

Cambios en los estilos de vida de los estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM, durante la pandemia y el retorno a la presencialidad 2020-2022

Changes in lifestyles of university students at UNSA and UCSM during the pandemic and return to face-to-face learning 2020-2022

Alison Serruto Castillo¹ , Víctor Alfonso Rivera Flores²  · Miriam Flores Castro³ , Franco Daniel Ramos Apaza⁴  · María Fernanda Velarde Cervantes⁵ 

Cómo citar

Serruto Castillo, A., Rivera Flores, V., Flores Castro, M., Ramos Apaza, F., Velarde Cervantes, M. (2023). Cambios en los estilos de vida de los estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM, durante la pandemia y el retorno a la presencialidad 2020-2022. *Socialium*, 7(2), 56-78. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.2.1829>

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo analizar los estilos de vida de los estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional de San Agustín (UNSA) y la Universidad Católica de Santa María (UCSM) durante el período de pandemia por COVID-19 y el retorno a la educación presencial entre los años 2020 y 2022. Para ello, se realizó un estudio de diseño básico, descriptivo y transversal, en el cual se utilizó un cuestionario con escala de Likert para recabar información sobre la salud, la socialización y los hábitos de estudio de los estudiantes que migraron para volver a la presencialidad. La muestra del estudio estuvo conformada por 400 estudiantes de ambas universidades ubicadas en la ciudad de Arequipa, Perú. Los resultados mostraron que hubo cambios significativos en los estilos de vida de los estudiantes durante la pandemia y su regreso a la modalidad presencial. Se observaron mejoras en la actividad física, el sueño, la gestión del estrés, la socialización y los hábitos de estudio; sin embargo, la alimentación se vio afectada durante este período. Es importante destacar que, aunque los estilos de vida de los estudiantes universitarios fueron medianamente saludables, se encontraron resultados más positivos entre los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María (UCSM). Los hallazgos de este estudio son significativos con un valor p de 0.001, lo que indica que existen diferencias claras entre ambos períodos.

Palabras clave: *estilos de vida; estudiantes universitarios; pandemia de COVID-19; retorno a la presencialidad.*

ABSTRACT

The aim of this article is to analyze changes in the lifestyles of students at the National University of Saint Augustine (UNSA) and the Catholic University of Santa Maria (UCSM) during the period of the COVID-19 pandemic and the return to face-to-face attendance between 2020 and 2022. For this purpose, a basic, descriptive, and cross-sectional design study was carried out, in which a Likert scale questionnaire was used to collect information on the health, socialization and study habits of students who migrated to return to face-to-face attendance. The study sample consisted of 194 students from both universities located in the city of Arequipa, Peru. The results of this study revealed significant changes in the students' lifestyles during the pandemic and their return to face-to-face mode. Improvements were observed in physical activity, sleep, stress management, socialization and study habits. However, one negative aspect was diet, which was affected during this period. It is important to note that although the lifestyles of the university students were moderately healthy, more positive results were found among the students at the Catholic University of Santa Maria (UCSM). The findings of this study are significant with a p-value of 0.001, indicating that there are clear differences between the two periods.

Keywords: *lifestyle; university students; COVID-19 pandemic; return to in-person learning.*

1. Doctora en Ciencias Sociales,
Universidad Nacional de San
Agustín.
Arequipa, Perú.
aserruto@unsa.edu.pe

2. Doctor en Ciencias Sociales,
Universidad Nacional de San
Agustín.
Arequipa, Perú.
vriveraf@unsa.edu.pe

3. Doctora en Ciencias Sociales,
Universidad Católica de Santa
María, Arequipa, Perú.
mfloresc@ucsm.edu.pe

4. Magister en Ciencias con
mención en Comunicación,
Universidad Católica de Santa
María, Arequipa, Perú.
framosa@ucsm.edu.pe

5. Estudiante de Sociología de la
Universidad Nacional de San
Agustín UNSA, Arequipa,
Perú,
mvelardece@unsa.edu.pe

Arbitrado por pares ciegos

Recibido: 25/05/2023

Aceptado: 30/08/2023



Introducción

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la vida de las personas a nivel global, las medidas de prevención tomadas, como el aislamiento social obligatorio alteraron significativamente la cotidianidad de las personas. Entre los grupos más afectados se encuentran los estudiantes universitarios, quienes han experimentado cambios importantes en su formación académica y sus formas de socialización debido a la adaptación a nuevas formas de aprendizaje. Según la UNESCO, más de 1500 millones de estudiantes en todo el mundo se han visto afectados por la suspensión de clases presenciales (Mercado y Otero, 2022). El cambio ha generado en este grupo niveles más altos de trastornos ansiosos y depresivos en esta población (Vera *et al.*, 2020).

La implementación de plataformas digitales en los sectores laboral y educativo se ha convertido en una medida fundamental para adaptarse a esa realidad. En el ámbito de la educación, la suspensión de clases presenciales tomó a todos desprevenidos: autoridades educativas, padres de familia, docentes y alumnos quienes, tuvieron que continuar a distancia los programas educativos, donde la disponibilidad de recursos (físicos, tecnológicos y humanos) y continuar sus actividades, para muchos fue un desafío, generando ansiedad y estrés, un escenario de incertidumbre, de miedo al contagio y de preocupación por el futuro cercano (González Velázquez, 2020). La Organización Mundial de la Salud, destaca que los estilos de vida tienen una relación significativa con la salud de las personas y las comunidades (Morales, 2022). El confinamiento ha limitado la actividad física a lo mínimo; dado que, las personas solo se podían desplazarse dentro de sus hogares, lo que ha afectado su salud física y mental. Asimismo, los estudiantes universitarios han experimentado cambios en sus estilos de vida, incluyendo alteraciones en sus horarios de estudio, alimentación y formas de relacionarse socialmente.

Estudios realizados en América Latina, han evidenciado el impacto significativo de la pandemia en la salud mental y física de la población. Entre los principales efectos se destacan la obesidad, la mala calidad del sueño y la disminución de hábitos saludables de alimentación (Intelangelo *et al.*, 2021). Además, las condiciones en las que los estudiantes universitarios han llevado a cabo sus actividades académicas también se han visto afectadas. Mercado y Otero (2022), destacan que el acceso desigual a dispositivos tecnológicos ha tenido un impacto negativo en el aprendizaje y los estilos de vida de los estudiantes, especialmente en las poblaciones más vulnerables.

Diversos estudios han indicado que la pandemia ha tenido un impacto negativo en la salud mental y física de los estudiantes y adultos jóvenes, así como en sus hábitos alimenticios, actividad física y calidad del sueño. En particular, el estudio de Chalapud *et al.* (2022) evaluaron los estilos de vida de

estudiantes y docentes universitarios en la ciudad de Popayán, Colombia. Los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes universitarios tenían hábitos personales insuficientes, solo un 23.3% presentan hábitos personales saludables. Siendo las dimensiones de nutrición y ejercicio, las áreas más deficientes en la población.

El estudio llevado a cabo por Intelangelo *et al.* (2022), enfocado en los cambios en el estilo de vida de los estudiantes universitarios en Argentina durante el confinamiento por COVID-19. Tuvo como resultado, que la mayoría de los participantes permanecieron en estado sedentario por más de seis horas y hubo una disminución en la adherencia a hábitos alimenticios adecuados, así como un aumento en la proporción de estudiantes que no realizaron actividad física.

En otra investigación, Guzmán *et al.*, (2021) compararon la calidad de vida autorreportada en adultos jóvenes en un entorno sin pandemia, versus uno con alerta sanitaria por COVID-19. Los hallazgos sugieren una disminución significativa en la calidad de vida en varias dimensiones, incluyendo vitalidad, función social, rol emocional, salud mental y salud general. El rol emocional fue la dimensión más afectada, lo que sugiere que la pandemia puede haber tenido un impacto significativo en la salud mental de los adultos jóvenes.

Además, Carvalho *et al.*, (2020), evaluaron en su estudio los cambios en el estilo de vida de los brasileños durante el período de restricción social debido a la pandemia de COVID-19. Los resultados indicaron una disminución en la actividad física y un aumento en el tiempo dedicado a usar computadoras o tabletas, ver televisión, la ingesta de alimentos ultraprocesados, el número de cigarrillos fumados y el consumo de bebidas alcohólicas.

En general, estos estudios, se destaca el impacto significativo de la pandemia de COVID-19 en los estilos de vida de los estudiantes universitarios y adultos jóvenes. Se ha observado una disminución en la actividad física, una adherencia reducida a hábitos alimenticios saludables y un aumento en el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Además, la pandemia ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los adultos jóvenes.

A nivel nacional, el estudio de Morales (2022), encontró que el 48.5 % de los estudiantes universitarios tenía un nivel alto de estilos de vida saludable, mientras que el 50 % tenía un nivel medio y el 1.5 % un nivel bajo. Este estudio resaltó la importancia de cuidar la salud para un estilo de vida sano, considerando la actividad física, la salud mental y las relaciones sociales como componentes clave que fueron alterados por la pandemia.

Por otro lado, Vera *et al.*, (2020) desarrollaron una escala de validación para conocer los cambios en los estilos de vida durante la cuarentena en estudiantes universitarios de medicina de Lima. El estudio resalta que los estudiantes universitarios son especialmente susceptibles a estos cambios debido a que deben adaptarse a la nueva realidad del aislamiento social obligatorio, sumado a que presentan una alta prevalencia de trastornos ansiosos y depresivos, especialmente durante los primeros años de estudio.

Huyhua, *et al.*, (2021) examinaron los estilos de vida de los estudiantes de Ingeniería civil durante el confinamiento por la COVID-19. Los resultados revelaron que el 83.1% de los estudiantes tenían un estilo de vida más saludable, mientras que el 16.9 % presentaba un estilo de vida menos saludable. Además, se encontró una relación entre el sexo y el estilo de vida de los estudiantes, aunque no alcanzó significancia estadística ($p=0.090$).

En general, estas investigaciones, revelan que la pandemia de COVID-19, ha tenido un impacto significativo en los estilos de vida de los estudiantes universitarios en Perú, lo que ha afectado su salud física, mental y emocional. Por lo que, en el contexto actual de retorno a la presencialidad, es importante evaluar las experiencias de los estudiantes durante la pandemia y su situación actual, para comprender cómo afectó a su desarrollo académico y su salud mental y física. Existe la necesidad de conocer los impactos en los estudiantes universitarios y tomar medidas para mejorar la educación en el futuro (Mercado y Otero, 2022).

Durante el retorno a las clases presenciales, se han presentado diversas consecuencias para los estudiantes universitarios, entre las cuales se encuentra la dificultad de movilización hacia sus respectivas universidades. Esta situación ha sido particularmente complicada para aquellos que residen en provincias alejadas u otras regiones. En consecuencia, se ha generado un cambio significativo en su estilo de vida, ya que han debido migrar desde su lugar de origen hasta la provincia de Arequipa para poder continuar con sus estudios.

Por lo tanto, frente a esta problemática, la presente investigación busca analizar los cambios en los estilos de vida de la población estudiantil de la UNSA y la UCSM, durante el confinamiento y la educación a distancia, así como el proceso de adaptación que deben enfrentar con el retorno a la presencialidad. Con ello se espera aportar nuevas evidencias y conocimientos que contribuyan a comprender los efectos de la pandemia y los cambios en el sistema educativo en los estilos de vida de los estudiantes universitarios en Perú.

Métodos

Tipo de estudio. El presente estudio se clasifica como un estudio básico, descriptivo y de diseño no experimental transversal.

Población y muestra. La población objetivo de este estudio consiste en todos los estudiantes universitarios matriculados en la Universidad Nacional de San Agustín que son 26400 (UNSA) y la Universidad Católica de Santa María que son 19300 (UCSM), quienes tuvieron matrícula vigente entre los años 2020 y 2022. A través de un muestreo probabilístico, se seleccionó una muestra de 194 estudiantes universitarios para participar en la investigación.

Instrumentos de recolección de datos. Se empleó un cuestionario con escala de Likert que permitió recopilar información sobre los estilos de vida, la salud física y psicológica, la socialización y los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios. También se incluyó a los estudiantes que migraron para adaptarse a la modalidad presencialidad o virtualidad. Para la variable de estilos de vida se llevó a cabo una prueba piloto con 20 estudiantes para evaluar la fiabilidad del cuestionario utilizando el método alfa de Cronbach. Los resultados indicaron una adecuada fiabilidad con un valor de alfa de Cronbach de .798 para los estilos de vida durante la pandemia, mientras que la fiabilidad para la dimensión de estilos de vida en la etapa de retorno a la presencialidad fue mínima, con un valor de .72.

Procedimientos de la recolección de datos. Para la recolección de datos, se solicitaron los permisos correspondientes a cada institución para realizar una encuesta virtual que constaba de dos partes: la primera, solicitaba datos generales de los participantes y la segunda, consistía en cincuenta preguntas sobre estilos de vida en tipo escala de Likert y ocho preguntas sobre migración

Aspectos éticos. Todos los participantes aceptaron el consentimiento informado, el cual detallaba los propósitos del estudio, la participación voluntaria y anónima, el carácter confidencial y el uso netamente académico e investigativo.

Análisis de datos. Una vez recolectados los datos, se procedió a su procesamiento utilizando el software IBM SPSS Statistics V25. Se aplicaron diversas pruebas estadísticas para analizar los datos, incluyendo análisis descriptivos, pruebas de normalidad, entre otras.

Resultado

Características generales de los participantes del estudio

De los 193 participantes, la edad promedio de los estudiantes que se analizaron es de 21 años, se observa que hay una mayor proporción de estudiantes en el rango de 20-22 años con un 36.6 % en UCSM y un 51.8 % en UNSA. Por otro lado, la UCSM (50 %) tiene un mayor porcentaje de estudiantes en el rango de 17-19 años, en comparación con la UNSA (29.5 %).

En términos de los servicios con los que cuentan en sus viviendas, se destaca que gran parte de los estudiantes de ambas universidades tienen acceso a agua, luz y desagüe, aunque en proporciones ligeramente diferentes. Sobre el acceso a internet, la UCSM (93.9 %) muestra una mayor proporción de estudiantes que tienen acceso a internet en comparación con la UNSA (68.8 %).

En relación con la situación laboral de los estudiantes, se observa que en ambas universidades más del 60% de los estudiantes solo estudian, con porcentajes similares entre ellas siendo ligeramente mayor en la UCSM (68.3 %) en comparación con la UNSA (64.3 %). No obstante, existe una proporción considerable de estudiantes que estudian y trabajan simultáneamente en ambas instituciones, con un 31.7 % en UCSM y un 35.7 % en UNSA. Esto puede indicar la necesidad económica de los estudiantes de combinar sus estudios con el trabajo para su sostenimiento.

En cuanto al financiamiento de los estudios, se destaca que la mayoría de los estudiantes de la UCSM (91.5 %) y la UNSA (64.3 %) dependen exclusivamente del apoyo financiero de sus padres. Una proporción significativa de estudiantes en la UNSA (31.3 %) autofinancian sus estudios, mientras que en UCSM es menor (6.1 %). Estas diferencias pueden deberse a factores socioeconómicos.

Finalmente, en relación con el lugar de origen de los estudiantes, la mayoría de ellos en ambas universidades provienen de la ciudad de Arequipa, siendo ligeramente mayor en la UNSA (76.8 %) en comparación con la UCSM (72 %). Además, se encuentran estudiantes provenientes de otras provincias y regiones, aunque en proporciones más bajas.

Tabla 1

Características generales de los participantes del estudio

Características generales	Universidad		Total
	UCSM	UNSA	
Edad			
17-19	50 %	29.5 %	38.1 %
20-22	36.6 %	51.8 %	45.4 %
23-25	9.8 %	12.5 %	11.3 %
26-28	2.4 %	4.5 %	3.6 %
29-mas	1.2 %	1.8 %	1.5 %
Total	100 %	100 %	100 %
Servicios con los que cuenta su vivienda:			
Agua, Luz	0 %	6.3 %	3.6 %
Agua, Luz, Desagüe	1.2 %	17.9 %	10.8 %
Agua, Luz, Desagüe, Internet	93.9 %	68.8 %	79.4 %
Agua, Luz, Internet	3.7 %	2.7 %	3.1 %
Total	100 %	100 %	100 %
Situación Laboral			
Estudia y trabaja	31.7 %	35.7 %	34 %
Solamente estudia	68.3 %	64.3 %	66 %
Total	100 %	100 %	100 %
Estudios financiados por			
Ambos	1.2 %	.9 %	1 %
Autofinanciamiento	6.1 %	31.3 %	20.6 %
Exclusivo de padres	91.5 %	64.3 %	75.8 %
otros	1.2 %	3.6 %	2.6 %
Total	100 %	100 %	100 %
Lugar de origen			
Ciudad de Arequipa	72 %	76.8 %	74.7 %
Provincias de Arequipa	6.1 %	9.8 %	8.2 %
Puno	7.3 %	6.3 %	6.7 %
Moquegua	7.3 %	.9 %	3.6 %
Cusco	1.2 %	2.7 %	2.1 %
Apurímac	1.2 %	1.8 %	1.5 %
Lima	2.4 %	.9 %	1.5 %
Ayacucho	0 %	.9 %	.5 %
Ica	1.2 %	0 %	.5 %
Madre de Dios	1.2 %	0 %	.5 %
Total	100 %	100 %	100 %

Nota: Elaboración propia en base a los resultados de la encuesta del estudio realizado a estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM sobre estilos de vida (2022).

Estilos de vida

Basándonos en los resultados presentados, de valor p de 0.001 es menor que el nivel de significancia comúnmente utilizado de 0.05, lo que sugiere que los cambios en los estilos de vida de los estudiantes universitarios durante la pandemia y después del retorno a la presencialidad en la UNSA y UCSM son altamente significativos. Estos resultados indican que hubo un cambio significativo en los estilos de vida de los estudiantes universitarios entre la etapa de clases virtuales durante la pandemia y el retorno a las clases presenciales. La media sugiere que, en promedio, los estudiantes reportaron una mejora en la calidad de sus hábitos durante el período de retorno a la presencialidad en comparación con la etapa de clases virtuales.

Tabla 2

Diferencias emparejadas en los estilos de vida de los estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM durante la pandemia y el retorno a la presencialidad

Estadísticos	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Diferencias emparejadas		t	gl	Sig. (bilateral)
				95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Estilos de vida (durante) - Estilos de vida (retorno)	-3.37113	13.72175	.98516	-5.31420	-1.42806	-3.422	193	.001

Nota: Elaboración propia en base a los resultados de la encuesta del estudio realizado a estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM sobre estilos de vida (2022).

Para analizar en detalle los resultados, podemos consultar la Tabla 3, que presenta la distribución porcentual de los estudiantes en diferentes categorías de estilos de vida durante y después de la pandemia, desglosados por universidad (UCSM y UNSA) y en total.

En la categoría "poco saludable", se observa que, durante la pandemia, el 1 % de los estudiantes en la UCSM y el 2 % en la UNSA tenían hábitos poco saludables. En el período de retorno a la presencialidad, estos valores aumentaron ligeramente a 1 % en la UCSM y 2 % en la UNSA.

En la categoría "medianamente saludable", durante la pandemia, el 63 % de los estudiantes de la UCSM y el 73 % de los estudiantes de la UNSA informaron tener hábitos de vida medianamente saludables. Sin embargo, en el período de retorno a la presencialidad, estos valores disminuyeron a 48% en la UCSM y 65% en la UNSA.

Por último, en la categoría "Saludable", durante la pandemia, el 37 % de los estudiantes de la UCSM y el 25% de los estudiantes de la UNSA afirmaron tener hábitos de vida saludables. En el período de retorno a la presencialidad, estos valores aumentaron a 51 % en la UCSM y 33 % en la UNSA.

En general, estos hallazgos revelan que durante el retorno a la presencialidad hubo una disminución en aquellos con hábitos medianamente saludables en comparación con el período de clases virtuales durante la pandemia. No obstante, en la categoría de hábitos "Saludable" experimentó un aumento en el retorno a la presencialidad en ambas universidades.

Tabla 3

Estilos de vida de estudiantes de la UCSM y la UNSA durante la pandemia y el retorno a la presencialidad

	Durante			Retorno		
	UCSM	UNSA	Total	UCSM	UNSA	Total
Estilo de vida						
Poco saludable	0 %	2 %	1 %	1 %	2 %	2 %
Medianamente saludable	63 %	73 %	69 %	48 %	65 %	58 %
Saludable	37 %	25 %	30 %	51 %	33 %	41 %

Nota: Elaboración propia en base a los resultados de la encuesta del estudio realizado a estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM sobre estilos de vida (2022).

Para un análisis más detallado de los datos, a continuación, se describen los hallazgos en relación con las dimensiones de estilos de vida de los estudiantes universitarios.

Dimensión Salud física y psicológica

Se compararon los promedios de los estudiantes en la dimensión de Salud física y psicológica durante la pandemia y el retorno a la presencialidad. El valor del sig. bilateral obtenido mediante la prueba t-Student fue de .728 ($p > .05$), lo que sugiere que es probable que los estudiantes hayan mantenido un nivel similar de bienestar en términos de su salud física y mental a pesar de la transición entre la modalidad virtual y presencial. Sin embargo, al revisar algunos indicadores de esta dimensión, se encontraron cambios significativos en algunas áreas.

Por ejemplo, en la actividad física, se encontró una diferencia significativa en los niveles entre los dos períodos ($p = .000$). Durante la pandemia, los estudiantes redujeron su nivel de actividad física, posiblemente debido a las restricciones impuestas, como el cierre de gimnasios y la limitación de

actividades al aire libre, lo cual afectó su capacidad para mantener su nivel habitual. Sin embargo, con el retorno a la presencialidad, se observó un aumento en la actividad física.

En cuanto a la alimentación, también se encontró una diferencia estadísticamente significativa ($p < .001$) en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios durante y después de la pandemia. Durante la pandemia, en promedio, los estudiantes mejoraron su alimentación. Sin embargo, con el inicio de las clases presenciales hubo cambios en los hábitos alimentarios, lo que sugiere que la vuelta a la normalidad puede haber influido en las elecciones de alimentos de los estudiantes.

En cuanto al sueño y el estrés, no se encontraron diferencias significativas entre las dos épocas (durante y retorno), con una significancia bilateral de .697. Esto sugiere que los estudiantes mantuvieron un nivel similar de sueño y estrés durante ambas épocas.

Finalmente, en cuanto al consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, se observó una diferencia estadísticamente significativa ($p < .001$) entre los dos períodos. Durante el retorno a la presencialidad, se registró un aumento promedio de .423 en el consumo de estas sustancias, en comparación con el período de la pandemia.

Tabla 4

Diferencias emparejadas en la Salud física y psicológica de los estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM durante la pandemia y el retorno a la presencialidad:

Estadísticos	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Salud Física y Psicológica (Durante pandemia) - Salud Física y Psicológica (Retorno)								
	-0.211	8.452	.607	-1.408	.985	-0.348	193	.728
Actividad Física (Durante pandemia) - Actividad Física (Retorno presencialidad)	-2.144	3.920	.281	-2.699	-1.589	-7.619	193	.000
Alimentación (Durante pandemia) – Alimentación (Retorno presencialidad)	1.582	4.452	.320	.952	2.213	4.951	193	.000
Sueño y Estrés (Durante pandemia) - Sueño y Estrés (Retorno presencialidad)	-0.072	2.574	.185	-0.437	.292	-0.390	193	.697

Consumo de Alcohol, Tabaco y otros (Durante pandemia) - Consumo de Alcohol, Tabaco y otros (Retorno presencialidad)	.423	1.509	.108	.209	.636	3.902	193	.000
---	------	-------	------	------	------	-------	-----	------

Nota: Elaboración propia en base a los resultados de la encuesta del estudio realizado a estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM sobre estilos de vida (2022).

Para analizar en detalle los resultados, podemos consultar la Tabla 5, que presenta la distribución porcentual de los estudiantes en la dimensión de la salud física y psicológica y sus indicadores, la actividad física, la alimentación, el sueño y el estrés, así como el consumo de sustancias, desglosados por universidad (UCSM y UNSA) y en total.

Durante la pandemia, el 61.3 % de los estudiantes consideraron su salud física y psicológica como medianamente saludable, mientras que el 37.6 % la consideraron saludable. Con el retorno a las clases presenciales, el porcentaje de estudiantes que consideraron su salud física y psicológica como saludable aumentó a 43.3 %, mientras que el porcentaje de estudiantes que la consideraron medianamente saludable disminuyó a 54.6 %. Es importante destacar que la UNSA tuvo una mayor proporción de estudiantes que consideraron su salud física y psicológica como poco saludable durante ambos periodos.

En cuanto a la actividad física, durante la pandemia se observó una mayor proporción de estudiantes que reportaron niveles poco saludables y no saludables, en ambas universidades (UCSM: 31.7 %, UNSA: 42.9 %). Sin embargo, con el retorno a las clases presenciales, se apreció una disminución en estos porcentajes; lo que sugiere un cambio positivo hacia hábitos de actividad física más saludables. Además, en ambas universidades, se evidenció un aumento en los porcentajes de estudiantes que informaron niveles de actividad física saludables.

En cuanto a la alimentación, durante la pandemia se observó que un porcentaje más alto de estudiantes en ambas universidades tenía una alimentación medianamente saludable (47.9 % en UCSM y 54.5 % en UNSA), mientras que después del retorno, este porcentaje disminuyó en ambas instituciones. Al mismo tiempo, el porcentaje de estudiantes con una alimentación poco saludable aumentó significativamente en ambas universidades después del retorno a clases (12.2 % en UCSM y 11.6 % en UNSA). Estos cambios pueden ser atribuidos al poco tiempo para preparar comidas saludables y las presiones relacionadas con la vuelta a la presencialidad. Este cambio en los hábitos alimentarios puede tener implicaciones para la salud a largo plazo de los estudiantes.

En cuanto al sueño y el estrés, la mayoría de los estudiantes reportaron niveles medianamente saludables en ambas universidades, representando alrededor del 70 % en ambas instituciones. Sin embargo, se observaron ligeras diferencias en los porcentajes de niveles poco saludables y

saludables. Durante el retorno a clases presenciales, se observó un ligero descenso en los niveles medianamente saludables en ambas universidades, mientras que los niveles saludables experimentaron un ligero aumento.

En cuanto al consumo de alcohol, tabaco y otros, durante la pandemia, la mayoría de los estudiantes de ambas universidades informaron tener un consumo saludable o muy saludable, la mayoría de los estudiantes consume poco o nada de estas sustancias, Sin embargo, hubo un porcentaje bajo de consumo poco saludable, pero una proporción significativa tuvo un consumo medianamente saludable. Con el retorno a clases presenciales, los patrones de consumo se mantuvieron estables o mostraron ligeros aumentos en los niveles saludables.

Tabla 5:

Salud Física y Psicológica estudiantes de la UCSM y la UNSA durante la pandemia y el retorno a la presencialidad (porcentaje)

	Durante			Retorno		
	UCSM	UNSA	Total	UCSM	UNSA	Total
Salud Física y Psicológica						
Poco saludable	0	1.8	1	1.2	2.7	2.1
Medianamente saludable	52.4	67.9	61.3	42.7	63.4	54.6
Saludable	47.6	30.4	37.6	56.1	33.9	43.3
Actividad Física						
No saludable	2.4	1.8	2.1	1.2	0	.5
Poco saludable	29.3	41.1	36.1	12.2	22.3	18.0
Medianamente saludable	56.1	47.3	51.0	58.5	57.1	57.7
Saludable	12.2	9.8	10.8	28.0	20.5	23.7
Alimentación						
No saludable	0	.9	.5	0	.9	.5
Poco saludable	3.7	4.5	4.1	12.2	11.6	11.9
Medianamente saludable	39.0	54.5	47.9	43.9	61.6	54.1
Saludable	52.4	40.2	45.4	41.5	25.9	32.5
Muy Saludable	4.9	0	2.1	2.4	0	1
Sueño y estrés						
No saludable	0	0	0	1.2	0	.5
Poco saludable	1.2	5.4	3.6	3.7	3.6	3.6
Medianamente saludable	70.7	69.6	70.1	63.4	73.2	69.1
Saludable	28.0	24.1	25.8	30.5	23.2	26.3
Muy Saludable	0	.9	.5	1.2	0	.5
Consumo de Alcohol, Tabaco y otros						
No saludable	0	0	0	0	0	0
Poco saludable	1.2	0	.5	1.2	0	.5
Medianamente saludable	3.7	5.4	4.6	3.7	9.8	7.2
Saludable	25.6	33.9	30.4	34.1	37.5	36.1

Muy Saludable	69.5	60.7	64.4	61	52.7	56.2
---------------	------	------	------	----	------	------

Nota: Elaboración propia en base a los resultados de la encuesta del estudio realizado a estudiantes universitarios de la UNAS y UCSM sobre estilos de vida (2022).

Dimensión socialización

En cuanto a la dimensión socioemocional y socialización, se observa una disminución promedio de 0.675 en las respuestas durante la pandemia en comparación con el retorno a clases presenciales. Esto indica que los estudiantes experimentaron un deterioro en su capacidad de socialización y en su bienestar socioemocional durante la pandemia. Esta diferencia es estadísticamente significativa ($t = -2.823, p = .005$). Específicamente, estos resultados indican que la interacción social y el regreso a una rutina presencial han tenido un impacto positivo en el bienestar socioemocional y emocional de los estudiantes de ambas universidades.

En cuanto a las emociones, también se encontró una diferencia significativa entre los dos momentos evaluados ($t=-3.853, p=.000$). se observa una disminución en las emociones negativas, como el enojo/agresividad y la depresión/tristeza, durante el retorno a clases presenciales en comparación con el período de la pandemia. Esto puede indicar que la vuelta a la normalidad y la interacción social directa en el entorno universitario han tenido un impacto positivo en el estado emocional de los estudiantes.

En cuanto a la relación con familiares y amigos, se observa una pequeña disminución promedio de .175 en el período durante la pandemia en comparación con el período de retorno a la presencialidad. Sin embargo, esta diferencia no es estadísticamente significativa ($p= .281$). Esto indica que no hubo un cambio significativo en la relación de los estudiantes con sus familiares y amigos entre ambos períodos. Es posible que los lazos familiares y amistosos se hayan mantenido relativamente estables a lo largo de la pandemia y el retorno a clases presenciales.

Tabla 6

Diferencias emparejadas en la dimensión Socioemocionales/socialización de los estudiantes universitarios de la UNAS y UCSM durante la pandemia y el retorno a la presencialidad

Estadísticos	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia			

				Inferior	Superior			
Socioemocionales / socialización (Durante) –	-0.675	3.332	.239	-1.147	-.203	-2.823	193	.005
Socioemocionales / socialización (Retorno)								
Emociones (Durante) - Emociones (Retorno)	-.500	1.807	.130	-.756	-.244	-3.853	193	.000
Relación con Familiares y Amigos (Durante) - Relación con Familiares y Amigos (Retorno)	-.175	2.258	.162	-.495	.144	-1.081	193	.281

Nota: Elaboración propia en base a los resultados de la encuesta del estudio realizado a estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM sobre estilos de vida (2022).

Para analizar en detalle los resultados, podemos consultar la Tabla 7, que presenta la distribución porcentual de los estudiantes en la dimensión Socioemocional/socialización y sus indicadores, desglosados por universidad (UCSM y UNSA) y en total.

En cuanto a la dimensión socioemocional y la socialización, se observa que durante la pandemia los estudiantes universitarios de ambas universidades presentaron porcentajes similares en los niveles de salud emocional, el 8.8 % de los estudiantes en ambas universidades reportaron niveles poco saludables, mientras que el 54.1 % y el 45.4 % de los estudiantes de la UCSM y la UNSA, respectivamente, reportaron niveles medianamente saludables. Sin embargo, después del retorno a clases presenciales, se observa un cambio significativo en la UCSM, pues se incrementó el porcentaje de estudiantes que consideran su salud emocional como "Saludable" o "Muy Saludable", mientras que en la UNSA hubo una disminución en esos niveles. Esto podría indicar que el retorno a clases presenciales tuvo un impacto positivo en la salud emocional de los estudiantes de la UCSM, pero no tuvo el mismo efecto en los estudiantes de la UNSA.

En cuanto a las relaciones familiares y con amigos, se observa que, durante la pandemia, la mayoría de los estudiantes de ambas universidades reportaron niveles medianamente saludables en esta dimensión. Sin embargo, hubo algunas diferencias. (UCSM: 47.6 %, UNSA: 40.2 % durante la pandemia; UCSM: 41.5 %, UNSA: 41.1 % en el retorno a la presencialidad). En general, se observa una tendencia a mantener niveles similares de salud familiar en ambas instituciones en ambos períodos.

En relación con las emociones experimentadas por los estudiantes, los resultados muestran que, durante la pandemia, un porcentaje considerable de estudiantes reportó niveles medianamente saludables en esta dimensión en ambas universidades (UCSM: 47.6 %, UNSA: 54.5 %). Con el retorno a las clases presenciales, estos valores experimentaron cambios significativos. En la UCSM, los niveles

medianamente saludables disminuyeron a un 41.5 %, mientras que en la UNSA aumentaron a un 56.3 %. Además, en ambas universidades, se evidenció un incremento en el porcentaje de estudiantes que reportaron niveles saludables de emociones durante el período de retorno. Lo cual, sugiere que el contexto de regreso a las clases presenciales tuvo un impacto positivo en las emociones de los estudiantes de la UCSM.

Tabla 7

Socioemocionales/socializaciones estudiantes de la UCSM y la UNSA durante la pandemia y el retorno a la presencialidad (porcentaje)

	Durante			Retorno		
	UCSM	UNSA	Total	UCSM	UNSA	Total
Socioemocionales/socialización.	100	100	100	100	100	100
Poco saludable	8.5	8.9	8.8	9.8	8.0	8.8
Medianamente saludable	58.5	50.9	54.1	39.0	50.0	45.4
Saludable	30.5	37.5	34.5	48.8	39.3	43.3
Muy Saludable	2.4	2.7	2.6	2.4	2.7	2.6
Familiares y amigos	100	100	100	100	100	100
No saludable	1.2	4.5	3.1	1.2	1.8	1.5
Poco saludable	9.8	11.6	10.8	6.1	14.3	10.8
Medianamente saludable	47.6	40.2	43.3	41.5	41.1	41.2
Saludable	32.9	36.6	35.1	43.9	35.7	39.2
Muy Saludable	8.5	7.1	7.7	7.3	7.1	7.2
(emociones)	100	100	100	100	100	100
Poco saludable	24.4	15.2	19.1	13.4	6.3	9.3
Medianamente saludable	47.6	54.5	51.5	41.5	56.3	50
Saludable	25.6	25.0	25.3	45.1	32.1	37.6
Muy Saludable	2.4	5.4	4.1	0	4.5	2.6

Nota: Elaboración propia en base a los resultados de la encuesta del estudio realizado a estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM sobre estilos de vida (2022).

Dimensión Hábitos de estudio.

Con relación a los hábitos de estudio, se identificó una diferencia estadísticamente significativa entre los dos períodos considerados ($p = .000$). Los estudiantes universitarios experimentaron un cambio importante en sus hábitos de estudio, evidenciado por una media de diferencia de -107.067. Este hallazgo, sugiere que las circunstancias durante y después de la pandemia tuvieron un impacto significativo en la forma en que los estudiantes abordaron sus actividades de estudio.

Asimismo, se encontró una diferencia estadísticamente significativa en las formas de estudiar entre los dos períodos ($p = .000$). La media de la diferencia fue de $- .794$, lo que indica que los estudiantes adoptaron estrategias de estudio diferentes durante y después del período de la pandemia.

Sobre la actitud de los estudiantes universitarios frente a los exámenes, se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre los dos períodos ($p = .021$). La media de la diferencia fue de $- 0.206$, lo que sugiere que hubo variaciones en la actitud de los estudiantes universitarios hacia los exámenes durante y después del período de la pandemia.

En contraste, no se encontró una diferencia estadísticamente significativa en los espacios de estudio y la organización del tiempo entre los dos períodos ($p = .848$). Esto sugiere que no hubo cambios significativos en este aspecto de los estilos de vida de los estudiantes universitarios durante y después del período de la pandemia.

En cuanto a la comunicación, se identificó una diferencia estadísticamente significativa entre los dos períodos ($p = .000$). La media de la diferencia fue de -1.103 , lo que indica un cambio importante en los patrones de comunicación de los estudiantes universitarios durante y después del período de la pandemia. Estos resultados sugieren que los medios de comunicación utilizadas por los estudiantes se vieron afectadas por las restricciones y adaptaciones impuestas durante la pandemia.

Finalmente, se encontró una diferencia estadísticamente significativa en las emociones entre los dos períodos ($p = .000$). La media de diferencia fue de $- .351$, lo que indica variaciones significativas en las emociones experimentadas por los estudiantes universitarios durante y después del período de la pandemia. Este hallazgo respalda la evidencia de que la pandemia tuvo un impacto emocional en los estudiantes, posiblemente debido a los cambios en la dinámica de la educación y los desafíos asociados.

Tabla 8

Diferencias emparejadas en la dimensión Hábitos de Estudio de los estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM durante la pandemia y el retorno a la presencialidad

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Hábitos de Estudio (Durante) - Hábitos de Estudio (Retorno)	-107.067	11.369	.816	-108.677	-105.457	-131.170	193	.000
Formas de estudiar (Durante) - Formas de estudiar (Retorno)	-.794	1.888	.136	-1.061	-.527	-5.857	193	.000
Actitud frente a un examen (Durante) - Actitud frente a un examen (Retorno)	-.206	1.234	.089	-.381	-.031	-2.328	193	.021
Espacios de estudio y organización del tiempo (Durante) - Espacios de estudio y organización del tiempo (Retorno)	-.031	2.242	.161	-.348	.286	-.192	193	.848
Comunicación (Durante) - Comunicación (Retorno)	-1.103	2.121	.152	-1.403	-.803	-7.245	193	.000

Nota: Elaboración propia en base a los resultados de la encuesta del estudio realizado a estudiantes universitarios de la UNSA y UCSM sobre estilos de vida (2022).

Migración

Los datos recolectados sobre migración de los estudiantes universitarios revelan percepciones y situaciones diversas relacionadas con el impacto de la migración en diferentes aspectos de su vida académica. Al analizar las respuestas de los estudiantes en cuanto a: si, ¿la migración ha afectado sus calificaciones?, se observa que, tanto en la UCSM como en la UNSA, un porcentaje significativo de estudiantes está en desacuerdo (UCSM: 35 %, UNSA: 45.8 %) y considera que sus notas no se ven afectadas de manera significativa. Asimismo, un número considerable de estudiantes muestra una postura intermedia, indicando que la migración puede influir en sus resultados académicos (UCSM: 40 %, UNSA: 20.8 %).

En relación con los cambios a nivel físico experimentados por los estudiantes universitarios, debido a la migración a la que se ven obligados a realizar para continuar sus estudios. Se aprecia, que una proporción considerable de estudiantes en ambas universidades está de acuerdo o muy de acuerdo en que la migración ha ocasionado cambios físicos (UCSM: acuerdo 40 %, muy de acuerdo 15 %; UNSA: acuerdo 45.8 %, muy de acuerdo 37.5 %). Estos resultados sugieren que la migración puede tener un impacto visible en la salud física de los estudiantes universitarios.

En cuanto a la preocupación por los gastos económicos derivados de la migración, se destaca que una gran mayoría de los estudiantes de ambas universidades está de acuerdo o muy de acuerdo en que la migración genera preocupación económica (UCSM: acuerdo 30 %, muy de acuerdo 45 %; UNSA: acuerdo 50 %, muy de acuerdo 45.8 %). Esto indica que los estudiantes son conscientes de los desafíos financieros asociados con la migración y que esta preocupación es común en ambos grupos.

En relación con la afectación emocional debido a la distancia con la familia, los resultados revelan que los estudiantes muestran diversas opiniones. Si bien hay una proporción considerable de estudiantes que están de acuerdo o a veces de acuerdo en que la distancia les afecta emocionalmente (UCSM: acuerdo 40 %, a veces 30 %; UNSA: acuerdo 41.7 %, a veces 36.4 %), también existen estudiantes que están en desacuerdo con esta afirmación (UCSM: en desacuerdo 40 %; UNSA: en desacuerdo 25 %). Esto indica que los estudiantes experimentan diferentes niveles de afectación emocional debido a la migración.

En cuanto al contacto que mantienen los estudiantes universitarios con sus familias, durante el proceso de migración a la que se han sometido al término del periodo de pandemia, es alentador observar que la mayoría de los estudiantes de ambas universidades se esfuerzan por mantener este vínculo (UCSM: a veces 40 %, de acuerdo 35 %; UNSA: a veces 41.7 %, de acuerdo 33.3 %). Esto muestra una fuerte conexión emocional y el deseo de mantenerse en contacto con sus seres queridos a pesar de la distancia física.

Por último, con relación a la necesidad de conseguir empleo durante la migración, los resultados muestran que una proporción considerable de estudiantes considera que es necesario obtener un trabajo (UCSM: acuerdo 25 %, UNSA: acuerdo 20.8 %). Esto indica que los estudiantes son conscientes de los desafíos económicos asociados con la migración y reconocen la importancia de asegurar ingresos adicionales para cubrir sus necesidades.

Discusión

El presente estudio examinó los cambios en los estilos de vida de los estudiantes universitarios durante la pandemia y su regreso a la modalidad presencial, contrastando los resultados obtenidos con las investigaciones previas realizadas por otros autores en relación con los estilos de vida durante dicho periodo. A continuación, se procederá a discutir los hallazgos del presente estudio en comparación con las investigaciones anteriores.

En general, los resultados obtenidos en este estudio indican que hubo un cambio significativo en los estilos de vida de los estudiantes universitarios de la UCSM y la UNSA durante la pandemia y después del retorno a la presencialidad. Se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios en ambas universidades presentaron hábitos de vida medianamente saludables durante la pandemia, lo que difieren con los hallazgos de Morales (2021), quien encontró que el 48.5 % de los estudiantes universitarios tenía un nivel alto de estilos de vida saludable. En contraste con los hallazgos de este estudio, Chalapud *et al.*, (2022), encontraron que la mayoría de los estudiantes universitarios tenían hábitos personales insuficientes, con solo un 23.3 % presentando hábitos personales saludables. Asimismo, la misma línea de pensamiento fue compartida por Intelangelo *et al.*, (2022), quienes descubrieron una disminución en la adherencia a hábitos alimenticios adecuados y un aumento en la proporción de estudiantes sedentarios. Estos resultados indican la necesidad de prestar mayor atención a la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios.

En términos de salud física y psicológica, los resultados de este estudio no revelaron diferencias significativas entre el periodo de la pandemia y el retorno a la presencialidad, lo cual contrasta con los hallazgos de Chalapud *et al.*, (2022), identificaron que la mayoría de los estudiantes tenían hábitos personales insuficientes, especialmente en nutrición y ejercicio, lo cual difiere de nuestros resultados. Además, Guzmán *et al.*, (2021), encontraron una disminución significativa en la calidad de vida en varias dimensiones, incluyendo la salud mental, también en contraste con nuestros hallazgos. Estos estudios previos informaron una disminución en la calidad de vida y la salud mental de los estudiantes durante la pandemia. Por lo tanto, nuestros hallazgos sugieren que, a pesar del cambio en la modalidad educativa, los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica de Santa María lograron mantener un nivel similar de bienestar en términos de su salud física y mental.

En relación con la actividad física, se observó una diferencia significativa entre la pandemia y el retorno a la presencialidad en nuestros resultados. Durante la pandemia, los estudiantes redujeron su nivel de actividad física debido a las restricciones impuestas, mientras que con el retorno a la presencialidad se observó un aumento en la actividad física. Estos hallazgos son consistentes con la

investigación realizada por Intelangelo *et al.*, (2021), quienes también encontraron una disminución en la adherencia a hábitos de actividad física adecuados durante la pandemia. Al igual que Carvalho *et al.*, (2020), quienes también identificaron una disminución en la actividad física, pero no evaluaron el retorno a la presencialidad.

En cuanto a la alimentación, nuestros resultados indicaron que, durante la pandemia, en promedio, los estudiantes mejoraron su alimentación, pero con el inicio de las clases presenciales se observaron cambios en los hábitos alimentarios, con un aumento significativo en los porcentajes de estudiantes con una alimentación poco saludable en ambas universidades. Estos hallazgos son consistentes con la investigación de Carvalho *et al.*, (2020), quienes encontraron un aumento en la ingesta de alimentos ultraprocesados durante la pandemia. Sin embargo, nuestros resultados contrastan con el estudio de Chalapud *et al.*, (2022), quienes informaron que la dimensión de nutrición fue una de las áreas más deficientes en la población estudiantil durante la pandemia. Sin embargo, en el presente estudio la actividad física fue lo más deficiente durante la pandemia.

En cuanto al sueño y el estrés, no se encontraron diferencias significativas entre las dos épocas. La mayoría de los estudiantes reportaron niveles moderadamente saludables de sueño y estrés, aunque hubo ligeras variaciones en los porcentajes de niveles poco saludables y saludables. Estos hallazgos difieren de los resultados obtenidos por Guzmán *et al.*, (2021), quienes identificaron una disminución en la salud mental de los estudiantes durante la pandemia. No obstante, es importante destacar que nuestro estudio se centró en la comparación entre la pandemia y el retorno a la presencialidad, en contraste con los hallazgos de Vera *et al.* (2020), quienes señalaron una alta prevalencia de trastornos ansiosos y depresivos en los estudiantes universitarios, especialmente durante los primeros años de estudio. Por lo tanto, nuestros resultados sugieren que los estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica de Santa María lograron mantener niveles similares de sueño y estrés durante la pandemia y el retorno a la presencialidad.

En términos de la dimensión socioemocional y la socialización, se ha encontrado una disminución promedio de .675 en las respuestas durante la pandemia, en contraste con el retorno a las clases presenciales. Esto sugiere que los estudiantes experimentaron un deterioro en su capacidad de socializar y en su bienestar socioemocional durante la pandemia. No obstante, se ha observado que la interacción social y el regreso a una rutina presencial han tenido un impacto positivo en el bienestar socioemocional y emocional de los estudiantes en ambas universidades. Estos hallazgos coinciden con la literatura revisada, que enfatiza la importancia de la interacción social y el contacto directo en el entorno universitario para el bienestar de los estudiantes (Vera *et al.*, 2020). Estos resultados son

consistentes con otros estudios que han encontrado una relación entre la interacción social y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios (Guzmán *et al.*, 2021).

Conclusión

Por tanto, el presente estudio revela que hubo un cambio significativo en los estilos de vida de los estudiantes universitarios durante la pandemia y su regreso a la modalidad presencial ($p = .001$). En gran parte de los estudiantes los estilos de vida de los estudiantes universitarios fueron medianamente saludables y la otra gran parte saludables, se encontraron resultados más positivos entre los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María (UCSM) en ambos periodos.

Aunque se observó un nivel similar de bienestar en salud física y mental, el regreso a las clases presenciales implicó una mejora en la actividad física, pero también un aumento en el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. Los hábitos alimentarios de los estudiantes también se vieron afectados por la vuelta a la normalidad. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover hábitos saludables en los estudiantes universitarios, especialmente durante períodos de transición y adaptación. Se requiere una atención continua en la promoción de estilos de vida saludables para garantizar el bienestar general de los estudiantes.

Asimismo, se observó que los estudiantes experimentaron un impacto en su bienestar socioemocional durante la pandemia, pero el regreso a la presencialidad tuvo un impacto positivo en este aspecto.

En cuanto al aspecto de hábitos de estudios, se encontró que los estudiantes universitarios experimentaron cambios significativos en sus hábitos de estudio durante y después del período de la pandemia. Se observaron diferencias en las estrategias de estudio, actitud hacia los exámenes, patrones de comunicación y emociones. Estos hallazgos resaltan la importancia de proporcionar apoyo adecuado para ayudar a los estudiantes a adaptarse a estos cambios y promover hábitos de estudio efectivos.

En relación con los datos de migración de estudiantes universitarios, sugieren que esta situación puede tener impactos diversos en diferentes aspectos de la vida estudiantil. Aunque las notas académicas pueden no verse significativamente afectadas, la migración puede generar cambios físicos y preocupaciones económicas. Los estudiantes experimentan diferentes niveles de afectación emocional, pero en general, demuestran un fuerte deseo de mantener el contacto con sus seres queridos.

Referencias

- Carvalho, M., Landmann, C., De Azevedo, M., Saar, C., Machado, I., Borges, P., Romero, D., Guimaraes, M., Nogueira, G., Pina, M., Freitas, M., Oliveira, A., Rodríguez, D., Azevedo, L. y Gracia, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: Um Estudo Transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4). <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>
- Chalapud, L., Molano, N. y Roldán, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos digitales*, 44, 477–484. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>
- González, L. (2020) Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Revista Espacio I+D Innovación más Desarrollo*, 9 (25), 158–179. <https://doi.org/10.31644/imasd.25.2020.a10>
- Guzmán, E., Concha, Y., Lira, C., Vásquez, J. y Castillo, M. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes Impacto de un contexto de pandemia en la calidad de vida de adultos jóvenes. *Revista Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(2) <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v50n2/1561-3046-mil-50-02-e898.pdf>
- Huyhua, S., Quistan, M., Willis, N., Vargas, J., y Tejada, S. (2021). Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19, Amazonas, Perú. *Revista de la Universidad del Zulia*, 12 (35), 516–531. <https://doi.org/10.46925//rdluz.35.30>
- Intelangelo, L., Molina, N., Bevacqua, N., Mendoza, C., Guzmán, I. y Jerez, D. (2021). Efecto del confinamiento por COVID-19 en el estilo de vida de la población universitaria de Argentina: Evaluación de la actividad física, alimentación y sueño (Efecto del confinamiento por COVID-19 sobre el estilo de vida en población universitaria de Argentina: Evaluaci. *Retos digital*, 43, 274 a 282. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88461>
- Mercado, R., y Otero, A. (2022). Efectos diferenciados del COVID-19 en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*, 4(3), 51–71. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.03.003>
- Morales, F. (2022). *Factores asociados a estilos de vida saludable en una universidad privada durante la pandemia de Covid-19, Lima 2021*. [Tesis de bachiller inédita]. Universidad Privada Norbert Wiener.

Vera, V., Torres, J., Tello, E., Orihuela, E., y De La Cruz, J. (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 614–623. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3193>

Contribución de los autores

ASC: Redacción e investigación

VARF: Validación

MFC: Metodología

FDRA: Recolección de datos

MFVC: Recolección de datos y ortografía

Fuentes de financiamiento.

La investigación fue realizada con recursos propios.

Conflictos de interés

No presenta conflicto de intereses.

Correspondencia

aserruto@unsa.edu.pe