

# Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad

## Lifestyles of university students: return from virtuality to presentiality

Álvaro ESPINOZA BURGOS<sup>1</sup>, Adriana YAGUACHI ALARCÓN<sup>1</sup>, Magdalena ROSADO ÁLVAREZ<sup>2</sup>, Nicole ALTAMIRANO MORÁN<sup>1</sup>, Seledina NIEVE ARROYO<sup>1</sup>, Félix GARCÍA CÓRDOVA<sup>1</sup>, Danny PERALTA MACHADO<sup>1</sup>, Gloria PERALTA ZÚÑIGA<sup>1</sup>

1 Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física. Deportes y Recreación.

2 Universidad de Guayaquil. Facultad Ciencias Administrativas.

Recibido: 23/septiembre/2023. Aceptado: 9/noviembre/2023.

### RESUMEN

**Introducción:** El estilo de vida es un conjunto integral de comportamientos que tiene cada individuo en su diario vivir, constituyendo factores condicionantes de salud individual y colectiva.

**Objetivo:** Caracterizar los estilos de vida que presentan los estudiantes universitarios al retorno de la virtualidad a la presencialidad.

**Materiales y Métodos:** Estudio transversal, descriptivo y observacional. El estilo de vida de los estudiantes universitarios se determinó mediante la aplicación del cuestionario validado FANTASTICO, consta de 25 preguntas, que indagan 9 componentes o dimensiones tanto físicas, psicológicas y sociales. La información se recogió mediante el uso de un cuestionario online estructurado y creado en google forms.

**Resultados:** La muestra de investigación estuvo constituida por 3110 varones y 2048 mujeres que representaron el 60,3% y 39,7% respectivamente. Se evidenció que el mayor porcentaje de investigados lleva a veces una alimentación balanceada (55,9%). Con respecto a la actividad física, manifestaron que casi siempre caminan, suben escaleras y/o hacen trabajo doméstico (52,6%), sin embargo, expresaron realizar ejercicio menos de una vez por semana (50,5%). En

referencia a los hábitos tóxicos, refirieron que algunas veces ingieren alcohol (96,3%) y no han consumido tabaco en los últimos 5 años (78,2%).

**Conclusiones:** El estilo de vida de los estudiantes universitarios al retorno de la virtualidad a la presencialidad fluctúa entre regular y bueno, por lo que se recomienda fomentar en el ámbito educativo hábitos saludables, como la promoción de una dieta saludable, incremento de la actividad física y disminución del consumo de tabaco y alcohol.

### PALABRAS CLAVES

Estilo de vida; conducta alimentaria; ejercicio físico; sueño; estudiantes universitarios.

### ABSTRACT

**Introduction:** Lifestyle is a comprehensive set of behaviors that each individual has in their daily lives, constituting conditioning factors of individual and collective health

**Objective:** Characterize the lifestyles that university students present upon returning from virtuality to in-person presence.

**Materials and methods:** Cross-sectional, descriptive and observational study. The lifestyle of the university students was determined by applying the validated FANTASTIC questionnaire, which consists of 25 questions that investigate 9 physical, psychological and social components or dimensions. The information was collected through the use of a structured online questionnaire created in Google Forms.

**Correspondencia:**  
Ruth Adriana Yaguachi Alarcón  
ruth.yaguachia@ug.edu.ec

**Results:** The research sample consisted of 3,110 men and 2,048 women, representing 60.3% and 39.7% respectively. It was evident that the highest percentage of those investigated sometimes eat a balanced diet (55.9%). Regarding physical activity, they stated that they almost always walk, climb stairs and/or do housework (52.6%), however, they expressed exercising less than once a week (50.5%). In reference to toxic habits, they reported that they consume alcohol occasionally (96.3%) and have not used tobacco in the last 5 years (78.2%).

**Conclusions:** The lifestyle of university students upon returning from virtuality to face-to-face fluctuates between average and good, which is why it is recommended to promote healthy habits in the educational field, such as promoting a healthy diet, increasing physical activity and decreasing of tobacco and alcohol consumption.

## KEYWORD

Lifestyle; eating behavior; physical exercise; dream; University students.

## ABREVIATURAS

OMS: Organización Mundial de la Salud.

## INTRODUCCIÓN

Una de las principales transiciones que promueve la modificación del estilo de vida es la integración de los adultos jóvenes a la vida universitaria, donde adquieren mayor responsabilidad y autonomía sobre sus propias decisiones<sup>1</sup>. Los universitarios usualmente son propensos a tener conductas poco saludables a causa del ritmo acelerado que tienen en su vida cotidiana<sup>2</sup>. Estas conductas inicialmente son reflejadas en el cambio de sus hábitos alimentarios, optando por el consumo de alimentos de bajo costo y preparación rápidas, que generalmente aportan altos contenidos de grasas saturadas y carbohidratos simples<sup>3</sup>.

Por otra parte, la disminución de la actividad física reflejada en la adaptación a una vida más sedentaria en donde se cumplen con horarios establecidos<sup>4</sup>. El factor económico juega un rol importante en el estilo de vida de los estudiantes universitarios, aquellos con bajo estatus socioeconómico son más propensos a padecer malnutrición en contraste con quienes poseen recursos económicos para sostenerse; por la accesibilidad económica para adquirir productos de mejor calidad nutricional<sup>5,6</sup>.

El estilo de vida es un conjunto integral de comportamientos que tiene cada individuo en su diario vivir<sup>7</sup>, los cuales se mantienen a través del tiempo<sup>8</sup> y son influenciado por el entorno en el que se desenvuelve, como la familia, vivienda, trabajo, lugares recreacionales de interacción social y de estudio<sup>9</sup>, además constituyen factores condicionantes de salud individual y colectiva<sup>10,11</sup>. Durante la pandemia por COVID-19, los estilos de vida de las personas se modificaron en to-

das sus dimensiones, ya que el confinamiento propició sentimientos de angustia, pánico y aislamiento, limitando la capacidad para realizar las actividades que se venían desarrollando de manera cotidiana.

Es así que, el sistema educativo también experimentó cambios en la modalidad que se dictaba, pasando de presencial a virtual, estos cambios se mantuvieron desde el inicio de la pandemia hasta casi finales del año 2021; periodo en el que se inició retorno progresivo a las aulas de clase manteniendo un aforo inicial de casi un 50% y conservando aún las normas de bioseguridad para prevenir la propagación y contagio con el virus.

En la actualidad, la mayoría de universidades han retornado a la presencialidad, no obstante, existen asignaturas que se manejan de manera virtual y en horario vespertino. El presente estudio tiene como objetivo caracterizar los estilos de vida de los estudiantes universitarios al retorno de la virtualidad a la presencialidad en una universidad pública.

## OBJETIVO

Caracterizar los estilos de vida que presentan los estudiantes universitarios al retorno de la virtualidad a la presencialidad.

## SUJETOS Y MÉTODOS

Estudio de tipo transversal, se trabajó con una muestra de 5158 estudiantes universitarios de una universidad pública de la ciudad de Guayaquil en Ecuador, durante los meses de mayo a agosto del 2023. Se trabajó con un muestreo no probabilístico intencional o por conveniencia.

La investigación contó con la aprobación del Comité de Ética de Investigación en Seres humanos del Hospital Clínica Kennedy de acuerdo con el oficio HCK-CEISH-2023-004. La información se recogió mediante el uso de un cuestionario online estructurado y creado en google forms. La socialización y toma de datos se la realizó a través de enlaces enviados mediante los correos electrónicos y otros medios de comunicación social.

Se incluyeron en la investigación a estudiantes universitarios que se encontraban debidamente matriculados en el periodo académico 2023-2024. Se excluyó del estudio a los estudiantes que no dieron su consentimiento, para tal efecto, había la opción en el cuestionario de no participar y automáticamente se cerraba sin dejar alternativas de respuesta. Además, se eliminó de la base, los datos de embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y estudiantes que hayan presentado antecedentes patológicos personales de enfermedades crónicas como diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

## Estilos de vida

Se determinó los estilos de vida mediante la aplicación del cuestionario validado FANTASTICO<sup>12</sup>, instrumento diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de Mc.Master de

Hamilton, Ontario (Canadá), consta de 25 preguntas, que indagán 9 componentes o dimensiones tanto físicas, psicológicas y sociales; familia y amigos (F), actividad física y social (A), nutrición (N), toxicidad (T), alcohol (A), sueño y estrés (S), tipo de personalidad y satisfacción(T), imagen interior (I), control de la salud (C) y Orden (O).

El cuestionario presenta 3 opciones de respuesta, con un valor número de 0 a 2 por cada categoría y se cuantifica por medio de una escala de Likert, considerando una calificación de 0 a 100. La cuantificación final del estilo de vida se realiza en 5 niveles: <39: existe peligro, 40 a 59: malo, 60 a 69: regular, 70 a 84: bueno y de 85 a 100: excelente.

### Análisis Estadístico

Los datos fueron almacenados en un contenedor digital construido sobre EXCEL para OFFICE de WINDOWS, se empleó el paquete estadístico SPSS versión 27.0 para el análisis

de los resultados. Para facilitar el procesamiento de datos se agrupó a la población de estudio en 3 dominios: nutrición y actividad física, hábitos tóxicos, estrés y factores asociados según género. Con respecto a la naturaleza de cada variable se realizó un análisis descriptivo, se aplicó la prueba de chi cuadrado para examinar las diferencias categóricas entre las dimensiones del estilo de vida y el género, considerándose un valor de  $p < 0,05$  como estadísticamente significativo.

### RESULTADOS

La muestra de investigación estuvo conformada por 3110 varones y 2048 mujeres representando el 60,3% y 39,7% respectivamente. La edad fluctuó entre 18 y 31 años, con un promedio de  $18,97 \pm 1,58$ .

En la dimensión nutrición y actividad física por según género (Tabla I), se evidencia que el mayor porcentaje de investigados lleva a veces una alimentación balanceada

**Tabla I.** Nutrición y actividad física según género

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA			GÉNERO				TOTAL		*VALOR-p
			MASCULINO		FEMENINO				
			N°	%	N°	%	N°	%	
NUTRICIÓN	Mi alimentación es balanceada:	Casi siempre	965	18,7	675	13,1	1640	31,8	0,221
		A veces	1769	34,3	1115	21,6	2884	55,9	
		Casi nunca	376	7,3	258	5,0	634	12,3	
	Consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:	Casi siempre	365	7,1	246	4,8	611	11,8	0,889
		A veces	1849	35,9	1204	23,3	3053	59,2	
		Casi nunca	896	17,4	598	11,6	1494	29,0	
	Bebo café, té o bebidas gaseosas que tienen cafeína:	Menos de tres por día	2619	50,8	1722	33,4	4341	84,2	0,956
		3 a 6 por día	388	7,5	255	4,9	643	12,5	
		Más de 6 por día	103	2,0	71	1,4	174	3,4	
	Estoy pasado de mi peso ideal en: (percepción)	5 a 8 kilos de más	497	9,6	336	6,5	833	16,1	0,726
		Más de 8 kilos	425	8,2	265	5,1	690	13,4	
		Normal o hasta 4 kilos de más	2188	42,4	1447	28,0	3635	70,5	
ACTIVIDAD FÍSICA	Realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín):	Casi siempre	1606	31,1	1108	21,5	2714	52,6	0,296
		A veces	1213	23,5	748	14,5	1961	38,0	
		Casi nunca	291	5,6	192	3,7	483	9,4	
	Hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta):	4 o más veces por semana	589	11,4	424	8,2	1013	19,6	0,181

\*Valor de p, según la prueba Chi Cuadrado.

(55,9%), al igual que la ingesta de alimentos con mucha azúcar, sal, comidas rápidas y chatarra (59,2%). La ingesta de café, té o bebidas gaseosas se realiza al menos 3 veces por día (84,2%). Los investigados tienen la percepción de encontrarse dentro de su peso ideal o pasado de hasta 4 kilos (70,5%). Con respecto a la actividad física, manifestaron que casi siempre (52,6%) caminan, suben escaleras y/o hacen trabajo doméstico, sin embargo, expresaron realizar ejercicio menos de una vez por semana (50,5%). No se observaron diferencias estadísticamente significadas ( $p>0,05$ ) en este componente.

En referencia a los hábitos tóxicos según género (tabla II), se muestra que el consumo promedio de alcohol de los in-

vestigados es de 0 a 7 tragos (96,3%) y nunca beben más de 4 tragos en una misma ocasión (59,3%). Además, expresaron que nunca conducen después de beber alcohol (97,1%). En relación con el consumo de tabaco, manifestaron no haberlo consumido en los últimos 5 años (78,2%). En relación al consumo de medicamento y drogas, se refleja que nunca se automedican ni se encuentran consumiendo fármacos recetados (71,9%) y nunca usan drogas (98,2%). En esta dimensión no se reflejó diferencias estadísticamente significativas ( $p>0,05$ ).

En lo que respecta al estrés y factores asociados según género (Tabla III), los investigados expresaron a veces: dormir bien y sentirse descansados (56,3%), sentirse capaz de manejar el estrés o tensión en su vida (52,4%), relajarse y disfrutar

**Tabla II.** Hábitos tóxicos según género

HÁBITOS TÓXICOS			GÉNERO				TOTAL		*VALOR-p
			MASCULINO		FEMENINO				
			N°	%	N°	%	N°	%	
ALCOHOL	Mi número promedio de tragos por semana es de:	0 a 7 tragos	2995	58,1	1973	38,2	4968	96,3	0,195
		8 a 12 tragos	68	1,3	54	1,0	122	2,4	
		Más de 12 tragos	47	0,9	21	0,4	68	1,3	
	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:	A menudo	150	2,9	90	1,7	240	4,7	0,746
		Ocasionalmente	1124	21,8	736	14,3	1860	36,1	
		Nunca	1836	35,6	1222	23,7	3058	59,3	
	Manejo el auto después de beber alcohol:	A menudo	9	0,2	5	0,1	14	0,3	0,916
		Solo rara vez	83	1,6	52	1,0	135	2,6	
		Nunca	3018	58,5	1991	38,6	5009	97,1	
TABACO	Fumo cigarrillos:	Si, este año	317	6,1	205	4,0	522	10,1	0,843
		No, en el último año	356	6,9	245	4,7	601	11,7	
		No, en los últimos 5 años	2437	47,3	1598	31,0	4035	78,2	
	Generalmente fumo _____ cigarrillos por día:	0 a 10	182	3,5	146	2,8	328	6,4	0,097
		Más de 10	5	0,1	1	0,0	6	0,1	
		Ninguno	2923	56,7	1901	36,9	4824	93,5	
MEDICAMENTOS Y	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:	A menudo	109	2,1	81	1,6	190	3,7	0,165
		Ocasionalmente	735	14,3	524	10,2	1259	24,4	
		Nunca	2266	43,9	1443	28,0	3709	71,9	
	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta básica:	A menudo	10	0,2	9	0,2	19	0,4	0,720
		Ocasionalmente	44	0,9	32	0,6	76	1,5	
		Nunca	3056	59,3	2007	38,9	5063	98,2	

\*Valor de p, según la prueba Chi Cuadrado.

Tabla III. Estrés y factores asociados según género

ESTRÉS Y FACTORES ASOCIADOS			GÉNERO				TOTAL		*VALOR-p
			MASCULINO		FEMENINO				
			N°	%	N°	%	N°	%	
SUEÑO Y ESTRÉS	Duermo bien y me siento descansado/a:	Casi siempre	896	17,4	608	11,8	1504	29,2	0,369
		A veces	1746	33,9	1160	22,5	2906	56,3	
		Casi nunca	468	9,1	280	5,4	748	14,5	
	Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida:	Casi siempre	1030	20,0	665	12,9	1695	32,9	0,792
		A veces	1619	31,4	1086	21,1	2705	52,4	
		Casi nunca	461	8,9	297	5,8	758	14,7	
	Me relajo y disfruto mi tiempo libre:	Casi siempre	1355	26,3	910	17,6	2265	43,9	0,377
		A veces	1417	27,5	940	18,2	2357	45,7	
		Casi nunca	338	6,6	198	3,8	536	10,4	
TIPO DE PERSONALIDAD	Parece que ando acelerado/a:	A menudo	431	8,4	289	5,6	720	14,0	0,933
		Algunas veces	1828	35,4	1207	23,4	3035	58,8	
		Casi nunca	851	16,5	552	10,7	1403	27,2	
	Me siento enojado o agresivo/a:	A menudo	342	6,6	206	4,0	548	10,6	0,562
		Algunas veces	1436	27,8	958	18,6	2394	46,4	
		Casi nunca	1332	25,8	884	17,1	2216	43,0	
INTROSPECCIÓN	Soy un pensador positivo u optimista:	Casi siempre	1543	29,9	1046	20,3	2589	50,2	0,518
		A veces	1327	25,7	856	16,6	2183	42,3	
		Casi nunca	240	4,7	146	2,8	386	7,5	
	Me siento tenso:	Casi siempre	632	12,3	394	7,6	1026	19,9	0,086
		A veces	1966	38,1	1269	24,6	3235	62,7	
		Casi nunca	512	9,9	385	7,5	897	17,4	
	Me siento deprimido/a o triste:	Casi siempre	533	10,3	351	6,8	884	17,1	0,752
		A veces	1639	31,8	1060	20,5	2699	52,3	
		Casi nunca	938	18,2	637	12,3	1575	30,5	

\*Valor de p, según la prueba Chi Cuadrado.

**Tabla III continuación.** Estrés y factores asociados según género

Estrés y factores asociados							TOTAL		*VALOR-p
					FEMENINO		N°	%	
					N°	%			
CONDUCCIÓN/TRABAJO	Uso siempre el cinturón de seguridad:	Siempre	2590	50,2	1680	32,6	4270	82,8	0,270
		A veces	408	7,9	300	5,8	708	13,7	
		Casi nunca	112	2,2	68	1,3	180	3,5	
	Me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades:	Siempre	1554	30,1	1020	19,8	2574	49,9	0,487
		A veces	1416	27,5	921	17,9	2337	45,3	
		Casi nunca	140	2,7	107	2,1	247	4,8	
FAMILIA Y AMIGOS	Tengo con quien hablar las cosas que son importantes para mí:	Casi siempre	1432	27,8	952	18,5	2384	46,2	0,549
		A veces	1230	23,8	823	16,0	2053	39,8	
		Casi Nunca	448	8,7	273	5,3	721	14,0	
	Doy y recibo cariño:	Casi siempre	1561	30,3	1082	21,0	2643	51,2	0,178
		A veces	1311	25,4	816	15,8	2127	41,2	
		Casi Nunca	238	4,6	150	2,9	388	7,5	

\*Valor de p, según la prueba Chi Cuadrado.

de su tiempo libre (45,7%). Además, mencionaron que algunas veces: andan acelerados (58,8%), se sienten enojados o agresivos (46,4%), tensos (62,7%) y deprimidos (52,3%). Sin embargo, manifestaron sentirse siempre positivos y optimistas (50,2%) y satisfechos con su trabajo o actividades (49,9%). Finalmente, casi siempre tienen con quién hablar (46,2%) y brindar cariño (51,2%). No se observaron diferencias estadísticamente significadas ( $p > 0,05$ ) en esta dimensión.

Al cuantificar el estilo de vida según género (figura 1) se muestra que el mayor porcentaje de investigados refleja un estilo de vida bueno y regular que representa al 56,6% y 25,7% respectivamente.

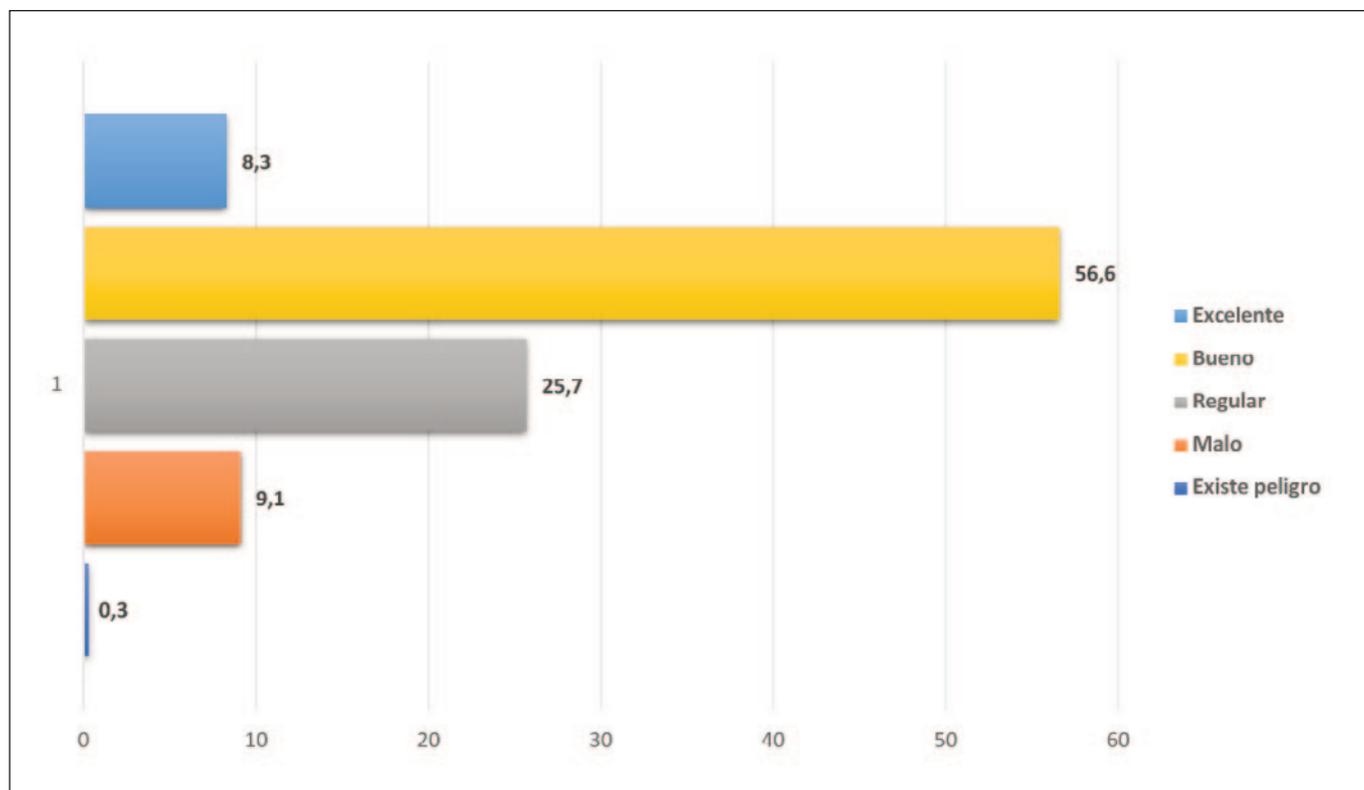
## DISCUSIÓN

En la presente investigación mediante la aplicación del cuestionario validado FANTASTICO se pudo identificar 9 dimensiones y 3 dominios del estilo de vida como son: nutrición y actividad física, hábitos tóxicos, estrés y factores asociados.

Con respecto a la nutrición se reflejó que un porcentaje significativo de universitarios lleva a veces una alimentación

balanceada; hábitos que se vienen acarreado desde la pandemia, puesto que, la baja disponibilidad y acceso a los alimentos saludables contribuyeron a aumentar la inseguridad alimentaria y la mala alimentación<sup>13</sup>. Estudios realizados en periodo de pandemia refieren que las personas durante las semanas de confinamiento optaron por la compra de arroz, pasta, legumbres, aceites, papa y azúcar, dejando a un lado las frutas y las verduras<sup>14</sup>. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la alimentación diaria sea saludable para protegernos de todas las formas de malnutrición y así de las enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. La alimentación sana en los adultos debe incluir frutas, verduras, carnes, lácteos descremados, frutos secos y cereales integrales y menos del 30% de la ingesta calórica debe proceder de las grasas no saturadas<sup>15</sup>.

En relación a la actividad física, los universitarios usualmente reportan los más altos niveles de sedentarismo, ya que pasan entre 8 a 10 horas diarias sentados en clase o estudiando<sup>16</sup>, aparte realizar tareas educativas y pasar tiempo en



**Figura 1.** Cuantificación del estilo de vida según género

la computadora haciendo trabajos relacionados con sus estudios<sup>17</sup>. Esta conducta en muchas ocasiones se viene manteniendo desde la etapa adolescencia y perdura hasta la edad adulta<sup>18</sup> y se asocia con la presencia de estrés, mala calidad del sueño y dieta<sup>19,20</sup>. La actividad física en cualquiera de sus formas ha demostrado ser un protector cardiovascular constituyendo un elemento fundamental para mantener la calidad de vida y su independencia a lo largo de los años<sup>21</sup>. En el presente estudio se evidenció que el 52,6% de los investigados caminan, suben escaleras y/o hacen trabajo doméstico, sin embargo, expresaron realizar ejercicio menos de una vez por semana (50,5%). Los datos que arroja la presente investigación se encuentran por debajo de las recomendaciones establecidas por la OMS en relación a la actividad física diaria, en la que refiere que los adultos de 18 a 64 años deben realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos<sup>22</sup>. Estudios realizados sobre la actividad física antes y durante la pandemia mencionan que más de la mitad de los estudiados ( $n=206$ ) disminuyeron su nivel de actividad física en comparación con la que realizaban antes de la cuarentena<sup>23</sup>.

Durante la pandemia por COVID-19 se reportó niveles bajos de consumo de tabaco y alcohol, lo que estuvo relacionado por la privación de la vida social cotidiana y al cierre obligatorio de bares, clubes y restricciones temporales en la

compra del alcohol<sup>24</sup>. En referencia a los hábitos toxicológicos en el presente estudio se mostró un consumo promedio de alcohol entre 0 a 7 vasos y nunca beber más de 4 tragos al día, mientras que el 78,2% de los investigados manifestó no haber consumido tabaco en los últimos 5 años, lo cual significa que no fumaban desde antes de la aparición del COVID-19. Los datos obtenidos en la presente investigación son similares a los encontrados por Maldonado-de Santiago A y colaboradores en el estudio denominado estilos de vida en universitarios durante el confinamiento por la pandemia por COVID-19 en la que estudiaron a 409 universitarios y obtuvieron como resultados una disminución en la ingesta de tabaco (7,4%;  $p=0,03$ ) y alcohol (17,6%;  $p=0,11$ )<sup>25</sup>.

En referencia al estrés y factores asociados, los estudiantes universitarios manifestaron que a veces duermen bien y se sienten descansados, se relajan y disfrutan de su tiempo libre. No obstante, a veces presentan sentimientos de depresión, enojo, tensión y optimismo. En un estudio realizado entre los años 2012 y 2014 por Pérez -Aranibar C y Tavera Palomino M, con el objetivo de comparar los estilos de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se encontró que el mayor porcentaje de investigados alguna vez se han sentido tensos, sintiendo la presencia de estrés en cierto tiempo; generalmente en periodo de evaluaciones o exámenes<sup>26</sup>. No obstante, la presencia de factores estresores en los estudiantes universitarios como en

la población en general en tiempos de COVID-19 incrementó al miedo a contraer el virus, aislamiento forzado y al cierre de los establecimientos educativo, provocando un desbalance en el estilo de vida cotidiano<sup>27</sup> que se seguirá modificando a través del tiempo<sup>28</sup>.

La pandemia modificó el estilo de vida de la población en general y no solo de los estudiantes universitarios; este último se enfrentó al desarrollo de habilidades y destrezas en el campo virtual, promoviendo a pasar el mayor tiempo posible frente a un computador y disminuyendo de alguna manera la actividad física. No obstante, con el retorno a la presencialidad, se tiene nuevos retos, como adaptarnos nuevamente al entorno universitario, donde se encuentran los compañeros de clase con quienes se puede compartir no solo momentos académicos sino recreativos, ayudando a liberar el estrés, ansiedad y la tensión diaria, y así mismo el hecho de pasar más tiempo en el campus universitario conlleva a caminar un poco más de los que se acostumbraba cuando se estuvo en épocas de cuarentena; ayudando a mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios que regresan a la presencialidad.

## CONCLUSIONES

El estilo de vida de los estudiantes universitarios al retorno de la virtualidad a la presencialidad fluctúa entre regular y bueno, por lo que se recomienda fomentar en el ámbito educativo hábitos saludables, como la promoción de una dieta saludable, incremento de la actividad física y disminución del consumo de tabaco y alcohol.

## AGRADECIMIENTOS

La presente investigación forma parte del proyecto "Alto índice de sedentarismo en los estudiantes, docentes y administrativos-servicios varios, que conforman la comunidad de la Universidad de Guayaquil, en el año 2022", con código FCIT-028.

## BIBLIOGRAFÍA

- Narváez C, Tobar M, González R. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2022; (44):477-484.
- Alarcón B. *Estrés y Burnout: Enfermedades en la vida actual*. Bloomington. Estados Unidos de América: Palibrio; 2018.
- Velásquez M, Pamela B. Consumo de comida chatarra según el estar en época de exámenes en estudiantes universitarios de cinco países en Latinoamérica. *Universidad Continental*; 2021.
- Jácome S, Villquirán F, Meza M. Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. *CES Med*. 2019; 33(2):78-87.
- Patiño P, Argumedo O, Cobos R, Beltrán H, Fontalvo V, Ospino G, et al. Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia: Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. *Retos Digit*. 2022;(43):979-87.
- Moreta R, Bassante C, Bonilla D, Salinas A, Paredes A, Dominguez-Lara S. Influence of attitudes and alcohol consumption on tobacco use among university students in Ecuador: an explanatory model with SEM. *Health and Addictions/Salud y Drogas*. 2023;23(1):249-62.
- Herazo Beltrán Y, Núñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos Digit*. 2020;(38):547-51.
- Veramendi G, Portocarer E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19. *Universidad y Sociedad*. 2020;12(6):246-51.
- Lima-Serrano M, Martínez-Montilla M, Guerra-Martín D, Vargas-Martínez M, Lima-Rodríguez J. Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gac Sanit*. 2018;32(1):68-71.
- Reyna L, Loza L, Vega J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Rev Cubana Enferm*. 2021;37(1).
- De Ramones R. Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Rev Digit Postgrado* 2019; 8(1):159
- Ramírez-Vélez R, Agredo A. The Fantastic instrument's validity and reliability for measuring Colombian adults' life-style. *Rev Salud Pública (Bogotá)*. 2012;14(2):226-37.
- Rojas E, Espinoza G, Osiac R. La alimentación en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista Chilena de Salud Pública*. 2020;110-22.
- Prada E, Durán-Agüero S, Moya-Osorio L. Confinamiento e inseguridad alimentaria durante la pandemia por COVID-19 en Chile. *Rev Chil Nutr*. 2021;48(5):678-86.
- Alimentación sana [Internet]. Who.int. [citado el 23 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Yang L, Cao C, Kantor D, et al. Trends in sedentary behavior among the US population, 2001-2016. *Jama*. 2019;321(16):1587-1597.
- Carpenter C, Byun E, Turner-McGrievy G, West D. An exploration of domain-specific sedentary behaviors in college students by lifestyle factors and sociodemographics. *International journal of environmental research and public health*. 2021; 18(18): 9930.
- Gordon-Larsen P, Nelson MC, Popkin BM. Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *Am J Prev Med*. 2004;27(4):277-83.
- Felez-Nobrega M, Bort-Roig J, Briones L, Sanchez-Niubo A, Koyanagi A, Puigoriol E, et al. Self-reported and activPALTM-monitored physical activity and sedentary behaviour in college students: Not all sitting behaviours are linked to perceived stress and anxiety. *J Sports Sci*. 2020;38(13):1566-74.
- Hargens A, Scott C, Olijar V, Bigman M, Edwards S. Markers of poor sleep quality increase sedentary behavior in college students as derived from accelerometry. *Sleep Breath*. 2021;25(1):537-44.

21. García C, Guillem C, Seco M, et al. (2016). Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención Primaria*. 2016;48 (1):27.
22. Actividad física [Internet]. Who.int. [citado el 23 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
23. Aucancela-Buri N, Heredia-León A, Ávila-Mediavilla C, Bravo-Navarro H. La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo del conocimiento*. 2020; 5(11):163-176.
24. Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J Psychiatr*. 2020;52(102066):102066.
25. Maldonado-de Santiago A, Alemán-Castillo E, Bezares-Sarmiento R, Rodríguez-Castillejos G, García-Oropesa M, Castillo-Ruiz O. Lifestyle in university students during confinement by COVID-19. 2023.
26. Pérez-Aranibar C, Tavera Palomino M. Estudio longitudinal de estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Psic y Sal*. 2020;30(2):253-63.
27. OrregoV. Educación remota y salud mental docente en tiempos de COVID-19. *Rev Estud Exp Educ*. 2022;21(45):12-29.
28. Sarabia S. La salud mental en los tiempos del coronavirus. *Rev Neuropsiquiatr* 2020; 83(1):3-4.