía. **Objetivo.** Analizar cómo a partir del obligado confinamiento domiciliario se han modificado los hábitos alimenticios y la actividad física, y delimitar si se han mantenido a posteriori, realizando una investigación con estudiantes de 6 Universidades públicas andaluzas, durante los cursos académicos 2020/2021 y 2021/2022. **Método.** Se aplicó un cuestionario de 30 ítems a una muestra de 458 sujetos, 73% mujeres, 25% hombres y un 2% no binario con una edad media de 23 años. **Resultados.** El aislamiento impuesto socialmente, ha favorecido en la mayoría de los casos una concienciación de la necesidad de cuidado y mejora de la salud, tanto a nivel general (46%) como desde el punto de vista de la alimentación (por ejemplo, el 60% toma fruta o verdura entre horas) y la actividad física (52%) y como beneficio añadido se encuentra que dichos hábitos se mantengan tras el confinamiento (67%). **Conclusiones.** Se han mejorado los hábitos saludables a partir del confinamiento, en aspectos relacionados tanto con la alimentación como con la actividad física, adquiriendo esta última una elevada relevancia desde la pandemia.

## ABSTRACT

**Introduction.** Among the issues most affected by the global pandemic of COVID-19 is the physical and emotional well-being of citizens. **Objective.** To analyze how dietary habits and physical activity have changed since the compulsory home confinement, and to determine whether they have been maintained afterwards, carrying out a study with students from 6 Andalusian public universities, during the 2020/2021 and 2021/2022 academic years. **Method.** A 30-item questionnaire was applied to a sample of 458 subjects, 73% female, 25% male and 2% non-binary with a mean age of 23 years. **Results.** Socially imposed isolation has favored in most cases an awareness of the need for care and improvement of health, both at a general level (46%) and from the point of view of food (for example, 60% take fruit or vegetables between meals) and physical activity (52%) and as an added benefit is that these habits are maintained after confinement (67%). **Conclusions.** Healthy habits have improved since confinement, in aspects related to both food and physical activity, with the latter acquiring a high relevance since the pandemic.

## PALABRAS CLAVE

Covid-19, Hábitos Saludables, Actividad Física, Alimentación, Educación para la Salud.

## KEYWORDS

Covid-19, Healthy Habits, Physical Activity, Nutrition, Health Education.

## INTRODUCCIÓN

Desde hace un par de años, COVID-19, cuarentena, mascarilla o confinamiento se han convertido en las palabras más utilizadas (RAE, 2020), y es que desde la aparición del primer caso de neumonía causada por un nuevo coronavirus (SARS-CoV-2), el 31 de diciembre de 2019 en Wuhan (China) y la progresiva proliferación del mismo hasta alcanzar el nivel de pandemia mundial (Pérez-Abreu *et al.*, 2020), declarándose incluso desde la Organización Mundial de Salud (OMS) el 30 de enero del 2020 un estado de emergencia de salud internacional y hasta nuestros días, esta enfermedad ha delimitado nuestras vidas en todos los aspectos.

Los datos que, notificados el 11 de marzo de 2020, superaron los 118.000 contagios y los 4.200 fallecidos en 114 países, lo cual demostró que los gobiernos no se encontraban preparados en su mayoría para afrontar la situación sobrenvenida, originándose problemas sociales, económicos y sanitarios (Ramírez & Zerpa, 2020), que implicaron la necesidad de buscar medidas urgentes para frenar esta escalada exponencial.

En España a partir del 13 de marzo se decretó un confinamiento total de la población, como medida de seguridad, cuya consecuencia fue la implantación de un estado de alarma que duraría desde el 14 de marzo hasta el 26 de abril de 2020. Durante este período solo se podía salir de manera breve a comprar comida, productos de higiene u otros elementos básicos, depositar la basura y pasear a las mascotas. Esta medida excluía a las personas con ocupaciones denominadas esenciales, tales como los sanitarios, fuerzas y cuerpos de seguridad, emergencias o sectores de alimentación, entre otras. En torno a 18 millones y medio de hogares sufrieron restricciones de movilidad y cambios repentinos en sus hábitos de vida (Pérez-Rodrigo *et al.*, 2020).

La ciudadanía estuvo obligada a permanecer en su hogar para limitar la propagación del virus, aplanar la curva de la tasa de incidencia y evitar la saturación del sistema sanitario. De las medidas que se ejecutaron para controlar dicha propagación se destacan el distanciamiento social y autoaislamiento, repercutiendo como aspectos más básicos en el acceso y el manejo de los alimentos (Federik *et al.*, 2020).

Se cesaron todas las actividades no esenciales y en educación, para no exponer a los estudiantes a situaciones de riesgo, se optó por cambiar la modalidad de presencialidad en los centros de educación infantil y primaria, de secundaria y las diferentes universidades, adaptando las clases a sesiones virtuales. Esta iniciativa supuso inevitables repercusiones en las rutinas y hábitos de vida de las niñas y los niños, adolescentes, jóvenes y las personas adultas y mayores.

Entre los efectos negativos más destacables del estado de alarma y de la pandemia se vio afectado el bienestar físico y emocional de la ciudadanía (Paricio de Castillo & Prando-Velasco, 2020). Estos autores postulan que el confinamiento domiciliario impactó entre otros aspectos, en los hábitos saludables, debido a la imposibilidad de efectuar actividades en el exterior, aumentando el sedentarismo y motivando un mayor empleo de dispositivos electrónicos, los cuales interfieren en la calidad del sueño e influyen en el manejo del estrés, dificultando la gestión del mismo, derivando en la intensificación del apetito y de la ingesta calórica.

Como consecuencia, la cuarentena ocasionó efectos a largo plazo sobre las enfermedades cardiovasculares, fundamentalmente aquellas que están relacionadas con el estilo de vida poco saludable y problemas de salud mental. A esto se añade la falta de espacios dedicados a la realización de actividades físicas, ya que en diferentes países las instalaciones deportivas se encontraban cerradas como, por ejemplo, gimnasios, piscinas públicas y parques infantiles (Veramendi-Villavicencios *et al.*, 2020).

En esta línea, atendiendo a las consideraciones de la OMS (2018, citado en Aucancela-Buri *et al.*, 2020), la Actividad Física (AF) se conceptualiza como cualquier acción corporal que suponga un consumo de energía, incluyendo las realizadas al jugar, trabajar, tareas domésticas o de tipo recreativo. Es importante no confundir el ejercicio con la actividad física, ya que éste es una subcategoría de la misma, donde los movimientos son estructurados, planificados y repetitivos, con el fin de mejorar o mantener uno o varios componentes del estado físico.

Es un ámbito de gran importancia la AF, puesto que puede mejorar eficazmente la calidad de vida y el estado de ánimo de la ciudadanía disminuyendo el riesgo de sufrir ansiedad, estrés y depresión, aspectos que se han incre-

mentado durante la pandemia (Bedoya, Hansen-Rodríguez & Molina-Fernández, 2022), y fomentando la integración social (Aucancela-Buri *et al.*, 2020). No obstante, la inactividad física, según la OMS (2014, citado en Abalde-Amoedo & Pino-Juste, 2016), se considera el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. La causa principal para el sobrepeso y la obesidad es el desequilibrio energético, con balance positivo, originado entre la ingesta de macronutrientes y el gasto energético de los sujetos (Abalde-Amoedo & Pino-Juste, 2016).

Para prevenir dichos efectos, desde la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), el 18 de marzo de 2020, se elaboraron y difundieron diversas recomendaciones en cuanto a la actividad física y la alimentación para la adaptación de la compra y la ingesta a la nueva situación, evitando la compra por impulso, y el consumo de productos ultraprocesados. En relación con la AF desde la SENC se promovió la realización de diferentes tipos de actividades y/o ejercicios en los domicilios o terrazas, prestando atención y destacando la importancia de obtención de vitamina D a través de fuentes naturales (Pérez-Rodrigo *et al.*, 2020).

Sin embargo, durante el confinamiento domiciliario la ciudadanía tuvo más tiempo libre y el sedentarismo fue una actividad duradera, puesto que los individuos no incluían en sus tareas cotidianas momentos que implicasen actividades físicas continuadas de alto o bajo rendimiento (Rodríguez, 2020, citado en Aucancela-Buri *et al.*, 2020). Como consecuencia, la actividad física durante este período disminuyó, a pesar de los beneficios que ofrece al cuerpo humano, tales como la reducción de la gravedad de infecciones por COVID-19, al fortalecer los pulmones, que son el principal órgano afectado por esta enfermedad (Ramírez-Valera, 2020, 16 de abril). A ello, se le suman los beneficios de la práctica de técnicas de relajación ya que son magníficas herramientas para preservar la salud y la calma durante el aislamiento en épocas de cuarentena según la OMS (2020, citado en Aucancela-Buri *et al.*, 2020).

Por consiguiente, como se ha comentado anteriormente, el confinamiento domiciliario tuvo efectos directos en los hábitos alimenticios y en la actividad física de la población, aumentando las conductas sedentarias que incluso por cortos períodos podrían afectar nocivamente la salud física y mental. El estado de continuo encierro podría favorecer una alimentación irregular y el aumento calórico de productos consumidos, aumentando el riesgo de malnutrición (Federik *et al.*, 2020). Y es que la relación prevaleciente entre la AF y la alimentación no se puede desligar, dado que la fuente de energía fundamental para ejecutar actividades deportivas necesita una ingesta de alimentos, porciones y cantidades específicas. El consumo de dichos alimentos varía en función del grupo de edad y del país, debido a la disponibilidad de los alimentos en cada sitio, según los hábitos y formas de cocción, los horarios, etc. (Díaz-Beltrán, 2014).

Estos aspectos se han visto especialmente afectados entre la población universitaria, en relación con el estudiantado.-

El objetivo planteado con esta investigación ha sido analizar el efecto de la pandemia de la COVID-19 en la salud de los jóvenes universitarios andaluces, concretamente en lo referente a la modificación de sus hábitos alimenticios y actividad física.

## METODOLOGÍA

### *Diseño*

La presente investigación pretende visibilizar el efecto de la pandemia de la COVID-19 en la salud de los jóvenes universitarios andaluces y para llevarla se atiende a una perspectiva hermenéutica, con la finalidad de comprender e interpretar la adopción y mantenimiento de los hábitos relacionados con la salud surgidos a partir del confinamiento vivido en 2020, cuyo desarrollo se ha centrado en una metodología cuantitativa, obteniendo datos estadísticos.

### *Participantes y procedimiento*

El presente estudio se ha desarrollado a partir de un muestreo aleatorio mediante plataforma online, en dos momentos posteriores al confinamiento domiciliario impuesto durante los primeros meses de pandemia. Concretamente, los datos fueron recopilados entre marzo de 2021 y marzo de 2022, logrando la participación de las Univer-

sidades: Pablo de Olavide, Sevilla, Granada, Málaga, Córdoba y Huelva. Este conjunto supuso una población objetiva de 205.559 estudiantes y se obtuvo una muestra final de 458 sujetos, lo cual nos aporta un nivel de confianza o seguridad para generalizar los resultados del 95%, con una proporción del 5% y un nivel de precisión del 1.994%. De la muestra obtenida, el 73% han sido mujeres, el 25% hombres y un 2% no binario, y que tienen una edad media de 23 años, con una desviación típica de 4.358.

### **Variables e instrumentos**

Para la recogida de datos se aplicó un cuestionario encabezado por una breve presentación que reflejaba los objetivos del estudio, así como el carácter voluntario, confidencial y anónimo de las respuestas y cuyo cuerpo se encontraba compuesto por un total de 30 preguntas que combina cerradas, tanto de carácter dicotómico (“Género”) como de opción múltiple (“Durante el confinamiento ¿qué factor has considerado más importante al elegir un alimento para su consumo?”), con preguntas abiertas (“En caso afirmativo, ¿Cuál o cuáles?”). Dicho instrumento fue previamente validado por expertos del ámbito de la educación y de la salud. Del mismo, se puede afirmar su elevada consistencia, puesto que la prueba de coeficiente  $\alpha$  de Cronbach fue de 0,88.

Las cuestiones en sí, todas ellas con referencia explícita a los hábitos “durante el confinamiento”, atienden a las variables que aportan información sobre tres aspectos concretos:

- datos demográficos tales como edad, género, universidad de referencia y tipo de vivienda (preguntas de la 1 a la 6),
- hábitos de alimentación (preguntas de la 7 a la 11), y
- hábitos actividad física durante y después del confinamiento (preguntas de la 12 a la 30).

### **Análisis de datos**

Los datos recabados han sido sometidos a un proceso de codificación siguiendo las recomendaciones de distintos autores (Bogdan & Biklen, 1992; Miles & Huberman, 1994; Monje, 2011):

- Reducción de datos. En esta fase se procedió a la categorización y codificación de los datos, identificando y diferenciando unidades de significado. Para el proceso de categorización se ha atendido a las variables de hábitos alimenticios y actividad física, como aspectos generalizables al conjunto de la población universitaria, descartando un análisis pormenorizado del primer bloque citado, puesto que no se han encontrado diferencias significativas asociables a las variables que delimitaban los datos demográficos. Posteriormente para la codificación se ha procedido al recuento frecuencial y porcentual, mediante el programa de análisis estadístico IBM SPSS Statistics 20.0.
- Interpretación e inferencia. Se ha optado por agrupar los resultados en base al porcentaje de respuesta de los diferentes ítems ordenando de modo sistemático en tablas y representaciones figuras la información obtenida para facilitar la fase de interpretación y explicación de los resultados.

## **RESULTADOS**

Una vez codificados y tratados los datos de los 458 cuestionarios recopilados, los resultados más destacables reflejan la percepción de cómo han afectado los cambios realizados durante el confinamiento al estado de salud, alcanzándose al respecto que casi la mitad de la muestra, concretamente el 46% señala que dichos cambios han sido positivos, mientras que, si lo relacionamos con la actividad física, esto aumenta al 52% (figura 1), considerándose positivo que al menos el 67% de los casos, indican que mantienen dichos cambios de carácter general, y un 66% los referentes a la actividad física, quienes los han mantenido al terminar el confinamiento domiciliario (preguntas 15 y 30 del cuestionario).

## CAMBIO EN LOS HÁBITOS SALUDABLES DE LOS UNIVERSITARIOS ANDALUCES DURANTE EL CONFINAMIENTO

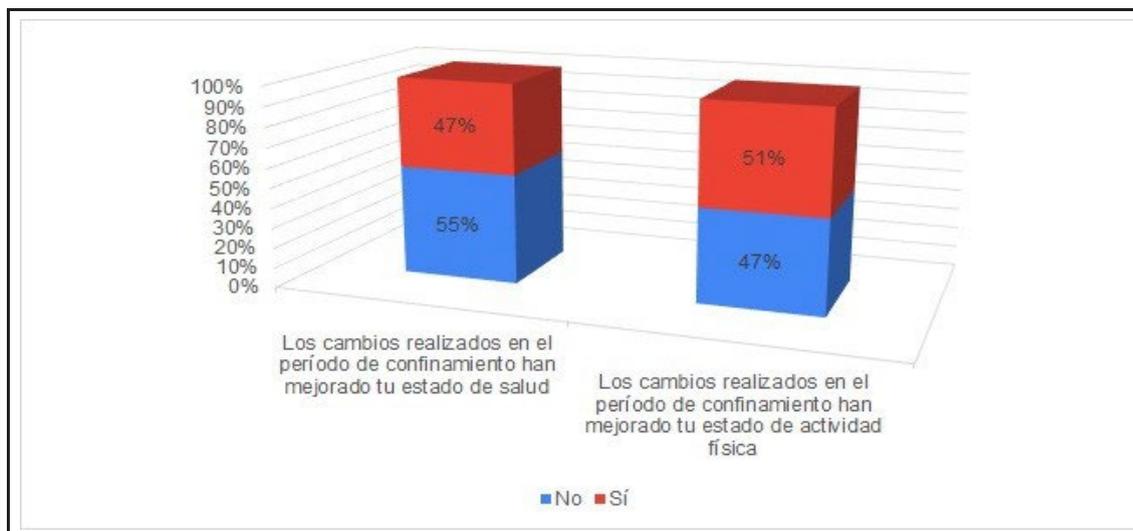


Figura 1. Percepción de cómo han afectado los cambios realizados durante el confinamiento al estado de salud. Fuente: información extraída de las preguntas 14 y 29 del cuestionario.

Para cuidarse (figura 2) el 74% del conjunto del estudiantado ha optado por adoptar nuevos hábitos saludables relacionados con el cuidado de la alimentación o la realización de actividad física, mientras que el 25% no ha hecho nada o incluso encontramos un 1% que considera que tomar suplementos dietéticos mejora la salud, a modo de compensación por la falta de ejercicio o la inadecuada alimentación.

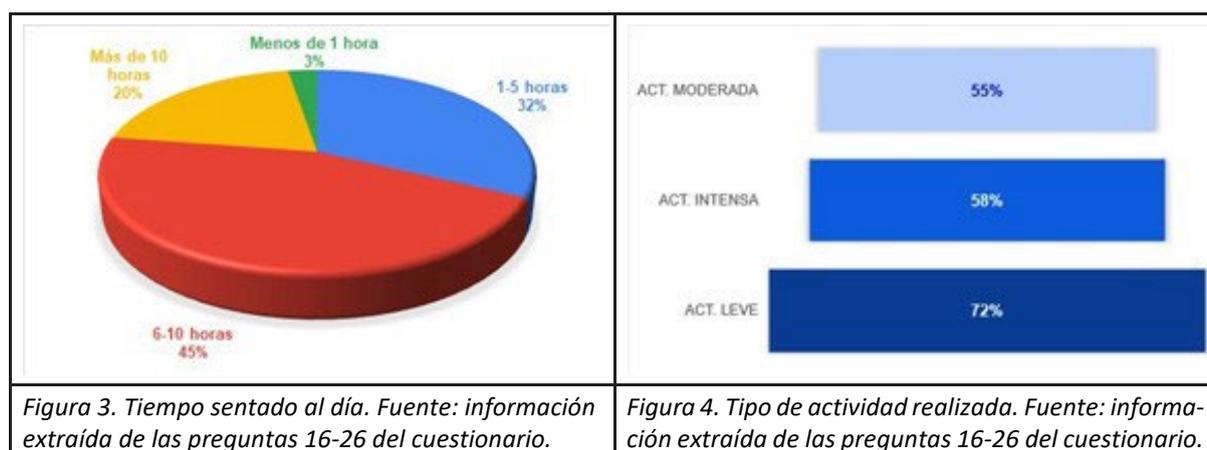


Figura 2. Cambios realizados durante el confinamiento para mejorar la salud. Fuente: información extraída de la pregunta 12 del cuestionario.

Entre las variables que se han analizado como parte de la categoría de hábitos saludables en general, atendiendo a la alimentación, si bien casi la mitad de los estudiantes universitarios consideran que para mejorar su alimentación no tienen nada que hacer porque parten de que ya era saludable previamente a la pandemia (45%) o que no se encuentran interesados en ello (16%) (pregunta 13 del cuestionario). Quienes sí lo estiman necesario (39%), señalan la necesidad de disponer de tiempo y recursos económicos. Adicionalmente se les ha consultado acerca de los factores que han predominado para la elección de los alimentos consumidos, siendo elegidos los mismos por su contenido nutricional y por su precio, dando menor importancia a la caducidad (pregunta 7 del cuestionario).

Otro aspecto analizado en los hábitos alimentarios ha sido la evitación de algún tipo en concreto por parte del 56% de los estudiantes durante el confinamiento (pregunta 8 del cuestionario), lo cual el 41% ha tomado esta decisión para cuidar su salud, optando principalmente por cocinarlos asados, a la plancha o en guisos y salteados (pregunta 9 del cuestionario). Ello se contraponen al “picoteo” entre horas. Si bien el 60% no come entre horas o si lo hace toma fruta o verdura, el 40% restante ingiere productos de bollería o frutos secos, lo cual influye negativamente en la salud (pregunta 11 del cuestionario). Aspectos que mejoran en lo referente a las bebidas, ya que el 92% de los discentes señalan consumir agua como bebida principal a lo largo del día, frente al 8% restante que consumen bebidas azucaradas tales como refrescos/zumos (7%) o café/té (1%) (pregunta 10 del cuestionario).

Por otra parte, en lo que a actividad física se refiere, a pesar de haber señalado con anterioridad por parte del 67% (figura 2) que para cuidar su salud hacían deporte, los datos aportan que tan sólo el 49% de la muestra han comenzado a practicar algún deporte durante el confinamiento, por lo que se puede deducir que el 18% restante ya lo practicaban con anterioridad a la situación de pandemia (pregunta 27 del cuestionario). Reflejo de ello, es que el 35% de la población universitaria andaluza analizada ha permanecido sentada un máximo de 5 horas al día de media, tal y como muestra la figura 3. Al menos el 58% ha llegado a realizar actividad física intensa como levantar pesos pesados, cavar/jardinería intensa, bicicleta estática a ritmo alto, trotar, caminar o correr en cinta, ejercicios aeróbicos, hacer pesas, natación, tenis o fútbol (figura 4) dedicándole una media de una hora a dicha actividad, reduciéndose a un 55% quienes han llevado a cabo actividades clasificadas como moderadas (transportar pesos livianos, tai chi, baile moderno, baile de salón o bicicleta estática en esfuerzo ligero) con una media de 53 minutos, y tan sólo un 72% caminó al menos 10 minutos al día.



## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos se extrae que en líneas generales se han mejorado los hábitos saludables a partir del confinamiento, en aspectos relacionados con la alimentación y la actividad física, adquiriendo esta última una elevada relevancia desde la pandemia, por los múltiples beneficios que implica (Castañeda *et al.*, 2017). Si bien se ha de tener en cuenta que han influido factores tales como la economía y la disponibilidad de tiempo para la mejora, y hay que matizar que, aunque se cuida la alimentación, permanecer gran cantidad de horas sentados, influye en un aumento de la ingesta de alimentos entre horas, que no siempre son saludables. Y es que en ocasiones las situaciones difíciles potencian el esfuerzo y la persistencia, desarrollando un adecuado nivel de resiliencia (Bandera-Pastor *et al.*, 2022), es decir, que han desarrollado una adaptación positiva ante situaciones adversas.

Estos resultados se encuentran en una línea similar a los obtenidos por Sisu *et al.* (2020) cuyo estudio reveló que el 80% de los estudiantes universitarios no adquirieron sobrepeso durante el confinamiento. Aunque dista de lo relacionado con la actividad física, ya que en su estudio se reflejó una disminución de la actividad física (34.88%), o con lo analizado por Aucancela-Buri *et al.* (2020) quienes recogen una disminución de la actividad física de casi la mitad del estudiantado, mientras que los datos que en esta investigación se han obtenido, al contrario de los citados, se muestra un significativo incremento del estudiantado que practica deporte (67%), de los cuales el 49% ha comen-

zado a realizarlo durante la pandemia.

Si bien en esta investigación, a su vez, se encuentran en consonancia con el estudio de estos últimos autores, quienes evidenciaron que los motivos que incitaron a la mayoría de los educandos a realizar actividad física durante la pandemia fue estar en forma.

Por otra parte, se coincide con el estudio descriptivo, de alcance correlacional y corte transversal realizada por Salgado-Espinosa y Cepeda-Gaytan (2021) del cual se extrae una alta preocupación de los estudiantes universitarios por cuidar su alimentación, variando significativamente la forma de preparación de los alimentos.

Por último, en comparación con las indagaciones de OMS, el 85.60% del estudiantado no realizaba la actividad física mínima requerida para mantener un adecuado nivel de salud y bienestar, señalando que incluso casi la mitad de la muestra (41.60%) de los educandos pasaban más de 120 minutos realizando actividades sedentarias, ha quedado patente que, entre los estudiantes universitarios andaluces, este aspecto se ve incrementado significativamente.

Por otra parte, señalar que se han encontrado limitaciones de acceso propias del investigador, debido a que la participación de la comunidad estudiantil universitaria dependía de que desde las instituciones de adscripción se difundiera la solicitud de colaboración entre su alumnado, lo cual de haberse controlado hubiese favorecido la representatividad del conjunto de toda la población andaluza, permitiendo así la realización de un análisis en profundidad atendiendo a la variable geográfica.

Por todo ello y retomando los resultados obtenidos, indicar que en contraste con lo expuesto por previsiones de la OMS y resultados de otros estudios existentes, los estudiantes universitarios andaluces, durante el confinamiento sobrevenido por la pandemia mundial de la COVID-19, mejoraron su salud en términos generales, gracias a los cambios realizados en sus hábitos alimenticios, aumentando los porcentajes de consumo de frutas y verduras y reduciendo la ingesta de productos procesados y fritos, e incrementando la realización de actividad física, evitando en gran medida el temido sedentarismo asociable a la circunstancia vivida.

Estos cambios pueden derivar en que las instituciones aprovechen el cambio de conciencia y favorezcan la promoción y el mantenimiento de las buenas costumbres adquiridas, facilitando la posibilidad de acceder a comidas más saludables, como por ejemplo que incluyendo la posibilidad de adquisición de fruta en las máquinas expendedoras o en los bares de las universidades, o desarrollando programas de mejora de la salud, como los que han puesto en marcha la Universidad Pablo de Olavide con el programa “Por tu Salud, Muévete”, “Promoción de la salud” de la Universidad de Sevilla, “UMA saludable” de la Universidad de Málaga... tomando como referencia la guía del Ministerio de Sanidad de 2016.

## REFERENCIAS

Abalde-Amoedo, N. & Pino-Juste, M. (2016). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(1), 147-161. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5294909>

Amengual-Moreno, M., Carot, A., Rosa-Correia, A.R., Río-Bergé, C., Rovira-Plujà, J., Valenzuela-Pascual, C., & Ventura-Gabarró, C. (2020). Determinantes sociales de la incidencia de la Covid-19 en Barcelona: un estudio ecológico preliminar usando datos públicos. *Revista española de salud pública*, 94, e202009101. [https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdrom/VOL94/ORIGINALES/RS94C\\_202009101.pdf](https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/ORIGINALES/RS94C_202009101.pdf)

Andrés-Crespo, L. & González-Cortés, M.C. (2021). Hábitos saludables y covid19: implicaciones en la alimentación y en la actividad física deportiva de jóvenes sevillanos, en Fernández-Márquez, E. & Pedrero García, E. (coord.) *Pandemia y Covid. Experiencias investigadoras desde la educación social* (pp. 68-82). Dykinson. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8150256>

- Aucancela-Buri, F. N., Heredia-León, D. A., Ávila-Mediavilla, C. M. & Bravo-Navarro, W. H. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 163-176. DOI:10.14642/RENC.2020.26.2.5213
- Bandera-Pastor, L., Quintana-Orts, C. & Rey, L. (2022). Afrontamiento resiliente y miedo a perderse algo en tiempos de pandemia por Covid-19: un estudio piloto sobre el papel moderador de la regulación emocional. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 22(1), 253-267. doi: 10.21134/haaj.v22i1.679
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54. [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95872aeaa7\\_cuestionario\\_actividad\\_fisica\\_ipaq.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872aeaa7_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf)
- Bedoya Cardona, E.Y., Hansen-Rodríguez G. & Molina-Fernández, A. (2022). Psychological effects of confinement due to COVID-19 pandemic in a sample in addiction treatment in Spain. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 22(1), 288-303. doi: 10.21134/haaj.v22i1
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1992). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Allyn and Bacon. <https://cutt.ly/WKqPLTQ>
- Castañeda Vázquez, C., Díaz-Martínez, X., & González Campos, G. (2017). Consumo de drogas en la universidad. Análisis en función del sexo y la práctica de actividad física. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 17(2), 169-177. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83952052016.pdf>
- Díaz-Beltrán, M. P. (2014). Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(5), 237-245. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n2.45414>
- Federik, M. A., Calderón, C, Degastaldi, V., Duria, S. A., Montasalvo, 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>
- Giannini, S. (2020). COVID-19 y educación superior de los efectos inmediatos al día después. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada: RELEC*, (17), 1-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7502929>
- Márquez-Sandoval, Y.F., Salazar-Ruiz, E.N., Macedo-Ojeda, G., Altamirano-Martínez, M.B. & Vizmanos-Lamotte, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición hospitalaria*, 30(1), 153-164. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>
- Miles, M. & Huberman, A.M. (1994). Data management and analysis methods, en Denzin & Lincoln (eds.) *Handbook of qualitative research* (pp.769-802). Londres, Sage Publication. <https://cutt.ly/0Kh0kkk>
- Ministerio de Sanidad, Gobierno de España (2016). *Guía breve para la implementación en universidades de la estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS*. Madrid [https://www.sanidad.gob.es/ca/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Universidades/Guia\\_breve\\_implementacion\\_universidades.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ca/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Universidades/Guia_breve_implementacion_universidades.pdf)
- Monje Álvarez, C.A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa Guía didáctica*. Universidad surcolombiana. Colombia. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Paricio de Castillo, R. & Pando Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Peniche Cetzal, R., Mora Osuna, N. & Ramón Mac, C. (2020). Estudiantes universitarios en condiciones de desigualdad. Experiencias a partir de la COVID-19. En Aznar Díaz, I., Cáceres Reche, M. P., Marín, J. A. & Moreno Guerrero, A. J. (eds.), *Desafíos de investigación educativa durante la pandemia COVID19* (pp. 617-627). [https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/6697/1/9788413771724%20\(1\).pdf](https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/6697/1/9788413771724%20(1).pdf)

Pérez Abreu, M. R., Gómez Tejeda, J. J., Tamayo Velázquez, O., Iparraguirre Tamayo, A. E. & Besteiro Arjona, E. D. (2020). Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19. *MEDISAN*, 24(4), 537-548. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192020000400537](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192020000400537)

Pérez-Rodrigo, C., Gianzo-Citores, M., Hervás-Bárbara, G., Ruiz-Litago, F., Casis-Sáenz, L., Aranceta-Bartrina, J., y el Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista española de nutrición comunitaria*, 26(2), 101-111. DOI:10.14642/RENC.2020.26.2.5213

Ramírez Valera, A. (2020, 16 de abril). *La actividad física puede ser útil en la pandemia de coronavirus covid-19: recomendación de los expertos*. Uniandes. <https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/la-actividad-fisica-es-fundamental-en-tiempos-de-coronavirus>

Ramírez, A. & Zerpa, C. E. (2020). Relaciones entre confinamiento domiciliario por la pandemia COVID-19: hábitos y estado emocional en personas con o sin conductas sugestivas de Trastornos del comportamiento alimentario residentes de zonas urbanas de Venezuela. *Boletín científico Sapiens Research*, 10(2), 15-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7711510>

Real Academia de la Lengua Española (RAE) (31 de diciembre de 2020). Las palabras del año en el universo hispanohablante. <https://www.rae.es/noticia/las-palabras-del-ano-en-el-universo-hispanohablante>

Rodríguez, M. A. & Olmedillas Fernández, H. (2020). Un desafío para los exercisers y, ¿una oportunidad para los non-exercisers? *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 37(197), 150-151. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7603225>

Salgado-Espinosa, M.L. & Cepeda-Gaytan, L.A. (2021). Alimentación, estados afectivos y actividad física en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia por COVID-19. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 12(2), 151-164. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8197621>

Sisu, M. G., Pelitti, P., Casana, N. L. & Mateos, M. F. (2020). Impacto en los hábitos saludables de estudiantes universitarios de medicina durante el aislamiento social preventivo y obligatorio. *Revista Sbarra Científica*, 2 (Supl. 3), 1-13. <http://www.hospitalsbarra.com.ar/cientifica/numeros/tres/IMPACTOHABITOSALUDABLESDEESTUDIANTES-UNIV.pdf>

Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E. & Espinoza Ramos, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2218-36202020000600246](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202020000600246)

Villaquirán Hurtado, A. F., Ramos Valencia, O. A., Jácome, S. J. & Meza Cabrera, M. M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Revista CES Medicina*, 34, 51-58. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.6>