



Percepción de los cambios en los estilos de vida durante la pandemia por COVID-19 en adolescentes de un colegio público de Cañete, Lima

Perception of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic among teenagers from a public school in Cañete, Lima

Karolay Milagros Palomino Chumpitaz^{1,a}

¹ Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada San Juan Bautista. Lima, Perú.

^a Licenciada en enfermería

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar la percepción de los cambios en los estilos de vida durante la pandemia en adolescentes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Cañete en el 2022. Se realizó un estudio descriptivo, con una muestra aleatoria de 131 adolescentes. Se aplicó una encuesta, el instrumento tuvo una consistencia interna de 0,81. Los cambios en los estilos de vida en las adolescentes durante la pandemia fueron significativos en un 65%, se encontró un aumento en el consumo de carbohidratos (27,3%), proteínas (29,3%), verduras (38,9%) agua (60%), vitaminas (34,4%); mientras que disminuyó la actividad física deportiva (20,6%) y aumentó el tabaquismo (32,1%), alcoholismo (42,0%) y el uso de medios de comunicación como la televisión (30,5%); el uso de internet se mantuvo invariable en un 89,3%. Se concluye que, durante la pandemia, los adolescentes de quinto de secundaria estudiados tuvieron cambios significativos en sus estilos de vida.

Palabras claves: Estilo de Vida Saludable; Pandemias; COVID-19; Adolescentes (Fuente: DeCS BIREME).

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the perception of lifestyle changes in lifestyle during the pandemic among high school sophomores at a public educational institution in Cañete in 2022. A descriptive study was conducted, with a random sample of 131 adolescents. A survey was administered, and the instrument had an internal consistency of 0.81. Lifestyle changes during the pandemic were significant in 65% of the adolescents, with an increase in the consumption of carbohydrates (27.3%), proteins (29.3%), vegetables (38.9%), water (60%), and vitamins (34.4%); meanwhile, physical activity in sports decreased (20.6%), and smoking (32.1%), alcohol consumption (42.0%), and the use of media such as television (30.5%) increased. Internet usage remained constant at 89.3%. It is concluded that, during the pandemic, the high school sophomores studied experienced significant changes in their lifestyles.

Keywords: Healthy Lifestyle; Pandemics; COVID-19; Adolescent (Source; MeSH NLM).

INTRODUCCIÓN

La adolescencia, una etapa de rápido crecimiento y cambios significativos en el desarrollo humano, es una fase de transición crucial que abarca varios procesos biológicos iniciados en la pubertad⁽¹⁾. Los estilos de vida adoptados durante este período son fundamentales para la salud de los jóvenes, que representan el 30% de la población en América Latina y el Caribe⁽¹⁾. La pandemia de COVID-19 ha alterado los estilos de vida saludables de niños y adolescentes en todo el mundo, dando lugar a vulnerabilidades en la salud, economía, ámbito social, acceso a la educación y actividad física⁽²⁾. Estudios globales han evidenciado la prevalencia de conductas alimentarias inadecuadas, inactividad física, consumo de alcohol y tabaquismo entre adolescentes⁽²⁾.

Información del artículo

Fecha de recibido
07 de febrero del 2023

Fecha de aprobado
29 de marzo del 2023

Correspondencia
Karolay Milagros Palomino Chumpitaz
karo.mila98@gmail.com

Conflictos de interés
La autora declara no tener conflicto de interés.

Contribuciones de autoría
KPC participó en la conceptualización, análisis formal, investigación y redacción del borrador original.

Financiamiento
Autofinanciado

Citar como: Palomino Chumpitaz KM. Cambios en los estilos de vida durante la pandemia en adolescentes de un colegio público de Cañete, Lima. Rev Peru Med Integrativa. 2023; 8(1):32-38.

Investigaciones en países latinoamericanos, como el Perú, han revelado cambios en los hábitos alimentarios, actividad física y sueño de adolescentes durante la pandemia^(3,4). En general, estos estudios han mostrado un aumento en el consumo de frutas, verduras y alimentos saludables, así como alimentos congelados/ensados, chocolate, dulces y tiempo frente a pantallas. También han detectado una disminución en la práctica de actividad física y consumo de alcohol, además de cambios en los patrones de sueño, con mayor número de adolescentes durmiendo más de nueve horas diarias.

No obstante, se desconoce cómo estos factores han afectado específicamente a los adolescentes escolarizados en áreas urbanas de Lima, una población vulnerable en una etapa crucial para consolidar comportamientos y hábitos de vida. Por lo tanto, es esencial comprender el impacto de la pandemia en sus estilos de vida y enfocar acciones y estrategias relacionadas con la educación en salud.

El objetivo de este estudio es analizar la percepción de los cambios en los estilos de vida durante la pandemia en adolescentes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pública (IEP) Santa Rita de Cassia en Cañete, Lima, Perú, en el año 2022. Los resultados obtenidos pretenden proporcionar información útil para promover la adopción de estilos de vida adecuados y equilibrados en adolescentes, previniendo una gran cantidad de enfermedades a mediano y largo plazo. Además, se espera que estos hallazgos contribuyan a la evidencia científica necesaria para enfocar intervenciones en salud, desempeño académico y consolidación de proyectos de vida en este grupo etario.

MÉTODOS

Se realizó un estudio cuantitativo y descriptivo. Se llevó a cabo en la Institución Educativa Pública (IEP) Santa Rita de Cassia, un colegio de mujeres situado en Avenida 28 de Julio s/n, Distrito de San Vicente, Provincia de Cañete, Departamento de Lima, un área urbana y capital de la provincia de Cañete.

La población de estudio consistió en 200 estudiantes de quinto año de secundaria de la IEP. Se empleó un muestreo probabilístico estratificado por secciones (A, B, C, D y E), y se calculó con una proporción esperada del 50%, resultando una muestra de 131 estudiantes. Se incluyeron a quienes estaban matriculados en la IEP durante el año del estudio, aceptaron voluntariamente la aplicación del instrumento y contaron con el consentimiento informado firmado por los padres. Se excluyeron aquellos estudiantes que no estuvieron presentes en el momento de la encuesta.

La variable de interés en este estudio fue la percepción del cambio en los estilos de vida de los adolescentes durante la pandemia por COVID-19. Para evaluar esta variable, se utilizó un cuestionario desarrollado y validado por Vera-Ponce V *et al.*⁽⁵⁾, con un alfa de Cronbach de 0,81. El instrumento consta de 27 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: consumo de alimentos, actividad física, hábitos nocivos y uso de medios de comunicación; y se asignaron puntajes para cada dimensión.

En el dominio “consumo de alimentos”, los alimentos se agruparon en: carbohidratos, proteínas, grasas, café, sal, verduras, vitaminas y agua (6 a 8 vasos). El dominio “actividad física/deportiva”, se preguntó sobre cambios en cuarentena respecto a la práctica de deportes o ejercicios. En “hábitos nocivos”, se indagó sobre tabaquismo y consumo de alcohol. Finalmente, en “medios de comunicación”, se evaluaron cambios en uso de internet, radio y televisión. Para cada ítem se indagaron las siguientes opciones: aumentó⁽¹⁾, disminuyó⁽²⁾, no cambió⁽³⁾, y no consume/realiza⁽⁴⁾.

Además, se clasificó de manera global y por dimensiones la percepción de los cambios en los estilos de vida a partir de intervalos específicos de los puntajes obtenidos. La clasificación global estableció intervalos de 27 a 67 para cambios significativos y de 68 a 108 para cambios no significativos. En cuanto a las dimensiones, para consumo de alimentos se consideró significativo el intervalo de 21 a 52 y no significativo de 53 a 84; para actividad física, significativo de 1 a 2 y no significativo de 3 a 5; y para hábitos nocivos, significativo de 2 a 4 y no significativo de 5 a 8.

La validez y confiabilidad del instrumento fueron demostradas en un estudio previo con 549 estudiantes universitarios y en un piloto realizado con 31 adolescentes de la IEP, donde se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,82. Las covariables incluyeron edad, personas con quienes viven, estado laboral y la recepción de información sobre estilos de vida.

La recolección de datos se realizó en marzo de 2022, tras obtener la aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación y la autorización de la IEP Santa Rita de Cassia. Se solicitó el consentimiento informado a los padres y el asentimiento informado a los adolescentes. Para la aplicación presencial de la encuesta, se coordinó con la subdirectora y los docentes tutores de cada sección (A, B, C, D y E) para recopilar datos durante marzo de 2022. A partir del registro de estudiantes de cada sección, se seleccionaron aleatoriamente las adolescentes que conformaron la

muestra utilizando un software estadístico. Al comienzo de la encuesta, se presentó el estudio y se instruyó a las adolescentes seleccionadas para completar la encuesta en 20 minutos. Después de la recolección de datos, se realizó una charla informativa en cada sección a fin de transmitir y promocionar los hábitos de vida saludables.

Se elaboró una base de datos utilizando Microsoft Excel. Para la estadística descriptiva, se emplearon frecuencias y porcentajes. Los valores finales en relación a la percepción de los cambios de estilos de vida fueron clasificados en cambios significativos y no significativos.

Se obtuvo la aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Privada San Juan Bautista. Asimismo, se obtuvo la autorización de la IEP Santa Rita de Cassia, para ejecutar el estudio en su plantel educativo. Se obtuvo el consentimiento informado de los padres y los alumnos para la realización de encuestas. La investigación siguió las pautas éticas de la Declaración de Helsinki para investigaciones con seres humanos. De igual manera, el estudio cumplió con los principios éticos de beneficencia, no maleficencia, justicia y autonomía. En ese sentido, hubo un beneficio directo a los participantes, al recibir una charla informativa sobre estilos de vida saludables.

RESULTADOS

La tabla 1 muestra que el 48,1% de las adolescentes tienen

Tabla 1. Características generales de las adolescentes de quinto año de la Institución Educativa Santa Rita de Cassia, en Cañete, durante el 2022.

Datos Generales	Categoría	n=131	100%
Edad	15	56	42,8%
	16	63	48,1%
	17	12	9,2%
Con quienes viven	Padres y hermanos	104	79,4%
	Padres, hermanos, tíos, abuelos	13	9,9%
	Solo mamá y hermanos	14	10,7%
Estado laboral	Sólo estudia	47	35,9%
	Trabaja y estudia	84	64,1%
Recibió información sobre estilo de vida	Si	34	26,0%
	No	97	74,1%

16 años de edad, el 79,4% vive con sus padres y hermanos, el 64,1% trabaja y estudia; y el 74,1% (97) no recibió ninguna información sobre cómo llevar un buen estilo de vida.

En la tabla 2 se observan los cambios en los estilos de vida de los adolescentes, estos fueron significativos en 30,5%,

63,4%, 52,7% y 65,6% en las dimensiones de consumo de alimentos, actividad física y ejercicio, hábitos nocivos y medios de comunicación, respectivamente; y de manera general en el 65%.

En la figura 1 se puede ver la percepción de aumento en el consumo de carbohidratos (27,3%), proteínas (29,3%), verduras (38,9%), agua (60,3%) y vitaminas (34,4%); así como la práctica de hábitos nocivos como tabaquismo (32,1%) y alcoholismo (42,0%) y el uso de medios de comunicación como la televisión (30,5%) y el internet (7,6%); así también, la percepción de disminución de la actividad física deportiva (20,6%).

DISCUSIÓN

En este estudio se encontró que aproximadamente la mitad de los adolescentes tienen 16 años, la mayoría vive con sus padres y hermanos, estudian y trabajan; y no han recibido información sobre estilos de vida. Estos resultados son consistentes con estudios previos, como el de Carvalho-Malta et al.⁽⁶⁾ y Gutiérrez-Cepeda E.⁽⁴⁾ Tzintzun-Cervantes J et al.⁽⁷⁾ señalan que el consumo de una dieta saludable y variada depende de cada individuo, y que factores claves para desarrollar un estilo de vida saludable incluyen el género, la edad y la actividad física. La adolescencia es una etapa de cambios constantes y mayor incidencia de trastornos de adaptación, lo que implica una mayor propensión al consumo de alimentos poco nutritivos, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares o crónicas. Por lo tanto, es crucial promover un estilo de vida saludable en este grupo etario.

En nuestro estudio, el 65% de los participantes percibieron cambios significativos en sus estilos de vida. Esto difiere del estudio de Pérez-Rodrigo C et al.⁽³⁾, en el cual el 58% de los participantes experimentaron cambios significativos en sus hábitos alimentarios durante el confinamiento. Según el Ministerio de Salud y Asistencia Social del Salvador, los estilos de vida son procesos sociales que involucran aspectos relacionados con tradiciones, hábitos y conductas para lograr bienestar y salud⁽⁸⁾. Nuestros resultados indican un incremento en la percepción del consumo de carbohidratos, proteínas, agua, verduras y vitaminas, y el uso de medios de comunicación; sin embargo, disminución en la práctica de actividad física y aumento en el consumo de hábitos nocivos. De ser correctas estas percepciones, se estaría en una situación que podría aumentar el riesgo de enfermedades, la calidad de vida y el rendimiento académico; lo cual haría indispensable el enfoque en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades a través de un estilo de vida saludable a estudiantes de colegio que reciben clases virtuales.

En relación al consumo de alimentos, el 69% de los adolescentes percibieron cambios no significativos en sus

Tabla 2. Percepción de los cambios en los estilos de vida de las adolescentes de quinto año de la Institución Educativa Santa Rita de Cassia, en Cañete, durante el 2022.

Dimensión y percepción de cambios en su consumo/hábito	Aumentó	Disminuyó	No cambió	No consume/realiza
Consumo de alimentos				
Carbohidratos				
Arroz	32 (24,4%)	18 (13,7%)	59 (45,0%)	22 (16,8%)
Pan	52 (39,7%)	29 (22,1%)	31 (23,7%)	19 (14,5%)
Tubérculos	41 (31,3%)	14 (10,7%)	52 (39,7%)	24 (18,3%)
Fideos	34 (26,0%)	34 (26,0%)	51 (38,9%)	12 (9,2%)
Azúcar	18 (13,7%)	19 (14,5%)	74 (56,5%)	20 (15,3%)
Proteínas				
Carnes blancas	31 (23,7%)	18 (13,7%)	60 (45,8%)	22 (16,8%)
Carnes rojas	44 (33,6%)	38 (29,0%)	22 (16,8%)	27 (20,6%)
Pescado	38 (29,0%)	27 (20,6%)	36 (27,5%)	30 (22,9%)
Huevo	32 (24,4%)	31 (23,7%)	45 (34,4%)	23 (17,6%)
Lácteos	45 (34,4%)	15 (11,5%)	46 (35,1%)	25 (19,1%)
Menstras	40 (30,5%)	29 (22,1%)	33 (25,2%)	29 (22,1%)
Grasas				
Mantequilla	43 (32,8%)	38 (29,0%)	28 (21,4%)	22 (16,8%)
Comidas rápidas	26 (19,8%)	40 (30,5%)	35 (26,7%)	30 (22,9%)
Golosinas	43 (32,8%)	27 (20,6%)	40 (30,5%)	21 (16,0%)
Gaseosa	27 (20,6%)	35 (26,7%)	50 (38,2%)	19 (14,5%)
Café	24 (18,3%)	38 (29,0%)	27 (20,6%)	42 (32,1%)
Sal	36 (27,5%)	36 (27,5%)	43 (32,8%)	16 (12,2%)
Verduras	51 (38,9%)	8 (6,1%)	63 (48,1%)	9 (6,9%)
Vitaminas	45 (34,4%)	13 (9,9%)	35 (26,7%)	38 (29,0%)
Frutas	39 (29,8%)	13 (9,9%)	45 (34,4%)	34 (26,0%)
Agua (6 a 8 vasos)	79 (60,3%)	16 (12,2%)	21 (16,0%)	15 (11,5%)
Actividad física				
Actividad física o deportiva durante la cuarentena	21 (16,0%)	27 (20,6%)	15 (11,5%)	68 (51,9%)
Hábitos nocivos				
Fumar	42 (32,1%)	36 (27,5%)	32 (24,4%)	21 (16,0%)
Alcohol	55 (42,0%)	18 (13,7%)	39 (29,8%)	19 (14,5%)
Medios de comunicación				
Televisión	40 (30,5%)	15 (11,5%)	45 (34,4%)	31 (23,7%)
Radio	34 (26,0%)	38 (29,0%)	14 (10,7%)	45 (34,4%)
Internet	10 (7,6%)	0 (0,0%)	117 (89,3%)	4 (3,1%)

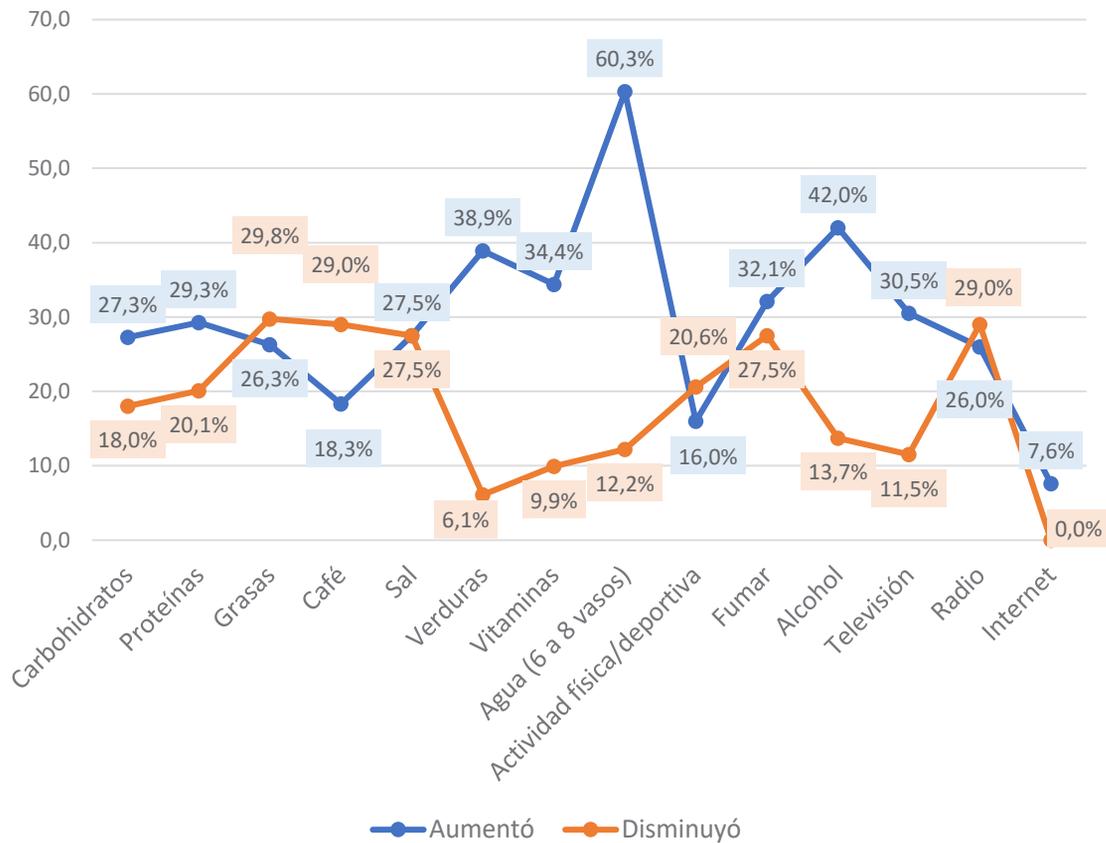


Figura 1. Percepción de aumento y disminución de los estilos de vida de las adolescentes de quinto año de la Institución Educativa Santa Rita de Cassia, en Cañete, durante el 2022.

estilos de vida durante la pandemia. Aunque se percibió un aumento en el consumo de proteínas, agua, verduras y vitaminas, también en el consumo de carbohidratos. Pérez-Rodrigo C *et al.*⁽³⁾ encontraron resultados variados, con una tendencia a hacia mayor consumo de alimentos saludables. La ingesta de alimentos saludables y variados contribuye al mantenimiento de un buen rendimiento físico e intelectual. Además, se ha encontrado que durante el confinamiento por COVID-19, muchos adultos jóvenes optaron por hábitos alimentarios saludables y el consumo de verduras, frutas, legumbres y huevos^(9,10). Sin embargo, la tendencia actual en los adolescentes es consumir alimentos poco nutritivos, lo cual es perjudicial para su salud en la etapa adulta y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, cáncer e hipertensión arterial.

En cuanto a la actividad física, el 63% de los participantes percibieron cambios significativos; no obstante; más de la mitad no reportó ninguna actividad física. Estos resultados son similares a los encontrados en estudios previos^(11,12). Según Pérez-Samaniego V & Devis-Devis J⁽¹³⁾, la actividad física en adolescentes y jóvenes ayuda a reducir comportamientos sedentarios y promueve conductas positivas relacionadas con el amor, el deporte

y las actividades recreativas. Sin embargo, los resultados obtenidos sugieren que las adolescentes dejaron de practicar deportes o actividades físicas debido a las circunstancias impuestas por la pandemia. Asimismo, este confinamiento obstaculizó la participación de los adolescentes debido a una alta dependencia de la actividad física basada en la escuela y el deporte⁽¹⁴⁾. Por lo tanto, es importante involucrar la promoción de la salud en el cuidado integral del adolescente para lograr un estilo de vida saludable, ya que este grupo se encuentra en pleno desarrollo y crecimiento.

En la dimensión de hábitos nocivos, se percibió un aumento en el consumo de cigarrillos y alcohol durante la pandemia, mientras que la tercera parte no experimentó cambios en su consumo. Pérez-Rodrigo C *et al.*⁽³⁾ y Carvalho-Malta *et al.*⁽⁶⁾ encontraron resultados similares. La Academia Americana de Pediatría⁽¹⁵⁾ señala que el 25% de los adolescentes de secundaria consumen tabaco y el 13% consumen productos nocivos adicionales. Durante la pandemia por Covid-19 se halló una mayor prevalencia de síntomas depresivos, sentimientos de tristeza y estrés, lo cual podría estar asociado al aumento del consumo de cigarrillos y alcohol, ya que estos comportamientos a menudo se consideran erróneamente formas de aliviar el estrés, la depresión y la tristeza⁽¹⁶⁾. La población en estudio

debe evitar el consumo de sustancias perjudiciales, ya que, ellas se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo de las capacidades cognitivas, lo que puede ser perjudicial para su salud a largo plazo.

En la dimensión del uso de medios de comunicación, se percibió un aumento en la frecuencia de uso de TV, radio e internet. Estos resultados superan los hallazgos de Camacho-Marín R. *et al.*⁽¹⁷⁾, donde el 56% aumentó el uso excesivo de internet y el uso de teléfonos móviles en un 55,8%. García-Martín S. & Cantón-Mayo I.⁽¹⁸⁾ afirman que el uso de tecnologías ha aumentado en más de 6 horas al día para el 80% de los usuarios. La innovación y el uso de la tecnología han transformado a la humanidad, afectando la utilización de dispositivos electrónicos y el proceso de enseñanza y aprendizaje⁽¹⁷⁾. Asimismo, el aumento del tiempo dedicado a las tecnologías digitales, especialmente las redes sociales, podría haber aliviado los sentimientos de soledad y mejorado la conexión social de los adolescentes⁽¹⁹⁾. Esto implica que los adolescentes pueden emplear más horas usando dispositivos tecnológicos, tanto para tareas e investigación como para interacciones sociales, sin llegar a significar un uso adictivo.

Entre las limitaciones de este estudio, podemos mencionar que la muestra se limita a estudiantes de quinto de secundaria de una sola institución educativa pública en la

provincia de Cañete, lo que limita la generalización de los resultados. Además, es posible un sesgo de información, ya que los adolescentes pueden no ser completamente honestos en sus respuestas. No se estudiaron variables como el nivel socioeconómico, el entorno familiar o factores de personalidad, lo que podría limitar la interpretación de los resultados. Por último, la recolección de datos se realizó en un solo momento, lo que impide evaluar la evolución de los estilos de vida de los adolescentes a lo largo de la pandemia o establecer una línea de base previa. A pesar de estas limitaciones, el estudio tiene fortalezas, como su enfoque en cambios en estilos de vida durante la pandemia, utilizando un instrumento validado y confiable y un enfoque cuantitativo riguroso. Esto permite obtener resultados precisos y fiables, útiles para identificar áreas de intervención y generar información que permita el diseño de programas y políticas.

En conclusión, la percepción de los cambios en los estilos de vida durante la pandemia en adolescentes de quinto de secundaria de la IEP Santa Rita de Cassia Cañete en el año 2022 fueron significativos en su mayoría. Se encontró una percepción de aumento en el consumo de carbohidratos, proteínas, verduras, agua y vitaminas; de disminución en la actividad física deportiva y de aumento hábitos nocivos como tabaquismo y alcoholismo; y el uso de medios de comunicación como la televisión y uso de internet.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización Panamericana de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Actividad física [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez-Rodrigo C, Gianzo Citores M, Hervás Bárbara G, Ruiz Litago F, Casis Sáenz L, Aranceta-Bartrina J. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2020 [citado 7 de abril de 2023];0-0. Disponible en: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_06_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19.pdf
- Gutiérrez Cepeda EV. Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la Institución Educativa Rural Departamental Anatoli, en el municipio de La Mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por COVID-19. 2021; Disponible en: <http://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/54026>
- 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
- Carvalho Malta D, Landmann Szwarcwald C, De Azevedo Barros MB de A, Saar Gomes C, Eloah Machado Í, Souza Júnior PRB de, et al. La pandemia de COVID-19 y los cambios en el estilo de vida de los adultos brasileños: un estudio transversal, 2020. *Epidemiol E Serviços Saúde* [Internet]. 2020;29:e2020407. Disponible en: <http://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmRNbZHsvrxr/abstract/?lang=es>
- Tzintzun Cervantes J, Del Toro Valencia MP, Chávez López JK. Estilos de vida en estudiantes del área de salud. *Integr Académica En Psicol*. 2018;6(17).
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia social. Guía de alimentación y nutrición para adolescentes [Internet]. 2007. Disponible en: http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_alimentacion_nutricion_adolesc.pdf
- Espinoza-Gutierrez GA, Yance-Cacñahuaray G, Runzer-Colmenares FM, 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 Covid-19. *Rev Fac Med Humana* [Internet]. abril de 2022 [citado 15 de abril de 2023];22(2):319-26. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2308-05312022000200319&lng=es&nrm=iso&tlng=en
- Huancahuire-Vega S, Newball-Noriega EE, Rojas-Hum-pire R, Saintila J, Rodríguez-Vásquez M, Ruiz-Mamani PercyG, et al. Changes in Eating Habits and Life-styles in a Peruvian Population during Social Isolation for the COVID-19 Pandemic. *J Nutr Metab* [Inter-

- net]. 1 de diciembre de 2021 [citado 15 de abril de 2023];2021:4119620. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8633849/>
11. Pilay-Bravo LA, Zambrano-Santos RO. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. *Rev Científica Higienda Salud* [Internet]. 2021;4(1). Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499>
 12. Fernandez Paico A. "Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018". *Univ César Vallejo* [Internet]. 2018; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18194>
 13. Pérez Samaniego V, Devís Devís J. La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Rev Int Med Cienc Act Física Deporte* [Internet]. 2003 [citado 7 de abril de 2023];3(10):1. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1257660>
 14. Do B, Kirkland C, Besenyi GM, Smock C, Lanza K. Youth physical activity and the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Prev Med Rep* [Internet]. 22 de agosto de 2022 [citado 15 de abril de 2023];29:101959. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9394097/>
 15. American Academy of Pediatrics (AAP). Los adolescentes y el consumo de tabaco [Internet]. *HealthyChildren.org*. 2017. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/Paginas/Teens-and-Tobacco-Use.aspx>
 16. Schäfer AA, Santos LP, Quadra MR, Dumith SC, Meller FO. Alcohol Consumption and Smoking During Covid-19 Pandemic: Association with Sociodemographic, Behavioral, and Mental Health Characteristics. *J Community Health* [Internet]. 2022 [citado 15 de abril de 2023];47(4):588-97. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8951656/>
 17. Camacho Marín R, Rivas Vallejo C, Gaspar Castro M, Quiñonez Mendoza C. Innovación y tecnología educativa en el contexto actual latinoamericano. *Rev Cienc Soc Ve* [Internet]. 2020;26:460-72. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/280/28064146030/html/>
 18. García-Martín S, Cantón-Mayo I. Uso de tecnologías y rendimiento académico en estudiantes adolescentes. *Comun Rev Científica Comun Educ* [Internet]. 2019;27(59):73-81. Disponible en: <https://www.revista-comunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=59&articulo=59-2019-07>
 19. Marciano L, Ostroumova M, Schulz PJ, Camerini AL. Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Public Health* [Internet]. 1 de febrero de 2022 [citado 15 de abril de 2023];9:793868. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8848548/>