



CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID 19

Judith Muñoz Castillo. Lic. en Administración de Empresas
División Multidisciplinaria en Nuevo Casas Grandes.
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
judith060599@gmail.com

Elizabeth Bautista Flores. Dra. en Ciencias Sociales
División Multidisciplinaria en Nuevo Casas Grandes.
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
elizabeth.bautista@uacj.mx

Oscar Sánchez Carlos. Dr. en Ciencias Sociales
División Multidisciplinaria en Nuevo Casas Grandes.
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
oscar.sanchez@uacj.mx

RESUMEN

La pandemia generada por la enfermedad de Covid 19 provocó un cambio en las actividades cotidianas de la población, debido al confinamiento. En el caso de la educación superior, la rutina escolar se ordenó en diferentes plataformas digitales al suspender las clases presenciales. Desde entonces, el proceso de enseñanza aprendizaje se organizó en el hogar y, con ello, se modificaron las actividades diarias de los jóvenes.

En este artículo se muestran los resultados de una investigación de tipo descriptiva de corte cuantitativo, para conocer los cambios en los estilos de vida generados en los estudiantes entre los meses de abril de 2020 a julio de 2021. Se aplicó un instrumento cuantitativo digital auto aplicado de 25 preguntas, se ordenó en dos dimensiones: antes (marzo de 2020) y durante la pandemia (abril de 2020 a mayo de 2021), y tres actividades: alimentación, ejercitación y descanso. Se realizó un análisis factorial a partir de un KMO de 0.971 y alfa de Cronbach de 0.949. Se descubrió que los estudiantes universitarios, hasta antes de marzo de 2020, tenían una rutina no muy saludable y ésta se vio acentuada a causa del periodo de encierro y no fueron cambios positivos ni benéficos, debido al sedentarismo y el contexto social.

PALABRAS CLAVE: Estilos de vida, Jóvenes universitarios, Covid-19, Chihuahua

CHANGE IN LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS DURING THE PANDEMIC

ABSTRACT

The pandemic generated by the Covid 19 disease caused a change in the daily population's activities due to the quarantine. In the case of higher education, the school routine was set on different digital platforms by canceling face-to-face classes. Since then, the teaching and

Recibido: 04-12-21 | Aceptado: 13-03-22



learning process has been organized for home and, with it, young people's lifestyles have changed. This article displays the results from descriptive research of quantitative cut, to know the changes generated in students between April 2020 to July 2021. A digital quantitative instrument of 25 questions has been applied. It was separated into two proportions: the first one before (March 2020) and during the pandemic (April 2020 to May 2021). The second one is in three activities: food, exercise, and rest. A factor analysis was performed with a KMO of 0.971 and Cronbach's alpha of 0.949 as well. It was discovered college students, had a not very healthy routine until March 2020 and this was accentuated due to the period of quarantine and those were not positive or beneficial changes, because of the sedentary lifestyle and social context.

KEY WORDS: Lifestyle, University Students, Covid 19, Chihuahua.

INTRODUCCIÓN

Con la llegada de la pandemia derivada del Virus SarsCov 2, el estilo de vida de las personas se modificó en varios ámbitos. En las actividades educativas se registró un reordenamiento. De una semana a otra, los salones de clase se trasladaron a los hogares. Las salas, habitaciones o cocinas se convirtieron en aulas, oficinas o centros de atención a clientes.

En México, por ejemplo, se utilizaron diferentes herramientas digitales para la educación de los estudiantes. Así debieron continuar con sus actividades escolares desde el hogar y con las tecnologías de innovación y comunicación que se tuvieron al alcance. En este periodo de confinamiento los estudiantes debieron acostumbrarse a un nuevo estilo de vida, en especial, porque fueron separados de sus amigos y mantuvieron la sana distancia incluso de sus familiares.

De acuerdo con un reporte de la Organización Internacional del Trabajo, a pesar de los esfuerzos de parte de las escuelas de los diferentes niveles para que los estudiantes continuaran con las actividades escolar, fue evidente que el aprendizaje en línea sí impactó en los jóvenes no sólo en el acceso a clases, sino también en el nivel de aprendizaje e incluso en el éxito por concluir el periodo escolar (IOL, 2020).

Con el presente artículo se pretende conocer los cambios en los estilos de vida que tienen los universitarios antes y durante la pandemia por COVID 19, por ello, se plantean las preguntas ¿cuáles fueron las actividades realizadas antes y durante los periodos de confinamiento?, ¿cómo cambiaron los estilos de vida de los jóvenes universitarios durante la pandemia?, pues es importante reflexionar sobre el bienestar de los estudiantes y su impacto social. Se partió de la hipótesis de que las actividades de alimentación, ejercitación y descanso son los adecuados para los estudiantes universitarios, pues sus estilos de vida son activos y diversos, sin embargo, con la llegada de la pandemia de Covid 19, y con el cierre de establecimientos se provocó un impacto negativo que le hizo modificar su estilo de vida al disminuir las actividades de ejercitación y descanso, pero incrementar la ingesta en alimentos altos en calorías, grasas y carbohidratos.

Para dar respuesta a lo anterior se consultaron a varios autores que hablan sobre el estilo de vida de los universitarios (Gómez, 2016; García, 2012; Páez y Castaño, 2010), así como los cambios ocurridos en jóvenes durante el periodo de pandemia en otros lugares (Marilia, et al, 2021; Maguiña, 2021; Lago, et al. 2021; Reyes y Meza, 2021; Villaseñor, et al, 2021); en cuanto a la perspectiva de los jóvenes se consideran importantes las aportaciones de Gravano



(2020), García, (2019), Weis (2015) y Feixa (2006) por mencionar algunos. Este artículo se ordena en tres apartados, el primero describe el estilo de vida y los niveles de ejercitación, alimentación y descanso de los jóvenes en un contexto previo a la pandemia; se continuará con la situación de este comportamiento en el municipio de Nuevo Casas Grandes, Chihuahua. Con ello, se podrán comprender los resultados obtenidos, pues en la discusión se mostrará cómo y cuáles fueron los principales cambios en los jóvenes, para después cerrar con las conclusiones.

LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS JÓVENES

Luego de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), los cambios en los principales paradigmas teóricos fueron marcados por los movimientos sociales y emergentes, donde los principales protagonistas fueron los jóvenes. En ese sentido, varias disciplinas han tratado de categorizar y clasificar a cada generación como agentes de cambio, con base en desarrollos tecnológicos o transformaciones histórico-sociales.

Algunos autores como Carles Feixa (2006), desde la Antropología y la Sociología, así como Espinosa et.al. (2017), en la Psicología, mencionan que las generaciones de jóvenes en el mundo se marcan por diferentes factores políticos, históricos, económicos y las etapas de la vida. Para estos autores, el final del Siglo XIX y principios del XX fue el periodo en el que se construyó el concepto de jóvenes como elemento de estudio. Sin embargo, es necesario considerar el contexto para comprender los procesos de cambio en los cuales están insertos e influyen en las diferentes etapas de sus vidas.

Desde el punto de vista del desarrollo tecnológico, la producción y el consumo en el que se encuentran los jóvenes en estos primeros 20 años del siglo XXI, existe una nueva crisis donde se pierde la significación de la vida humana como colectivo (Gravano, 2020; García, 2019; Sandoval, 2014) y las actividades principales se centran en el individuo, el entretenimiento, el consumo de redes sociales y la desesperanza por el futuro.

Por ello, es importante precisar que las personas, en su vida cotidiana, realizan múltiples actividades. De esta forma, la vida cotidiana incorpora una serie de actividades que se realizan de manera continua día a día y de forma rutinarias, así es como se forja el estilo de vida de cada persona.

El EV [estilo de vida] alude a la forma de vivir de las personas y se interrelaciona estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales; está influenciado por costumbres, hábitos, modas y valores existentes en un determinado momento y contexto, factores que son aprendidos, y por lo tanto modificables, durante el curso de la vida. (Páez y Castaño, 2009: 9).

En principio, puede decirse que el estilo de vida se puede considerar como los hábitos, actitudes, conductas, actividades y decisiones de una persona, frente a diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en la sociedad o mediante el quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. (Gómez, *et al.*, 2016).

Sin embargo, el estilo de vida va mucho más allá de sólo las actividades realizadas todos los días por las personas, es un concepto mucho más complejo que incluye desde el interior de las personas como sus valores, lo que quieren y anhelan; se encuentran en un entorno cambiante que los induce a llevar o no cierto estilo, como lo son las modas o lo que las demás personas esperan de ellos.



Los estilos de vida abarcan un conjunto amplio de hábitos en aspectos como la alimentación, la sexualidad, el tiempo de ocio, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas, el seguimiento de recomendaciones médicas, el manejo del estrés psicosocial, etc. (Varela et. al., 2016: 2).

Los hábitos, en la etapa de juventud, pueden prolongarse por el resto de la vida, es por eso que es importante llevar un estilo de vida saludable, ya que sería difícil modificarlos una vez que están fuertemente arraigados en la adultez (Bedia, 2016). Ahí la importancia por estudiar las actividades principales en los jóvenes como son: alimentación, ejercicio y descanso, todos necesarios para una buena salud mental y física.

ALIMENTACIÓN, EJERCITACIÓN Y DESCANSO EN LOS JÓVENES

Como se mencionó en la sección anterior, la alimentación saludable influye en la vida de las personas (Figura 1). Realizar al menos una actividad física regular implica el buen funcionamiento del cuerpo. Sin embargo, en el marco de la globalización y el desarrollo tecnológico es posible comprender el incremento en las opciones de comidas procesadas y de rápida preparación. La dinámica laboral también implica poca atención en la dieta con alimentos de calidad y propios de su región, por lo que al perder la producción de comidas tradicionales y se desaprovechó la interacción social y familiar. (Troncoso, 2019).

FIGURA 1. RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Nota: La imagen representa la alimentación que se necesita para que se considere como saludable y cumpla con su función. Fuente: Elaboración propia con datos de Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020).

En cuanto a la actividad física, las personas deben realizar diferentes ejercicios; éstos pueden variar tanto en intensidad, tiempo y tipo. Se recomienda sean acordes a la edad, condición física y peso. Los parámetros en cuanto a cantidad no son los mismos para un niño que para un joven o un adulto mayor, ya que sus requerimientos y sus capacidades son muy diferentes. (Figura 2).

En los jóvenes universitarios, la recomendación de actividad física aeróbica moderada es de 30 minutos, al menos 5 días a la semana; si es vigorosa se recomienda 20 minutos durante 3 días a la semana, aproximadamente; ambas actividades pueden ser complementadas con



ejercicios de resistencia y flexibilidad, sin olvidar los estiramientos para evitar lesiones. (García, et al., 2012).

FIGURA 2. BENEFICIOS LA EJERCITACIÓN DE MANERA REGULAR EN JÓVENES



Nota: La imagen representa los beneficios de realizar actividad física constante de acuerdo con la condición física y peso. Elaboración propia con datos de OMS (2020).

Para el caso del descanso, el dormir hace que la persona pierda la conciencia y desatienda lo que pasa a su alrededor. Sin embargo, el dormir no implica que el cuerpo suspenda todas sus actividades, sino que sólo una parte de él descansa. (Monterrosa Castro et al., 2014). Al estar inconscientes hay órganos que están funcionando como el corazón o los pulmones, haciendo que se recuperen fuerzas mediante el descanso para estar en óptimas condiciones al despertar “El buen dormir está estrechamente vinculado con la edad y con el neurodesarrollo, independientemente de que en cada etapa del ciclo vital el sueño adquiera características particulares” (Masalán, et al.: 555)

Según la *Sleep Foundation* hay nueve grupos de edad. Cada uno requiere de ciertas horas de sueño para un adecuado descanso y funcionamiento del cuerpo (Ver Tabla 1). De ellos, se recomienda que los adolescentes entre 14 y 17 años duerman entre 8 y 10 horas al día,



mientras que los jóvenes (18 a 25 años) y los adultos (26 a 64 años), duermen entre 7 y 9 horas al día. (Suní, 2021).

Tabla 1. HORAS DE SUEÑO DE ACUERDO CON LA EDAD

ETAPA	RANGO DE EDAD	HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS
Adolescente	14- 17 años	8- 10 horas
Adulto joven	18-25 años	7-9 horas
Adulto	26- 64 años	7- 9 horas

Nota: Como se muestra en la tabla, las horas recomendadas de sueño varían y disminuyen de acuerdo con la edad. Fuente: Elaboración propia con datos de Suní (2021).

LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS EN NUEVO CASAS GRANDES

En México, según los Censos de Población y Vivienda de 2020, hay 38.6 millones de jóvenes de entre 12 y 29 años, de ellos, un millón cursa el nivel de educación superior. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2020), 4.9% de los jóvenes de 15 años o más están sin escolaridad; un 49.3% es decir, la mayoría de estos jóvenes, en el nivel básico; 24%, en el nivel medio superior y sólo un 21.6% en el nivel superior; dejando evidente que no todos los jóvenes alcanzan una licenciatura.

De esta forma, cuando comenzó la pandemia, quienes estaban inscritos en algún sistema educativo debieron trasladarse a diferentes plataformas digitales. La migración educativa a la modalidad a distancia requirió de otras formas de comunicación entre maestro-alumno(as), y así continuar con las cargas académicas regulares para concluir los ciclos escolares.

Ello ocurrió cuando la UNESCO (2020), dio a conocer el acuerdo internacional para el cierre temporal de las escuelas, de esa forma, la Secretaría de Salud en México anunció el 14 de marzo, la suspensión de actividades presenciales para el periodo del 23 de marzo al 17 de abril, extendiendo las vacaciones de semana santa por dos semanas. (Secretaría de Salud, 2020). Sin embargo, hasta el momento de escribir este artículo, los estudiantes universitarios continúan en clases remotas o a distancia.

A partir de entonces comenzó la transformación en los sistemas educativos. Para el 20 de marzo de 2020, la Secretaría de Educación Pública (SEP), anunció el programa *Aprende en Casa*, el cual se llevaría a cabo durante el cierre escolar y que tendría como finalidad, educar a los niños de preescolar hasta bachillerato mediante los contenidos educativos que se transmitirían por televisión (SEP, 2020). Mientras que cada universidad tuvo la opción de elegir las herramientas y aplicaciones digitales de acuerdo con su Modelo Educativo.

Las actividades que los estudiantes realizaban antes de marzo 2020 también se suspendieron, ya que todas o la mayoría incluían salir a la calle o relacionarse con otras personas como asistir a reuniones con amigos, salir a pasear, ir a la escuela, al trabajo y fueron intercambiadas por *home office* y estar en el hogar.

La pandemia de COVID-19 ha propiciado que gran parte de la población permanezca en sus hogares, estudié y/o trabaje, y, por ende, se mantenga largos períodos de tiempo sentado. Las actividades rutinarias, entre ellas la práctica de



actividad física, han disminuido o incluso cesado. La situación es aún más compleja para aquellas personas que antes de la pandemia no solían realizar actividades de esta índole (Díaz, *et al.*, 2020: 4).

En el norte de México, la situación no fue diferente al resto del país. En Chihuahua, la entidad más grande de México, cuenta con una población de 3,741,869 habitantes, siendo 50.5% mujeres y 49.5% hombres, lo cual lo posiciona, de las 32 entidades federativas, en el puesto 12 en población a nivel nacional, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021).

En el municipio de Nuevo Casas Grandes, ubicado al noroeste de la capital Chihuahua, hay una población de 65,753 personas. De acuerdo con la Secretaría de Economía (SE, 2021). Debido a su ubicación geográfica, se considera un polo de desarrollo económico, pues en él se concentran actividades económicas para la atención de otros 9 municipios como son: Ascensión, Buenaventura, Casas Grandes, Janos, Galeana, Gómez Farías Ignacio Zaragoza, Madera y Namiquipa. Como consecuencia, también se concentran cinco instituciones educativas de nivel superior, éstos son: Instituto Tecnológico de Nuevo Casas Grandes (ITNCG) y la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ), ambos ascienden al 75% del total de los jóvenes; le siguen la Universidad Regional del Norte (URN); Universidad Pedagógica de Chihuahua (UPN); Instituto Cultural de Ciudad Juárez (UCCJ), y una más, en el municipio aledaño de Casas Grandes, la Universidad Tecnológica de Paquimé (UTP). Si se suma la población de otros los otros municipios, la importancia de la región se incrementa, debido a que en conjunto concentran el 41.8% de la población estatal.

Desde el punto de vista económico, Nuevo Casas Grandes se encuentra en crecimiento. Las principales actividades en la región son agropecuarias, sin embargo, alberga a dos empresas maquiladoras, a ello se añade una importante industria de servicios (hotelería y restaurantes) que se está consolidando, además, debido a la presencia de las universidades y la atracción de jóvenes a estudiar en alguna de las instituciones de educación superior, la oferta en la diversión y entretenimiento es amplia y diversa.

LA RECOPIACIÓN DE DATOS EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

Se llevó a cabo un estudio descriptivo, de tipo transversal y de corte cuantitativo, pues con ello se podría evaluar el impacto del confinamiento y la relación con los estilos de vida de los jóvenes en el nivel superior. Se aplicó una muestra piloto a jóvenes no estudiantes activos y corrigió la redacción de preguntas. Debido a que se consideró un estudio correlacional con base en las siguientes variables: Ejercitación, Alimentación y Descanso, donde se correlacionó con la variable temporal en dos momentos, antes y después del periodo de confinamiento. De esa forma se podría saber si existió un cambio en el estilo de vida de los jóvenes y cuáles fueron esos.

Para ello se diseñó un cuestionario digital de 25 preguntas en la aplicación de *Forms* de Microsoft, adecuado a los objetivos de esta investigación. Se trabajó con una población finita de mil 900 estudiantes para un muestreo aleatorio simple; por ello, se consideró un nivel de confianza de 95% y un margen de error de +/-5. En una población estimada de las dos principales universidades públicas (UACJ e ITNCG) de Nuevo Casas Grandes se tuvo una población de mil 800 estudiantes en la ciudad, que implicaba 316 encuestados. Sin embargo,



al momento de la aplicación, la región se encontraba en semáforo naranja a causa del alto índice de contagios, por ello sólo se obtuvo una muestra de 121 estudiantes participantes. Debido a que no fue un estudio comparativo entre estudiantes de instituciones educativas, el único filtro que se aplicó, para responder la encuesta, fue estar cursando la Licenciatura. Se dirigió a estudiantes de 18 años y más y se brindó información acerca del manejo de datos por lo que no se solicitaron los datos de: nombre, institución educativa o correo electrónico. El instrumento digital tuvo un tiempo promedio de 16 minutos en respuesta. Integró 43 ítems. Todas las preguntas fueron cerradas y se organizó en tres secciones:

- a) Datos demográficos, para identificar el perfil de los participantes;
- b) Estilo de vida antes de marzo de 2020 relacionado con la ejercitación, alimentación y descanso; y, por último,
- c) Estilo de vida relacionado con la ejercitación, alimentación y descanso durante el confinamiento por Covid 19.

Debido a que fue un instrumento auto aplicado, las preguntas se organizaron en tablas de Likert de 5 puntos que implicaron los siguientes rangos: Nunca, 1-2 veces por semana; 3-4 veces por semana; 5-6 veces por semana; Diario. De igual forma se consideraron: He incrementado, Tengo otras actividades, Sí continuó, Lo cambié por el COVID19, No ya no lo hago/No lo practico.

Es de mencionar que debido a que se publicó en una red social, se tomaron los siguientes filtros para tener un mayor control. Luego de la parte demográfica se preguntó sobre el grado de estudios; si contestaba Licenciatura continuaba, de lo contrario, se cerraba el cuestionario y agradecía su participación.

El periodo de aplicación del instrumento fue del 21 de mayo al 7 de junio de 2021, a través de grupos de jóvenes estudiantiles que circulan redes sociales (Facebook). Es de mencionar que las universidades privadas en ese momento cancelaron clases y, por ello, puede explicarse que no participaron en el estudio, pues el municipio, como ya se mencionó, las restricciones del confinamiento implicaban el cierre de los comercios, ya que se consideraban actividades no esenciales.

TABLA 2. KMO AND BARTLETT'S TEST

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.971
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	32639.056
	df	903
	Sig.	.000

Fuente: Elaboración propia (2021).

Los datos recabados fueron sistematizados con el software de IBM SPSS Statistics 21. Así se obtuvo un nivel de significancia en Kaiser Meyer Olkin (KMO) de 0.971 de correlación (Tabla 2), ubicando al menos ocho componentes; ello confirma la realización para un análisis factorial (AF), pues se supera la muestra de 50 casos (Frias y Pascual, 2012), además se alcanzó un Alfa de Cronbach de 0.949, lo que indica la fuerza en la fiabilidad de consistencia interna del instrumento.



RESULTADOS DE LOS ESTILOS DE VIDA EN JÓVENES

De las 121 personas encuestadas se obtuvo que 68% eran mujeres y 32%, hombres dando un 100% de porcentaje válido. Se observó que las edades fueron muy variadas, aunque se ubicaron en los rangos de edad de entre 17 y 29 años. En cuanto a la ocupación se refiere se puede ver que, de los encuestados, dijo estudiar y trabajar medio tiempo (45%); aquellos que sólo estudian son 35% y quienes están mayormente en el trabajo con jornada completa son 19% de las respuestas (Figura 4). En este último caso, es relevante indicar que hubo quienes abandonaron la universidad, debido a la pandemia.

Los encuestados que dijeron hacer ejercicio antes de la pandemia fueron 35% mientras que 37% no lo hacía y 28% no contestó la pregunta. De quienes sí realizaban actividad física 50% practicaban ejercicio todos los días, 31% de ellos lo hacían 3 veces por semana, 17% lo hacían 2 veces por semana y 2% encuestados 1 vez a la semana; de los cuales 38% lo realizaban en casa, 40% en gimnasio y 19% en un parque al aire libre. Las personas que realizaban ejercicio en un gimnasio eran 41% mujeres y 41% eran hombres, pues contaban con una membresía para practicarlo ahí.

Las personas que sí realizaban ejercicio antes de la pandemia fue 32% mientras que 15% dejó de hacerlo; por otra parte, de las personas que no realizaban ejercicio antes de pandemia, 22% comenzó a hacerlo después de ella y 28% que no realizaba ejercicio no lo hizo después. Mientras que en cuanto al tipo de ejercicio los estudiantes preferían caminar (9%) y aeróbicos (9%), luego bicicleta (5%), correr (4%), ejercicios de resistencia (4%), pesas y yoga (3%) y zumba (1%); en cuanto a los jóvenes que estudian y trabajan optaban por las pesas (14%), correr (12%), bicicleta (8%) y caminar (11%).

A ello se suma que durante la pandemia las personas que sólo caminaban (5%) contestó ya no hacerlo, 3% señaló cambiarlo permanecer el casa, mientras 13% sí continuó con la actividad física, 3% dijo tener otra actividad, en lo que aeróbicos se refiere 7% de los encuestados mencionó tampoco hacerlo, 3% respondió que sí continuó y 1% aumentó; aquellos que prefieren correr (1%) dijeron ya no hacerlo, 5% respondió tener otras actividades y 1% incrementó; los que practicaban yoga 4% dijo ya no hacerlo, 1% dijo cambiarlo, debido al COVID 19; 3% sí continuó y 1% incrementó. Por último, las personas que realizaban *crossfit*, 27% de los encuestados también lo abandonaron, 2% lo cambió a otro ejercicio, 6% sí continuó, 15% dijo tener otras actividades y 1% incrementó.



TABLA 3. CONSUMO DE ALIMENTOS ANTES DE LA PANDEMIA DE COVID 19

	Frutas	Verduras	Leche	Huevo	Pescado	Carne	Frituras	Dulces	Refrescos	Agua
Nunca	1.7%	5%	6.7%	7.5%	25%	26.7%	5%	7.5%	20%	29.2%
1- 2 veces por semana	28.3%	24.2%	19.2%	19.2%	36.7%	29.2%	31.7%	23.3%	19.2%	24.2%
3-4 veces por semana	30.8%	22.5%	19.2%	10%	8.3%	13.3%	19.2%	19.2%	15%	3.3%
5- 6 veces por semana	7.5%	13.3%	10.8%	15.8%	1.7%	2.5%	11.7%	18.3%	9.2%	15%
Diario	3.3%	6.7%	15.8%	19.2%	28.30%	28.3%	4.2%	3.3%	8.3%	0%
No contestó	28.3%	28.3%	27.5%	28.3%	0%	0%	28.3%	28.3%	28.3%	28.3%
Total	100%									

Nota: La tabla se organiza en porcentajes y son los datos de consumo de los jóvenes.
Fuente: Elaboración propia (2021)

Como se observa en la Tabla 3, los hábitos alimenticios de los jóvenes no son del todo saludables. La ingesta de agua es preocupante, pues casi el 30% indicó no beber nunca ese líquido mientras que aquellos que prefieren los refrescos o sodas alcanzan porcentajes de alto consumo en varias ocasiones en la semana (51%). Ello mismo ocurre con alimentos considerados altos en grasas, sodio, calorías y bajos niveles nutricionales (frituras, 67% y dulces, 64.1%).

En cuanto a la proteína como son el huevo, carne y pescado también se mostró una ingesta cotidiana sin ser del todo abundante. En cuanto a las frutas y verduras, el consumo es también bajo, pues son consumidos de varios días a la semana, pero no diario. En cuanto a la alimentación los cambios no fueron muchos, por lo que puede afirmarse continuaron los hábitos de ingerir altas dosis de calorías, carbohidratos y grasas (36.7%). Situación similar es lo que ocurre con el dormir y las horas de sueño que va de entre 5 y 7 horas diarias, aunque en esta ocasión no necesariamente fue por tener actividades nocturnas con sus amigos, pues los restaurantes, bares y discotecas también estuvieron cerradas.

Por otra parte, antes de la pandemia, la hora de dormir de los jóvenes era entre las 10 y 12 de la noche, esto realizado por un 53 % de los jóvenes, y la hora de despertar era a las cinco de la mañana. A lo que después de la pandemia dijeron ya no dormir las mismas horas, destacando que los jóvenes con malos hábitos antes de pandemia continuaron haciéndolo, como es el caso de las personas que se acostaban a las 3 de la mañana siguieron con esa costumbre.



TABLA 4. CONCENTRADO DE EJERCITACIÓN EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

	Misma dinámica de ejercicio	Ejercicio semanal	Actividades cotidianas	Comidas al día	Alimentación	Horas de sueño	Horas de descanso
No ya no	30%	26.7%	15.8%	15.8%	10.8%	26.7%	30%
La cambié por el Covid 19	4.2%	8.3%	10.8%	3.3%	4.2%	3.3%	2.5%
Sí, continúo	17.5%	20.8%	20%	38.3%	36.7%	21.7%	28.3%
Tengo otras actividades	16.7%	11.7%	22.5%	5%	15%	14.2%	8.3%
He incrementado	3.3%	4.2%	2.5%	9.2%	5%	5.8%	2.5%
No contestó	28.3%	28.3%	28.3%	28.3%	28.3%	28.3%	28.3%
Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia (2021)

En las actividades durante la pandemia, los jóvenes mencionaron mantener sus hábitos en cuanto al ejercicio, la alimentación y el descanso. Por ejemplo, muy pocos fueron aquellos que incrementaron o adquirieron el hábito de ejercitarse. Sin embargo, resulta interesante que 30% de ellos indicaron ya no practicar algún tipo de ejercicio ni en intensidad ni en frecuencia en días, principalmente porque en ese periodo de confinamiento, los gimnasios estuvieron cerrados y las actividades al aire libre fueron limitadas. (Tabla 4)

Ello se constata porque al cuestionar si modificaron sus actividades cotidianas, pocos fueron quienes indicaron cambios en lo que habitualmente hacían (15.8%), mientras aquellos que cambiaron a causa del Covid 19, fueron menos (10.8%) y quienes se mantuvieron e incrementaron suman en conjunto 22.5%, lo mismo de quienes buscaron otras actividades. Es de mencionar que las tres principales actividades de los estudiantes, antes de la pandemia, fueron: Salir con amigos (as) (22%), realizar actividades escolares (18%) y ver películas o series en televisión (17%).

En cuanto a las correlaciones obtenidas se pueden apreciar que sí existe entre: el Ejercicio antes y durante la pandemia, con Días, Lugar y Horas de ejercicio. Así como las actividades cotidianas, las comidas al día, las comidas fuera del hogar. De esa forma se ubican los siguientes componentes que fueron Descanso y Alimento.

Estos, al correlacionarse con los componentes a la ejercitación y alimentación, se muestran las tendencias del ejercicio antes de la pandemia con actividades cotidianas, comida al día, comida fuera de casa y ejercicio durante la pandemia. (Tabla 5). En cuanto a los días de ejercicio sólo considera dos factores. Le sigue el Lugar de ejercicio donde se incluyen días de ejercicio y horas de ejercicio.



TABLA 5. MATRIZ DE LA ESTRUCTURA FACTORIAL

	Ejercicio antes de pandemia	Días de ejercicio	Lugar de ejercicio	Horas de ejercicio	Actividades cotidianas	Comidas al día	Comida fuera del hogar	Ejercicio durante la pandemia
Ejercicio antes de pandemia	1,000	,470	,461	,470	,979	1,000	1,000	1,000
Días de ejercicio	,470	1,000	,982	1,000	,456	,461	,461	,463
Lugar de ejercicio	,461	,982	1,000	,982	,448	,452	,452	,455
Horas de ejercicio	,470	1,000	,982	1,000	,456	,461	,461	,463
Actividades cotidianas	,979	,456	,448	,456	1,000	,979	,978	,979
Comidas al día	1,000	,461	,452	,461	,979	1,000	1,000	1,000
Comida fuera del hogar	1,000	,461	,452	,461	,978	1,000	1,000	1,000
Ejercicio durante la pandemia	1,000	,463	,455	,463	,979	1,000	1,000	1,000
Ejercicio semanal durante la pandemia	1,000	,459	,450	,459	,979	1,000	1,000	1,000
Descanso y sueño	1,000	,460	,452	,460	,979	1,000	1,000	1,000
Alimentos	1,000	,461	,452	,461	,979	1,000	1,000	1,000

Fuente: Elaboración propia (2021)

En el componente de Horas de ejercicio se correlaciona con días y lugar de ejercicio. Mientras que en las Actividades cotidianas se ubican Ejercicio antes de la pandemia comidas al día, comidas fuera del hogar y ejercicio durante la pandemia. En comidas al día se identificó ejercicio antes de la pandemia, actividades cotidianas, comida fuera del hogar y ejercicio durante la pandemia. En el último, Ejercicio durante la pandemia se correlaciona con ejercicio antes de la pandemia, actividades cotidianas, comidas al día, comida fuera del hogar. Con estas correlaciones queda completada la exposición de los datos recopilados con el cuestionario digital aplicado a estudiantes de nivel superior en el municipio d Nuevo Casas Grandes, Chihuahua.

DISCUSIÓN

En esta investigación buscó conocer los cambios en los estilos de vida entre los jóvenes universitarios. En ese sentido puede decirse que en la alimentación, los hábitos de los jóvenes no fueron saludables existiendo un gran consumo de *comida chatarra* o de baja calidad nutrimental. En ese sentido, los hábitos de sueño también se modificaron poco y se mantuvieron negativos al disminuirse las horas de sueño y sobre todo el descanso, que a pesar de comenzar la pandemia durmiendo pocas horas, éstas se disminuyeron aún más. De las actividades relacionadas con la ejercitación, alimentación y descanso por lo que podemos concluir que los jóvenes durante la pandemia llevaron un estilo de vida sedentario. Si bien, la mayoría de ellos realizaban algún tipo de actividad física no todos tenían el hábito de ejercitarse de manera continua.



En el caso propio, se observó que los jóvenes estudiantes que sí realizaban actividad física preferían caminar, practicar ejercicios aeróbicos y bicicleta mientras que los que estudiaban y trabajaban preferían las pesas, correr y caminar; los estudiantes que estudian y trabajaban, es decir, los que tenían más actividades a lo largo de su día también registraron más actividad física, en comparación de aquellos que sólo estudiaban. Dentro de las actividades cotidianas y al aire libre más comunes entre los jóvenes activos está caminar, hacer senderismo, andar en bicicleta y reunirse con amigos.

Durante los años anteriores a la pandemia por COVID-19, los jóvenes presentaron cuadros de sedentarismo. En ese sentido pueden verse los resultados en documentos de hace una década previa, por ejemplo, Páez y Castaño (2010), mencionaron que “A nivel mundial es preocupante el incremento de hábitos sedentarios incluso en la población universitaria, con repercusión en el estado emocional y físico” (: 6), es decir, el problema tiene tiempo manifestándose desde hace tiempo, ello resulta interesante subrayarlo, pues los universitarios al ser el futuro de la sociedad y necesitan cambiar los malos hábitos para con ello mejorar su calidad de vida (Díaz, 2020)

Por otra parte, se encuentran estudios realizados por Maguiña (2021) y Tavera-Fenollosa (2021), quienes indican que los estilos de vida, durante la pandemia, sí estuvieron caracterizados por la disminución de actividad e interacciones que es perjudicial para la salud de las familias, de ahí la importancia por promover políticas públicas de prevención incorporadas en las escuelas para hacer frente a hábitos adquiridos en la familia.

Cabe mencionar que el sedentarismo no era lo único que los jóvenes practicaban en su día a día, sino que muchos de ellos combinaban prácticas tanto buenas como malas. El sedentarismo va a la par de todas las actividades tanto escolares, laborales y sociales. Asimismo, Tamayo et al., (2015) encontraron hallazgos importantes donde se evidenció que tres de cada cuatro estudiantes salen a divertirse por las noches al menos uno o dos días a la semana regresando en la madrugada a sus casas; la motivación para realizar estas actividades de ocio son sentirse mejor y cambiar su rutina tanto académica como laboral. Sin embargo, eso también es posible repercute en el nivel de descanso y rendimiento en esas mismas actividades escolares y de empleo. Ahí la relevancia para que los jóvenes logren un mejor manejo de su tiempo y en actividades de calidad que le lleven a un beneficio real y directo a la calidad de la vida saludable física y emocional.

A nivel universitario, tenemos la posibilidad de contribuir en dos ámbitos; por un lado, implementando programas enfocados al fomento de la actividad física y educación nutricional; y, por otro lado, la posibilidad de contribuir con la formación de Competencias para que el profesional pueda intervenir de manera idónea sobre los estilos de vida de la población, éste último punto es un reto que debe ser asumido con gran responsabilidad por las universidades. (p.1)

Así es importante considerar que los jóvenes universitarios se encuentran en diferentes espacios de socialización, donde el principal es el *campus* universitario, pues tienen actividades que realizan con sus compañeros universitarios y puede hablarse de estudiantes que están en el nivel de profesionalización, y de jóvenes que son parte de un grupo familiar y están incorporándose a procesos de socialización con adultos. De esa manera se tiene una doble perspectiva, se puede ser joven y ser estudiante. (Weis, 2015)



El impacto en la conducta especialmente en los jóvenes se ve reflejada porque es una etapa de su vida donde más se interrelacionan; ellos necesitan estar al aire libre y en los salones universitarios lo que hace que tanto la empatía, la ansiedad el estrés y el autocontrol se vean modificadas. (Casimiro et al., 2020: 80)

Por otro lado, se requiere profundizar si estos estilos de vida que, incluye factores como la alimentación y el sueño, son elementos que toman importancia para evitar el contagio del Covid19, a partir de mejorar el sistema inmunológico (Villaseñor, et al. 2021), con base en mejores hábitos de sueño y alimentación. En otros estudios (Reyes y Meza, 2021; Masalán et. al., 2021), realizados, también durante el periodo de pandemia, se incluyen los factores de la actividad física y bienestar psicológico. Ahí se afirma que sí hubo cambios negativos en los estilos de vida, pues la alimentación se cambió a mala, baja en actividad física, problemas psicológicos y alteraciones de sueño.

Estas alteraciones propician el desarrollo de una vida sedentaria que favorece la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes e hipertensión. Por lo tanto, la información presentada contribuye a que la población conozca la importancia de los estilos de vida saludables y de esta manera evitar riesgos en su salud. Se sugiere a los ciudadanos y comunidades organizar y promover estilos de vida saludables en los hogares, escuelas, centros de trabajo, entre otros, para lograr manejar adecuadamente los efectos negativos que la pandemia trae consigo y de esta manera evitar el incremento de enfermedades en tiempos de confinamiento. (Reyes y Meza, 2021: 143)

Sin embargo, lo importante es también evidenciar las desigualdades en la que se encuentra misma juventud universitaria, pues así como lo mencionan Lago et al. (2021), en cuanto al acceso a los espacios comunes de los jóvenes, esto se limitó no sólo por el cierre de las instalaciones de educación, sino también por la emergencia de la brechas digital, la pérdida de apoyos que brindaba la universidad, ya sean acceso a laboratorios de cómputo, bibliotecas, becas, alimentación, programas de esparcimiento o intercambios y hasta áreas deportivas y culturales. Todo ello en gran medida pudo cambiarse, con el transcurrir de los meses, a la virtualidad, lo que provocó una transición poco tersa y nada sencilla de asimilar, debido a que en el fondo se perdió la sociabilidad de las comunidades universitarias en diferentes espacios compartidos y conocidos.

... la importancia de los lugares, los edificios, las aulas, la biblioteca, y cómo en cierta forma estar en la institución implica habitar, ocupar los espacios físicos. Este punto es clave, porque los espacios se cargan de usos y de sentidos en las prácticas cotidianas vinculadas con el hecho de estudiar. (p. 21)

Esto puede indicar que, los jóvenes, por sí mismos, han decidido su propio estilo de vida; así que ésta se mantiene sin cambios, por lo que los problemas de salud física o mental no son exclusivamente derivados del confinamiento por la pandemia del Covid 19. Por lo que las actividades principales de ejercitación, alimentación y descanso se mantienen y son proporcionales entre quienes sí las realizan y las mantienen como hábitos, tanto en aquellos que no las han incorporado desde hace tiempo y no forman parte de su cotidianidad, ahora siguen con las mismas actividades.

Por lo anterior, se afirma que los jóvenes universitarios poco modificaron sus hábitos, ya que quienes no hacían ejercicio antes, no lo hicieron después y los que, sí lo hacían, una parte de



ellos dejó de hacerlo, ya sea por el confinamiento u otras causas desconocidas en este estudio.

A manera de conclusión, se puede afirmar que se rechaza la hipótesis planteada debido a que a diferencia de otros estudios realizados en otros lugares, las actividades de alimentación, ejercitación y descanso no son los adecuados para los estudiantes universitarios, pues desde antes del periodo de confinamiento los estilos de vida de los jóvenes universitarios no eran activos ni diversos, por lo que con la llegada de la pandemia de Covid 19, y el cierre de establecimientos, se acentuaron los impactos negativos, por lo que en realidad no se tuvieron grandes cambios en los estilo de vida, debido a que se mantuvo bajo el nivel de las actividades de ejercitación y descanso, pero se mantuvo alta la ingesta de alimentos ricos en calorías, grasas y carbohidratos.

Por lo anterior, se puede decir que sí se cumplieron los objetivos de la investigación al lograr descubrir cómo es que los jóvenes han mostrado pocos cambios en sus hábitos de ejercicio, alimentación, descanso y actividades cotidianas tanto antes como durante de la pandemia, de igual forma se logró identificar cómo son los estilos de vida en el periodo de pandemia antes de marzo de 2020 a junio de 2021.

Quedan pendientes por realizar, los estudios que tomen en cuenta las cuestiones relativas a los cambios en la condición física, los niveles de estrés, ansiedad u otro desorden emocional, así como también los problemas de descanso y sueño en los jóvenes desde una perspectiva más direccionada a la psicología y la nutrición.

Por último, los jóvenes, a pesar de la pandemia, mantuvieron una vida de convivencia social cotidiana, donde fuera el lugar que estuvieran, ya sea el hogar, la escuela a distancia, el trabajo o las actividades recreativas procuraron no perder la comunicación. Ello fue relevante debido a que la vida sin convivencia social o actividades de esparcimiento es poco recomendable, ya que los humanos son entes sociales, que necesitan unos de otros. Si bien las indicaciones de aislamiento social, por un tiempo alejó a algunas amistades, pero con el tiempo pueden observarse puntos de reencuentro con sus familiares en su hogar; con los amigos en las redes sociales. Ahí la importancia por replantearse la posibilidad de reencuentros intergeneracionales (Jóvenes-Adultos/ Hijos-Padres), para que se aprovechen los aprendizajes entres todos.

AGRADECIMIENTOS

Las autoras agradecemos a los estudiantes de NCG, así como a los dictaminadores por las indicaciones para la mejora del manuscrito. Por último, se dedica esta aportación el Dr. Oscar Sánchez Carlos por su esfuerzo en la redacción. (q.e.p.d.).



REFERENCIAS

- Bedia Herrero, Á. (2016). *Estilo de vida de los adolescentes y jóvenes y el impacto de la enfermería*. Universidad de Cantabria.
[https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia Herrero A.pdf?sequence=4](https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia_Herrero_A.pdf?sequence=4)
- Casimiro Urcos, J. F., Benites Azabache, J. C., Sánchez Aguirre, F. M., Flores Rosa, V. R., & Palma Albino, F. (2020). Percepción de la conducta por aislamiento social obligatorio en jóvenes universitarios por Covid-19. *Revista Conrado*, 16(77), 74-80. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600074
- Díaz Palacios, D., Péndola Ferrada, M., Orellana Sanhueza, A., Zúñiga Romero. T. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al covid-19. Tesis de Educación física, Universidad Andrés Bello, Viña del Mar, Chile.
http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/17727/a131229_Diaz_D_Niveles_de_actividad_fisica_en_estudiantes_2020_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Espinosa Salcido, M.R.; Jiménez Tovar, S y Bautista del Ángel, C. (2017). Jóvenes universitarios y recursos resilientes asociados a las creencias familiares Alternativas Psicológicas Febrero-Julio. <https://alternativas.me/26-numero-37-febrero-julio-2017/151-jovenes-universitarios-y-recursos-resilientes-asociados-a-las-creencias-familiares>
- Feixa, C. (2006). Generación XX. Teorías sobre la juventud en la era contemporánea *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. Vol. 4, No. 2
- Frías Navarro, D. y Pascual Soler, M. (2012). Prácticas del análisis factorial exploratorio (afe) en la investigación sobre conducta del consumidor y marketing. *Suma Psicológica*, Vol. 19 No 1, 47- 58.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812012000100004
- García Laguna, D. G., García Salamanca, G. P., Tapiero Paipa, Y. T., y Ramos C, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 17(2), 182–198.
<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/14469/PDF30.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García Rodríguez, G. (2019). Aproximaciones al concepto de imaginario social. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, 19(37), 31-42, julio-diciembre de 2019 DOI: <https://doi.org/10.22518/usergioa/jour/ccsh/2019.2/a08>
- Gómez Cruz, Z., Landeros Ramírez, P., Romero Velarde, E., y Troyo Sanromán, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 15(2), 15–21.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>
- Gravano, A. (2020). De ideología a imaginario: un viaje de ida y vuelta. *Sociedad hoy* 28: 31-55, 2do Semestre.



- https://revistasacademicas.udec.cl/index.php/sociedad_hoy/article/view/3790/3832
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Censo de población y vivienda. Censos y Conteos de Población y Vivienda.
<https://inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). En Chihuahua somos 3 741 869 habitantes: censo de población y vivienda 2020.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020_Chih.pdf
- IOL (2020). Los jóvenes y la pandemia de la COVID-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental. Resumen ejecutivo.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753059.pdf
- Lago, L. Sanabria, J., Ronconi P. y Zuluaga, P. (2021) Jóvenes y pandemia. Experiencias estudiantiles en Chubut. Revista Argentina de Estudios de Juventud, dossier temático, e054, 2021
<https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/revistadejuventud/article/view/6780/6110>
- Maguiña Concha, A. E. (2021). Estilos de vida en tiempos de pandemia. Revista Científica Ágora, 8(2), 1–2. <https://doi.org/10.21679/arc.v8i2.211>
- Marilia Cantisano, L., Belando Pedreño, N., Ballester Sánchez, Ángel, Blanco Fernández, A., y González Soltero, R. (2021). Cambios en el estilo de vida y en las emociones durante el confinamiento por covid-19. Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 1(1), 415–426. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2078>
- Masalán, M., Sequeida, J. y Ortiz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Rev Chil Pediatr 2013; 84 (5): 554-564
- Monterrosa Castro, A., Ulloque Caamaño, L., y Carriazo J. S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Duazary, 11(2), 85–97. <https://doi.org/10.21676/2389783x.814>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Dieta saludable. Abril.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. Abril.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Páez Cala, M. L., y Castaño Castrillón, J. J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de psicología. *Psicología Desde El Caribe*, 25(25), 155–178.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21315106008>
- Reyes Ramos, M. y Meza Jiménez, M. (2021). Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva, vol. 28, núm. 4,
<https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/16875/12730>
- Sandoval Díaz, J. (2014). La subjetividad en el enfoque del desarrollo: calidad de vida, bienestar subjetivo y capacidades. Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía



- y Psicología, 9(30),35-48. [fecha de Consulta 25 de Noviembre de 2021]. ISSN: 0718-1361. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83642583004>
- Secretaría de Economía. Data México. Chihuahua, Nuevo Casas Grandes, Consultado el 30 de noviembre de 2021. <https://datamexico.org/es/profile/geo/nuevo-casas-grandes>
- Secretaría de Educación Pública. (2020). Boletín No. 133 Regreso a clases cuando el semáforo de control de la pandemia esté en verde: SEP | Secretaría de Educación Pública | Gobierno | gov.mx. Secretaría de Educación Pública. <https://www.gob.mx/sep/es/articulos/boletin-no-133-regreso-a-clases-cuando-el-semaforo-de-control-de-la-pandemia-este-en-verde-sep?idiom=es>
- Secretaría de Salud. (2020). Presentan Salud y SEP medidas de prevención para el sector educativo nacional por COVID-19. Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/salud/prensa/presentan-salud-y-sep-medidas-de-prevencion-para-el-sector-educativo-nacional-por-covid-19?idiom=es>
- Suni, E. (2021). ¿Cuánto sueño realmente necesitamos? Sleep Foundation A Onecare Media Company. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleepdo-we-really-need>
- Tamayo Cardona, J. A., Rodríguez, K., Escobar, K., & Mejía, A. M. (2015). Estilos De Vida De Estudiantes De Odontología. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 20(2), 147–160. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.10>
- Tavera-Fenollosa, L. y Martínez Carmona, C. (2021). Jóvenes universitarios y la Covid-19: una mirada desde la categoría de acontecimiento. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, 66(242), 313-343. Epub 25 de octubre de 2021. <https://doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2021.242.78111>
- Troncoso Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 21(1), 105–114. <https://doi.org/10.17533//udea.penh.v21n1a08>
- UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC). (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos , respuestas políticas y recomendaciones. In UNESCO-IESALC (p. 44). <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
- Varela Arévalo, M. T., Ochoa Muñoz, A. F., & Tovar Cuevas, J. R. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Revista Universidad y Salud*, 18(2), 246–256. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a06.pdf>
- Villaseñor López K, Jiménez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, González Martínez O.A, Silva Pereira TS. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. *Rev. Esp. Nutr. Hum Diet*. 25 (Supl. 2): e1099. doi: 10.14306/renhyd.25.S2.1099
- Weis, E. (2015). Más allá de la socialización y de la sociabilidad: jóvenes y bachillerato en México. *Educ. Pesqui.*, São Paulo, v. 41, n. especial, p. 1257-1272, <https://www.scielo.br/j/ep/a/VtrqPfmnmX6cVXRtdR7NxVf/?format=pdf&lang=es>