

## Estilo de vida de profesores chilenos – estudiantes de postgrado en pandemia por COVID-19 Lifestyle of Chilean teachers - postgraduate students in the COVID-19 pandemic

\*Karoll Ibañez–Goudeau, \*\*Celia Romero Díaz, \*\*\*Evangelina Salazar-Röling, \*\*\*\*Claudio Hernández-Mosqueira  
\*Universidad Internacional Iberoamericana (México) \*\*Instituto Manuel Fajardo (Cuba), \*\*\*Universidad San Sebastián (Chile),  
\*\*\*\*Universidad de La Frontera (Chile)

**Resumen.** Los profesores que trabajan en establecimientos educacionales ya sea como docentes de aula o en cargos de gestión y que además estudian un postgrado deben hacer un esfuerzo adicional para rendir en todos los roles; esto, sumado a los cambios obligados como consecuencia de la Pandemia por COVID-19 en Chile, los insta a desplegar estrategias de adaptación a este nuevo escenario; por lo tanto el presente artículo pretende caracterizar el estilo de vida de profesores que cursan un Postgrado en universidades del centro y sur de Chile, en periodo de pandemia por COVID-19. Se utilizó como técnica de investigación la encuesta a través del cuestionario FANTÁSTICO. La población del estudio fueron 69 profesores, que durante el año 2021 estaban cursando un Postgrado en universidades chilenas, en las regiones del Ñuble, Bio-Bio, O'Higgins, La Araucanía, Los Ríos y Los Lagos. Los principales hallazgos, indican que de acuerdo con el puntaje obtenido en el cuestionario FANTÁSTICO, la distribución porcentual que caracteriza el estilo de vida de los sujetos de estudio es sobre un 50%, para indicadores asociados a un estilo de vida considerado adecuado. Un 40,6% "Buen trabajo, estas en el camino correcto" y el 15,9% "Adecuado, estas bien", sin embargo, se encontró que el 34.8% obtiene "Algo bajo, podrías mejorar" evidenciando que el grupo estudiado, en periodo de pandemia por COVID-19, mantiene un estilo de vida que se encuentra en los rangos aceptables.

**Palabras clave:** Estilos de Vida- Estudiantes de Postgrado –Institución de Educación Superior- COVID-19.

**Abstract.** Teachers who work in educational establishments either as classroom teachers or in management positions and who are also studying for a postgraduate degree must make an additional effort to perform in all roles; This, added to the changes required as a result of the COVID-19 Pandemic in Chile, I urge you to deploy adaptation strategies to this new scenario; Therefore, this article aims to characterize the lifestyle of professors who take a Postgraduate course in universities in central and southern Chile, during the COVID-19 pandemic period. The survey was used as a research technique through the FANTASTIC questionnaire. The study population was 69 professors, who during the year 2021 were studying a Postgraduate degree at Chilean universities, in the Ñuble, Bio-Bio, O'Higgins, La Araucanía, Los Ríos and Los Lagos regions. The main findings indicate that according to the score obtained in the FANTASTIC questionnaire, the percentage distribution that characterizes the lifestyle of the study subjects is over 50%, for indicators associated with a lifestyle considered adequate. 40.6% "Good job, you are on the right track" and 15.9% "Adequate, you are fine", however, it was found that 34.8% obtain "Somewhat low, you could improve" evidencing that the group studied, in the period of the COVID-19 pandemic, maintains a lifestyle that is within acceptable ranges.

**Key words:** Life Style- COVID-19- postgraduate students-

Fecha recepción: 04-08-22. Fecha de aceptación: 05-11-22

Claudio Hernández-Mosqueira

[claudiomarclo.hernandez@ufrontera.cl](mailto:claudiomarclo.hernandez@ufrontera.cl)

### Introducción

Sin lugar a duda, la educación atravesó una crisis sin precedentes, como consecuencia de ello durante el año 2020 e inicios del 2021 se generó un cierre de escuelas y universidades en el mundo entero, con miras a frenar la propagación de la pandemia del COVID-19. Esto alcanzó su punto máximo a mediados de abril 2020, lo que derivó a cerrar establecimientos educacionales en más de 190 países, afectando a 1.370 millones de estudiantes (UNESCO, 2020). En Chile, la suspensión de las clases se hizo oficial a partir del 16 de marzo 2020 a través de la promulgación de la Resolución 860 Exenta (MINSAL, 2020).

En total según cifras de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020), unos 63 millones de docentes de primaria y secundaria en el mundo, se vieron afectados por lo mismo. En cuanto a esto los profesores se esforzaron en dominar la ansiedad que implicaba trabajar en un momento en que la amenaza del

COVID-19 se extendía, teniendo que controlar la presión por garantizar un aprendizaje de calidad mediante herramientas tecnológicas (UNESCO, 2020) y procesos formativos a través del uso de la tecnología y la modalidad remota (García & Guzmán, 2017). La población en estudio son profesores que cursan un postgrado; referente a ellos el Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe IESALC (2020), indica que el daño o la incidencia es doble, por su doble función. El abrupto cambio, generó la necesidad de desplegar estrategias de adaptación a este nuevo escenario, lo cual pudo ir en perjuicio de la salud de los profesores–estudiantes de postgrado, produciendo alteraciones en la salud mental y física, producto del cambio en el estilo de vida que llevaban hasta antes de la pandemia; esto llevó a manifestar patologías como: agobio, cansancio, angustia, trastorno del sueño, obesidad, variación en los niveles de ansiedad, incurriendo en una patología Fernández et al., (2012), además de inestabilidad emocional e incluso estrés. Esto es corroborado

por Picco et al. (2020), e igualmente por Velandia et al. (2022), quienes plantean que el confinamiento vivido junto con las rápidas adaptaciones que debieron realizar los docentes en competencias digitales, habría generado un impacto en la parte emocional y especialmente en la salud mental de los docentes.

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998), el estilo de vida es una forma de vida basada en patrones identificables de comportamiento, los cuales “son determinados por la interacción entre las características personales de un individuo, social interacciones y condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (p.16); estos patrones, se caracterizan por estar sujetos a cambios, dependiendo el contexto. Es importante precisar que la calidad y el estilo de vida son dos términos que se encuentran asociados; es así como la mejora de la calidad de vida de las personas podría ser posible a través de la adopción de un estilo de vida saludable. Sin embargo, a pesar del paso de los años, aún se observa que no hay consenso en torno a este constructo Muchotrigo (2010). Rodríguez et al. (2013), plantea que la calidad de vida es un concepto multidimensional que incluye una diversidad de factores, entre los cuales el estilo de vida es uno de los componentes que influencia el desarrollo humano de una comunidad. Una de las propuestas para analizar el estilo de vida realizada por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá es el instrumento FANTÁSTICO, validado por el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud, VIDA CHILE (Lange & Vio, 2006), el cual ha permitido conocer el estilo de vida en contextos diversos y orientar estrategias de intervención para los grupos de estudio.

Dada la escasa investigación existente del tema, se considera relevante caracterizar el estilo de vida de los profesores estudiados, para dar respuesta a la interrogante que guía el estudio: ¿Cómo es el estilo de vida de profesores- estudiantes de Postgrado de universidades del centro y sur de Chile en periodo de pandemia por COVID-19?

## Metodología

La investigación se desarrolló bajo el paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y un diseño no experimental transeccional Hernández-Sampieri et al. (2018), en el cual se recolectó información respecto del estilo de vida en periodo de pandemia por COVID -19.

## Participantes

Se realizó un muestreo no probabilístico dirigido de acuerdo a los lineamientos de Hernández-Sampieri et al. (2018). La muestra contempló 69 profesores que, durante el año 2020, cursaron un programa de postgrado en cinco universidades seleccionadas por acceso, del centro y sur de Chile, distribuidas en las regiones del Ñuble, Bio-Bio,

O'Higgins, La Araucanía, Los Ríos y Los Lagos. Como criterio de inclusión de la muestra, se estableció que los participantes, trabajen en un establecimiento educacional de enseñanza preescolar, básica o media de dependencia municipal, particular o particular subvencionada, cumpliendo funciones de docente de aula o de gestión.

## Instrumento

Se utilizó el cuestionario FANTÁSTICO, el cual es una propuesta realizada por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá. Este instrumento contiene 30 ítems cerrados basado en nueve categorías o dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida (Wilson et al., 1984). Este instrumento ha sido validado por el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud, VIDA CHILE (Lange & Vio, 2006). El acrónimo FANTÁSTICO representa las primeras letras de diez dominios (Betancurth et al., 2015). Se trata de un cuestionario cerrado que otorga tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, las cuales se califican por medio de una escala tipo Likert. La suma final de todas las categorías se multiplica por 2, obteniendo cada sujeto una calificación de 0 a 120 puntos; Finalmente, a mayor puntaje de la dimensión, la calificación es más positiva hacia la salud; la calificación total se clasifica en rangos cualitativos. Este rango de valores es clasificado en las siguientes categorías que resumen el estilo de vida del evaluado: 0-46: Estas en zona de peligro/ 47-72: Algo bajo, podrías mejorar/ 73-84: Adecuado, estas bien/ 85-102: Buen trabajo, estás en el camino correcto/ 103-120: Felicitaciones, tienes un estilo de vida Fantástico.

## Procedimiento

El procedimiento de aplicación del cuestionario se ajustó a lo indicado por Paredes et al. (2020), no poner en riesgo de contagio al investigador y el participante en tiempos de pandemia por COVID-19, y en cuanto a forma por ejemplo reemplazar forma impresa por electrónica. En concordancia con esto, se envió un correo electrónico a cada uno de los sujetos seleccionados, adjuntándoles información sobre la investigación a través del consentimiento informado, enlace de acceso al cuestionario e invitándolos a participar; al ingresar al enlace era requisito la declaración electrónica de consentimiento para que se desplegara el cuestionario; esto permitió un adecuado flujo y anonimato.

## Análisis de datos

Para el análisis de datos se desarrollaron diferentes etapas estadísticas en el software IBM® SPSS® Statistic 20.0 SPSS, y Microsoft Office Professional Plus 2013: Primero se aplicó estadística descriptiva: frecuencia, porcentajes, medias y desviación estándar. Para comparar las medias y establecer diferencias significativas de dos grupos se utilizó la prueba de

Mann Whitney y más de dos grupos Kruskal Wallis. Se fijó un nivel de significancia de  $p < 0.05$ . Se complementa lo anterior con análisis gráfico utilizando gráfico circular, barras simples y barras apiladas.

### Aspectos éticos

Para resguardar los aspectos éticos, se consideró la aplicación de un consentimiento informado. El estudio fue aprobado por el Honorable Comité Ético Científico del Servicio de Salud del Reloncavi, Chile. Aprobación por ordinario N°001, Con fecha de 10 de mayo 2021, cumpliendo así con lo establecido en la ley n° 20.120 Chile. ID del proyecto: 9912026. Con ello fueron respetadas la declaración de Helsinki en investigaciones con seres Humanos (Asociación Médica Mundial, 2019).

Tabla 1. Variables sociodemográficas de profesores- Estudiantes de Postgrado en Universidades del centro y sur de Chile.

Variable	Categoría	n=69	%
Sexo	Mujer	44	63,8
	Hombre	25	36,2
Rango etario	Entre 20 - 29 años	8	11,6
	Entre 30 -39 años	38	55,1
	Entre 40 - 49 años	17	24,6
	Entre 50 -59 años	4	5,8
	60 años o más	2	2,9
Región	O'Higgins	12	17,3
	Ñuble	8	11,6
	Araucanía	8	11,6
	Bio-Bio	9	13,0
	Los Ríos	14	20,3
	Los Lagos	18	26,1
Profesión	Educador/a de párvulos	8	11,6
	Educadora/a diferencial	13	18,8
	Profesor/a de Educación básica	14	20,3
	Profesor Educación Media (o de especialidad)	28	40,6
	Otro	6	8,7
Lugar de trabajo o situación laboral	Sin trabajo	4	5,8
	Educación Municipal	23	33,3
	Educación particular	2	2,9
	Particular subvencionado	28	40,6
	Fundación o Centro de Apoyo	3	4,3
	Institución de Educación superior	7	10,1
	Servicio Público	2	2,9
Tipo de actividad	Docencia (Docente de aula)	37	53,6
	Gestión académica)	22	31,9
	Otro	10	14,5

## Resultados

La muestra estuvo conformada por 69 profesores- estudiantes de postgrado en Chile, el detalle de las características sociodemográficas se puede observar en la tabla 1. Se destaca que la muestra tuvo un 63, 8% de mujeres y un 36, 2% de hombres, con un rango etario predominante entre los 30 y 39 años correspondiente al 55, 1% (n=38). En cuanto a la formación, la mayoría son Profesores de Educación media con especialidad 40,6% (n=28) Respecto de su situación

laboral, el 40,6% (n=28) trabaja en establecimiento de dependencia administrativa particular subvencionado y el 33,3% (n=23) con dependencia Municipal. En cuanto al tipo de actividad que realizan el 53,6% (n=37) declara desarrollar labores Docencia (Docente de aula) y el 31,9% (n=22) labores de Gestión académica.

Respecto al estilo de vida, los hallazgos indican que la mayoría (57%) se encuentra en los rangos “Buen trabajo estas en el camino correcto” (41%) y “Adecuado, estas bien” (16%); (Ver Figura 1).

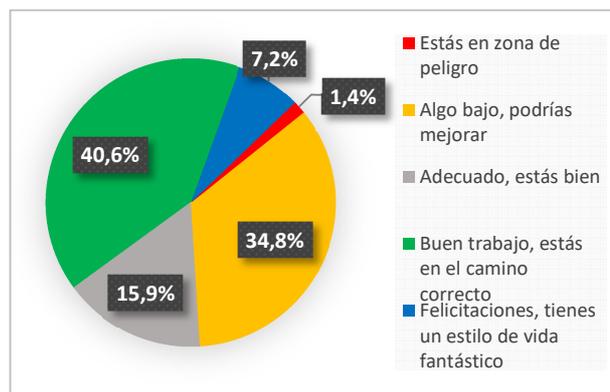


Figura 1. Caracterización del estilo de vida de profesores- estudiantes de postgrado en universidades del centro y sur del país.

Al desagregar según sexo y rango etario se pudo comprobar que no existe diferencia estadísticamente significativa Kruskal Wallis ( $p=0,462$ ), en los grupos que es posible hacer la comparación estos resultados se observan en la Figura 2.

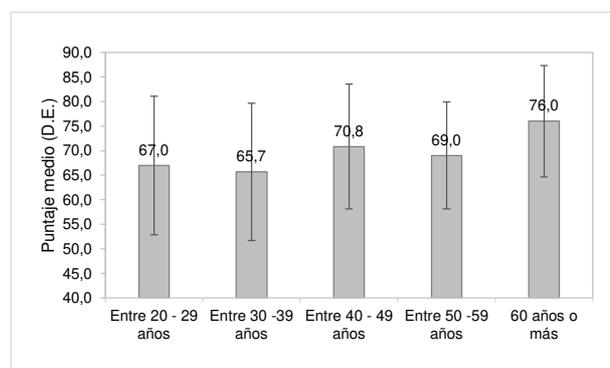


Figura 2. Puntajes medios (D.E.) para definir estilos de vida según rango de edad obtenidos a través del instrumento FANTASTICO de profesores- estudiantes de postgrado en universidades del centro y sur de Chile.

Tabla 3. Estilo de vida de profesores – estudiantes de postgrado de universidades del Centro y sur de Chile, según sexo y rango etario

Rango de edad	Femenino		Masculino		p*
	n	Media (D.E.)	n	Media (D.E.)	
Entre 20 - 29 años	8	67,0 (14,1)	-	-	-
Entre 30 - 39 años	22	64,8 (13,0)	16	66,9 (16,6)	0,609 ns
Entre 40 - 49 años	12	67,7 (13,6)	5	78,4 (6,1)	0,104 ns
Entre 50 - 59 años	1	56,0 (-)	3	73,3 (8,1)	-
60 años o más	1	68,0 (-)	1	84,0 (-)	-

\* Prueba de Mann Whitney

En cuanto a la relación entre las variables, estilo de vida evaluado por FANTASTICO y sexo, parece que no existen diferencias estadísticamente significativas en relación con la puntuación global.

Al evaluar el resultado global de los puntajes para categorizar los estilos de vida según sexo se pudo determinar que

las mujeres se encuentran en la categoría de estilo de vida “adecuado, estar bien” en cambio los hombres en el estilo de vida “buen trabajo, estas en el camino correcto”, pero al aplicar la prueba de Mann Whitney se comprobó que estas diferencias no son estadísticamente significativas, (tabla 3)

Tabla 2.

Dimensiones asociadas el estilo de vida según el Instrumento FANTASTICO, de profesores – estudiantes de postgrado de universidades del Centro y sur de Chile. n=69.

	P1: Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí		P2: Yo doy y recibo cariño						
	n	%	n	%	n	%			
Familia y amigos	A veces	20	29	A veces	10	14,5			
	Casi siempre	49	71	Casi siempre	58	84,1			
	nunca	0		Nunca	1	1,4			
Actividad física	P3: Soy integrante activo (a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida		P4: Yo realizo actividad física		P 5: Yo camino al menos 30 minutos diariamente				
		n	%		n	%			
	A veces	22	31,9	No hago nada	16	23,2	A veces	27	39,1
	Casi siempre	12	17,4	Tres o más veces a la semana	23	33,3	Casi siempre	17	24,6
	Nunca	35	50,7	Una vez a la semana	30	43,5	Nunca	25	36,2
Nutricion	P 6: Como dos porciones de verduras y 3 frutas		P 7: A menudo consumo mucha azúcar, sal, grasa o comida chatarra		P 8: Estoy pasado (a) en mi peso ideal				
		n	%		n	%			
	A veces	42	60,9	Alguna de estas	52	75,4	0 - 4 kilos	25	36,2
	Casi nunca	16	23,2	Ninguna de estas	7	10,1	5 - 8 kilos	19	27,5
	Todos los días	11	15,9	Todas estas	10	14,5	Mas de 8 kilos	25	36,2
Tabaco	P 9: Yo fumo cigarrillos		P 10: Cantidad de cigarrillos consumidos al día						
		n	%		n	%			
	No en el último año	11	15,9	0-10	15	21,7			
	No en los últimos 5 años	40	58	Más de 10	2	2,9			
	Si, este año	18	26,1	Ninguno	52	75,4			
Alcohol y uso de drogas	P 11: Número promedio de tragos por semana		P 12: Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión		P 13: Manejo un auto después de beber alcohol				
		n	%		n	%			
	0 a 7	67	97,1	A menudo	2	2,9	Nunca	59	85,5
	8 a 12	1	1,4	Nunca	40	58	Solo rara vez	10	14,5
	Más de 12	1	1,4	Ocasionalmente	27	39,1	A menudo	0	0
	P14: Uso Drogas		P 15: Uso excesivamente los medicamentos que me indican o los que puedo comprar sin receta		P 16: Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína				
	n	%		n	%		n	%	
	A menudo	2	2,9	Nunca	50	72,5	De 3 a 6 al día	18	26,1
	Nunca	58	84,1	Ocasionalmente	19	27,5	Más de 6 al día	7	10,1
	Ocasionalmente	9	13				Menos de tres al día	44	63,8
Sueño	P 17: Duermo bien y me siento descansado		P 18: Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida		P 19: Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre				
		n	%		n	%			
	A veces	31	44,9	A veces	28	40,6	A veces	27	39,1
	Casi siempre	24	34,8	Casi siempre	38	55,1	Casi nunca	8	11,6
	Nunca	14	20,3	Nunca	3	4,3	Casi siempre	34	49,3
Tipo de personalidad	P 20: Parece que ando acelerado (a)		P 21: Me siento enojado (a) o agresivo (a)		P 22: Yo me siento contento con mi trabajo y mis actividades				
		n	%		n	%			
	A menudo	21	30,4	A menudo	3	4,3	A veces	19	27,5
	Algunas veces	40	58	Algunas veces	36	52,2	Casi nunca	2	2,9
	Casi nunca	8	11,6	Casi nunca	30	43,5	Casi siempre	48	69,6
Introspeccion	P 23: Yo soy un pensador positivo u optimista		P 24: Me siento tenso/a o apretado /a		P 25: Me siento deprimido(a) o triste				
		n	%		n	%			
	A veces	17	24,6	A menudo	13	18,8	A menudo	4	5,8
	Casi siempre	51	73,9	Algunas veces	48	69,6	Algunas veces	37	53,6
	Nunca	1	1,4	Casi nunca	8	11,6	Casi nunca	28	40,6
Control de salud	P 26: Me realizo controles de salud en forma periódica		P 27: Converso con mi pareja o familia temas de sexualidad		P 28: En mi conducta sexual me preocupo el autocuidado y el cuidado de mi				

					pareja				
	n	%	n	%	n	%			
	A veces	29	42	A veces	38	55,1	A veces	44	63,8
	Casi nunca	22	31,9	Casi nunca	13	18,8	Casi nunca	7	10,1
	Siempre	18	26,1	Siempre	18	26,1	Siempre	18	26,1
	P 29: Soy respetuoso/a de las ordenanzas del tránsito		P 30: Uso cinturón de seguridad						
		n	%		n	%			
Otras conductas	A veces	29	42	A veces	13	18,8			
	Casi nunca	22	31,9	Casi nunca	7	10,1			
	Siempre	18	26,1	Siempre	49	71			

## Discusión

El objetivo de este estudio fue caracterizar el estilo de vida de profesores chilenos que cursan un Postgrado en universidades del centro y sur de Chile, en periodo de pandemia por COVID-19. Los estilos de vida saludable se basan en un conjunto de opciones que traen beneficios a la salud de los individuos, estas posibilidades se presentan en los entornos donde las personas viven, trabajan, estudian y se recrean; se han considerado prácticas condicionadas por la interacción compleja entre lo biológico, psicológico y social (Laguado & Gómez, 2014; Sánchez-Ojeda & Luna-Bertos, 2015).

En términos generales podemos decir que, en la población estudiada, un 57% mantiene un estilo de vida que se encuentra en los rangos de buen trabajo estas en el camino correcto, y adecuado, solo un 43% está en la categoría algo bajo podrías mejorar, sin embargo, al realizar un análisis de acuerdo al sexo, las mujeres reportan un mejor estilo de vida al ser comparadas con los hombres, aunque esas diferencias no son significativas. Esto podría ser explicado de acuerdo al estudio de Fortin et al. (2015), quienes plantearon que las mujeres viven con mayor frecuencia experiencias, tales como, felicidad, risa, entretenimiento y sensación de descanso durante el día en comparación con los hombres. Sin embargo, al realizar una comparación respecto a las diferentes dimensiones evaluadas, se observan diferencias entre género y resultados contradictorios con otros estudios. En el caso de la dimensión de familia y amigos, Canova-Barrios (2017), encuentran comportamientos similares al del grupo de estudio en Chile, sin embargo, Morais et al. (2020), señalan que los hombres muestran mejores resultados, con diferencias estadísticamente significativas, que las mujeres en los aspectos relacionados con familia/amigos, los cuales son apoyados por Ferreira et al. (2017). Esto podría indicar que los resultados obtenidos en diferentes investigaciones nos dan cuenta de que el estilo de vida relacionado con los vínculos familiares y de amistad en estudiantes universitarios en general es adecuado. Dado que algunos de los estudios revisados se realizaron sin pandemia, podría indicarnos que esta dimensión no sufrió grandes cambios. En cuanto a la valoración global de esta dimensión los hallazgos indican que los profesores y profesoras estudiantes de Postgrado señalan tener con quién hablar de las cosas que son importantes para ellos 71%, y un 20% indica que solo a veces. Similares resultados

a los de Canova-Barrios (2017), realizado pre pandemia en Colombia con una muestra de 199 estudiantes universitarios, frente a esta misma pregunta identificaron una valoración positiva siempre con un 71,3 % y casi siempre, con un 18,5 %. Respecto a la posibilidad de dar y recibir cariño, en nuestro estudio un 84% indica casi siempre, tener esa posibilidad, mientras que un 14,5% a veces y un 1% nunca. Resultados que son contradictorios con el estudio de Canova-Barrios (2017), donde encontraron que solo el 18,5 % respondió que Casi siempre da y recibe cariño en la dimensión familia y amigos.

Similares resultados se observaron en la dimensión de actividad física, los resultados del presente estudio en la pregunta Ser integrante activo (a) de un grupo de apoyo a la salud y calidad de vida, el (50,7%) indica casi nunca y un 31,9% indica a veces y solo un 17,4% indica casi siempre. En contraposición a estos hallazgos, Canova-Barrios (2017), reporto que el 40,2 % de la muestra indicó ser Casi siempre integrante activo de un grupo de apoyo a su salud o calidad de vida y el 19,5 % afirmó casi nunca haber asistido a un grupo de apoyo de ninguna índole. Respecto al realizar rutinas físicas cardiovasculares, caminar o realizar ejercicio con cierta frecuencia e intensidad (23,2%) indica no hacer nada; el 33% indica tres o más veces por semana y la mayoría (43,5%) indican realizar actividad física una vez a la semana. En tal sentido, la actividad física puede tener efectos positivos que moderen el impacto generado por el COVID-19 sobre la ansiedad en la comunidad universitaria (Morales-Beltrán et al., 2022). Los resultados obtenidos en la Investigación son más alentadores respecto de los hallazgos de Canova-Barrios (2017), encontraron que el 26,1 % practica actividad física tres o más veces por semana; el 26,1% manifestó no hacer nada; el 19 % camina casi siempre al menos 30 minutos diarios, como también a los de Tassini et al. (2017), cuya población en estudio presentó los peores puntajes en el dominio de la actividad física. Sin embargo, estos resultados están bajo las recomendaciones mínimas de Actividad Física (AF) de 150 a 300 minutos/semana, y de AF moderada, o de 75 a 150 minutos/semana de actividad vigorosa, para mantener un adecuado estado de salud (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2018; Piercy et al., 2018). Eso es de especial atención, ya que los niveles bajos de actividad física se asocian significativamente con el riesgo de tener síndrome metabólico (Aljuhani et al., 2020).

En cuanto a la dimensión Nutrición, los resultados indican que un bajo porcentaje consumen todos los días dos porciones de verduras y tres frutas (15,9%). Lo que es coincidente con el estudio de Canova-Barrios (2017) donde el 19% de los estudiantes encuestados respondió que come dos porciones de frutas y tres de verdura todos los días, en ese mismo contexto Salvador et al. (2019), destacan el elevado porcentaje de alumnos con un consumo de nutrientes por debajo de sus requerimientos, principalmente respecto a las calorías totales (41%), a las grasas (61%) y a los carbohidratos (25%), en estudiantes universitarios chilenos. Ramírez-Vélez et al. (2015), en cuanto a dicho comportamiento, encontraron un déficit en nutrición equilibrada que se reflejó en la respuesta a veces en el consumo de frutas y verduras (53,6%). En relación con evitar alimentos ricos en sal y grasas saturadas y la comida con alto contenido hipercalórico, también disminuir las grasas saturadas. Un alto porcentaje de los profesores-estudiantes de postgrado, señala consumir alguna de ellas en su dieta habitual (75%). Porcentaje mucho mayor que en el estudio de Canova-Barrios (2017), donde el 20,6 % consume a menudo comida chatarra o con mucha azúcar, sal o grasa. Y el de (Ramírez-Vélez et al., 2015), quienes encontraron alrededor del 12% de los encuestados se refirió a consumir alimentos con alto contenido de azúcar, sal y/o grasas.

En concordancia con esto, al preguntarles a los profesores-estudiantes de postgrado por el peso ideal el 36,2% indica estar pasado más de 8 kilos lo que claramente indica malos hábitos de alimentación con escaso consumo de frutas y verduras y un alto consumo de alimentos procesados altos azúcar, sal o grasas. Similares resultados a los reportados por Santos-Miranda et al. (2022), quienes en su estudio reportaron un aumento del peso e índice de masa corporal, además de la reducción del tiempo de actividad física durante actividades académicas y/o profesionales y el tiempo destinado a desplazamientos producto del confinamiento en España derivado del COVID-19. De acuerdo a de Alencar et al. (2022), la pandemia del COVID-19 influyó en los hábitos de vida de la población docente, ya que debieron ocupar más tiempo libre para realizar tareas laborales con un comportamiento excesivamente sedentario, especialmente en relación con el tiempo de pantalla durante el trabajo remoto. En tal sentido, Andonova (2014), y Freedman & Connors (2010), quienes plantean que, en el ámbito universitario, y en general en la sociedad, ha aumentado la disponibilidad de alimentos saludables y hay ya una mayor conciencia de la importancia, por tanto, los resultados obtenidos se podrían explicar producto del confinamiento y la rutina diaria adoptada por los profesores-estudiantes de Postgrado en Pandemia. En ese mismo contexto da Silva (2022), plantea que, debido a la nueva realidad impuesta por el COVID-19, surgió una alternativa para que los universitarios ocupen su tiempo disponible con actividades de ocio físico sistematizadas en condicio-

nes de seguridad, manteniendo la distancia social, favoreciendo la promoción de la salud, el bienestar, la socialización familiar y el desarrollo personal. Al respecto Dooris (2005), plantea la relevancia del entorno como facilitador de conductas que tendrán un efecto en la salud, lo que es reforzado por Tassini et al. (2017), quien señala que la rutina de alimentación irregular se considera un comportamiento fundamental para el desarrollo de la obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades crónicas. Frente a esto es relevante mencionar que el estudio de Malta et al. (2021), quienes demostraron un aumento del consumo de alimentos poco saludables, como congelados y snacks en tiempos de encierro por pandemia lo que se tradujo en un aumento de peso corporal.

El consumo de tabaco, los hallazgos indican que el 58% no ha fumado en los últimos 5 años, un 15% no lo hace en el último año y solo el 26.1%, lo ha hecho este año. Respecto de la frecuencia con la cantidad que fuma, un 75.4% indica ninguno y la mayoría (21.7%) 0 a 10 cigarrillos por día. Estos hallazgos son coincidentes con diversos estudios, Canova-Barrios (2017); Pérez-Aranibar & Palomino (2020); Ramírez-Vélez et al. (2015); Tassini et al. (2017). Esto se puede deber a lo planteado por Ruiz-Zaldibar et al. (2022), quienes aluden que el confinamiento puede ser un factor protector frente a los hábitos tóxicos de los estudiantes, lo que además es ratificado por el estudio de Malta et al. (2021), que confirmó un aumento en el consumo de cigarrillos en tiempos de confinamiento por pandemia.

En cuanto al uso de alcohol, la mayoría de los encuestados (97%) señala consumir entre 0 a 7 tragos por semana, y un 39% indica que por cada ocasión beben más de 4 tragos, sin embargo, el 86% indica que no maneja cuando ha consumido alcohol. Respecto a estos hallazgos, Tassini et al. (2017) y Canova-Barrios (2017), plantean que en general, el consumo de sustancias ilícitas y el alcohol ha aumentado entre los estudiantes de posgrado. Ambos estudios se desarrollaron prepandemia, sin embargo, el estudio de Ruiz-Zaldibar et al. (2022), indican que, por el contrario, en periodo de pandemia, los hábitos tóxicos mejoraron al reducir significativamente el consumo de tabaco y tóxicos, lo que contradice el estudio de Malta et al. (2021) que evidenció el aumento de bebidas alcohólicas por la población en tiempos de confinamiento por Covid-19. En este mismo estudio se encontró que el consumo de medicamentos con receta y sin receta aumentó en las mujeres.

Para los autores, este hecho probablemente esté relacionado con otros factores identificados en el estudio, como el hecho de que el encierro afectó más a las mujeres en su área psicosocial. Lo señalado, es interesante de abordar en próximos estudios y no se puede apreciar en el presente estudio, debido a que no se tiene la comparación; además un alto porcentaje de los profesores-estudiantes de Postgrado (73%) indica que no los consume sin receta. Respecto de estimulantes como el café y las bebidas cola, se aprecia que la

mayoría (64%) es prudente en su consumo al hacerlo menos de tres veces al día, lo que es coincidente con Canova-Barrios (2017), que en sus resultados menciona un consumo de bebidas estimulantes de 3 a 6 al día; solo el 1,5 % informó que el consumo de más de 6 diarias.

El comportamiento de la dimensión sueño de los estudiantes-profesores en tiempos de pandemia en este estudio, se mostró en su mayoría con las puntuaciones más altas, manifestando que casi siempre, y a veces logran dormir bien y sentirse descansados, además de sentirse capaces de manejar el estrés o la tensión en su vida, sumándose que adicionalmente se relajan y disfrutan del tiempo libre. De igual manera, los ítems de la dimensión sueño se caracterizaron por que la mayoría de los estudiantes manifestó el nunca o casi nunca en porcentajes muy bajos. En este sentido, estudios como el de Tassini et al. (2017), realizado previo a la pandemia indica que el estrés va en proporción al aumento de las responsabilidades académicas y que, en términos de sueño y estrés, muchos estudiantes tenían dificultad para conciliar ocio, sueño, tiempo libre y actividades demandadas por la universidad, y reportaron sentirse cansado y estresado con la rutina diaria. Entendiendo que la carga académica se mantuvo en los estudiantes en tiempos de pandemia, en Chile y lo que paro según normativa del gobierno fue la presencialidad, no la continuidad académica, puede interpretarse que es debido a la no presencialidad que cooperó en que los estudiantes-profesores manifestaran un aumento de calidad de vida en la dimensión sueño, debido a que el estar en sus hogares haciendo labores académicas como de sus respectivos trabajos como docentes, pudo facilitar espacios para el descanso y recreación o tiempo libre, aunque sea en casa.

La literatura muestra que en general, la sobrecarga de trabajo, y los periodos de altas exigencias como exámenes o entregas de trabajos aumentan la percepción de no poder manejar adecuadamente el estrés (Canova-Barrios, 2017; Pérez-Aranibar & Palomino, 2020; Pozos & González, 2015; Silva, 2016). Estos hallazgos, son coincidentes con lo manifestado por los profesores-estudiantes de postgrado quienes manifiestan respecto del sueño los encuestados manifiestan en un 45% que solo a veces logran dormir bien y sentirse descansados, lo que afecta directamente la disposición para enfrentar el estrés, donde un 41% manifiesta tener a veces dificultades para manejar el estrés y disfrutar del tiempo libre, ítem en el cual los encuestados señalan que el 39% solo a veces se relaja y disfruta de tiempo libre. Sin embargo, la información aun es contradictoria, ya que en el estudio de Ruiz-Zaldibar et al. (2022), realizaron una comparación pre y postpandemia, encontraron que los estudiantes aumentaron sus horas de sueño y redujeron los eventos estresantes, a diferencia del estudio de Intelangelo et al. (2022), quienes concluyen que el confinamiento disminuyó los hábitos de vida saludables como la buena nutrición, la actividad física, y

afectó la calidad del sueño en sujetos jóvenes. Por lo tanto, al igual que en la dimensión anterior sería interesante profundizar en este ítem.

En cuanto al ítem de personalidad, los profesores-estudiantes de Postgrado manifiestan que algunas veces (58%) parece sentirse que andan acelerados, coincidiendo con el estudio de Canova-Barrios (2017), con un 54,7 %, de estudiantes que indicó que lo hace algunas veces. De igual manera, si los estudiantes se sienten enojados o agresivos, solo un 43,5% casi nunca lo hace frente a un 35,6 % Casi nunca. Los estudiantes indican que casi siempre (69,6) se sienten contentos con su trabajo y sus actividades, donde el 53,7% de los estudiantes afirmó sentirse contento casi siempre con su trabajo y/o actividades. En relación al dominio de Tipo de personalidad, se halló un aumento de 53.2 a 65.7% en cuanto a la percepción del estrés en la opción alguna vez. Esto concuerda con el estudio de Yang et al. (2020), quienes plantean una alta posibilidad de experimentar, presenciar o enfrentar diversos eventos de estrés relacionados con la ocurrencia del COVID-19 que resulten en síntomas psicológicos negativos, como sensación de tensión, miedo a la infección, insomnio y bajo estado de ánimo. Probablemente los roles que tuvieron que cumplir los profesores y profesoras, sumado a las exigencias sociales y las demandas del entorno, hicieron que ellos se encontraran constantemente exigidos a cumplir tanto en su rol profesional, como su rol de estudiante de un Postgrado. Esto puede verse reflejado en la dimensión introspección en la que la mayoría de los encuestados (69, 6%) algunas veces se sienten tensos, lo que puede deberse al proceso que están viviendo. Estos resultados concuerdan con el estudio de Pérez-Aranibar & Palomino (2020), quienes sugieren que la tensión percibida por los estudiantes universitarios no es una condición permanente o crónica, sino más bien surge en diferentes periodos, lo que puede deberse a periodos de exámenes donde el nivel de estrés aumenta de manera significativa. Lo que puede indicar que los estudiantes sienten variables externas como sobrecarga en algunos periodos. Sin embargo y a pesar de lo anterior, la mayoría de la muestra (53,6%) señala casi nunca sentirse deprimido o triste y casi siempre ser pensadores positivos y optimistas (73%), esto último coincide con hallazgos de Canova-Barrios (2017), donde la mayoría de los estudiantes menciona ser pensador positivo.

Por otra parte, en cuanto a dimensión Control de salud, la aseveración que obtuvo la gran mayoría de respuestas fue la opción "a veces", lo que indica una mediana preocupación por esta área, surgiendo la interrogante si esto se debe a que no tienen suficiente tiempo o a otra razón. En cuanto a sus controles de salud en forma periódica, mayoritariamente lo hacen a veces (42%) y en una segunda mayoría no lo hacen casi nunca (31, 9%), coincidiendo en porcentajes similares con el estudio de Canova-Barrios (2017), en el que los estudiantes identificaron que mayoritariamente casi nunca

(30,6%) lo hacen. En cuanto a si conversan con su pareja o familia temas sexuales, mayoritariamente informaron que solo a veces lo hacen (55,1%), no coincidiendo con Canova-Barrios (2017), quienes, a diferencia de estos resultados, indicaron que lo hacen siempre (36,6 %). Otro resultado opuesto también se manifestó en el tercer indicador de esta dimensión, donde un 61,8 % indica que siempre se preocupa por su autocuidado y el cuidado de su pareja frente a los resultados de este estudio donde la mayoría respondió que a veces (63,8%) lo hace. Donde los resultados identificaron que los profesores-docentes de postgrado mayormente si se cuidan, es en el primer indicador de la dimensión “otras conductas” en la que aseguran usar cinturón de seguridad siempre (71%), sin embargo, esto se contrasta con su aseveración de ser respetuosos de las ordenanzas del tránsito, porque solo el 26,1 % indica hacerlo siempre, mientras que la mayoría de la muestra indica que solo a veces lo hace (42%) y la segunda mayoría casi nunca (31,9%). Estos resultados son opuestos al estudio de Canova-Barrios (2017) quienes evidenciaron que los estudiantes siempre (54,7%) son respetuosos de las normas del tránsito. En cuanto a esto Pérez-Aranibar & Palomino (2020), traducen que este comportamiento, y el cuidado físico de su entorno, podría ser el resultado de una formación ciudadana. Aunque la muestra de este estudio pareciera ser el perfil de ciudadanos adultos conscientes de conductas responsable, la conducción no atenta es una de las principales causas de siniestros y fallecidos en Chile, de igual forma la conducción manipulando un teléfono celular constituye una de las infracciones más recurrentes en Chile (Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito [CONASET], 2021, p.84). Sin embargo, y tomando en consideración lo planteado por Chalapud et al. (2022), los estilos de vida de los docentes y estudiantes universitarios se deben potencializar, principalmente con programas que permitan una educación sobre nutrición y responsabilidad en salud, además del fomento en la realización de actividad física.

### Conclusiones

Los hallazgos del presente estudio evidencian que profesores chilenos que cursan un postgrado en universidades del centro y sur de Chile, en periodo de pandemia por COVID-19, mantienen un estilo de vida que se encuentra en los rangos aceptables, sin embargo, al realizar un análisis de acuerdo con el sexo, las mujeres reportan un mejor estilo de vida al ser comparadas con los hombres sin diferencias significativas. Esto deja espacio para levantar nuevas investigaciones en esta línea, que aborden de manera más específica las diferencias existentes en el estilo de vida de profesores y profesoras estudiantes de postgrado.

En cuanto a las dimensiones asociadas al estilo de vida: al comparar la literatura existente con los hallazgos del estudio,

se concluye que los vínculos familiares no sufrieron grandes cambios; por otro lado, los estudiantes-profesores percibieron un aumento de calidad de vida en la dimensión sueño, debido a que el estar en sus hogares haciendo labores académicas y en paralelo su trabajo como profesores, facilitó espacios para el descanso y recreación o tiempo libre, aunque sea en casa. Sin embargo, la dimensión introspección, se vio afectada, donde la mayoría de los encuestados (69, 6%) perciben que algunas veces se sienten tensos; lo anterior puede tener una explicación en las exigencias de tener que cumplir tanto en su rol profesional, como su rol de estudiante de Postgrado. Por último, en las dimensiones asociadas al cuidado de la salud la población en estudio muestra un perfil de ciudadanos adultos conscientes, de conductas responsables.

### Conflictos de interés

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses. Todos los autores del artículo declaramos que estamos de total acuerdo con lo escrito en este informe y aprobamos la versión final.

### Agradecimientos

Se agradece a las instituciones universitarias de la zona centro-sur de Chile que permitieron la realización de esta investigación.

### Referencias

- Alencar, G. de, Dellagrana, R. A., Barbosa Neto, L., Carvalho, A. M. A., & Ferreira, J. S. (2022). Factores asociados con el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario de profesores en tiempos de pandemia de COVID-19. *Retos*, 46, 511–519. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93968>
- Aljuhani, O., Alkahtani, S., Alhussain, M., Smith, L., & Habib, S. S. (2020). Associations of physical activity and sedentary time with metabolic syndrome in Saudi adult males. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 1839. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S267575>.
- Andonova, A. (2014). Information and awareness of the students' healthy eating. *Trakia Journal of Sciences*, 12(1), 362-366. <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.%2012%20S1/b8.pdf>
- Asociación Médica Mundial (2019). Declaración de Helsinki de la AMM-Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicadas-en-seres-humanos/>
- Betancurth D., Vélez, C., & Jurado, L. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. *Revista Salud Uninorte*, 31, 214-227.

- [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522015000200003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522015000200003)
- Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, 23-32. <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
- Carvacho, Raffaella, Morán-Kneer, Javier, Miranda-Castillo, Claudia, Fernández-Fernández, Virginia, Mora, Beatriz, Moya, Yasni, Pinilla, Víctor, Toro, Ignacio, & Valdivia, Constanza. (2021). Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Revista médica de Chile*, 149(3), 339-347. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872021000300339>
- Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. (2018). US department of health and human services physical activity guidelines for Americans. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 6-17. <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>
- Chalapud, L. M., Molano, N. J., & Roldán E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios (Healthy lifestyles in teachers and college students). *Retos*, 44, 477-484. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
- Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito [CONASET]. (2021). Alcohol y Conducción. <https://www.conaset.cl/alcohol-y-conduccion/>
- Dooris, M. (2005). Healthy settings: challenges to generating evidence of effectiveness. *Health Promotion International*, 21(1), 55-65. <https://doi.org/10.1093/heapro/dai030>
- Fernández, R., Thielmann, K., & Bormey Quiñones, M. (2012). Determinantes individuales y sociales de salud en la medicina familiar. *Revista cubana de salud pública*, 38, 484-490. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086434662012000300014&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086434662012000300014&nrm=iso)
- Ferreira, F. da Mota, L. da Silva Brito, I., & Santos, M. (2017). Perfil de saúde dos estudantes de enfermagem: diagnóstico epidemiológico a partir do modelo PRECEDE-PROCEED. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(15), 91-99. <https://doi.org/10.12707/RIV17047>
- Fortin, N., Helliwell, J. F., & Wang, S. (2015). Well-being vary around the world by gender and age? Edited by John Helliwell, Richard Layard and Jeffrey Sachs, 42.
- Freedman, M. & Connors, R. (2010). Point-of-Purchase Nutrition Information Influences Food-Purchasing Behaviors of College Students: A Pilot Study. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(8), 1222-1226. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.05.002>
- García, P. & Guzmán, A. (2017). Concepciones de los maestros en formación de educación básica sobre la práctica pedagógica investigativa de profundización. *Revista de orientación educacional*, 31(60), 46-63.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). McGraw-Hill Interamericana México.
- IESALC. (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>
- Intelangelo, L., Molina Gutiérrez, N., Bevacqua, N., Mendoza, C., Guzmán-Guzmán, I. P., & Jerez-Mayorga, D. (2022). Efecto del confinamiento por COVID-19 sobre el estilo de vida en población universitaria de Argentina: Evaluación de la actividad física, alimentación y sueño. *Retos*, 43, 274-282. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88461>
- Laguado, E., & Gómez, M. P. (2014). Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de Enfermería en La Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19, 68-83. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772014000100006&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772014000100006&nrm=iso)
- Lange, I., & Vio, F. (2006). Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior. In *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior* (pp. 50-50). [http://www.gesundheitsfoerderung-hochschulen.de/Inhalte/E\\_Gefoe\\_HS\\_internat/2006\\_Lange\\_Guia\\_Universidades\\_Saludables.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung-hochschulen.de/Inhalte/E_Gefoe_HS_internat/2006_Lange_Guia_Universidades_Saludables.pdf)
- Malta, D., Gomes, C., Szwarcwald, C., Barros, M., Silva, A., Prates, E., ... & Silva, D. (2021). Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. *Saúde em debate*, 44, 177-190. <https://doi.org/10.1590/0103-11042020E411>
- Morais, C., Amorim, I., Viana, C., & Ferreira, S. (2020). Estilos de vida e bem-estar de estudantes do ensino superior. *Portuguese Journal of Mental Health Nursing/Revista Portuguesa de Enfermagem de Saude Mental*. <https://doi.org/10.19131/rpasm.0248>
- Morales-Beltrán, R., Hernández-Cruz, G., González-Fimbres, R., Rangel-Colmenero, B., Zazueta-Beltrán, D., & Reynoso-Sánchez, L. (2022). La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios. *Retos*, 45, 796-806. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92974>
- Muchotrigo, M. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento psicológico*, 8(15). <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamiento-psicologico/article/view/141/419>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1998). *Promoción de la salud: glosario* (No. WHO/HPR/HEP/98.1). [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1spa.pdf)

- Paredes E., Pesse-Sorensen, K., & Barros, X. (2020). Ética de la Salud Pública: propuesta sobre Sandoval y Sierra los principios fundamentales que guían las responsabilidades éticas del estado en el contexto pandemia COVID-19. *Revista médica de Chile*, 148, 1481-1488. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001001481>
- Pérez-Aranibar, C., & Palomino, M. (2020). Estudio longitudinal de estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Psicología y Salud*, 30(2), 253-263. <https://doi.org/10.25009/pys.v30i2.2659>
- Piercy, K., Troiano, R., Ballard, R., Carlson, S., Fulton, J., Galuska, D., . . . Olson, R. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Picco, J., González, E., Wolff, S., Gómez, V., & Wolff, D. (2020). Aspectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en la población de la ciudad de Mendoza. *Revista argentina de cardiología*, 88(3), 207-210. <https://dx.doi.org/10.7775/rac.es.v88.i3.17925>
- Pozos, F., & González, R. (2015). Uso de las redes sociales digitales entre los jóvenes universitarios en México. Hacia la construcción de un estado del conocimiento (2004-2014). *Revista de comunicación*, 48-69. <https://revistadecomunicacion.com/article/view/2704/218>
- Ramírez-Vélez, R., Triana-Reina, H., Carrillo, H., Ramos-Sepúlveda, J., Rubio, F., Poches-Franco, L., . . . Correa-Bautista, J. E. (2015). A cross-sectional study of Colombian University students' self-perceived lifestyle. *SpringerPlus*, 4(1), 289. <https://doi.org/10.1186/s40064-015-1043-2>
- MINISTERIO DE SALUD (MINSAL). Subsecretaría de Salud Pública. Resolución 860. Exenta Suspende Clases en Establecimientos Educativos por periodo que indica, (2020). <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1143627>
- Rodríguez, F., Oteiza, L., Carvajal, J., Kuthe, N., & Urrea, P. (2013). Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Universidad y salud*, 15(2), 123-135. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072013000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072013000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
- Ruiz-Zaldibar, C., García-Garcés, L., Vicario-Merino, Á., Mayoral-Gonzalo, N., Lluésma-Vidal, M., Ruiz-López, M., & Pérez-Manchón, D. (2022). The Impact of COVID-19 on the Lifestyles of University Students: A Spanish Online Survey. *Healthcare*, 10(2), 309. <https://www.mdpi.com/2227-9032/10/2/309>
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Sánchez-Ojeda, M. & Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31, 1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Santos-Miranda, E., Rico-Díaz, J., Carballo-Fazanes, A., & Abelairas-Gómez, C. (2022). Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19. *Retos*, 43, 415-421. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89425>
- Salvador, N., Bruneau, J., & Godoy, A. (2019). Estado nutricional, ingesta dietética y niveles de glicemia en estudiantes universitarios de Pedagogía en Educación Física. *Retos*, 36, 510-514. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.71246>
- Silva, A. (2016). Estilos de vida em estudantes do ensino superior [Tesis de doctorado, Universidade Catolica Portuguesa]. Repositorio Universidad Catolica Portuguesa.
- Silva, J. (2022). Actividades de ocio físico asincrónicas sistematizadas durante la pandemia de COVID-19. *Retos*, 46, 552-564. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93193>
- Tassini, C., Val, G., Candido, S. & Bachur, C. (2017). Assessment of the lifestyle of university students in the healthcare area using the Fantastic Questionnaire. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, 30, 117-122. <https://doi.org/10.5935/2359-4802.20170024>
- UNESCO. (2020). 1.370 millones de estudiantes ya están en casa con el cierre de las escuelas de COVID-19, los ministros amplían los enfoques multimedia para asegurar la continuidad del aprendizaje. <https://es.unesco.org/news/1370-millones-estudiantes-ya-están-casa-cierre-escuelas-covid-19-ministros-amplian-enfoques>
- UNESCO. (2021). Interrupción y respuesta educativa. <https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Velandia V., Cuevas, G., & Salvador N. (2022). Calidad de vida de docentes de Chile y Colombia durante la pandemia de Covid-19. *Retos*, 45, 978-985. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92277>
- Wilson, D., Nielsen, E., & Ciliska, D. (1984). Lifestyle Assessment: Testing the FANTASTIC Instrument. *Canadian Family Physician*. 1984 Sep;30:1863-6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2154238/>
- Yang, D., Tu, C., & Dai, X. (2020). The effect of the 2019 novel coronavirus pandemic on college students in Wuhan. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S6-S14. <https://doi.org/10.1037/tra0000930>