



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

Factors associated with changes in the lifestyle of university athletes at the Universidad Ricardo Palma during the quarantine period in 2020

Dunnia Elvira Reyes-Ordóñez^{1,2,a}, Jason Aragón-Castillo^{3,c},
Lujhon G. Flórez G^{4,a,d}, Jhony A. De la Cruz Vargas^{2,b}

¹ Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.

² Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas, Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.

³ Universidad de Montemorelos, Montemorelos, México.

⁴ Colegio Mexicano de Medicina de Estilo de Vida, Montemorelos, México.

^a Médico cirujano

^b Médico oncólogo

^c Maestro en Salud Pública

^d Especialista en Medicina Interna

RESUMEN

Introducción: En el mundo, la pandemia por COVID-19 generó un impacto en la salud, incluyendo deportistas, cambiando así hábitos en el estilo de vida. **Objetivo:** Determinar los factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020. **Material y Métodos:** Estudio observacional, transversal y analítico, en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el año 2020. Se usó el cuestionario con el que se realizó una base de datos en el programa Microsoft Excel 2010 y luego se realizó el análisis estadístico utilizando SPSS V 25. **Resultados:** La edad mínima fue de 16 años y la máxima fue de 39 años, 51,6% fueron de sexo femenino, 27,2% presentaron sobrepeso u obesidad y el 75,2% no laboraba en el periodo académico 2020-I o 2020-II. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre la edad y el consumo de sustancias nocivas ($p=0,020$), el estado laboral y el consumo de sustancias nocivas ($p=0,041$), la edad y los cambios en el uso de medios de comunicación ($p=0,025$). No se encontraron características sociodemográficas asociadas a los cambios en la alimentación y en la actividad física. **Conclusiones:** Los factores asociados a cambios en el estilo de vida de deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de cuarentena en 2020 fueron la edad con cambios en el consumo de sustancias y el uso de medios de comunicación; y el estado laboral con cambios en el consumo de sustancias.

Palabras clave: Atletas, pandemias, COVID-19, factores desencadenantes, hábitos.

ABSTRACT

Introduction: In the world, the COVID-19 pandemic generated an impact on health, including athletes, thus changing lifestyle habits. **Objective:** To determine the factors associated with lifestyle changes in university athletes from the Ricardo Palma University during the quarantine period in 2020. **Material and Methods:** Observational, cross-sectional and analytical study, in university athletes from the Ricardo Palma University during the year 2020. The questionnaire was used with which a database was made in the Microsoft Excel 2010 program and then the statistical analysis was carried out using SPSS V 25. Results: The minimum age was 16 years and the maximum was 39 years, 51.6% were female, 27.2% were overweight or obese and 75.2% did not work in the 2020-I or 2020-II academic period. A statistically significant association was found between age and the consumption of harmful substances ($p=0.020$), employment status and the consumption of harmful substances ($p=0.041$), age and changes in the use of communication media ($p=0.025$). No sociodemographic characteristics associated with changes in diet and physical activity were found. Conclusions: The factors associated with changes in the lifestyle of university athletes from the Ricardo Palma University in the quarantine period in 2020 were age with changes in substance use and the use of the media; and employment status with changes in substance use.

Keywords: Athletes; pandemics; COVID-19; Precipitating Factors; habits.

Información del artículo

Fecha de recibido
10 de abril del 2022

Fecha de aprobado
29 de junio del 2022

Correspondencia
Dunnia Reyes Ordóñez.
Jr. José del Carmen Verástegui N°
575 zona "C", San Juan de Miraflores,
Lima-Perú.
923438808
dunnia.reyes@urp.edu.pe

Conflictos de interés
Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Contribuciones de autoría
Los autores participaron en la génesis de la idea, diseño de proyecto, recolección e interpretación de datos, análisis de resultados y preparación del manuscrito del presente trabajo de investigación.

Financiamiento
Autofinanciado

Citar como: Reyes-Ordóñez DE, Aragón-Castillo J, Flórez LG, De la Cruz Vargas JA. Factores asociados a cambios en el estilo de vida en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en 2020. Rev Peru Med Integrativa. 2022; 7(2).

INTRODUCCIÓN

En el mundo, la situación de la pandemia que se produjo a fines del 2019 debido a la COVID-19 generó un gran impacto en la salud de toda la población. En este grupo se encontraron los deportistas, quienes se vieron afectados por la situación que se vivió en ese momento. Al igual que toda la población, ellos permanecieron confinados en sus domicilios para evitar contagiarse, lo cual generó cambios en sus hábitos, incluyendo la pérdida de entrenamientos; así pues, muchos de ellos debieron emplear medidas paliativas para amortizar esta situación. Por otro lado, el cambio y la disminución de la calidad de otros hábitos como la alimentación, el estilo de vida y los deportes o ejercicios realizados conllevaron al sedentarismo con repercusión en la salud mental⁽¹⁻³⁾.

Se implementaron una serie de medidas para compensar los cambios que sufrieron los deportistas en los hogares, especialmente ante la incertidumbre, ya que se desconocía si los nuevos estilos de vida adoptados continuarían en un futuro⁽⁴⁾. En un estudio publicado en España en el año 2020, se evidenció se habían producido desentrenamientos los cuales generaron pérdida de la masa muscular y desataron un desequilibrio en muchos ámbitos. Luego de cinco semanas se generó un incremento de la masa grasa, aumento del perímetro abdominal y una disminución del consumo máximo de oxígeno; así como también una reducción de la densidad ósea⁽⁵⁾.

Así pues, este cambio del estilo de vida en los universitarios por el confinamiento se ve influido por factores como la inestabilidad económica y emocional, por el desempleo masivo de familiares y la preocupación sobre cómo sobrellevar las pérdidas de seres queridos o el contagio interfamiliar de COVID-19. A estos se le suma la educación virtual poco integral en ciertas carreras, que afecta la educación como futuros profesionales y genera frustración ante los hábitos poco saludables y las alteraciones del estilo de vida^(6,7).

El Perú no fue la excepción, pues una investigación realizada en una universidad peruana de Lima⁽⁸⁾, puntualizó que los deportistas durante la pandemia consumieron una mayor cantidad de carbohidratos en comparación a la situación pre pandemia, y una alta cantidad de grasas por día. Además, existieron cambios importantes en el nivel de actividad física. Esto nos indica que incluso población relativamente más saludable desde el punto de vista del estilo de vida, como los deportistas, también son susceptibles a los cambios en los hábitos generados por la pandemia, por lo que es importante determinar qué factores pueden influir en estos cambios. Es por ello que el objetivo del presente estudio fue determinar los factores asociados a cambios en el estilo de vida de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño y área de estudio

Se realizó una investigación de carácter observacional, transversal y analítico; en estudiantes universitarios que pertenecieron a las delegaciones deportivas durante el año 2020 de la Universidad Ricardo Palma, ubicada en Lima, Perú. La encuesta fue realizada durante los meses de mayo y junio del año 2021.

Población y muestra

La población estuvo conformada por todos los estudiantes universitarios de las delegaciones deportivas y matriculados en algún semestre académico durante el año 2020. Se trabajó con todos los estudiantes, por lo que no se realizó un cálculo de tamaño de muestra. Se incluyeron 254 estudiantes que desearon participar en el estudio, pertenecientes de alguna delegación deportiva reconocida por la Universidad Ricardo Palma y matriculados en algún semestre del año 2020. Se calculó la potencia estadística de la muestra, teniendo como diferencia de proporciones esperadas, las de consumo de alcohol entre hombres y mujeres⁽⁹⁾; resultando una potencia superior al 80%.

Variables e instrumentos

La variable dependiente fue el cambio del estilo de vida, el cual fue medido con el instrumento llamado "Escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena", desarrollada y validada por Vera-Ponce *et al.*⁽¹⁰⁾, con un coeficiente de KMO de 0,8, lo que implica una confiabilidad alta; además, una prueba de esfericidad de Bartlett significativa ($gl=300: 5528,8; p<0,001$), lo que confirma su validez⁽¹¹⁾. Dicho instrumento fue adaptado del "Cuestionario nacional de indicadores nutricionales, bioquímicos, socioeconómicos y culturales" realizada por el Instituto Nacional de Salud de Perú (INS). La escala desarrollada por los autores consta de 4 áreas de medición: Consumo de alimentos, consumo de hábitos nocivos, actividad física y uso de medios de comunicación.

Por otro lado, las variables independientes fueron las características sociodemográficas de la población, y para medirlas se utilizó una encuesta que incluía las preguntas para la edad, sexo, estado civil, estado laboral e índice de masa corporal (IMC). La encuesta tenía instrucciones para que la persona encuestada pueda responder en base al criterio temporal que implica el cambio del estilo de vida durante la pandemia (meses antes de iniciar la cuarentena frente a primeros meses de la cuarentena).

Procedimientos

Se pudo contactar a los sujetos de estudio a través de los grupos de redes sociales (WhatsApp, Telegram y Facebook) con los que contaban los deportistas universitarios, además se hizo el contacto vía e-mail. Para ello, se usó el registro de los Deportistas Universitarios suministrado por las

autoridades deportivas de la institución para el apoyo en su captación. Se incluyó un consentimiento informado que debía ser completado antes de iniciar la encuesta.

Análisis estadístico

Posterior a la recolección de datos se digitaron las variables de interés para el análisis estadístico con el programa Stata v14. Se realizó un análisis descriptivo, donde las variables cuantitativas se presentaron con medidas de tendencia central y dispersión, como mediana y rango intercuartil (RIC) o media y su desviación estándar; de acuerdo a su distribución. Mientras que las variables cualitativas se presentaron en frecuencias y porcentajes. Para evaluar la asociación entre variables cualitativas o categóricas, se utilizó el estadístico Chi cuadrado. Como medida para la evaluación de los factores asociados se utilizó la razón de prevalencias crudas (RP) y ajustadas (RPa), usando un modelo de regresión de Poisson con varianzas robustas, con sus respectivos intervalos de confianza al 95%. Se consideró un valor de p menor de 0,05 como estadísticamente significativo.

Aspectos éticos

Se siguieron las normas de la Declaración de Helsinki. No se solicitó información personal que pueda servir para la identificación de los participantes. Se realizó un consentimiento informado antes de iniciar la encuesta. El proyecto de investigación de este trabajo fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Ricardo Palma.

RESULTADOS

Se analizaron un total de 254 deportistas universitarios estudiantes de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2021. La edad mínima fue de 16 años y la máxima fue de 39 años, siendo la edad promedio 22,56 años. La Tabla 1 presenta las características sociodemográficas de la población estudiada. Un 25,2% de los deportistas tenían una edad entre 25 y 39 años, 51,6% fueron de sexo femenino, 27,2% presentaron sobrepeso u obesidad y el 75,2% no laboraba en el periodo académico 2020-I o 2020-II. Por otro lado, la Tabla 2 presenta la frecuencia de los cambios en los cuatro estilos de vida evaluados.

La Tabla 3 muestra que el 41,1% de los deportistas que presentaron cambios en la alimentación tenían edades entre 16 a 24 años, 35,8% fueron varones, 40,6% con sobrepeso u obesidad y el 50,8% laboraba durante el periodo académico estudiado. Al evaluar la asociación entre los cambios alimenticios y las características sociodemográficas no se observa asociación estadísticamente significativa con ninguna de las características ($p > 0,05$). El análisis multivariado tampoco evidenció asociación estadísticamente significativa con el estado laboral (RP=1,404; IC95%: 0,992 - 1,988; $p = 0,056$).

Tabla 1. Características sociodemográficas de deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de cuarentena en el año 2020.

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

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

La Tabla 5 muestra que el 48,4% de los deportistas con cambios en el consumo de sustancias estaban en el grupo etario de 16 a 24 años, 53,7% fueron varones, 58% presentaron sobrepeso u obesidad y 63,5% laboraban. Además, se observó asociación estadísticamente significativa entre el consumo de sustancias nocivas y el estado laboral ($p = 0,041$). En el análisis bivariado, se encontró que los deportistas entre 16 a 24 años presentan

Tabla 2. Cambios en los estilos de vida de la población estudiada.

Cambios en los estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Cambios en la alimentación		
Si	105	41,3
No	149	58,7
Cambios en la actividad física		
Si	202	79,5
No	52	20,5
Cambios en el consumo sustancias nocivas		
Si	133	52,4
No	121	47,6
Cambios en el uso de medios de comunicación		
Si	168	66,1
No	86	33,9

Tabla 3. Cambios en la alimentación según las características sociodemográficas de la población estudiada.

Factores sociodemográficos	SI (n%)	NO (n%)	Valor de p	RP crudo	IC95%	Valor de p	RP Ajustado	IC95%	Valor de p
Edad									
De 16 a 24 años	78 (41,1)	112 (58,9)	0,873	0,97	0,70- 1,36	0,873	1,154	0,784- 1,700	0,468
De 25 a 39 años	27 (42,2)	37 (57,8)		1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	44 (35,8)	79 (64,2)	0,081	0,77	0,57- 1,04	0,768	0,761	0,558- 1,037	0,084
Femenino	61 (46,6)	70 (53,4)		1,00			1,00		
IMC									
Sobre peso (25-29.9)/ obesidad (30- >40)	28 (40,6)	41 (59,4)	0,881	0,97	0,70- 1,36	0,881	1,022	0,725- 1,441	0,901
Bajo peso (17 – 18.4)/ normal (18.5-24.9)	77 (41,6)	108 (58,4)		1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	32 (50,8)	31 (49,2)	0,079	1,33	0,98- 1,80	0,065	1,404	0,992- 1,988	0,056
No labora	73 (38,2)	118 (61,8)		1,00			1,00		

menor prevalencia de cambios en el consumo de sustancias nocivas en comparación con aquellos deportistas entre 25 a 39 años (RP=0,76; IC95%: 0,60 – 0,96). De igual manera, aquellos que laboran tienen mayor prevalencia de presentar cambios en el consumo de sustancias nocivas (RP=1,3; IC95%: 1,03 – 1,65). Por otro lado, en el análisis multivariado no se encontró asociación estadísticamente significativa.

Finalmente, en la Tabla 6, el 70% de los deportistas con cambios en el uso de medios de comunicación tenían entre 16 a 24 años, 68% fueron varones, 64% presentaron sobrepeso u obesidad y 68,3% laboraba. Se halló asociación estadísticamente significativa solo con la edad ($p=0,025$). Tanto en el análisis

bivariado como en el multivariado se encontró asociación entre la edad con el cambio en el uso de medios de comunicación. Aquellos deportistas universitarios que tienen entre 16 a 24 años presentan mayor prevalencia de presentar cambios en el uso de medios de comunicación en comparación con aquellos deportistas cuyas edades son entre 25 a 39 años (RP=1,28; IC95%: 1,01 – 1,63; RPa=1,365; IC95%: 1,051 – 1,771).

DISCUSIÓN

Tras la coyuntura por la pandemia de COVID-19 que resultó en incontables pérdidas humanas y un confinamiento

Tabla 4. Cambios en la actividad física según las características sociodemográficas de la población estudiada.

Factores sociodemográficos	SI	NO	Valor de p	RP crudo	IC95%	Valor de p	RP Ajustado	IC95%	Valor de p
Edad									
De 16 a 24 años	155 (81,6)	35 (18,4)	0,163	1,11	0,94- 1,31	0,204	1,096	0,919- 1,308	0,308
De 25 a 39 años	47 (73,4)	17 (29,6)		1,00			1,00		
Sexo									
Masculino	98 (79,7)	25 (20,3)	0,955	1,004	0,87- 1,14	0,995	1,013	0,890- 1,152	0,849
Femenino	104 (79,4)	27 (20,6)		1,00			1,00		
IMC									
Sobre peso (25-29.9)/ obesidad (30- > 40)	52 (75,4)	17 (24,6)	0,315	0,93	0,80- 1,08	0,345	0,939	0,800- 1,101	0,435
Bajo peso (17-18.4) / normal (18.5-24.9)	150 (81,1)	35 (18,9)		1,00			1,00		
Estado Laboral									
Labora	48 (76,2)	15 (23,8)	0,449	0,95	0,81- 1,10	0,473	0,991	0,841- 1,167	0,914
No labora	154 (80,6)	37 (19,4)		1,00			1,00		

Tabla 5. Cambios en el consumo de sustancias nocivas según las características sociodemográficas de la población estudiada.

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

obligatorio, se han realizado investigaciones para evaluar su efecto en los estilos de vida. En el presente estudio no se encontró asociación entre el estado laboral y los cambios en la alimentación, a diferencia de los resultados hallados por Onofre N *et al.* en su investigación. El estado laboral es un determinante social para la salud que permite la generación de ingresos al hogar. Sin embargo, la crisis sanitaria, el cierre de actividades económicas y la inestabilidad laboral durante la pandemia agudizó la vulnerabilidad de los estratos sociales bajos y limitó los ingresos familiares para la educación, salud

y alimentación⁽¹²⁾. Asimismo, el abastecimiento exagerado y el aumento de precios, impulsó a las familias de escasos recursos a la búsqueda de trabajos informales y limitó el consumo de alimentos ricos en proteínas y fibra por su alto costo y demanda^(13,14).

Otra de las variables estudiadas fue el índice de masa corporal. Pilco M *et al.*, en su investigación en universitarios peruanos, halló que 75,9% tuvieron un IMC normal y presentaron cambios en la alimentación, a diferencia del

Tabla 6. Cambios en el uso de medios de comunicación según las características sociodemográficas de la población estudiada.

Factores sociodemográficos	SI n (%)	NO n (%)	Valor de p	RP crudo	IC95%	Valor de p	RP Ajustado	IC95%	Valor de p
Edad									
De 16 a 24 años	133 (70)	57 (30)	0,025	1,28	1,01- 1,63	0,045	1,365	1,051- 1,771	0,019
De 25 a 39 años	35 (54,7)	29 (45,3)							
Sexo									
Masculino	84 (68)	39 (32)	0,483	1,07	0,89- 1,27	0,482	1,062	0,890- 1,267	0,504
Femenino	84 (64,1)	47 (36)							
IMC									
Sobre peso (25 -29.9)/ obesidad (30 - > 40)	44 (64)	25 (36)	0,625	0,95	0,78- 1,17	0,633	0,951	0,776 - 1,166	0,629
Bajo peso (17 - 18.4)/ normal (18.5 - 24.9)	124 (67)	61 (33)							
Estado Laboral									
Labora	43 (68,3)	20 (32)	0,683	1,04	0,86- 1,27	0,677	1,191	0,967 - 1,466	0,100
No labora	125 (65,4)	66 (35)							

41,6% de los encuestados del presente estudio, es decir, menos de la mitad de la población estudiada⁽¹⁵⁾. Esto se debe a que el índice de masa corporal estuvo acorde al tipo de alimentación que recibieron los deportistas, sin cambios significativos.

Respecto a los cambios en la actividad física, ninguna variable estuvo asociada en el presente estudio. Yanamango A *et al.* determinó que 76,29% fueron mujeres quienes presentaron cambios en la actividad física pero no hubo diferencias estadísticamente significativas respecto al sexo, igual que nuestro estudio (p valor=0,148)⁽¹⁶⁾. Por otro lado, Veramendi N *et al.* en su trabajo encontró que hubo asociación estadísticamente significativa entre el estado laboral y cambios en la actividad física ($p < 0,000$), a diferencia del presente estudio donde no se encontró asociación ($p = 0,91$)⁽¹⁷⁾. Esto supone que la actividad física no varió debido al sexo o el estado laboral, sino fue resultado del confinamiento que limitó la práctica de deportes.

En relación al consumo de sustancias nocivas, se halló que los deportistas entre 25 a 39 años y aquellos con trabajo, presentaron mayor prevalencia de cambios en el consumo de sustancias nocivas. Resultados similares presenta Villacé M *et al.*, ya que encontraron asociación estadísticamente significativa entre el estado laboral y cambios en el consumo de sustancias nocivas ($p = 0,0028$)⁽¹⁸⁾. Esto se debe a que el estado laboral permite los ingresos económicos necesarios para otorgar poder adquisitivo a los jóvenes, y puedan acceder al tabaco y alcohol. Por ende, el estado laboral se asocia a los cambios en el consumo de sustancias nocivas durante la pandemia por COVID-19.

Asimismo, se encontró una relación directa entre la edad y los cambios en el uso de los medios de comunicación. De igual forma, Mejía C *et al.* en su investigación determinó que hubo asociación entre la edad de 23 años y los cambios en el uso de medios de comunicación ($p = 0,008$). Los jóvenes deportistas con la edad mencionada tuvieron acceso a la tecnología y como principal medio de comunicación, las redes sociales. Asimismo, el autor en mención halló que, con relación al sexo, las mujeres sí presentaron cambios en cuanto al uso de medios de comunicación siendo estas el 54,3%, a diferencia del 64,1% encontrado en el presente estudio. Esto se explica porque las mujeres son más participativas que los hombres, el tener mayor interés conlleva a una mayor actividad en las redes sociales⁽¹¹⁾. Por lo tanto, en la época de confinamiento se incrementó el cambio en las redes sociales, sobre todo en los jóvenes.

Finalmente, un estudio realizado por Zuin *et al.*⁽⁶⁾, identificó la alta prevalencia de alteraciones potencialmente riesgosas para la salud psicológica y física durante la pandemia. El estudio destaca como aspectos psicológicos la preocupación a futuro que involucra especialmente situaciones económicas

y laborales; así como la asociación con la sobreinformación ante la situación epidemiológica, especialmente por el sexo femenino. Esto se explica por el mayor uso de los medios de comunicación para conocer las actualizaciones de la pandemia ante una situación temida. Por lo tanto, esa investigación respalda los hallazgos de nuestro estudio, un mayor uso de medios de comunicación en la población femenina.

Dentro de las limitaciones del presente trabajo de investigación, al realizarse la encuesta por vía virtual se compromete a la veracidad de las respuestas de cada usuario. Asimismo, los medios por donde fueron contestadas las encuestas pudieron verse sujetos a fallas de sistema. Otra limitación fue que el periodo de realización del estudio fue en el año 2021-2022 y producto de este desfase de tiempo las respuestas de los participantes pudieron ser aproximadas a los hechos del 2020.

CONCLUSIÓN

Los factores asociados a cambios en el estilo de vida de los deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de cuarentena en 2020 fueron: la edad y el estado laboral con cambios en el consumo de sustancias; y la edad con los cambios en el uso de medios de comunicación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Reyes-Molina D, Nazar G, Cigarroa I, Zapata-Lamana R, Aguilar-Farias N, Parra-Rizo MA, et al. Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. *Ter Psicol* [Internet]. 2022; Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082022000100023&lng=en&nrm=iso&lng=en.
2. Meza EIA, Hall-López JA. Physical activity in university student athletes, prior and in confinement due to pandemic associated with COVID-19 (Actividad física en estudiantes deportistas universitarios, previo y en el confinamiento por pandemia asociada al COVID-19). *Retos* [Internet]. 1 de enero de 2021;39:572-5. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/81293>.
3. Desiderio WA, Bortolazzo C. Impacto de la pandemia por covid-19 en los deportistas. *Rev Asoc Médica Argent.* 2020;133(4):50-5.
4. Curotto-Winder DA, Bravo GB, Bravo-Cucci S. Asociación entre el nivel de actividad física, sedentarismo y dolor de espalda en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad de Lima en contexto de Pandemia por COVID-19 (Association between the level of

- physical activity, sedentary lifestyle. Retos [Internet]. 2022;45:1019-30. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90979>.
5. García MM, Escudero PM. Los efectos del confinamiento en los deportistas de élite [Internet]. The Conversation. 2020 [citado 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://theconversation.com/los-efectos-del-confinamiento-en-los-deportistas-de-elite-134917>.
 6. Zuin DR, Zuin MP, Peñalver F, Tarulla A. Pandemia de COVID-19: aspectos psicológicos, alteraciones conductuales y perfil de hábitos. Resultados de una encuesta en el ámbito universitario a un mes del confinamiento total en Mendoza, Argentina. *Neurol Argent* [Internet]. 2021;13(4):228-37. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8426327/>.
 7. Espinosa MLS, Cepeda-Gaytan LA. Alimentación, estados afectivos y actividad física en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia por COVID-19. *Rev Esp Comun EN SALUD* [Internet]. 30 de noviembre de 2021 [citado 15 de noviembre de 2022];12(2):151-64. Disponible en: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/6231>.
 8. Aybar Aguilar CJ. Hábitos alimentarios y acondicionamiento físico en deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola durante el aislamiento social obligatorio por Covid-19 en Perú [Tesis de grado]. [Lima, Perú]: Universidad San Ignacio de Loyola; 2021.
 9. Taboada Villarreyes VF. Factores asociados al consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Piura, en el contexto de la pandemia por Covid-19, durante el primer semestre del 2021. *Univ Nac Piura* [Internet]. 2021; Disponible en: <http://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/2770>.
 10. Vera-Ponce VJ, Torres-Malca JR, Tello-Quispe EK, Orihuela-Manrique EJ, Cruz-Vargas JADL, Vera-Ponce VJ, et al. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Rev Fac Med Humana* [Internet]. octubre de 2020 [citado 15 de noviembre de 2022];20(4):614-23. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2308-05312020000400614&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
 11. Mejía CR, Rodríguez-Alarcon JF, Garay-Ríos L, Enriquez-Anco M de G, Moreno A, Huaytan-Rojas K, et al. Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de la COVID-19. *Rev Cuba Invest Bioméd* [Internet]. 14 de abril de 2020 [citado 15 de noviembre de 2022];39(2). Disponible en: <http://www.revbiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/698>.
 12. Gabriel-Ortega J, Gabriel-Ortega J. Consecuencia y desafíos pos-pandemia nCoV 19 para la agricultura y seguridad alimentaria en los países en desarrollo. *J Selva Andina Biosphere* [Internet]. 2022 [citado 15 de noviembre de 2022];10(1):1-6. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2308-38592022000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
 13. Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Los efectos de la COVID-19 en la seguridad alimentaria y la nutrición: elaboración de respuestas eficaces en materia de políticas para abordar la pandemia del hambre y la malnutrición. 2020.
 14. San Onofre Bernat N, Quiles i Izquierdo J, Trescastro-López EM, San Onofre Bernat N, Quiles i Izquierdo J, Trescastro-López EM. Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a la alta adhesión a la dieta mediterránea en la población adulta de la Comunitat Valenciana (España). *Nutr Hosp* [Internet]. 2021;38(2):337-48. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112021000200337&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
 15. Pilco Villagra MDC, Rivas Alarcón D. Estado nutricional con indicadores bioquímicos, antropométricos y estilos de vida en pandemia Covid -19 en universitarios del centro del Perú. *Visionarios En Cienc Tecnol* [Internet]. 2021;6(1):49-53. Disponible en: <https://revistas.uroosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/view/89>.
 16. Yanamango Castillo, A. S., Horna Díaz, C. J. U., Lizana Villegas, V. V., Ramos Quenallata, L. A., Huambachano Coll Cárdenas, A. M., Calvo Moreno, G. M. Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de la calidad de vida en personal administrativo durante la pandemia del covid-19 en una universidad privada del Perú. | *Revista Herediana de Rehabilitación*. *Rev Hered Rehabil* [Internet]. 2021;4:1-9. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RHR/article/view/4140>.
 17. Veramendi Villavicencios NG, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos FE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Univ Soc* [Internet]. 4 de diciembre de 2020 [citado 16 de noviembre de 2022];12(6):246-51. Disponible en: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1839>.
 18. Villacé MB, Fernández AR, Costa Júnior ML da. Consumo de alcohol según características sociodemográficas en jóvenes de 18 a 24 años. *Rev Lat Am Enfermagem* [Internet]. octubre de 2013;21:1144-50. Disponible en: <http://www.scielo.br/j/rlae/a/HDTg3mcnw68DnBRh6Cx7Mph/abstract/?lang=es>.