

COMPARACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DE  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DURANTE EL CONFINAMIENTO Y POST  
CONFINAMIENTO POR PANDEMIA DE COVID-19 ESTUDIO RETROSPECTIVO



INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE  
PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

KELLY ANDREA ARCOS LOPEZ  
NIDIA MARISOL MUÑOZ DAZA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO POLÍTICO SOCIAL  
POPAYÁN 2022

COMPARACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DURANTE EL CONFINAMIENTO Y POST  
CONFINAMIENTO POR PANDEMIA DE COVID-19 ESTUDIO RETROSPECTIVO



ESTUDIANTES:

KELLY ANDREA ARCOS LOPEZ

NIDIA MARISOL MUÑOZ DAZA

DIRECTORA

MG. LUZ MARINA CHALAPUD NARVÁEZ

NOMBRE DEL MACROPROYECTO: IMPACTO EN LA SALUD Y BIENESTAR EN  
UNIVERSITARIOS DE COLOMBIA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO POLÍTICO SOCIAL  
POPAYÁN 2022

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN .....	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPITULO I .....	14
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	14
1.2 JUSTIFICACIÓN .....	15
1.3. OBJETIVOS.....	16
1.3.1 Objetivo general.....	16
1.3.2 Objetivos específicos .....	16
CAPITULO II .....	18
2. MARCO TEÓRICO .....	18
2.1. ANTECEDENTES .....	18
2.1.1 Antecedentes Internacionales .....	18
2.1.2 Antecedentes Nacionales .....	20
2.1.3 Antecedentes Locales .....	23
2.2. BASES TEÓRICAS.....	23
2.2.1 Estilos de vida.....	23
2.2.2 Confinamiento .....	23
2.2.3 Post confinamiento.....	24
2.2.4 Coronavirus (covid-19).....	24
2.3. HIPÓTESIS.....	24
2.3.1. Hipótesis de investigación .....	24
2.3.2 Hipótesis nula.....	24
Capitulo III .....	25
3. METODOLOGÍA .....	25
3.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	25
3.1.1 Enfoque de investigación.....	25
3.1.2 Diseño de investigación .....	25
3.1.3 Tipo de diseño.....	25
3.2 VARIABLES.....	26

3.2.1 Operacionalización de variables .....	26
3.3 POBLACIÓN .....	28
3.3.1 Universo de estudio .....	28
3.3.2 Muestra .....	28
3.3.3 Criterios de inclusión .....	28
3.3.4 Criterios de exclusión.....	28
3.4 PROCEDIMIENTOS.....	28
3.4.1 Procedimientos de intervención.....	28
3.4.2 Procedimientos de medición .....	29
3.5 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS.....	30
3.6 CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES.....	31
CAPITULO IV .....	32
4. RESULTADOS .....	32
4.1 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	32
4.2 DISCUSIÓN .....	41
CAPITULO V .....	45
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	45
5.1 CONCLUSIONES .....	45
5.2 RECOMENDACIONES.....	45
BIBLIOGRAFÍA.....	47
ANEXOS .....	54

## LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de variables .....	26
<b>Tabla 2</b> Horarios de clase para aplicar encuesta .....	29
<b>Tabla 3</b> Resultados descriptivos de las variables categóricas de la caracterización sociodemográfica de la población objeto de estudio .....	32
<b>Tabla 4</b> Resultados descriptivos de variables numéricas de la caracterización de la población objeto de estudio.....	33
<b>Tabla 5</b> Resultados descriptivos de la primera sección de la encuesta referente a las preguntas del test FANTÁSTICO durante el confinamiento .....	34
<b>Tabla 6</b> Resultados descriptivos de la primera sección de la encuesta referente a las preguntas del test FANTÁSTICO post confinamiento .....	37
<b>Tabla 7</b> Resultado de las estadísticas de los puntajes totales del test fantástico durante el confinamiento y post confinamiento.....	39
<b>Tabla 8</b> Resultados descriptivos de la clasificación según el test FANTÁSTICO de los estilos de vida de la población objeto de estudio durante el confinamiento.....	39
<b>Tabla 9</b> Resultados descriptivos de la clasificación según el test FANTÁSTICO de los estilos de vida de la población objeto de estudio durante el post confinamiento .....	40
<b>Tabla 10</b> Resultados de la comparación de calificaciones de los estilos de vida por el test fantástico durante el confinamiento y post confinamiento .....	40
<b>Tabla 11</b> Resultado de prueba de rangos con signos de Wilcoxon del puntaje del de Test FANTÁSTICO durante el confinamiento y post confinamiento, y la clasificación del estilo de vida durante el confinamiento y post confinamiento .....	41

## LISTA DE ANEXOS

Anexo A Consentimiento informado.....	54
Anexo B Herramienta de recolección de información.....	54

## NOTA DE ACEPTACIÓN

En calidad de director en conjunto con los jurados de investigación denominado “COMPARACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA ESTUDIANTES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DURANTE EL CONFINAMIENTO Y POST CONFINAMIENTO POR PANDEMIA DE COVID-19 ESTUDIO RETROSPECTIVO.” Elaborado por: Kelly Andrea Arcos López y Nidia Marisol Muñoz Daza, egresadas de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, Facultad de Educación, programa de Entrenamiento Deportivo, una vez revisado y evaluado el informe final y aprobada la sustentación, autorizan a los autores a realizar los trámites correspondientes para optar por el título de Profesional en Entrenamiento Deportivo



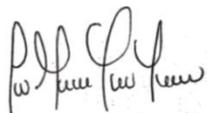
---

Jurado 1



---

Jurado 2



---

Director

Popayán, 2022

## **Dedicatoria**

A nuestros padres, por su apoyo incondicional, su amor, su dedicación y por enseñarnos a salir adelante y no rendirnos, quienes estuvieron en los momentos difíciles dándonos fuerzas para seguir adelante. Con mucho amor y cariño les dedicamos todo nuestro esfuerzo, en reconocimiento a todo el sacrificio que han hecho para que podamos sacar adelante esta carrera.

## **Agradecimientos**

Primeramente, a Dios por cada día de vida que nos ha otorgado y por las oportunidades brindadas para poder cumplir con esta meta en esta gran institución.

Agradecemos a cada uno de los docentes que nos acompañó en nuestro proceso formativo, por cada uno de sus conocimientos, los cuales llevaremos en nuestro transitar profesional. Nos ayudaron no solamente a formarnos como profesionales sino también como personas.

Un agradecimiento especial a nuestra Tutora Luz Marina Chalapud, por sus consejos, su paciencia y su constancia. Quien formo parte importante de este proceso con cada una de sus orientaciones.

Todo el agradecimiento a nuestros padres, quienes han estado ahí para apoyarnos y motivarnos para poder culminar nuestro título profesional.

Gracias a cada una de las personas que de una u otra manera hicieron parte de este proceso con su apoyo y fortaleza en aquellos momentos de debilidad y dificultad.

## RESUMEN

**Introducción:** El nuevo coronavirus se generó por primera vez en Wuhan y fue notificado el 31 de diciembre de 2019 a la Organización Mundial de la Salud. La pandemia de Covid-19 es una enfermedad infecciosa causada por el SARS-CoV-2, lo que afectó los estilos de vida de los estudiantes universitarios. **Objetivo:** Comparar los estilos de vida de estudiantes universitarios de Entrenamiento Deportivo durante el confinamiento y post confinamiento por Covid-19. **Métodos:** Estudio retrospectivo con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo de corte transversal en la que se incluyeron una muestra de 149 estudiantes de Entrenamiento Deportivo de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, a los que se le aplicó el test FANTÁSTICO en el mes de mayo de 2022. Se utilizó el software de análisis estadístico SPSS V. 23.0 (Licencia Corporación Universitaria Autónoma del Cauca). **Resultados:** El 85,9% de los estudiantes eran de sexo masculino, con una edad promedio de 22 años entre mujeres y hombres, con estrato socioeconómico bajo y residencia en zona urbana. De acuerdo a los resultados del Test FANTÁSTICO el 46,3% en confinamiento y el 45,6% en post confinamiento presentaron unos adecuados estilos de vida clasificándose en la Zona Buen trabajo. Cabe resaltar que la mayoría de los estudiantes realizaron actividad física tanto en confinamiento como es postconfinamiento y que hábitos perjudiciales para su salud como fumar y beber alcohol no son frecuentes en esta población de estudio. **Conclusiones:** Este estudio ha demostrado, por primera vez a nivel local y nacional, que los estilos de vida mejoraron después del confinamiento, ya que se obtuvo una diferencia estadísticamente significativa, situación que se relaciona al perfil profesional de la población objeto de estudio.

**Palabras Clave:** Estilos de vida, Universitarios, confinamiento, post confinamiento, Entrenamiento Deportivo.

## ABSTRACT

**Introduction:** The new coronavirus was first generated in Wuhan and was notified to the World Health Organization on 31 December 2019. The Covid-19 pandemic is an infectious disease caused by SARS-CoV-2, which affected the lifestyles of university students. **Objective:** To compare the lifestyles of university students of Sports Training during the lockdown and post lockdown by Covid-19. **Methods:** Retrospective study with quantitative approach, non-experimental design, descriptive cross-sectional in which a sample of 149 sports training students of the Autonomous University Corporation of Cauca were included, to whom the FANTÁSTICO test was applied in the month of May 2022. The statistical analysis software SPSS V. 23.0 was used. **Results:** 85.9% of the students were male with an average age of 22 years between women and men, with low socioeconomic stratum and residence in an urban area. According to the results of the FANTASTIC Test, 46.3% in confinement and 45.6% in post- lockdown presented adequate lifestyles classified in the good work zone. It should be noted that most of the students performed physical activity both in lockdown and post- lockdown and that habits harmful to their health such as smoking and drinking alcohol are not frequent in this study population. **Conclusions:** This study has shown, for the first time at the local and national level, that lifestyles improved after confinement, since a statistically significant difference was obtained, a situation that is related to the professional profile of the population under study.

**Keywords:** Lifestyles, University, lockdown, post lockdown, Sports Training.

## INTRODUCCIÓN

El presente informe de investigación pretende dar a conocer los cambios generados en los estilos de vida de los universitarios estudiantes de Entrenamiento Deportivo durante el confinamiento por Covid-19, y postconfinamiento, por lo tanto, se divide en 5 capítulos, como se describen a continuación:

En el primer capítulo se encuentra la problemática, su justificación y los respectivos objetivos, teniendo como objetivo general comparar los estilos de vida de estudiantes Universitarios de Entrenamiento Deportivo durante el confinamiento y post-confinamiento por covid-19.

En el segundo capítulo se incluye el marco teórico, con sus antecedentes locales, nacionales e internacionales los cuales van a darle un soporte a la investigación, también se encuentra las bases teóricas para tener una mayor comprensión de la temática.

En el tercer capítulo se encuentra la metodología siendo esta investigación de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y tipo de diseño descriptivo de corte transversal, también se encuentra la operacionalización de las variables, en la población se utilizó una muestra de 398 estudiantes de Entrenamiento Deportivo, se aplicó a una muestra representativa calculada con un índice de confianza del 95% y un margen de error del 5% para un total de 149 estudiantes para los cuales se tuvieron en cuenta criterios de inclusión y exclusión, respecto a los procedimientos para esta comparación se realizó una encuesta mediante la plataforma de encuestas de Google, utilizando el test fantástico adaptado, el cual consta de 3 secciones, la primera de carácter general, la segunda sección relacionada a los estilos de vida durante el confinamiento y la tercera al post-confinamiento, con un total de 46 ítems y por último se encuentra el respectivo análisis de datos y las consideraciones éticas y legales que se tuvieron en cuenta para la ejecución de esta investigación.

En el capítulo cuarto se encuentran resultados de la caracterización, resultados de las preguntas del test fantástico en confinamiento y en postconfinamiento, resultados estadísticos de los puntajes totales durante el confinamiento y el post confinamiento, resultados descriptivos de la clasificación del test en confinamiento y los de post confinamiento, resultados de la comparación de clasificación durante el confinamiento y post confinamiento y resultados de la prueba de rangos (wilcoxon) con su respectivo puntaje. También se encuentra la discusión de este trabajo.

Por último, en el capítulo quinto se encuentran las respectivas conclusiones y recomendaciones de la investigación.

## CAPITULO I

### 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Los estilos de vida a nivel mundial se vieron afectados por el Covid-19, ya que este trajo consigo factores negativos como depresión, estrés y problemas de sueño; además en el confinamiento se presentaron dificultades para delimitar los tiempos de trabajo, estudio y tareas del hogar, lo que conllevó a la población a recurrir a hábitos perjudiciales para la salud como: fumar, tomar, alteración en la alimentación e insomnio (1,2).

Uno de los estilos de vida más afectados fue la práctica de la actividad física, ya que antes del confinamiento podía ser practicada en espacios libres como parques y gimnasios, entre otros (3,4), se podía circular con libertad, generando una vida más activa y saludable (5). Otro aspecto que afectó los estilos de vida fue la virtualización de la educación y el confinamiento lo que generó estar más horas en casa, que en su mayoría se invertían en estar sentados o acostados, generando conductas sedentarias e impactando en el bienestar físico y mental (6).

De igual manera los estilos de vida de los universitarios se han visto afectados en la parte nutricional, ya que muestra una disposición al consumo de alimentos ultra procesados y cantidades elevadas, por lo cual presentan conductas alimentarias no saludables y así mismo con una deficiencia del consumo de frutas y verduras (7) (8), por otro lado, el encierro y la pandemia ocasiono estrés en los estudiantes universitarios (9)

Esta situación afectó las actividades diarias de la población, trayendo muchos cambios repentinos, los cuales llevaron a la adaptación de nuevas costumbres y hábitos para afrontar el Covid-19 (10,11). Por lo anterior surge la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son las diferencias en los estilos de vida de los estudiantes de Entrenamiento Deportivo durante el confinamiento y post confinamiento por pandemia de Covid-19?

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

En los últimos años la educación sufrió un cambio significativo en esa transición de lo presencial a lo virtual, generando una modificación en los hábitos y estilos de vida de los universitarios que repercutieron en la adquisición de factores de riesgo de desarrollo de enfermedades no transmisibles como el sedentarismo. Entendido lo anterior esta es una problemática relacionada con la salud pública para la cual han generado políticas y planes de acción desde diferentes organizaciones y así mitigar el impacto en la salud y en la calidad de vida de las personas, en este sentido desde la política nacional del deporte se dice que se deben fortalecer o crear programas para la práctica de actividad física y la promoción de hábitos y estilos de vida saludable (12), por lo tanto, al generar una documentación de estos cambios permitirá obtener información para que las instituciones desde el área de Bienestar Universitario puedan generar programas de salud, para que los estudiantes fomenten los estilos de vida saludable. Llevar unos adecuados estilos de vida es primordial para la salud, cuando se entra en un estado de estrés la persona puede sentirse frustrada e irritada, así mismo cuando no se duerme la cantidad de horas suficientes, a la vez una buena alimentación y realizar actividad física permitirá llevar el día a día con la energía suficiente, cuidando el cuerpo de sufrir alguna enfermedad no trasmisible, todos estos factores deben ir equilibrados para que la población goce de una buena salud, lo cual se puede lograr con la implementación de programas. La Organización Mundial de la Salud (13) afirma que la actividad física ha sido catalogada como sinónimo de salud, respecto a la cantidad de beneficios que aporta en la salud, bienestar psicológico y emocional, lo que hace que esta investigación sea pertinente.

La investigación es novedosa porque a raíz de la pandemia se generaron cambios de los estilos de vida y una de las poblaciones más afectadas fueron los universitarios, en este sentido a nivel nacional y local son pocas las investigaciones que se han realizado sobre estilos de vida saludable durante y después del confinamiento en estudiantes universitarios de Popayán, lo anterior es novedoso porque va a permitir generar información sobre situaciones actuales que afectan la salud pública, y se realizó en una pandemia mundial que es el Covid-19, la cual ha sido el mayor desafío que se ha

enfrentado desde la segunda guerra mundial (14) además se está realizando en una población de estudiantes de Entrenamiento Deportivo, teniendo en cuenta que en la vida Universitaria de estos estudiantes, las prácticas, las didácticas y todas las actividades deportivas son de su día a día en esta profesión y debido a la transiciones que se han generado en la educación estas se han visto afectadas, se torna interesante al realizarlo en esta población y observar los cambios que han tenido o por el contrario debido a su disciplina no se han visto afectados por sus buenos hábitos, al observar los cambios generados en los estilos de vida servirá para promover la salud y prevenir enfermedades.

Esta investigación desde la aplicación de instrumentos de recolección de datos se ha adaptado a un formato digital que permite obtener un mejor manejo y sistematización de la información, lo cual permite tener un mayor control, de esta manera permite llegar a la mayoría de la población a la cual se tiene un fácil acceso y no se requiere de recursos económicos por lo cual es realizable.

Los hallazgos le aportan al campo de estudio dar un contexto a futuros profesionales del deporte, sobre los cambios que pueden presentarse en los estilos de vida debido a una pandemia mundial, los cuales podrán compararse con los estilos de vida de otras carreras y analizar si existe una diferencia notoria entre las diferentes carreras universitarias y sirvan de base para futuras investigaciones.

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Comparar los estilos de vida de estudiantes universitarios de Entrenamiento Deportivo durante el confinamiento y post confinamiento por Covid-19.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes Universitarios de Entrenamiento Deportivo.
- Identificar los estilos de vida durante el confinamiento de los estudiantes Universitarios.

- Identificar los estilos de vida durante el post confinamiento de los estudiantes Universitarios.

## CAPITULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

Vera et al. (15) realizaron una investigación donde observaron la “validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú”, cuyo objetivo fue desarrollar una escala de validación para conocer los cambios en los estilos de vida durante la cuarentena en estudiantes universitarios de Lima, Perú. La metodología fue un estudio transversal, observacional, analítico. Se encuestó a 549 universitarios de medicina humana y psicología de dos universidades privadas de Lima de forma virtual. Se confirmó los resultados a través del programa Factor Análisis obteniendo un KMO de 0.80 (confiable) y la prueba de esfericidad de Bartlett significativa confirmando la existencia de 7 componentes que explican el 63% de la varianza. Como conclusión esta escala reúne las propiedades psicométricas para ser considerado un instrumento útil, válido y fiable para medir dichos cambios en estudiantes de carreras de ciencias de la salud. Este artículo es fundamental para el desarrollo de esta investigación, ya que, da una escala de validación la cual evalúa cambios en los estilos de vida durante la cuarentena que es muy similar al objetivo de esta investigación.

Pérez et al. (16) determinaron en su investigación “los cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España”, con el objetivo de analizar los cambios en los hábitos alimentarios y en otros estilos de vida durante el periodo de confinamiento en un grupo de población en España. La metodología fue realizar un estudio transversal, observacional en una muestra de conveniencia de personas mayores de 18 años, reclutada de forma electrónica. Los cambios más frecuentes se refieren a mayor consumo de fruta, huevos, entre otros, reducción en carnes procesadas, bebidas alcohólicas destiladas, bebidas azucaradas.

El 15% no realiza ejercicio físico, 24,6% pasa sentado más de 9 horas diarias y el 30,7% de las personas fumadoras. Un 37% refiere no dormir bien. Como conclusión los participantes en este estudio refieren cambios alimentarios en el periodo de confinamiento en España con tendencia hacia mayor consumo de alimentos saludables, menor consumo de alimentos de menos interés nutricional y aumento de la práctica de cocinar en casa. Este artículo es importante en la presente investigación, siendo de gran utilidad debido a que las preguntas son relacionadas con los hábitos alimentarios y nos aporta información importante.

Severi y Medina (17) en su investigación en Uruguay en el año 2020 denominada “cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID-19”, cuyo objetivo fue identificar los cambios en el comportamiento respecto a la alimentación y la actividad física en la emergencia sanitaria, en los trabajadores donde se implementó trabajo a distancia. La metodología de este estudio fue aplicar una encuesta telefónica sobre una muestra por conveniencia de 170 trabajadores de una empresa sobre sus hábitos alimentarios y actividad física. Los resultados fueron que la tercera parte de los trabajadores (30,6 %) perciben incremento de peso, casi el 47 % manifiesta que come más o con mayor frecuencia. La mayor parte refiere que incrementó en carbohidratos y ultra procesados, asimismo redujo su actividad física. Como conclusión existen cambios de comportamiento alimentario y de actividad física no saludables y que promueven el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Este artículo es pertinente por que investiga los hábitos alimenticios y la actividad física durante el confinamiento, lo cual nos aporta información.

Veramendi et al (18) 2020 observaron en su investigación “estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19”, cuyo objetivo era determinar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú en tiempo de COVID-19. El estudio es transversal, observacional de tipo correlacional en una población de 163 estudiantes de la Universidad, reclutada de forma electrónica, dos escalas en línea registraron las percepciones sobre los estilos de vida y la calidad de vida. En el análisis

inferencial se empleó la prueba de correlaciones de Rho de Spearman. Los hallazgos principales indican que los estudiantes tuvieron un estilo de vida saludable y una calidad de vida percibida buena. Por otro lado, existe relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida, como conclusión existe una relación positiva entre los estilos de vida y calidad de vida, a mayor estilo de vida se evidencia mayor calidad de vida percibida en la población de estudio. Es relevante porque es una guía metodológica ya que hace una correlación entre dos variables.

Malta et al. (19) realizaron una investigación denominada “The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study” (La pandemia COVID-19 y los cambios en los estilos de vida de los adultos brasileños: un estudio transversal), con el objetivo de describir los cambios de estilo de vida en cuanto al consumo de tabaco y alcohol, la ingesta alimentaria y la actividad física, en el período de restricción social resultante de la pandemia de COVID-19. Se trata de un estudio transversal con datos de la encuesta de comportamiento de salud en línea Covid. Se utilizaron procedimientos de posestratificación para calcular las tasas de prevalencia y los intervalos de confianza del 95%. Respecto a los resultados participaron 45.161 personas de 18 años o más. Los participantes informaron una disminución en la práctica de actividad física y un aumento en el tiempo dedicado a usar computadoras o ver televisión, ingesta de alimentos ultra procesados, cigarrillos fumados y consumo de bebidas alcohólicas. En conclusión, los resultados indican un empeoramiento de los estilos de vida y un aumento de las conductas de riesgo para la salud. La presente investigación es pertinente porque nos aporta una guía metodológica ya que se trazan objetivos similares lo cual permite validar el proceso metodológico de este estudio.

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

Arévalo et al. (20) en su investigación “estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud”, cuyo objetivo era identificar los estilos de vida saludables en los estudiantes de Terapia Respiratoria de una Institución de Educación Superior. Es un estudio observacional, descriptivo de corte transversal, con una muestra de 179

estudiantes de la Facultad de Salud, Universidad Santiago de Cali, Colombia, Se aplicó el test fantástico el cual consta de 25 preguntas cerradas divididas en 10 dimensiones. Los datos se analizaron en el programa SPSS versión 25. De acuerdo con el cuestionario el 92. % presentaban un estilo de vida adecuado y un 5% tenía un estilo de vida algo bajo. No se evidenciaron diferencias en el puntaje global por sexo y nivel socioeconómico. Se concluyó que evidenció un estilo de vida bajo en un pequeño grupo de participantes. Dado que los estilos de vida que se adquieren en la adolescencia y juventud se mantienen en algunos casos durante la edad adulta. Esta investigación es de utilidad porque utiliza el mismo instrumento y también es aplicado a la población universitaria, 2 factores que serán incluidos en esta investigación los cuales nos aportaron información relevante.

Ríos et al. (21) en el 2020 en Medellín, en su investigación “caracterización cognitiva de adultos mayores físicamente activos y sedentarios participantes en programas de actividad física”, cuyo objetivo fue Caracterizar el estado y la respuesta cognitiva de adultos mayores físicamente activos participantes de grupos de actividad física. Fue un Estudio no experimental año, transeccional con niveles descriptivos, correlacionales y comparativos, participaron 112 adultos mayores, evaluando de manera transversal a cada participante. Se aplicó el test Fantástico, información sociodemográfica, se midió la composición corporal, toma de la presión arterial y se aplicó el test MoCa. El análisis estadístico fue realizado con el paquete estadístico SPSS Versión 21. En los resultados se encontró que la media del test cognitivo MoCa en hombres y en mujeres fue de 22 (3,84), arrojando una clasificación de Deterioro Cognitivo Leve, indiferente del nivel de actividad física de los individuos. Además, se presentó una correlación entre los resultados del test MoCa y variables como la edad y el nivel de escolaridad respectivamente. Es de utilidad para esta investigación porque nos da una guía metodológica y usan el test fantástico.

Álvarez (22) ejecutó un trabajo de grado llamado “hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Facultad De Ciencias Pontificia Universidad Javeriana”, cuyo objetivo es identificar los cambios en los hábitos

alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. Estudio descriptivo de corte transversal, realizó una encuesta con 37 preguntas que permitió hacer la recolección de datos, utilizando Microsoft Forms. Participaron 193 estudiantes, el análisis se realizó usando SPSS y estadística descriptiva para las variables cuantitativas. En los resultados, se evidenció un aumento en el consumo de comidas rápidas, frutas y verduras, aumentó el promedio de horas realizadas de actividad física por semana. El 37,9% de los estudiantes aumentaron su peso. Se llegó a la conclusión de que los estudiantes implementaron ciertos hábitos alimentarios saludables como preparar sus comidas, aumentar el consumo de frutas y la actividad física. Es relevante para la investigación, porque nos da una guía metodológica procedimental ya que está usando el instrumento Microsoft Forms el cual se puede usar para la información del trabajo de campo.

En el año 2020 Ayala et al. (23) realizaron una investigación donde “observaron el nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia COVID-19”, cuyo objetivo fue determinar los niveles de Actividad Física y conducta sedentaria de los estudiantes, de los programas de Tecnología Deportiva y su nivel Profesional de la UTS durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. Es un proyecto descriptivo tipo corte transversal en el cual se aplicaron cuestionarios como el IPAQ en su versión corta, para medir los niveles de Actividad Física (AF) y el SBQ (sedentary behaviour questionnaire) para evaluar la conducta sedentaria de los estudiantes. Se obtuvo como resultado que el IPAQ señaló que, la mayoría de los participantes del estudio, mostraron un nivel de actividad física alto. Mientras que los resultados arrojados por el SBQ exponen medianas negativas respecto a la conducta sedentaria de los estudiantes durante el confinamiento, por lo cual se aconseja la introducción de pausas activas en las clases y seguir las recomendaciones de la OMS. Esta investigación aporta conceptos nuevos los cuales serán de utilidad para esta investigación.

### **2.1.3 Antecedentes Locales**

Molano et al. (24) Realizaron una investigación “Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia” Cuyo objetivo fue identificar la asociación entre los estilos de vida y el crono tipo de estudiantes universitarios en Popayán- Colombia, Estudio cuantitativo de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, en una Institución de Educación Superior durante el II periodo de 2017 y I del 2018, con una población de 342 universitarios, quienes cumplieron los criterios de inclusión como estar matriculados durante los periodos establecidos, asistir a las evaluaciones y firmar el consentimiento informado. Mediciones principales fueron variables antropométricas, presión arterial, cuestionario de estilos de vida PEPS-I, y cuestionario de Matutinidad-Vespertinidad De Horne y Östberg. En los resultados se evidenció moderada asociación entre los estilos de vida y el crono tipo de los estudiantes, la edad y el sexo son variables claves para asociaciones altas para IMC y perímetro de cintura. En conclusión, los estilos de vida inciden en los estudiantes, planteando la necesidad de generar campañas de prevención y promoción de la salud en la población. Esta investigación es importante ya que nos aporta información del mismo tema que se está trabajando relacionado a los estudiantes Universitarios de Popayán.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1 Estilos de vida**

Los estilos de vida son hábitos de nuestra vida cotidiana escogidos voluntaria o involuntariamente, ya sea que afecten o beneficien la salud y una vez adquiridos serán difíciles de modificar, también se pueden definir como una manera de vivir dependiendo de las creencias, los tipos de conducta y las influencias que pueda tener una persona (25–28)

### **2.2.2 Confinamiento**

Es una precaución de emergencia tomada por el gobierno, en la cual se deben cumplir unas reglas establecidas, se realiza una limitación de la población un distanciamiento social y se cancelan actividades de educación y comercio (29–31)

### **2.2.3 Post confinamiento**

El post confinamiento ocurre cuando la población la cual fue afectada por el confinamiento vuelve poco a poco a la nueva normalidad cotidiana, sin restricciones y acceso libre a la circulación social o actividades diarias. No se encontraron artículos que definieran el postconfinamiento, por tanto, desde las diferentes lecturas se organizó el concepto previamente dado.

### **2.2.4 Coronavirus (covid-19)**

El coronavirus es una enfermedad causada por el SARS-CoV, que inició en el año 2019, convirtiéndose en una pandemia mundial, esta causa problemas respiratorios afectando a todo tipo de población y es una enfermedad contagiosa que se transmite por medio de la saliva (32–35)

## **2.3. HIPÓTESIS**

### **2.3.1. Hipótesis de investigación**

Si existen diferencias o cambios en los estilos de vida de los estudiantes de Entrenamiento Deportivo de la Corporación Universitaria autónoma del Cauca durante el confinamiento y post confinamiento por covid-19

### **2.3.2 Hipótesis nula**

No existe diferencias o cambios en los estilos de vida de los estudiantes de Entrenamiento Deportivo durante el confinamiento y post confinamiento por Covid-19.

## Capítulo III

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

##### 3.1.1 Enfoque de investigación

Es un enfoque cuantitativo porque se realizó una recolección y análisis de datos los cuales usaron la estadística para establecer el análisis con exactitud y los parámetros estudiados se expresaron en cifras.

Rodríguez, 2011 (36) resalta que, la investigación cuantitativa es Deductiva, confirma o rechaza hipótesis. Es numérica y confiable.

##### 3.1.2 Diseño de investigación

No experimental porque no hubo una intervención directa de los investigadores en la población a intervenir. Agudelo et al. (37) 2010, afirma que es una investigación que analiza el contexto de las personas evaluadas y su ambiente natural en situaciones ya existentes, por lo cual las variables no podrán ser manipuladas.

##### 3.1.3 Tipo de diseño

Descriptivo de corte transversal porque se realizó por medio de una encuesta y se recogieron datos a cierta población en un momento puntual, en este caso durante y después del confinamiento por Covid-19.

Agudelo et al. (37) 2010, destaca que busca describir características de un grupo de sujetos, áreas afines o de interés por lo cual solo hay intención de describir, no de explicar. Así mismo, el tipo de investigación fue de corte transversal Agudelo et al. (37) 2010, la define como una investigación que se focaliza en el análisis de la situación de un o más variables en un tiempo determinado.

## 3.2 VARIABLES

**Variables de medición:** Edad, genero, peso, talla, estrato socioeconómico, semestre, residencia

**Variables de estudio:** Estilos de vida en confinamiento y Estilos de vida en post confinamiento

### 3.2.1 Operacionalización de variables

**Tabla 1** Operacionalización de variables

Nombre variable	Definición conceptual	Definición operacional	Naturaleza variable	Escala de medición	Valores
Edad	Se define como la mención al tiempo que ha pasado desde el nacimiento de un ser vivo. (38)	Encuesta Online	Numérica	Discreta / Razón	Años cumplidos
Genero	se define como las características biológicas y fisiológicas que definen al hombre y a la mujer.(39)	Encuesta Online	Categórica	Nominal	Femenino Masculino
Peso	Masa o cantidad de peso de un individuo. Se expresa en unidades de libras o kilogramos.(40)	Encuesta Online	Numérica	Intervalo	Peso en kg
Talla	Designa la altura de un individuo. Generalmente se expresa en centímetros y viene definida por factores genéticos y ambientales. (38)	Encuesta Online	Numérica	Intervalo	Altura en cm
Estrato socioeconómico	Se define como la clasificación en estratos de los inmuebles residenciales que deben recibir servicios públicos. (41)	Encuesta Online	Categórica	Ordinal	Bajo, bajo: 1 Bajo: 2 Medio bajo: 3 Medio 4 Medio alto:5 Alto:6
Semestre	semestre proviene del "latin semestris" que significa espacio de seis meses. (42)	Encuesta Online	Numérica	Discreta	Primero Segundo Tercero Cuarto Quinto Sexto Séptimo Octavo Noveno
Residencia	Corte constitucional art. 183 ley 136 de 1994, se entiende por el lugar donde una persona habita o de manera regular está de asiento, ejerce su profesión	Encuesta Online	Categórica	Nominal	Urbano Rural

	u oficio o posee alguno de sus negocios o empleo. (43)				
Post-confinamiento	El post confinamiento ocurre cuando la población la cual fue afectaba por el confinamiento vuelve poco a poco a la nueva normalidad cotidiana, sin restricciones y acceso libre a la circulación social o actividades diarias. No se encontraron artículos que definieran el postconfinamiento, por tanto, desde las diferentes lecturas se organizado el concepto previamente dado	Encuesta Online	Categórico	Nominal	
Confinamiento	Es una medida extraordinaria y de emergencia tomada por el gobierno por la que se decreta el cierre de establecimientos de ocio, turísticos, culturales y en la que se restringen los desplazamientos de la población de la zona confinada a movimientos de carácter laboral, asistencial, emergencia o aprovisionamientos de comida o productos farmacéuticos. (44)	Encuesta Online	Categórico	Nominal	
Estilos de vida	El estilo de vida tiene que ver con el conjunto de hábitos o comportamientos, que, de modo rutinario, lleva a cabo una persona de manera consciente y voluntaria, por ello, influyen fuertemente en la aparición de enfermedades, sobre todo, las crónicas.(45)	Encuesta Online	Categórica	ordinal	Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu valor real Algo bajo, podrías mejorar Adecuado, éstas bien Buen trabajo. Estás en el camino correcto Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico

Fuente: elaboración propia

### **3.3 POBLACIÓN**

#### **3.3.1 Universo de estudio**

Estudiantes de Entrenamiento Deportivo de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca que cursan entre 1 a 9 semestre que son aproximadamente 398 matriculados en el I semestre académico de 2022.

#### **3.3.2 Muestra**

La muestra fue no probabilística a conveniencia, se aplicó una muestra representativa calculada con un índice de confianza del 95% y un margen de error del 5% para un total de 149 estudiantes. Hernández (46) 2014, es la recolección de datos de interés sobre un subgrupo de la población de estudio, datos que deben determinarse anteriormente con exactitud.

#### **3.3.3 Criterios de inclusión**

- Estudiantes activos del programa de Entrenamiento Deportivo de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca.
- Estudiantes que hayan formado parte del confinamiento
- Estudiantes que tengan servicio de internet
- Estudiantes que llenen el consentimiento informado
- Estudiantes que deseen participar voluntariamente.

#### **3.3.4 Criterios de exclusión**

- Estudiantes que realicen la encuesta con un correo diferente al institucional.
- Estudiantes que envíen un cuestionario incompleto.
- Estudiantes que se retiren durante la investigación

### **3.4 PROCEDIMIENTOS**

#### **3.4.1 Procedimientos de intervención**

Para la realización de la investigación se solicitó información a decanatura de Educación mediante el correo electrónico para solicitar el número de estudiantes legalmente matriculados de primero a noveno semestre y los horarios de las clases de los cuales se

realizó un cronograma que se pasó a decanatura solicitando el respectivo permiso para pasar por esos salones realizando la encuesta, la organización de la recolección de información; se organizó la herramienta de recolección de datos en un formulario de Google que se encuentra en el siguiente enlace <https://forms.gle/Y6oZgvZCRkx7KmFz7> en el mismo formulario se encuentra el consentimiento informado, se compartió con los estudiantes de Entrenamiento Deportivo durante las clases sincrónicas y/o presencial según su horario, al cual debían ingresar con su correo institucional, se resolvió el cuestionario durante 15 minutos y se hizo el respectivo el acompañamiento por si surgía alguna duda e inquietud por parte de los estudiantes.

La aplicación del cuestionario se realizó de la siguiente manera:

**Tabla 2** Horarios de clase para aplicar encuesta

Semestre	Materia	Horario
<b>Segundo</b>	Anatomía I	Jueves 11-1 pm salón 402
<b>Tercero</b>	Capacidades condicionales	Lunes 9-11 am salón 204B
<b>Quinto</b>	Planificación de deportes de conjunto	Jueves 2-4 pm salón 206B
<b>Sexto</b>	Métodos y medios del entrenamiento	Jueves de 7-9 am salón 101
<b>Séptimo</b>	Trabajo I	Martes 11-1 pm virtual
<b>Octavo</b>	Diseño y elaboración de proyectos	Martes 11-1 salón 106
<b>Noveno</b>	Trabajo de grado III	Martes 6-8 pm

Fuente: elaboración propia

### 3.4.2 Procedimientos de medición

Para la recolección de información sobre las variables de estudio se aplicó un cuestionario adaptado al confinamiento y post-confinamiento, este es el cuestionario FANTÁSTICO, este cuestionario es un instrumento diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), es una herramienta de apoyo para los profesionales de la salud, el cual les permite identificar y medir los estilos de vida de una población en particular (47).

Este cuestionario adaptado, estuvo compuesto por 3 secciones de preguntas, la primera sección cuenta con 12 ítems de caracterización de la población la cual tiene preguntas como sexo, ya sea masculino y femenino, zona de residencia, estrato socioeconómico, cumplimiento del confinamiento, tiempo en confinamiento y semestre que cursa. la segunda sesión consta de 17 ítems de confinamiento la cual tiene varios dominios de

familia y amigos la cual consta de dos preguntas, el segundo dominio Asociativa y actividad física consta de 3 preguntas, el tercer dominio Nutrición que consta de 3 preguntas el cuarto dominio tabaco y consta de 2 preguntas, el quinto dominio de alcohol y otras drogas que consta de 6 preguntas, el sexto dominio Sueño y estrés que tienen 3 preguntas, el séptimo dominio Trabajo y personalidad que consta de 3 preguntas, el octavo dominio Introspección contiene 3 preguntas, el antepenúltimo dominio de Control de salud y conducta sexual de contiene 3 preguntas, y el ultimo domino de Otras conductas la cual contiene 3 preguntas, y la última sesión consta de 17 ítems de post-confinamiento, para un total de 46 ítems. Conteniendo las mismas preguntas de la sección 2 con la diferencia de que se realizara en los últimos 30 días, Estos ítems exploran dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida, son preguntas relacionadas con la familia, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, sueño, trabajo, introspección, control de salud y otras conductas. Este cuestionario ofrece varias opciones de respuesta. Como: siempre, casi siempre, algunas veces, nunca, casi nunca, 3 o más veces por semana, no hago nada, una vez a la semana, 0 a 4 kilos. De 5 a 8 kilos de más, más de 8 kilos, no en último año, no en los últimos 5 años, nunca he fumado, si este año en confinamiento, no fumo, si de cero a 10, de 0 a 7 tragos, de 8 a 12 tragos más de 12 tragos, de 1 a 3 al día, de 4 a 6 al día, más de 6 al día y no consume

El Cuestionario Fantástico tiene una confiabilidad de 0,778 mediante alfa de cronbach, fue aplicado y validado en Perú en la investigación análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del seguro social de salud (essalud) (48). Huanca et al. (49) 2021, en su investigación menciona que el cuestionario fantástico tiene una confiabilidad de 0.85 mediante el alfa de Cronbach.

### **3.5 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS**

Se utilizó el software de análisis estadístico SPSS V. 23.0. Se aplicará estadística descriptiva por medio de medidas de tendencia central, de dispersión y de distribución. Se aplicó estadística no paramétrica por medio de la prueba de Wilcoxon para dos muestras relacionadas para determinar si existe diferencias estadísticamente

significativas entre las medidas. El valor de referencia para la significancia estadística ( $p$ ) será de  $p < 0.05$ .

### **3.6 CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES**

Se cumplió con los requerimientos de la resolución 8430 de 1993 (50) y según la declaración de Helsinki se clasifica con riesgo mínimo para los participantes. Cumplió con la ley 1581 de 2012 (51) de protección de datos en Colombia donde se establece que todos los datos se van a tratar de una manera confidencial solo con fines académicos y se hace firmar consentimiento informado a los participantes, donde se expuso de manera clara los objetivos de la investigación.

## CAPITULO IV

### 4. RESULTADOS

#### 4.1 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En la caracterización de la población (tabla 3) se puede observar que la mayoría de los encuestados fueron de sexo masculino con un 85,9%. Respecto a la zona de residencia un 81,2% viven en zona urbana, donde el 61,1% pertenece al estrato socioeconómico bajo (1 y 2); el 75,8% de los encuestados cumplieron el confinamiento; respecto al tiempo en confinamiento un 35,6% permanecieron en confinamiento de 7 a 12 semanas, y solo un 32,9% lo acataron más de 12 semanas, la mayoría de encuestados pertenecen a noveno semestre con un 19,5% y a séptimo semestre con un 18.1%.

**Tabla 3** Resultados descriptivos de las variables categóricas de la caracterización sociodemográfica de la población objeto de estudio

Variables	Valores	Frecuencia (n=149)	Porcentaje (100%)
<b>Sexo</b>	Masculino	128	85,9
	Femenino	21	14,1
<b>Zona de residencia</b>	Zona rural	28	18,8
	Zona urbana	121	81,2
<b>Estrato socioeconómico</b>	Bajo (1,2)	91	61,1
	Medio (3,4)	56	37,6
	Alto (5,6)	2	1,3
<b>Cumplimiento del confinamiento</b>	No	20	13,4
	No, fue necesario Salir a trabajar	15	10,1
	Si	113	75,8
<b>Tiempo en confinamiento</b>	De 0 a 6 semanas	47	31,5
	De 7 a 12 semanas	53	35,6
	Más de 12 semanas	49	32,9
<b>Semestre que cursa</b>	II	12	8,1
	III	22	14,8
	V	17	11,4
	VI	24	16,1
	VII	27	18,1

	VIII	18	12,1
	IX	29	19,5

**Fuente:** Elaboración Propia

En los resultados de las variables numéricas (tabla 4) se evidencia que la edad promedio fue de 22 años, con una desviación estándar (DS) de 3,54; la moda y la mediana fueron iguales de 22 años. Respecto a la talla, el promedio fue de 1,69 m, con una DS de 15,9, respecto a la moda y la mediana fueron iguales de 1,70 m, con un mínimo de 1,47 m y un máximo de 1,90 m y sobre el peso un promedio de 69,7 kg, con una moda de 60 kg y una mediana de 68,5 kg, un máximo de 110 kg y mínimo de 51 kg.

**Tabla 4** Resultados descriptivos de variables numéricas de la caracterización de la población objeto de estudio.

Variable	Media	Desviación estándar	Moda	Mediana	Mínimo	Máximo
<b>Edad (años)</b>	22,76	3,541	22	22,00	18	36
<b>Talla (m)</b>	169,1394	15,92189	1,70	1,70	1,47	1,90
<b>Peso (kg)</b>	69,751	11,4003	60,0	68,500	51,0	110,0

De acuerdo con el Test Fantástico durante el confinamiento (tabla 5) indica que en el dominio **F** de familia y amigos, el 51,7% indicaron tener con quien hablar de las cosas importantes y el 56,4% dan y reciben cariño, siendo estas unas respuestas adecuadas. En cuanto al dominio **A** de Asociativa y actividad física un 59,7% camina 30 minutos al día y la mayoría realiza actividad física un 71,1% y solo un 30,9% es integrante de un grupo de apoyo y calidad de vida. En el dominio **N** de nutrición se observa que un 53,7% consume algunos días 2 porciones de verduras y 3 de fruta y un 79,9% consumen alguno de estos alimentos ya sea azúcar o sal, o comida chatarra, se evidencia que un 75,6% de los encuestados está en un peso adecuado. En el dominio **T** de tabaco se evidencia que un 77,9% nunca ha fumado o no lo ha hecho en los últimos 5 años, en la pregunta ¿cuántos cigarrillos fuma al día? la gran mayoría con un 91,3 respondió que no fumaba ya sea porque nunca ha fumado, porque no lo ha hecho en los últimos 5 años o en el último año. En el dominio **A** de alcohol y otras drogas la mayoría de los encuestados con

un 55,7% beben ocasionalmente más de 4 tragos en una ocasión y en el uso de drogas como marihuana o cocaína el 88,6% respondió que nunca las han usado, al igual que el uso excesivo de remedios sin receta el 74,5% están en una respuesta adecuada, en este dominio también se observa que el 78,5% nunca manejan un automotor después de haber bebido alcohol, la gran mayoría con un 73,8% tiene un promedio de tragos de 0 a 7 en la semana estando en el rango adecuado y el 87,2% no consume ninguna bebida con cafeína o consume de 1 a 3 al día. En el dominio de **S** de sueño y estrés se evidencia que el 44,3% casi siempre duerme bien y se siente descansado y el 45% solo algunas veces. Solo el 37,6% es capaz de manejar el estrés y la tensión mientras que el 58,4% es capaz de manejarlo algunas veces, el 59,1% se relaja y disfruta de su tiempo libre. En el dominio **T** de trabajo y personalidad el 36,2% respondió adecuadamente que casi nunca andan despistados mientras que el 55,7% les ocurre algunas veces, el sentirse enojado o agresivo el 8,1% estando en un rango inadecuado respondió que le pasa a menudo, mientras que el resto casi nunca o solo algunas veces, el 49,7% en un rango intermedio se sienten contentos con sus actividades o trabajo. En el dominio **I** de introspección se mira que solo el 28,2% está en el rango adecuado ya que casi nunca se sienten tensos o apretados así mismo solo 36,2% casi nunca se sienten deprimidos mientras que el 56,4% se sienten deprimidos algunas veces, la mayoría con un 55% son positivos u optimistas. En el dominio **C** de control de salud y conducta sexual solo el 13,4% se realizan controles de salud de forma periódica así mismo solo el 26,8% conversa con su pareja o familia de temas de sexualidad, pero la gran mayoría con una 72,5% en su conducta sexual se preocupa por su autocuidado y el cuidado de su pareja. En el dominio **O** de Otras conductas se evidencia que la gran mayoría de los encuestados con un 66,4% y un 60,4% siempre respetan las ordenes de transito ya sea como peatón, pasajero o conductor y usan cinturón de seguridad o casco.

**Tabla 5** Resultados descriptivos de la primera sección de la encuesta referente a las preguntas del test FANTÁSTICO durante el confinamiento.

Estilos de vida (confinamiento)		Casi siempre (Adecuado)	A veces (Intermedio)	Casi nunca (Inadecuado)
Familia y amigos	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	51,7% (77)	40,3% (60)	8,1% (12)
	Yo doy y recibo cariño	56,4% (84)	37,6% (56)	6% (9)
	Yo camino al menos 30 min al día	59,7%	30,2% (45)	10,1% (15)

<b>Asociativa y actividad física</b>		(89)		
	Soy integrante activo/a de un grupo de apoyo o mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otro).	30,9% (46)	34,2% (51)	34,9% (52)
	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras) o deporte durante 30 min.	71,1% (106) 3 o más veces por semana*	22,1% (33) Una vez por semana*	6,7% (10) No hago nada
<b>Nutrición</b>	Como 2 porciones de verduras y 3 de fruta	26,8% (40)	53,7% (80)	19,46% (29)
	A menudo consumo mucha azúcar o sal, o comida chatarra o con mucha grasa.	10,7% (16) No, ninguna de estas	79,9% (119) Si, alguna de estas	9,4% (14) Todas estas
	Estoy pasado(a) en mi peso ideal *	75,6% (113) - No estoy pasado(a), estoy por debajo de mi peso ideal. - 0 a 4 kilos de más	12,1% (18) 5 a 8 kilos de más	12,1% (18) Más de 8 kilos
<b>Tabaco</b>	Yo fumo cigarrillos *	77,9% (116) -Nunca he fumado -No en los últimos 5 años	10,7% (16) No en el último año	11,4% (17) Si, este año en confinamiento
	Generalmente fumo 1 o más cigarrillos por día	91,3% (136) No fumo	8,7% (13) Si, de 1 a 10	0%
<b>Alcohol y otras drogas</b>	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	34,9% (52) Nunca	55,7% (83) Ocasionalmente	9,4% (14) A menudo
	Uso drogas como marihuana, cocaína, o pasta base	88,6% (132) Nunca	9,4% (14) Ocasionalmente	2 % (3) A menudo
	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta	74,5% (111) Nunca	21,5% (32) Ocasionalmente	4% (6) A menudo
	Manejo un automotor después de beber alcohol	78,5% (117) Nunca	20,1% (30) Ocasionalmente	1,3% (2) A menudo
	Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copa de trago fuerte) por semana	73,8% (110) 0 a 7 tragos	14,1% (21) 8 a 12 tragos	12,1% (18) Más de 12 tragos
	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína *	87,2% (130) -No consumo -De 1 a 3 al día	8,1% (12) De 4 a 6 al día	4,7% (7) Más de 6 al día
<b>Sueño y estrés</b>	Duermo bien y me siento descansando(a)	44,3% (66)	45% (67)	10,7% (16)
	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida	37,6% (56)	58,4% (87)	4% (6)
	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	59,1% (88)	35,6% (53)	5,4% (8)
<b>Trabajo y personalidad</b>	Parece que ando despistado(a)	36,2% (54)	55,7% (83)	8,1% (12)
	Me siento enojado(a) o agresivo(a)	46,3% (69)	45,6% (68)	8,1% (12)
	Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades	34,2% (51)	49,7% (74)	16,1% (24)

<b>Introspección</b>	Me siento tenso(a) o apretado(a)	28,2% (42)	63,8% (95)	8,1% (12)
	Me siento deprimido(a) o triste	36,2% (54)	56,4% (84)	7,4% (11)
	Yo soy un pensador positivo u optimista	55% (82)	42,3% (63)	2,68% (4)
<b>Control de salud y conducta sexual</b>	Me realizo controles de salud de forma periódica	13,4% (20)	51% (76)	35,6% (53)
	Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad	26,8% (40)	43,6% (65)	29,5% (44)
	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	72,5% (108)	19,5% (29)	8,1% (12)
<b>Otras conductas</b>	Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito	66,4% (99)	31,5% (47)	2% (3)
	Uso cinturón de seguridad/ Uso casco y chaleco	60,4% (90)	30,9% (46)	8,7% (13)

\* Algunas preguntas se unieron para que queden ubicadas en una de las 3 opciones, estas son las que tienen un asterisco (\*). No estoy pasado(a), estoy por debajo de mi peso ideal + de 0 a 4 kilos de más = Adecuado; No en los últimos 5 años + Nunca he fumado= Adecuado; De 1 a 3 al día + No consumo= Adecuado

Respecto a los resultados del test **FANTÁSTICO** post confinamiento (tabla 6) se evidencia que el dominio **F** de familia y amigos, el 53% indican que te tienen con quien hablar, y el 59,7% indican que dan y reciben cariño, siendo estas respuestas adecuadas. Para el dominio **A** asociativa y actividad física, con un 65,8%, indican que camina 30 min al día y con un 40,3% es integrante activo (a) de un grupo de apoyo de mi salud o calidad de vida. En el dominio **N** de nutrición, en cuanto a comer 2 porciones de verdura y 3 de fruta, así mismo el consume mucha azúcar o sal y comida chatarra, tuvo un porcentaje de 59,7% y 76,5% indicando que los estudiantes universitarios no se alimentan adecuadamente, con un 78,52% tienen un peso adecuado. En el dominio **T** de tabaco, yo fumo cigarrillos o fuma 1 o más cigarrillos con un porcentaje de 77,18% y 87,9% siendo este el mayor porcentaje de los encuestados teniendo una respuesta adecuada. Para el dominio **A** de alcohol y otras drogas, un 53,7% afirman beber adecuadamente, respecto a uso drogas (marihuana) y medicados o sin receta, respondieron adecuadamente con un 86,6% y 77,8% y con un 79,8% niegan manejar después de beber, respecto al promedio de tragos el 69,1% respondió de manera adecuada, respecto a bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína el 87,2% no consume o consume de 1 a 3 veces al día, En el dominio **S** de sueño y estrés, duermo bien y me siento descansado (a) y me siento capaz de manejar el estrés en mi vida con el 50,3% y 51,7% los encuestados afirman que duermen bien a veces y logran manejar el

estrés, yo me relajo y disfruto de mi tiempo libre, con un 59,1% tienen una respuesta adecuada al tiempo de descanso y disfrute. Para el dominio **T** de trabajo y personalidad, con un 60,4 y 47% andan despistados o enojados estando en un rango intermedio, en cuanto al trabajo y actividades la mayoría expresa no sentirse a gusto con actividades con un 50,3%, de igual modo el 29,5% indican estar plenos y de manera adecuada. En el dominio **I** de introspección de me siento tenso o apretado y deprimido o triste, con un 63,1% y 54,4% lo que significa que ocasionalmente se sienten agotados y tristes, en cuanto soy un pensador positivo u optimista en su mayoría afirman tener un pensamiento adecuado con un 61,1%. En cuanto al dominio **C** de control de la salud y conducta sexual, con un 51% y 47,7% indican tener controles de forma periódica y conversa con la familia y pareja, con 73,2% afirman preocuparse del autocuidado y el de su pareja. Y por último está el dominio **O** de otras conductas, con un 71,1% afirman respetar las ordenanzas como peatón y pasajero de transporte público siendo respetuosos, con un 64,4% afirmaron hacer uso adecuado del cinturón de seguridad o el uso del casco.

**Tabla 6** Resultados descriptivos de la primera sección de la encuesta referente a las preguntas del test FANTÁSTICO post confinamiento

Estilos de vida (Post confinamiento)		Adecuado (siempre)	Intermedio (a veces)	Inadecuado (Casi Nunca)
<b>Familia y amigos</b>	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	53% (79)	41,6% (62)	5,4% (8)
	Yo doy y recibo cariño	59,7% (89)	34,9% (52)	5,4% (8)
<b>Asociativa y actividad física</b>	Yo camino al menos 30 min al día	65,8% (98)	31,5% (47)	2,7% (4)
	Soy integrante activo/a de un grupo de apoyo o mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otro)	40,3% (60)	33,6% (50)	26,2% (39)
	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras) o deporte durante 30 min.	79,9% (119) 3 o más veces por semana	18,1% (27) Una vez por semana	2% (2) No hago nada
<b>Nutrición</b>	Como 2 porciones de verduras y 3 de fruta	26,8% (40)	59,7% (89)	13,42% (20)
	A menudo consumo mucha azúcar o sal, o comida chatarra o con mucha grasa.	14,8% (22) No, ninguna de estas	76,5% (114) Si, alguna de estas	8,7% (13) Todas estas
	Estoy pasado(a) en mi peso ideal *	78,52% (117) -No estoy pasado - 0-4 kilos de mas	10,7% (16) 5 a 8 kilos de mas	10,7% (16) Más de 8 kilos
<b>Tabaco</b>	Yo fumo cigarrillos *	77,2% (115)	13,4% (20)	9,4% (14)

		-Nunca he fumado -No en los últimos 5 años	No en el último año	Si, en los últimos meses Si este año
	Generalmente fumo 1 o más cigarrillos por día	87,9% (131) No fumo	11,4% (17) Si, de cero a 10	0,7% (1) Si, más de 10
<b>Alcohol y otras drogas</b>	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	39,6% (59)	53,7% (80)	6,7% (10)
	Uso drogas como marihuana, cocaína, o pasta base	86,6% (129)	11,4% (17)	2% (3)
	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta	77,9% (116)	20,8% (31)	1,3% (2)
	Manejo un automotor después de beber alcohol	79,8% (118)	18,8% (28)	2% (3)
	Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copa de trago fuerte) por semana	69,1% (103) 0 a 7 tragos	20,1% (30) 8 a 12 tragos	10,7% (16) Más de 12 tragos
	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína *	88,5% (92) -No consume, -De 1 a 3 al día	8,7% (13) De 4 a 6 al día	2,7% (44) Más de 6 al día
<b>Sueño y estrés</b>	Duermo bien y me siento descansando(a)	42,3% (63)	50,3% (75)	7,4% (11)
	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida	45% (67)	51,7% (77)	3,4% (5)
	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	59,1% (88)	36,2% (54)	4,7% (7)
<b>Trabajo y personalidad</b>	Parece que ando despistado(a)	33,6% (50)	60,4% (90)	6% (9)
	Me siento enojado(a) o agresivo(a)	46,3% (69)	47% (70)	6,7% (10)
	Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades	29,5% (44)	50,3% (75)	20,1% (30)
<b>Introspección</b>	Me siento tenso(a) o apretado(a)	30,2% (45)	63,1% (94)	6,7% (10)
	Me siento deprimido(a) o triste	39,6% (59)	54,4% (81)	6% (9)
	Yo soy un pensador positivo u optimista	61,1% (91)	38,3% (57)	0,7% (1)
<b>Control de salud y conducta sexual</b>	Me realizo controles de salud de forma periódica	22,8% (34)	51% (76)	26,2% (39)
	Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad	34,2% (51)	47,7% (71)	18,1% (27)
	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	73,2% (109)	22,1% (33)	4,7% (7)
<b>Otras conductas</b>	Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito	71,1% (106)	27,5% (41)	1,3% (2)
	Uso cinturón de seguridad/Uso casco y chaleco	64,4% (96)	28,9% (43)	6,7% (10)

\*Algunas preguntas se unieron para que queden ubicadas en una de las 3 opciones, estas son las que tienen un asterisco (\*). No estoy pasado(a), estoy por debajo de mi peso ideal + de 0 a 4 kilos de más = Adecuado; No en los últimos 5 años + Nunca he fumado= Adecuado; De 1 a 3 al día + No consumo= Adecuado

De acuerdo las estadísticas de los puntajes del test fantástico (tabla 7) durante el confinamiento, se puede evidenciar que el promedio fue de 85,53, con una (DS) de 1,18, la mediana fue de 86,0 y la moda de 84. Se encontró un mínimo de 38 y un máximo de 118. En cuanto a las estadísticas de los puntajes de post confinamiento, el promedio fue de 88,9 con una (D S) de 1,183, la mediana fue de 90,0 y la moda de 74. El valor mínimo fue de 52 y el máximo de 120. Se puede observar que en confinamiento y post-confinamiento hubo 149 puntajes válidos y 0 perdidos.

**Tabla 7** Resultado de las estadísticas de los puntajes totales del test fantástico durante el confinamiento y post confinamiento

Variable	Media	Mediana	Moda	DS	Min.	Max.
Puntaje total del Test Fantástico en confinamiento	85,83	86,00	84	1,180	38	118
Puntaje del Test Fantástico en Total Post-Confinamiento	88,90	90,00	74	1,183	52	120

Fuente: Elaboración propia

Se observa en la tabla 8 que la mayoría de la población estuvo en la clasificación “Buen trabajo, estás en el camino correcto” con un porcentaje de 46,3% y con 18,1% están en una zona baja o de peligro, lo que indica que deben hacer cambios en sus estilos de vida y con 9,4% de la población estudiantil encuestada estuvo en “felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico”.

**Tabla 8** Resultados descriptivos de la clasificación según el test FANTÁSTICO de los estilos de vida de la población objeto de estudio durante el confinamiento

Calificación	Rangos de puntaje	Frecuencia (n=382)	Porcentaje (100%)
Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu valor real	0 -46	2	1,3
Algo bajo, podrías mejorar	47 -72	25	16,8
Adecuado, estas bien	73 -84	39	26,2
Buen trabajo. Estás en el camino correcto	85 – 102	69	46,3
Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico	103 -120	14	9,4

Fuente: Elaboración Propia

En la clasificación de los estilos de vida durante el post confinamiento (tabla 9) se observó que la mayoría está en “buen trabajo, estas en el camino correcto” con un porcentaje de 45,6%, y con 27,5% “Adecuado, estas bien”, cabe recalcar que en post-confinamiento se evidencia un 0% en la zona de peligro, solo un 13,4% en la zona algo bajo y con 13,4% tienen un estilo de vida fantástico.

**Tabla 9** Resultados descriptivos de la clasificación según el test FANTÁSTICO de los estilos de vida de la población objeto de estudio durante el post confinamiento

Calificación	Rangos de puntaje	Frecuencia (n=382)	Porcentaje (100%)
Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu valor real	0 -46	0	0
Algo bajo, podrías mejorar	47 -72	20	13,4
Adecuado, estas bien	73 -84	41	27,5
Buen trabajo. Estás en el camino correcto	85 - 102	68	45,6
Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico	103 -120	20	13,4

**Fuente:** Elaboración Propia

En la comparación de la relación de los resultados de la clasificación del Test Fantástico durante el confinamiento y post confinamiento (tabla 10), se evidencia que en la mayoría de la población durante el confinamiento y el post confinamiento estuvieron catalogados “Buen trabajo, estas en el camino correcto”. La clasificación más alta la zona “felicitaciones, estilo de vida fantástico” pasó de 9,4% a 13,4% esto significa que hubo un aumento de 4%, por otra parte, la clasificación en la zona “algo bajo, podrías mejorar” paso de 16,8% a 13,4% con una disminución de 3,4% y en la clasificación “estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu valor real” disminuyo 1,3% pasando a un 0% lo que significa que hubo una mejoría en los estilos de vida de los estudiantes.

**Tabla 10** Resultados de la comparación de calificaciones de los estilos de vida por el test fantástico durante el confinamiento y post confinamiento.

Calificación	Rangos	Confinamiento		Postconfinamiento	
		Frecuencia (n=149)	Porcentaje (100%)	Frecuencia (n=149)	Porcentaje (100%)
Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu valor real	0 -46	2	1,3	0	0
Algo bajo, podrías mejorar	47 -72	25	16,8	20	13,4
Adecuado, estas bien	73 -84	39	26,2	41	27,5
Buen trabajo. Estás en el camino correcto	85 - 102	69	46,3	68	45,6
Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico	103 -120	14	9,4	20	13,4

**Fuente:** elaboración propia

Se puede observar teniendo en cuenta los resultados de la prueba de contrastación de hipótesis, se obtuvo un resultado estadísticamente significativo de  $p=0,011$ , lo que rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, si existe diferencias entre los estilos de vida del post confinamiento con los estilos de vida del confinamiento. (tabla 11).

**Tabla 11** Resultado de prueba de rangos con signos de Wilcoxon del puntaje del de Test FANTÁSTICO durante el confinamiento y post confinamiento, y la clasificación del estilo de vida durante el confinamiento y post confinamiento.

Variables	z	P(p<0,05)
Clasificación estilo de vida saludable post confinamiento – Clasificación estilo de vida saludable durante el confinamiento	-2,535	0,011

Fuente: Elaboración propia

## 4.2 DISCUSIÓN

En los hallazgos de este estudio se muestra que la mayoría de la población encuestada son de sexo masculino, que viven en zona urbana y son de estrato socioeconómicos bajos, estos hallazgos concuerdan con la investigación de Chalapud et al. (52) y la investigación de cárdenas y ortega (53), que afirman que los de estrato socioeconómico bajo recurren a una carrera profesional porque quieren superarse y mejorar su calidad de vida y el sexo masculino predomina en carreras relacionadas con deporte. En cuanto al confinamiento la mayoría lo acataron de 7 a 12 semanas estos resultados se asemejan a los de Vergara et al. (54) este alto porcentaje de estudiantes que acataron el confinamiento se debe a que las clases eran virtuales motivo por el cual debían permanecer en casa. Por otro lado, la edad promedio de hombres y mujeres fue de 22 años similar a la investigación de Aucancela-Buri et al. (55) debido a que a esta edad la mayoría de los jóvenes entran a una educación superior.

Las evidencias demostraron que en confinamiento la mayoría de los estudiantes siguieron las indicaciones de la OMS como lo es caminar 30 minutos al día o realizar cualquier tipo de actividad física, además de que no presentaban hábitos poco saludable como fumar y ocasionalmente consumían alcohol, estos resultados son similares a los de salinas (56), Espinoza-Gutierrez et al. (57), Cáceres & Morales (58) y Neme, Maria

Jose (59), de los cuales se llega a la conclusión de que al ser universitarios de carreras relacionadas con deporte tienen claro los beneficios tanto físicos como mentales que trae la realización de actividad física, así mismo lo perjudicial que es tener unos malos hábitos como fumar y beber alcohol, hábitos que no son frecuentes en la población objeto estudio, también se tiene en cuenta que uno de los autores afirma que en pandemia los jóvenes Universitarios que vivían con sus familias reportaron un consumo bajo de alcohol, mientras que los que vivían solos su consumo se vio elevado. Por otro lado, solo un poco más de un cuarto de la población es capaz de manejar el estrés, este resultado es similar a la investigación de Molano-Tobar et al. (60) quienes encontraron que los niveles de estrés en los estudiantes Universitarios aumentaron en la pandemia. Los resultados de los estilos de vida en confinamiento la mayoría de la población tienen buenos estilos de vida, quedando en la zona Buen trabajo debido a que tienen buenos niveles de actividad física, la nutrición es adecuada y no tienen hábitos inadecuados como fumar y beber alcohol.

Los hallazgos de esta investigación permiten evidenciar que la población objeto de estudio en post confinamiento realiza actividad física 3 o más veces por semana, concuerda con la investigación Puerta et al. (61) ya que afirma que los estudiantes pertenecientes a programas de actividad física son más activos que otras carreras universitarias evidenciando el cambio antes de la pandemia, en desacuerdo esta la investigación de Chales-Aoun (62) que afirma que los estudiantes universitarios tienen poca actividad física o solo en algunas ocasiones caminan, practican bicicleta o realizan algún tipo de actividad física. por otro lado, más de la mitad consume alimentos con azúcar, sal, comida chatarra o con mucha grasa, la mayoría está en el peso adecuado y no fuman cigarrillo.

Se evidencio que casi la mitad de la población es capaz de manejar el estrés o la tensión, casi nunca se sienten enojados y más de la mitad se preocupa por el autocuidado en su conducta sexual estos hallazgos no coinciden con los de Sepúlveda et al. (63) que afirma que en su investigación sobre un seguimiento de estrés y depresión a los 4 meses y seguimiento a los 9 meses después del Covid-19, no se generó cambios significativos.

Debido a esta investigación se logra evidenciar en la comparación de los estilos de vida en el confinamiento y post confinamiento, que en confinamiento habían cierta población que estaba en la clasificación zona de peligro, pero en post confinamiento esta zona bajo a no tener ningún participante, la mayoría de los encuestados en confinamiento estaban en la clasificación buen trabajo y en post confinamiento la población mejoro sus estilos de vida aumentando la clasificación más alta felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.

En el hallazgo de este estudio se observa que la mayoría de población universitaria encuestada en confinamiento y post confinamiento muestra que los estilos de vida en cuanto a la realización de actividad física se aumentaron notoriamente en post confinamiento, cabe destacar que la actividad física en confinamiento más de la mitad lo practica regularmente lo cual concuerda con la investigación de (Romero Blanco (64) que afirma cambios notorios durante la comparación de los estilos de antes y durante el confinamiento. Por otro lado, en la investigación de Ferrara et al. (65) afirma que la población universitaria tuvo una estadística significa en cuanto a la realización de actividad física antes y durante la pandemia lo cual contradice esta investigación ya que la actividad física se redujo durante la pandemia produciendo así sedentarismo. Por otro lado, Catañeda-Babarro (66) muestra que hubo cambios en la realización de actividad física pasando de actividad física vigorosa antes de la pandemia a actividad física moderada en confinamiento.

Esto quiere decir, que en la comparación de los estilos de vida en el confinamiento y post confinamiento de los estudiantes de Entrenamiento Deportivo se evidencia que hubo una mejoría en el post confinamiento, generando cambios estadísticamente significativos, la investigación de Maldonado (67) difiera con estos hallazgos ya que el afirma que en la comparación de estilos de vida en confinamiento y post confinamiento en la población de Tumaco-Nariño existe semejanza por lo cual no hubieron cambios significativos, sin embargo se asemeja a esta investigación debido a que Maldonado (67) afirma que la mayoría de personas estuvieron en la clasificación “buen trabajo, estás en el camino

correcto”, pero en postconfinamiento aumento la clasificación “felicitaciones, tienes un estilo de vida FANTÁSTICO” siendo esta la zona más alta, mismos resultados en la clasificación de esta investigación.

Este estudio es uno de los pocos que informan sobre los estilos de vida después del confinamiento

## **CAPITULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

- El presente estudio confirma hallazgos previos sobre las características de la población universitaria, concluyendo que la mayor parte de la participación es del sexo masculino, y pertenecen a un estrato socioeconómico bajo (1 y 2), además brinda información nueva sobre que la mayoría de la población encuestada acato el confinamiento por pandemia por Covid-19.
- El presente estudio ha demostrado que los estilos de vida en carreras afines al deporte, como lo es Entrenamiento Deportivo, se mantuvieron como buenos a pesar de haber estado en una pandemia mundial.
- En la comparación del estilo de vida durante el confinamiento y post confinamiento se concluye que hubo un aumento en los resultados de este variable post confinamiento, ya que más universitarios realizan actividad física 3 o más veces a la semana, así mismo aumento el porcentaje en el control del estrés y se sumaron más estudiantes a realizarse controles de salud de forma periódica, uno de los estilos de vida que más bajo porcentaje obtuvo.
- Este estudio ha demostrado, por primera vez a nivel local y nacional, que los estilos de vida mejoraron después del confinamiento, ya que se obtuvo una diferencia estadísticamente significativa, situación que se relaciona al perfil profesional de la población objeto de estudio.

#### **5.2 RECOMENDACIONES**

- Se recomienda concientizar más a la población sobre los controles de salud ya que la mayoría casi no se realiza controles de forma periódica.

- Se recomienda a futuros profesionales del deporte realizar más investigaciones sobre los estilos de vida después del confinamiento en diferentes tipos de población para así tener más documentación que permita crear programas que ayuden a mejorar las deficiencias que se lleguen a encontrar y tener evidencia de si la población mejoro sus estilos de vida después de haber pasado por una pandemia como la del Covid-19 que afectaba más a las personas con problemas de salud y sobrepeso.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Cifuentes-Carcelén AC, Navas-Cajamarca AM. Confinamiento domiciliario por Covid-19 y la salud mental de niños y adolescentes en la población ecuatoriana, período marzo-junio 2020 [Internet]. [Quito]: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2020 [cited 2021 Oct 11]. Available from: <http://201.159.222.35/bitstream/handle/22000/18656/8%20TESIS%20CONCLUIDA%20EN%20FORMATO%20PDF%20CIFUENTES%20NAVAS%20COVI%20Y%20CONFINAMIENTO%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Carrillo-Valdez L, Reyes-Muñiz JM, Escamilla-Gutiérrez ML, González-Baena V. Conducta alimentaria y consumo de alcohol durante el distanciamiento social por COVID-19 en México: un estudio exploratorio. Cienc Soc [Internet]. 2021 Jun 30 [cited 2021 Nov 15];46(2):7–30. Available from: <https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciso/article/view/2130>
3. Pineda-Espejel HA, Trejo-Trejo M. Avances en educación física y deporte [Internet]. Mexico; 2021 [cited 2021 Nov 15]. 1–195 p. Available from: <http://englishatuniversity.com/files/BAJA-CALIFORNIALibro-2021.pdf#page=162>
4. Rico-Gallego CG, Vargas-Esparza G, Poblete-Valderrama FA, Carrillo-Sanchez JL, Rico-Gallegos J, Mena-Quintana B, et al. Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. Revista Espacios [Internet]. 2020 Nov 5 [cited 2021 Nov 15];41:1–10. Available from: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
5. Cervantes-Torres L. Estilo de vida en Castilla La-Mancha durante el confinamiento Covid-19. Enfermedad Ciudad Real [Internet]. 2021 [cited 2021 Oct 11];1–10. Available from: <https://www.enfermeriadeciudadreal.com/estilo-de-vida-en-castilla-lamanca-durante-el-confinamiento-covid19-919.htm>
6. Balluerka-Lasa N, Gómez-Benito J, Hidalgo-Montesinos D, Gorostiaga-Manterola A, Espada-Sánchez JP, Padilla-García JL, et al. Las consecuencias Psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento [Internet]. 2020 [cited 2021 Nov 15]. Available from: [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)
7. Gutiérrez Gonzales TS. Estrés por la contingencia del COVID-19 y su relación con la conducta alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Querétaro [Internet]. Universidad Autónoma De Querétaro; 2022. Available from: <http://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/3596>
8. Cerezo-Prieto M, Frutos-Esteban FJ. Impacto Del Estilo De Vida De Los Estudiantes Universitarios En la promoción de políticas públicas en salud. El Caso de los Nudges. Salud Publica 2020 [Internet]. 2020 [cited 2022 Sep 14];94:1–10. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7721446>
9. Pérez-Pérez M, Fernández-Sánchez H, Enríquez-Hernández CB, López-Orozco G, Ortiz-Vargas I, Gómez-Calles TJ. Estrés, Ansiedad, Depresión y apoyo familiar en universitarios Mexicanos durante la pandemia de covid-19. Salud Uninorte [Internet]. 2021;37(3):533–

68. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522021000300553](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522021000300553)
10. Andrade-Jiménez SJ. El conocimiento en tiempos de covid-19. Revista Juventud y Ciencia Solidaria [Internet]. 2020 [cited 2021 Oct 11];14–6. Available from: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/18960>
  11. Díaz DN, Roa-Lopez DI, García MA. Cómo ha afectado la pandemia los hábitos de alimentación y actividad Física en los colombianos? Universidad EAN [Internet]. 2020 [cited 2021 Nov 15];1–14. Available from: <https://repository.ean.edu.co/bitstream/handle/10882/10286/DiazDayro2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  12. Coldeportes. Política Pública Nacional del Deporte [Internet]. 2018 [cited 2022 Mar 26]. Available from: <https://imdri.gov.co/web/images/2018/NORMATIVIDAD/Politica-Publica-FINAL.pdf>
  13. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [cited 2021 Nov 1]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  14. Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo. La humanidad necesita liderazgo y solidaridad para vencer al coronavirus [Internet]. Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo. 2020 [cited 2021 Nov 1]. Available from: <https://www1.undp.org/content/undp/es/home/coronavirus.html>
  15. Vera-Ponce VJ, Torres-Malca JR, Tello-Quispe EK, Orihuela-Manrique EJ, de La Cruz-Vargas J. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Revista de la Facultad de Medicina Humana [Internet]. 2020 Aug 6 [cited 2021 Oct 11];20(4):614–23. Available from: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312020000400614](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400614)
  16. Pérez-Rodrigo C, Gianzo-Citores M, Gotzone-Hervás B, Ruiz-Litago F, Casis-Saenz L, Aranceta-Bartrina J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Revista Española de Nutrición Comunitaria [Internet]. 2020 Apr 1 [cited 2021 Oct 11];26(2):101–11. Available from: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION\\_COMUNITARIA\\_2-2020\\_articulo\\_6.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION_COMUNITARIA_2-2020_articulo_6.pdf)
  17. severi C, Medina M. Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el Covid-19: estudio descriptivo sobre una muestra de trabajadores. Anales De La Facultad De Medicina [Internet]. 2020 [cited 2021 Oct 11];7(1):1–5. Available from: <http://www.anfamed.edu.uy/index.php/rev/article/view/459>
  18. Veramendi-Villavicencios NG, Portocarero-Merino E, Espinoza-Ramos FE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes Universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad [Internet]. 2020 Dec 2 [cited 2021 Oct 11];12(6):246–51. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci\\_arttext&tlng=pt#B2](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci_arttext&tlng=pt#B2)
  19. Carvalho-Malta D, Landmann-Szwarcwald C, de Azevedo-Barros MB, Saar-Gomes C, Machado ÍE, Borges de Souza-Júnior PR, et al. The covid-19 Pandemic and changes in

- adult brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020. *Epidemiol Serv Saude* [Internet]. 2020 [cited 2021 Oct 11];29(4):1–13. Available from: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2237-96222020000400315&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400315&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
20. Arévalo-Tabares ÁY, Cruz-Mosquera FE, Valencia-Salazar YV, Peláez-Domínguez DA, Rosero-Portocarrero JD. Estilos de vida en estudiantes Universitarios de un programa académico de salud. *Revista Enfermería Investiga* [Internet]. 2021 Jun 20 [cited 2021 Oct 11];6(4):12–8. Available from: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
  21. Ríos-Rojas N, Valle-Graciano NE, Ramírez-Villada JF, Tibaduiza-Romero AA, García-Piedrahita BA. Caracterización cognitiva de adultos mayores físicamente activos y sedentarios participantes en programas de actividad física. *Revista de Educación Física* [Internet]. 2020 [cited 2021 Oct 11];9(2):67–82. Available from: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342426>
  22. Alvarez-Cordero FC. Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias-Pontificia Universidad Javeriana [Internet]. [Bogotá]: Pontificia Universidad Javeriana; 2020 [cited 2021 Oct 11]. Available from: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/51991>
  23. Ayala-Villamizar D, Martínez-Bohórquez CA, Hernández-Meneses S. Nivel de actividad física y conducta sedentaria en estudiantes de programas del área deportiva, relacionados con la pandemia Covid-19 [Internet]. [Bucaramanga]: Unidades Tecnológicas de Santander; 2020 [cited 2021 Oct 11]. Available from: <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/4971>
  24. Molano-Tobar NJ, Chalapud-Narvaez LM, Molano-Tobar DX. Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Revista de Salud UIS* [Internet]. 2020 [cited 2021 Oct 11];53(1):1–8. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7880950>
  25. Bastías-Arriagada EM, Stiepovich-Bertoni J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes Universitarios Iberoamericanos. *Revista Ciencia Y Enfermería* [Internet]. 2014 [cited 2021 Oct 11];20(2):93–101. Available from: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532014000200010](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010)
  26. Calpa-Pastas AM, Santacruz-Bolaños GA, Álvarez-Bravo M, Zambrano-Guerrero CA, Hernández-Narváez E de L, Matabanchoy-Tulcan SM. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la promoción de la salud* [Internet]. 2019 Jul 1 [cited 2021 Oct 11];24(2):139–55. Available from: <https://repositorio.ucaldas.edu.co/handle/ucaldas/15545>
  27. Mogollón-García FS, Becerra-Rojas LD, Ancajima-Mauriola JSA. Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de Pregrado. *Revista Conrado* [Internet]. 2020 Aug 2 [cited 2021 Oct 11];16(75):69–75. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400069&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400069&script=sci_arttext&tlng=en)
  28. Lorenzo-Díaz JC, Díaz-Alfonso H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo XXI. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río* [Internet]. 2019 [cited 2021 Oct 11];23(2):170–1. Available from: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3844/html>

29. Bonifacio-Sandín RM, García Escalera J, Chorot P. Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* [Internet]. 2020 [cited 2021 Oct 11];25(1):1–22. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7468649>
30. Urresta-Enriquez AS. Vejez, confinamiento y cuerpo: Experiencias desde la práctica artística [Internet]. [Quito]: Pontificia Universidad Católica Del Ecuador; 2017 [cited 2021 Oct 10]. Available from: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/13882>
31. Real Academia Española. Confinamiento [Internet]. Asociación de academias de las Lenguas Españolas. 2020 [cited 2021 Oct 13]. Available from: <https://dle.rae.es/confinamiento>
32. Organización Mundial de la Salud. Coronavirus [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [cited 2021 Oct 13]. Available from: [https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
33. Castro R. Coronavirus, una historia en desarrollo. *Rev Med Chil* [Internet]. 2020 Feb [cited 2021 Oct 11];148(2):143–4. Available from: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000200143&script=sci\\_arttext&tlng=e](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000200143&script=sci_arttext&tlng=e)
34. Ignacio-Gonzales FA. Enfermedad del Coronavirus 2019: la importancia del distanciamiento social. *Rev Med (Rio J)* [Internet]. 2020 Oct 14 [cited 2021 Oct 11];53(3):223–33. Available from: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/130385>
35. Gobierno de Colombia. Generalidades Covid-19 [Internet]. Gov.co. 2020 [cited 2021 Nov 2]. Available from: <https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/preguntas-frecuentes.html#:~:text=Los%20coronavirus%20son%20una%20extensa,coronavirus%20COVID-19>
36. Martínez-Rodríguez J. Métodos de Investigación Cualitativa. *Revista Silogismo* [Internet]. 2011 [cited 2021 Oct 11];8(1):1–44. Available from: <https://saber.cide.edu.co/ojs3.2/index.php/silogismo/article/view/111>
37. Agudelo G, Aigner M, Ruiz J. Diseños de investigación experimental y no-experimental [Internet]. [Medellín]: Universidad de Antioquia; 2010 [cited 2021 Nov 2]. Available from: [http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel\\_2008\\_DiseñoInvestigaciónExperimental.pdf](http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel_2008_DiseñoInvestigaciónExperimental.pdf)
38. Peña-Pinedo J. Análisis de variables cualitativas, cuantitativas discretas y continuas [Internet]. Club de ensayos. 2016 [cited 2021 Nov 2]. p. 1–10. Available from: <https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/ANAL%C3%8DSIS-VARIABLES-CUALITATIVAS-CUANTITATIVAS-DISCRETAS/3588041.html>
39. Gobierno de México. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de “sexo” y “género”? [Internet]. 2016 [cited 2021 Oct 13]. Available from: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero>
40. Gómez-Palomar M, Caro-Romano A, Escales-Seris M, Urgelles-Sánchez L, Casajús-Pérez G. Peso Corporal [Internet]. 2014 [cited 2021 Oct 13]. Available from: <https://www.enfermeriaencardiologia.com/descriptores/peso-corporal/>

41. Dane. Estratificación socioeconómica para servicios públicos domiciliarios [Internet]. 2021 [cited 2021 Oct 13]. Available from: <https://www.dane.gov.co/index.php/servicios-al-ciudadano/servicios-informacion/estratificacion-socioeconomica>
42. Real Academia Española. Semestre [Internet]. Asociación de academias de la Lengua Española. 2020 [cited 2021 Oct 13]. Available from: <https://dle.rae.es/semestre>
43. Corte Constitucional R de C. Artículo 183 de la Ley 136 de 1994 [Internet]. 1994 [cited 2021 Oct 13]. Available from: <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/1995/C-307-95.htm>
44. Plena inclusión. Confinamiento y aislamiento [Internet]. España; 2020 [cited 2021 Nov 2]. Available from: [https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/plena\\_inclusion.\\_confinamiento\\_y\\_aislamiento.pdf](https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/plena_inclusion._confinamiento_y_aislamiento.pdf)
45. Rafael-León ME. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad unidos venceremos-Huashao- [Internet]. 2018 [cited 2021 Oct 11]. Available from: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7789>
46. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. Selección de la muestra. In 2014 [cited 2021 Oct 11]. p. 170–91. Available from: [http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506\\_6.pdf](http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506_6.pdf)
47. Tobar-Murcia JA. Efectos De Un Programa De Actividad Física Adaptada Y Estilos De Vida Saludable En Personas Con Diversidad Funcional En Silla De Ruedas. [Internet]. Vol. 18, Diagonal. [Soacha]: Universidad de Cundinamarca; 2020 [cited 2021 Nov 2]. Available from: <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/3659>
48. Villar-López M, Ballinas-Sueldo Y, Gutiérrez C, Angulo-Bazán Y. Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del seguro social de salud (essalud). Revista Peruana de Medicina Integrativa [Internet]. 2016 Aug 10 [cited 2021 Nov 2];1(2):17–26. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/306031784\\_ANALISIS\\_DE\\_LA\\_CONFIABILIDAD\\_DEL\\_TEST\\_FANTASTICO\\_PARA\\_MEDIR\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_SALUDABLES\\_EN TRABAJADORES\\_EVALUADOS\\_POR\\_EL\\_PROGRAMA\\_REFORMA\\_DE\\_VIDA\\_DEL\\_SEGURO\\_SOCIAL\\_DE\\_SALUD\\_ESSALUD](https://www.researchgate.net/publication/306031784_ANALISIS_DE_LA_CONFIABILIDAD_DEL_TEST_FANTASTICO_PARA_MEDIR_ESTILOS_DE_VIDA_SALUDABLES_EN TRABAJADORES_EVALUADOS_POR_EL_PROGRAMA_REFORMA_DE_VIDA_DEL_SEGURO_SOCIAL_DE_SALUD_ESSALUD)
49. Huanca-Huisa BM, Gonzales-Ccoscco MG. Uso de tic y estilos de vida durante el aislamiento social en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2020. [Internet]. [Perú]: Universidad Nacional De San Agustin De Arequipa; 2021 [cited 2021 Nov 2]. Available from: [http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12732/ENhuhubm\\_goccmg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12732/ENhuhubm_goccmg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
50. Ministerio de Salud. Resolución Numero 8430 de 1993 [Internet]. 8430 Colombia: Ministerio de Salud; Oct 4, 1993 p. 1–19. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
51. Función Pública. Ley 1581 de 2012. Protección de datos [Internet]. 1581 Colombia: Función Publica; Oct 17, 2012 p. 1–8. Available from: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>

52. Chalapud-Narváez luz M, Molano-Tobar NJ, Roldán González E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física [Internet]. 2022 [cited 2022 Sep 1];44:477–84. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>
53. Cárdenas Villota JL, Ortega Veloza VD. composición corporal y estilos de vida en estudiantes del programa ciencias del deporte [Internet]. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales ; 2018 [cited 2022 Sep 1]. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/326430841.pdf>
54. Vergara CM, Méndez EM, Navarro S. Percepción de Calidad y Sentido de Vida en Confinamiento Social por la Pandemia mundial Covid-19 en estudiantes universitarios. Revista Palabra Palabra que obra [Internet]. 2021 [cited 2022 Sep 1];21(1):117–29. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8107331>
55. Aucancela-Buri FN, Heredia--León DA, Ávila-Mediavilla CM, Bravo-Navarro WH. La Actividad Física En Estudiantes Universitarios Antes Y durante la pandemia covid-19. Polo del Conocimiento [Internet]. 2020 Nov [cited 2021 Mar 28];5(11):163–76. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659464>
56. Salinas Morales AC. Actividad física en la autoestima de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento [Internet]. Universidad Técnica de Ambato; 2021 [cited 2022 Sep 1]. Available from: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33005>
57. Espinoza-Gutierrez GA, Yance-Cacñahuaray G, Runzer-Colmenares FM. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia covi-19. Revista de la Facultad de Medicina Humana [Internet]. 2022 Mar 16 [cited 2022 Sep 1];22(2):319–26. Available from: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000200319&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000200319&script=sci_arttext)
58. Cáceres Codoceo AB, Morales Ojeda I. Lifestyle of chilean medical students during the covid-19 pandemic. Revista de la Facultad de Medicina Humana [Internet]. 2021 Dec 31 [cited 2022 Sep 1];22(1):60–8. Available from: <https://inicib.urp.edu.pe/cgi/viewcontent.cgi?article=1411&context=rfmh>
59. Neme MJ. Consumo de alcohol en pandemia: Expectativas hacia el alcohol y contexto de consumo en jóvenes universitarios [Internet]. Universidad Siglo 21- Sede Rio Cuarto; 2021 [cited 2022 Sep 3]. Available from: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/22087>
60. Molano-Tobar NJ, Chalapud-Narváez LM, Astaíza-Aragón MC. Nivel de estrés durante la pandemia covid-19 en universitarios del suroccidente colombiano. Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2021 [cited 2022 Sep 1];27(1):38–51. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772022000100038&lang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772022000100038&lang=es)
61. Puerta Mateus KC, de La Rosa Luna R, Ramos Vivanco AM. Niveles de Actividad Física y su relación entre la distribución por sexo y programa Académico en una universidad. MHSalud [Internet]. 2019 [cited 2022 Sep 21];16(2). Available from: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1659-097X2019000200046](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-097X2019000200046)

62. Chales-Aoun AG, Merino Escobar JM. Actividad Física y alimentación en estudiantes universitarios Chilenos. *Ciencia y Enfermería* [Internet]. 2019 [cited 2022 Sep 21];25(16). Available from: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532019000100212&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532019000100212&script=sci_arttext&tlng=en)
63. Esteban-Sepúlveda S, Terradas-Robledo R, Castro-Ribeiro T, García-Pagès E, Sobregreu-Sangrà P, Lacueva-Pérez L. COVID-19 pandemic on health professionals in a third level hospital in Spain: job changes during the first wave, mental health at 4 months, and follow-up at 9 months. *Enferm Clin* [Internet]. 2022 May 1 [cited 2022 Sep 21];32(3):143–51. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9088211/>
64. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the covid-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 Sep 2;17(18):1–13. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32916972/>
65. Ferrara M, Langiano E, Falese L, Diotaiuti P, Cortis C, de Vito E. Changes in Physical Activity Levels and Eating Behaviours during the COVID-19 Pandemic: Sociodemographic Analysis in University Students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 May 1 [cited 2022 Sep 14];19(9). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35564943/>
66. Castañeda-Babarro A, Gutiérrez-Santamaria B, Coca Aitor. Changes in the amount and intensity of physical activity pre and post covid-19 confinement. *Federación Española* [Internet]. 2022 [cited 2022 Sep 24];46:545–51. Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/94091>
67. Maldonado López CA. ESTILOS DE VIDA DURANTE EL CONFINAMIENTO Y POST CONFINAMIENTO EN POBLACIÓN DE 18 A 59 AÑOS DEL MUNICIPIO DETUMACO, NARIÑO. [Popayan]: Corporacion Universitaria Autonoma del Cauca; 2022.

## ANEXOS

### *Anexo A Consentimiento informado*

# ESTILOS DE VIDA DURANTE EL CONFINAMIENTO Y POSTCONFINAMIENTO POR COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA.

El presente cuestionario hace parte del proceso de investigación desarrollado por el Grupo de Investigación en Deporte y Movimiento Humano - GIDEMO del Programa Entrenamiento Deportivo de la Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, en colaboración con el Semillero de Investigación Autónoma en Movimiento - AUKINE

El objetivo que se busca cumplir es identificar los cambios en los estilos de vida saludable durante el periodo el confinamiento y postconfinamiento por la Covid-19 en la población de estudiantes de Entrenamiento Deportivo, para esto se tuvo en cuenta el Test FANTÁSTICO, adaptando su descripción al confinamiento.

La presente investigación consiste en un estudio académico. La participación consistirá en aprobar voluntariamente dicha participación respondiendo a las preguntas que se harán a continuación, entendido que su diligenciamiento se relaciona a dar su consentimiento informado para el uso de la información en procesos de carácter académico e investigativo.

Su responsabilidad consiste en permitir dicha evaluación y responder con fidelidad a la información solicitada, teniendo en cuenta que tiene todas las garantías de confidencialidad al no revelar nombres, características o situaciones comprometedoras que posibiliten su identificación.

Se le ofrece la seguridad que no se le identificará en las presentaciones o publicaciones que se hagan de este estudio y que los datos relacionados con su privacidad serán manejados en forma confidencial cumpliendo con los criterios y rigor ético como en lo descrito en la ley 1851 de 2012 sobre protección de datos personales.

### *Anexo B Herramienta de recolección de información*

Enlace al Cuestionario online de estilos de vida confinamiento y postconfinameinto

<https://forms.gle/Y6oZgvZCRkx7KmFz7>