



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología de la Salud

Estilo de vida durante la pandemia por COVID-19 y
rendimiento académico en estudiantes del SUAyED
Psicología.

Reporte de Investigación Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

LILIANA VAZQUEZ VILLAVICENCIO

Director: Lic. César Pérez Romero

Vocal: Mtra. Aglae Vaquera Méndez

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, Enero 2021





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*A Catalina Rodríguez Velasco
y Esperanza Corona García.*

Sus nombres merecen estar en la universidad.

INDICE

INTRODUCCIÓN	4
<i>Estilo de vida</i>	4
<i>Situación de pandemia</i>	14
<i>Rendimiento académico</i>	16
Preguntas de investigación	17
Objetivos de la investigación	18
Hipótesis	18
MÉTODO Y PROCEDIMIENTO	18
Criterios de inclusión	19
Tipo de estudio	19
Diseño de investigación	19
Variables	19
Definiciones	19
<i>Conceptuales</i>	19
<i>Operacionales</i>	21
Instrumentos y materiales	22
Procedimiento	23
RESULTADOS	24
<i>Alimentación y Rendimiento académico</i>	26
<i>Actividad Física y Rendimiento académico</i>	27
<i>Sueño y Rendimiento Académico</i>	27
DISCUSIÓN	28
Conclusiones	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	39

INTRODUCCIÓN

Estilo de vida

De acuerdo con Lema Soto (2010), el estilo de vida es el conjunto de patrones de comportamientos habituales y cotidianos que dan sentido al modo de vida en un ser humano, conllevan tradiciones, hábitos y conductas (Grimaldo, 2012), que pueden modular e influir en nuestra salud de forma positiva o negativa (Pérez Jiménez, 2018), siendo sostenibles por un periodo de tiempo. El estilo de vida puede ayudar a mantener un adecuado estado de salud física y mental para llevar a una vida satisfactoria (Grimaldo, 2012).

El estilo de vida se encuentra compuesto por comportamientos y hábitos que dirigen a las personas hacia la mejora o deterioro de la calidad de vida, puede ser abordado mediante factores como alimentación, actividad física, sueño, higiene, consumo de sustancias, sexualidad, entre otros (Lema Soto et al., 2010). En el caso de este trabajo se abordarán los tres primeros.

Alimentación

Para Lema Soto (2009), la alimentación puede ser entendida como los aspectos relacionados con la selección e ingesta de los alimentos, como la frecuencia alimentaria, su regularidad (omisión o constancia), tipo (principales, colaciones, extras), composición (aporte de energía y nutrientes) principalmente (Chamorro, Farías y Peirano, 2018). Cabe mencionar que, durante las diferentes etapas de la vida, influye significativamente en el desarrollo y salud de las personas, por lo cual, en la actualidad representa uno de los principales retos para lograr mantener la salud y el bienestar de la población debido a los

cambios en alimentación y estilo de vida. En el caso de la población adulta, los requerimientos alimentarios sólo son para el mantenimiento del cuerpo y funcionamiento metabólico, ya que no hay crecimiento y por ende, la cantidad de energía proveniente de los alimentos debe ser estable. De allí que, una mala alimentación en este grupo de edad se vincule con la presencia de enfermedades crónico-degenerativas (ANM, 2015).

De acuerdo con la PAO (2015), los alimentos pueden clasificarse en alimentos sin procesar, alimentos mínimamente procesados, alimentos procesados y alimentos ultraprocesados. Las frutas y verduras, junto con alimentos de origen animal (carne, viseras, huevo) que no han sido sometidos a algún proceso industrial son considerados alimentos sin procesar, mientras que los alimentos que son modificados sin recibir la introducción de sustancias nuevas se conocen como alimentos mínimamente procesados, tal es el caso de las verduras o frutas congeladas y la leche. Los alimentos procesados son a los que se les agregan grasas, azúcares, aceites y sal principalmente, todo ello con el fin de hacerlos más duraderos y sabrosos, un ejemplo serían los panes y quesos. Finalmente, los alimentos ultraprocesados parten de formulaciones industriales que tienen por origen sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas (almidones, grasas y azúcares), generalmente contienen pocos alimentos enteros y se apoyan en procesos de hidrogenación de aceites (produciendo grasas trans), incorporación de aditivos (como edulcorantes, conservadores, aromatizantes y saborizantes), por ejemplo, galletas, papas fritas en bolsa o snacks empaquetados (PAO, 2015).

Cabe mencionar que, cuando un platillo es preparado con una variedad de alimentos sin procesar y mínimamente procesados (principalmente frutas y verduras) se forma parte de una alimentación que protege la salud y promueve el bienestar. Sin embargo, si se tiende al consumo de alimentos ultraprocesados puede desarrollarse un hábito que lleve al consumo excesivo (debido a los cambios que generan en el aparato digestivo y el cerebro

en función de la saciedad) y por ende, a la aparición y desarrollo de enfermedades posteriores, como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cáncer (PAO, 2015).

La glucosa es la principal fuente de energía para el cerebro y áreas como el hipocampo (encargado de la memoria y el aprendizaje) pueden verse afectadas en su funcionamiento si se interrumpe el suministro de glucosa. La calidad de los alimentos que se ingieren repercute significativamente en la capacidad cognitiva, ya que, al tener una alimentación que se constituye principalmente por alimentos sin procesar o mínimamente procesados, parece mejorar la memoria y la atención; en cambio, si se opta por alimentos procesados y ultraprocesados, se puede presentar una disminución en las mismas funciones (Martínez García et al., 2018). Asimismo, los productos ultraprocesados destacan por un alto contenido de sal y grasas, lo que conlleva al aumento de la presión sanguínea producto del alto consumo de sal (por modificación en la secreción de renina), estimulando el sistema nervioso simpático y promoviendo la inflamación (Braga et al., 2019). En cuanto al consumo de grasas y su acumulación, se desarrolla el mismo proceso inflamatorio que, si es crónico, puede causar daño al ADN, originando la aparición y evolución de cáncer. De allí que la alimentación tenga impacto también en el riesgo de cáncer producido por exposición directa a carcinógenos en los alimentos y en la influencia de los alimentos que se ingieren en la respuesta hormonal y metabólica (OMS, 2015).

Debido a que los alimentos representan un estímulo de gratificación para la producción de dopamina, los alimentos ultraprocesados se convierten en alimentos de rápida aceptación y elección como alimentos reconfortantes por su contenido de azúcares (Lazarevich et al., 2018). Sin embargo, el consumo elevado de azúcares se asocia con dificultades en la concentración y atención (Martínez García et al., 2018), riesgo de síndrome metabólico, resistencia a la insulina, fomento de la acumulación de grasa visceral (resultando en alto

nivel de triglicéridos) inflamación y diabetes tipo 2 (Malik et al., 2010). Motivo por el cual, también se sugiere la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados con procesos inflamatorios y depresión en individuos, debido a que se ha demostrado una asociación de preferencia por este tipo de alimentos en individuos que presentan altos puntajes en escalas de depresión (Lazarevich et al., 2018), así como la presencia de procesos inflamatorios que llevan a la activación de receptores causantes de la aparición de síntomas depresivos por la reducción en la síntesis de serotonina (Ramírez et al., 2018). De allí la importancia del consumo de alimentos sin procesar (principalmente frutas y verduras) como un factor protector ante síntomas depresivos y dietas pro-inflamatorias, debido a su cualidad antiinflamatoria (Amatori et al., 2020) y atender a la indicación de la OMS (2015) en la reducción del consumo de azúcares en un 5% (teniendo un 10% como límite) para obtener beneficios adicionales en la salud, como una disminución estadísticamente significativa del peso corporal (0.80 kg) (Rivera, 2012).

Ahora bien, dentro de los alimentos sin procesar se pueden encontrar las carnes rojas, las cuales son toda carne muscular proveniente de mamíferos (como carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra), sin embargo, su consumo debe ser limitado, ya que se sugiere una vinculación de su consumo con el cáncer colorrectal, de páncreas y de próstata (OMS, 2015). Cabe mencionar que, se ha demostrado una relación entre países con alta disponibilidad alimentaria para grasa animal y carnes rojas y alta tasa de mortalidad por cáncer colorrectal, tal es el caso de Uruguay, Barbados, Argentina y Cuba (Buamden, 2018).

Dentro de los productos procesados, se encuentran la carne procesada, la cual ha sido transformada mediante la adición de sales, ahumado, fermentación u otros procesos que le permiten mejorar su sabor y conservación, generalmente contienen carne de cerdo o res, así como otras carnes rojas y subproductos cárnicos (OMS, 2015). Al igual que las carnes

rojas, el elevado consumo carne procesada se relaciona con una mayor probabilidad de padecer cáncer, especialmente, cáncer de colon, hígado y estómago (Zaragoza-Martí y Contreras García, 2020), ya que cerca de 34.000 muertes por cáncer al año a nivel mundial son producto de dietas ricas en carne procesada, las cuales se encuentran también influidas por la forma de preparación, puesto que al ser sometidas a altas temperaturas (directo en una llama, por ejemplo), produce hidrocarburos aromáticos policíclicos y las aminas aromáticas heterocíclicas, los cuales son químicos cancerígenos (OMS, 2015). Ante este panorama, reducir o eliminar el consumo de carnes rojas y procesadas se muestra como un factor de prevención en el desarrollo de cáncer colorrectal principalmente (Zaragoza-Martí y Contreras García, 2020).

Cabe destacar que el consumo de una dieta equilibrada, caracterizada por una alta ingesta de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y aceite de oliva, aunada al consumo moderado de productos lácteos y carnes magras, tiene una influencia benéfica sobre la salud y la longevidad (Zaragoza-Martí y Contreras García, 2020).

En el caso de las frutas y verduras, su consumo se encuentra relacionado con la disminución del riesgo de padecer enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cáncer (ANM, 2015), lo cual se debe al contenido de antioxidantes y fibra que conllevan a una respuesta antiinflamatoria y antipoptótica en el organismo, reduciendo el riesgo de padecer cáncer, a diferencia de la respuesta inflamatoria de los alimentos procesados y ultraprocesados (Zaragoza Martí y Contreras García, 2020). Asimismo, los antioxidantes se convierten en un factor protector en la prevención y tratamiento de las fases previas de la demencia (Arias Fernández et al., 2019), así como la prevención del deterioro cognitivo producto del estrés oxidativo (Martínez García et al., 2018).

Cabe mencionar que, se recomienda que el consumo de frutas y verduras sea en trozos y cáscara cuando sea posible, debido a que se puede aprovechar una mayor cantidad de fibra y no se recomienda su consumo en forma de jugos ya que se asocian con sobrepeso, obesidad y diabetes, debido a su alto índice glucémico (ANM, 2015).

En cuanto al consumo de cereales integrales, éstos proveen de fibra al organismo, ayudando en la prevención del estreñimiento, la diverticulitis y el cáncer de colon, así como la disminución de lípidos en la sangre, mejorando la salud cardiovascular. También existe evidencia en la reducción del peso corporal y riesgo de padecer diabetes tipo 2 (ANM, 2015). La capacidad cognitiva puede verse influida por la constitución de la dieta, haciendo que alimentos de bajo índice glucémico (como los cereales integrales) mejoren la atención, la memoria y la capacidad funcional (Martínez García et al., 2018).

Tanto cereales, como frutas y verduras (principalmente) son una fuente importante de vitaminas y minerales, como vitaminas C y A, potasio, cobre, flúor, fósforo, magnesio y zinc (ANM, 2015). La vitamina C participa en la síntesis de neurotransmisores como la serotonina y catecolaminas, lo cual protege al tejido nervioso del estrés oxidativo (Martínez García et al., 2018). Las vitaminas B1, B2 Y B6 que poseen los cereales integrales (ANM, 2015), así como la vitamina B12 (encontrada también en frutas y verduras), poseen efectos neuroprotectores, mejoran el rendimiento intelectual y participan en la síntesis de neurotransmisores; la vitamina B12, tiene además un efecto preventivo en la aparición de signos de demencia y su suplementación mejora las funciones cerebrales y cognitivas. La vitamina B9 se encuentra asociada con el rendimiento en las pruebas de velocidad psicomotora. Asimismo, se ha evidenciado una asociación entre la deficiencia de vitamina D y el deterioro cognitivo y la demencia (Martínez García et al., 2018).

El hierro y el zinc son minerales necesarios para el organismo, el hierro participa en el proceso de mielinización de las neuronas y en la síntesis de neurotransmisores (como el

GABA), y su deficiencia se relaciona con una disminución de la concentración, razonamiento, rendimiento, memoria y cálculo. Mientras que el zinc interviene en el metabolismo energético, en las defensas (antioxidantes e inmunitarias), desempeña un papel importante en las actividades cerebrales y su deficiencia se asocia con TDAH, problemas de memoria y aprendizaje, estrés y deterioro cognitivo (Martínez García et al., 2018).

Las leguminosas (por ejemplo, frijol, lentejas, arroz, etcétera) poseen un alto contenido de proteína, carbohidratos, fibra y minerales que contribuyen al aporte continuo de aminoácidos para la síntesis de neurotransmisores, especialmente la serotonina, la cual en niveles bajos se ha relacionado con disminución del aprendizaje, del razonamiento y de la memoria (Martínez García et al., 2018). Las leguminosas, al igual que los cereales integrales, cumplen con una función de saciedad en la ingesta de alimentos y con una accesibilidad a la población general (ANM, 2015).

Dentro de una dieta balanceada se incluye también el aceite de oliva y otras grasas poliinsaturadas (contenidas en semillas como nueces, almendras y frutos secos). La calidad y el tipo de grasa que se ingiere puede afectar las funciones cerebrales y cognitivas, de allí que una dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados tenga un efecto benéfico al prevenir la disminución de la agudeza visual, la memoria y el rendimiento cognitivo, así como prevenir el retardo o progresión de enfermedades psiquiátricas y neurodegenerativas, como demencia, depresión, trastorno bipolar o Alzheimer (Martínez García et al., 2018). En cuanto a los frutos secos, además de tener una considerable carga de antioxidantes, son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, lo que los lleva a desempeñar un papel positivo en la neurogénesis y prácticamente, impactar positivamente en la reducción de enfermedades crónicas y las tasas de mortalidad general (Arias Fernández et al., 2019).

En una dieta balanceada se incluye el consumo de agua simple para hidratar el organismo, mientras que el consumo de jugos o bebidas gaseosas es reducido o nulo. El consumo de agua simple es la forma más saludable para lograr una correcta hidratación, ya que es muy importante para el metabolismo, las funciones fisiológicas normales y brinda minerales indispensables como el calcio, el magnesio y el flúor (ANM, 2015). La disminución en la ingesta de agua simple conlleva a estados de deshidratación que provocan confusión, irritabilidad, letargia y pérdida de función cognitiva. A nivel cerebral, puede perjudicarse la transmisión nerviosa y disminuir la circulación sanguínea cerebral, afectando el rendimiento mental (Martínez García et al., 2018). La deshidratación también provoca estados de ánimo variables, disminuye la regulación térmica, afecta la función cardiovascular e inclusive, se ha relacionado con la elevación del riesgo de cáncer de vejiga (ANM, 2015).

La calidad y cantidad de los alimentos que se consumen tienen un valor importante en la prevención o desarrollo de enfermedades, así como la salud en general, a lo que se adhiere el seguimiento de un horario regular de comidas, puesto que ayuda a mantener el orden del ritmo circadiano, permitiendo regular la glucosa en sangre y el proceso metabólico (Calvo Fernández y Gianzo Citores, 2018). Un claro ejemplo sería la irregularidad de tiempos en la ingesta de desayunos y su relación con la inflamación y el cambio de peso (González Ortiz et al., 2020).

Actividad física

De acuerdo con la OMS (2020), la actividad física es el movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos y que genera un gasto de energía. La actividad física puede clasificarse en ligera, moderada o vigorosa. La actividad física ligera no altera la respiración ni el ritmo cardíaco y la mayoría de las actividades cotidianas se consideran en esta clasificación (como caminar lento, levantar objetos, subir escaleras o estar de pie); este tipo de actividad física contribuye a mantener el cuerpo activo y a generar un gasto de energía,

sin embargo, no se considera como un reto para el organismo por lo que, si una persona sólo realiza esta clase de actividades, se podría considerar inactiva (ANM, 2015). En cambio, la actividad física moderada acelera perceptiblemente el ritmo cardiaco (OMS, 2020), pero aún es posible mantener una conversación sin perder el aliento y produce beneficios para la salud, un ejemplo sería la caminata rápida, bailar o jugar en el parque (ANM, 2015). Finalmente, la actividad física vigorosa requiere una gran cantidad de esfuerzo que deriva en una respiración rápida y aumento sustancial de la frecuencia cardiaca (OMS, 2020), resultado en el aumento considerable del ritmo cardiaco y favoreciendo la circulación sanguínea y el fortalecimiento de músculos y huesos (ANM, 2015).

Cabe mencionar que la actividad física moderada-vigorosa (30 minutos al día para adultos, presente en tres días de la semana) coadyuva en la calidad de vida del individuo y su independencia. Asimismo, mantener una actividad física moderada, puede ser un factor de prevención de al menos 35 enfermedades crónicas (Córdoba García, 2015). Tanto actividad física, como dieta se encuentran fuertemente interconectadas, puesto que los efectos benéficos que se producen van en función de la intensidad y duración de la actividad física y la elección de alimentos. Así, la actividad física vigorosa promueve una modulación inconsciente en la elección de alimentos (dirigiéndose hacia una dieta saludable), debido a un mejor control del apetito y fortalecimiento de conductas autorreguladoras (Amatori et al., 2020).

Para la OMS (2010), la recomendación de actividad física en adultos de 18 a 64 años comprende actividades recreativas, de desplazamientos (paseos a pie o en bici), tareas domésticas, deportes o ejercicios programados, específicamente, dedicar como mínimo 150 minutos a la semana a una actividad moderada, o bien, 75 minutos a la semana a una

actividad vigorosa y dos o más veces por semana realizar actividades que fortalezcan los grandes grupos musculares (OMS, 2010).

Sueño

El sueño puede ser definido como una necesidad propia de nuestra fisiología, regulado por ritmos biológicos intrínsecos de carácter periódico que presenta características especiales relacionadas con la edad y el medio ambiente, su principal indicador es la disminución de la conciencia y reactividad a los estímulos externos (Lira y Custodio, 2018). El sueño tiene una función reparadora y el cerebro necesita de ello (González Ortiz et al., 2020), ya que durante el sueño se da un proceso de reorganización extensa del sistema nervioso central, de allí que una pobre calidad del sueño repercuta en el rendimiento cognitivo y en la memoria de trabajo, relacionándose con una disminución de neuronas colinérgicas del núcleo basal de Meynert, las cuales se encargan del ciclo sueño-vigilia y participan en la consolidación de la memoria (Cruza et al., 2019).

Las horas de sueño forman parte del ciclo sueño-vigilia, el cual se compone por una oscilación de 8 horas de sueño y 16 horas de vigilia (González Ortiz et al., 2020). Un ritmo adecuado en este ciclo es necesario para conseguir un descanso reparador (Santisteban, 2019), ya que si se altera puede afectarse el estado de alerta, concentración y rendimiento individual (Cruza, et al., 2019), así como coadyuvar en la presencia de trastornos gastrointestinales, pérdida del apetito, alteraciones cardiovasculares o trastornos mentales comunes (García López, 2019), como ansiedad y síntomas somáticos (Díaz Ramiro et al, 2020).

También, la falta de sueño que se produce con la alteración del ciclo sueño-vigilia deriva en somnolencia diurna, fatiga general, mayor sensibilidad a distractores, irritabilidad, inestabilidad emocional y a largo plazo, aumenta el riesgo de muerte por trastornos

cardiacos y metabólicos (González Ortiz et al., 2020). Cabe mencionar que la supresión de síntesis de melatonina debido al uso de luz artificial en la noche (algo común con el uso de dispositivos electrónicos durante las horas que se destinarían al sueño), puede derivar en hipertensión arterial, enfermedades vasculares y algunos tipos de cáncer, como el cáncer de mama (Santisteban, 2019).

La cantidad apropiada de horas de sueño por día va de un mínimo de 6 horas a un máximo de 10 horas, por lo cual, personas que duermen fuera de este parámetro pueden desarrollar problemas de salud que comprometan su bienestar, un ejemplo de ello sería la relación entre pocas horas de sueño y una ingesta excesiva de alimentos al día siguiente (González Ortiz et al., 2020). Malos hábitos de sueño se asocian a una menor salud (Díaz Ramiro et al., 2020), en cambio, buenos hábitos de sueño se asocian con el bienestar e inclusive, con una menor prevalencia de síndrome de burnout (García López, 2019). Cabe mencionar que, para llevar un correcto ritmo del ciclo sueño-vigilia y ritmos circadianos se sugiere seguir una rutina rígida respecto a los horarios de sueño, actividad física y alimentación (Calvo Fernández y Gianzo Citores, 2018).

Situación de pandemia

Desde la declaratoria de emergencia hecha por la OMS en marzo de 2020, sobre la existencia de un nuevo virus originado en Wuhan, China y la notificación de la gravedad de la situación a nivel global (Huarcaya, 2020) causada por el Síndrome Respiratorio Agudo Severo Coronavirus 2 (SARS-CoV-2, por sus siglas en inglés), se generó un cambio considerable en la forma en que las personas se organizan socialmente y viven su rutina diaria. El brote de COVID-19 ha representado un enorme reto en la forma en que las personas se desenvuelven día con día, a partir de la implementación de estrategias de mitigación que repercuten en su estilo de vida por parte de los gobiernos. Dentro de las estrategias de mitigación se han impuesto restricciones en el movimiento, la interacción

social y el trabajo (Diamond y Byrd, 2020), como lo ha sido la suspensión de clases, el trabajo desde casa o *home office* y el cierre de actividades económicas no esenciales (Hueso, 2020), lo que ha llevado a las personas a permanecer la mayor parte del tiempo dentro de casa (Mera et.al., 2020).

Cabe mencionar que, además del daño físico de quienes han padecido COVID-19, la pandemia ha tenido un impacto en la salud mental de la población, debido a que se han incrementado los síntomas depresivos, producto del aislamiento social (Cecchini et al., 2021), así como la ansiedad y el estrés en la población (Rajkumar, 2020). Como se mencionó anteriormente, la pandemia por COVID-19 trajo consigo medidas de mitigación, lo que ha limitado el uso de espacios públicos y ha potenciado la estadía en casa, derivando en la presencia de hábitos alimenticios desadaptativos, como cambio de dieta (mayor consumo de alimentos ultraprocesados) e irregularidad en horarios de comida, así como cambios en pensamientos relacionados con la alimentación, el ejercicio y la imagen corporal (Robertson et al., 2021). Asimismo, las interrupciones en las rutinas diarias y las restricciones a las actividades como ejercicio limitado, compras de alimentos y distanciamiento social, han mostrado elevar la sintomatología de quienes también presentan trastornos alimentarios (Rivera, 2012).

Las medidas de mitigación también han demostrado tener efectos adversos en los hábitos de actividad física (Amatori et al., 2020), ya que es complicado mantener un estilo de vida saludable al buscar alcanzar un nivel adecuado de intensidad en actividad física (moderado o vigoroso), mientras se está en aislamiento (Cecchini et al., 2021). Asimismo, ha incrementado el sedentarismo, siendo un factor para el sobrepeso y la obesidad al aumentar los depósitos de grasa corporal y por ganancia de peso, causados por un balance positivo de energía (Rivera, 2012), el cual se vincula con el uso de dispositivos electrónicos (Sanabrias Moreno et al., 2020), la exposición a anuncios en redes sociales sobre alimentos

ultraprocesados (Rodgers y col. (2020), así como a su disponibilidad y accesibilidad conllevando a una mayor ingesta. También se relaciona con ambientes de baja actividad física (Rivera, 2012 y mantenerse en vigilia a altas horas de la noche (Calvo Fernández y Gianzo Citores, 2018). El sedentarismo también es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, como diabetes mellitus tipo 2, osteoartritis, cáncer de mama, cáncer de colon y enfermedad cardiovascular, así como un factor de riesgo de mortalidad por cualquier causa y cualquier persona puede ser susceptible a estos efectos adversos si se mantiene en sedentarismo por largos periodos de tiempo, sin importar que realice otro tipo de actividad física (ANM, 2015).

Rendimiento académico

El rendimiento académico puede ser entendido como una valoración tanto cuantitativa, como cualitativa que surge del logro de competencia que se alcanza dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual puede estar influido por diversos factores (Cardona et al., 2016). Se encuentra claramente vinculado a los centros de enseñanza y es expresado a través de las calificaciones escolares, brindando la percepción de un nivel de conocimiento alcanzado (Chilca Alva, 2017).

Cabe mencionar que factores como la alimentación, la actividad física y el sueño pueden intervenir en el rendimiento académico, puesto que el agrupamiento de malos hábitos dentro de estos factores repercute negativamente en el rendimiento académico, prácticamente, el rendimiento académico se ve disminuido con el aumento de malos hábitos, entre los que destaca el bajo consumo de frutas y verduras (Linardakis et al., 2019). En el caso de la alimentación, una pobre nutrición se relaciona con deterioro del funcionamiento intelectual y disminución en la concentración, lo que podría deberse a la carencia de nutrientes esenciales para la función cerebral y la capacidad cognitiva, puesto que se ha evidenciado que una alimentación deficiente en hierro y zinc conlleva a periodos

de atención cortos y déficit de memoria. Mientras que, una dieta de calidad, rica en frutas, verduras, aceite de oliva y limitada de productos lácteos y dulces, se relaciona positivamente con un alto rendimiento académico, como una mayor capacidad de esfuerzo y pensamiento crítico debido a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias (Joyce Hayek et al., 2020).

En cuanto a la actividad física, presenta una asociación positiva con el rendimiento académico al fomentar la habilidad cognitiva, autocontrol, procesamiento de las funciones ejecutivas y memoria, las cuales son habilidades necesarias para el rendimiento académico (Hou et al., 2020). Cabe mencionar que la actividad física, también se ha relacionado con la mejora de la función cognitiva, en cuestiones de atención y procesamiento de la información (Joyce Hayek et al., 2020). La actividad física parece influir en la formación del autoconcepto y dentro del contexto escolar, fortalece la percepción que tiene la persona sobre su rol como estudiante (Sanabrias Moreno et al., 2020), y aunado al bienestar mental y autoestima producto de la alimentación, se relaciona directamente con el rendimiento académico (Joyce Hayek et al., 2020).

Finalmente, se ha informado que malos hábitos de sueño se encuentran asociados con el deterioro de la salud física y mental, así como disminución en la calidad de vida y la presencia de un bajo rendimiento académico en poblaciones jóvenes (Kayaba et al., 2020).

Preguntas de investigación

1. ¿Qué hábitos de alimentación, sueño y actividad física componen el estilo de vida de los estudiantes del SUAyED Psicología?
2. ¿Cómo es el nivel de rendimiento académico que perciben los estudiantes del SUAyED Psicología?

3. ¿Los hábitos de alimentación, sueño y actividad física tienen alguna relación con el nivel de rendimiento académico percibido por los estudiantes del SUAyED Psicología?

Objetivos de la investigación

Objetivo general: Identificar la relación entre estilo de vida durante la pandemia por COVID-19 y rendimiento académico en estudiantes del SUAyED Psicología.

Objetivos específicos:

- Reconocer el estilo de vida de los estudiantes del SUAyED Psicología durante la pandemia por COVID-19 (Alimentación, Sueño y Actividad Física).
- Indicar el nivel de rendimiento académico percibido de los estudiantes del SUAyED Psicología (No suficiente, Elemental, Satisfactorio y Sobresaliente).
- Identificar la relación entre los hábitos que componen el estilo de vida de los estudiantes del SUAyED Psicología y su rendimiento académico durante la pandemia por COVID-19.

Hipótesis

H₁ Existe relación entre los hábitos que componen el estilo de vida de los estudiantes del SUAyED Psicología durante la pandemia por COVID-19 y su rendimiento académico.

MÉTODO Y PROCEDIMIENTO

El estudio se realizará con 47 estudiantes de la licenciatura en Psicología en modalidad a distancia (SUAYED), que se encuentran cursando el periodo 2021-1, los cuales responderán de manera voluntaria el *Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida* y la *Encuesta sobre Rendimiento Académico* de manera voluntaria a través de invitación, por lo cual el muestreo será no probabilístico de tipo voluntario.

Criterios de inclusión

- Ser estudiante activo del semestre 2021-1.
- Cursar el Plan de Estudios de la Licenciatura en Psicología (SUAYED).
- Participar de manera voluntaria.
- Haber aceptado el consentimiento informado.

Tipo de estudio

Estudio de tipo transversal exploratorio, con múltiples indicadores de salud.

Diseño de investigación

Diseño de investigación no experimental, puesto que carece de manipulación de variables o intervención alguna.

Variables

- Estilo de vida.
- Rendimiento académico.

Definiciones

Conceptuales

-Estilo de vida: De acuerdo con Lema Soto (2010), el estilo de vida es el conjunto de patrones de comportamientos habituales y cotidianos que dan sentido al modo de vida en un ser humano, conllevan tradiciones, hábitos y conductas (Grimaldo, 2012), que pueden modular e influir en nuestra salud de forma positiva o negativa (Pérez Jiménez, 2018), siendo sostenibles por un periodo de tiempo. El estilo de vida puede ayudar a mantener un adecuado estado de salud física y mental, y llevar a una vida satisfactoria (Grimaldo, 2012).

Componentes:

- Alimentación: Para Lema Soto (2009), la alimentación puede ser entendida como los aspectos relacionados con la selección e ingestión de los alimentos, como la frecuencia alimentaria, su regularidad (omisión o constancia), tipo (principales, colaciones, extras), composición (aporte de energía y nutrientes) principalmente (Chamorro, Farías y Peirano, 2018).
- Actividad física: De acuerdo con la OMS (2020), la actividad física es el movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos y que genera un gasto de energía, puede ser de intensidad moderada (acelerando perceptiblemente el ritmo cardiaco) o vigorosa (requiriendo una gran cantidad de esfuerzo que deriva en una respiración rápida y aumento sustancial de la frecuencia cardiaca) (OMS, 2020). Cabe mencionar que la actividad física (30 minutos a día para adultos) coadyuva en la calidad de vida del individuo y su independencia. Asimismo, mantener una actividad física moderada, puede ser un factor de prevención de al menos 35 enfermedades crónicas (Córdoba García, 2015).
- Sueño: El sueño puede ser definido como una necesidad propia de nuestra fisiología, regulado por ritmos biológicos intrínsecos de carácter periódico que presenta características especiales relacionadas con la edad y el medio ambiente, su principal indicador es la disminución de la conciencia y reactividad a los estímulos externos (Lira y Custodio, 2018).

-Rendimiento académico: El rendimiento académico puede ser entendido como una valoración tanto cuantitativa, como cualitativa que surge del logro de competencia que se alcanza dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual puede estar influido por diversos factores (Cardona, Vélez y Tobón, 2016). Se encuentra claramente vinculado a los

centros de enseñanza y es expresado a través de las calificaciones escolares, brindando la percepción de un nivel de conocimiento alcanzado (Chilca Alva, Manuel, 2017).

Operacionales

-Estilo de vida: Al estar conformada por distintos componentes el estudio se realizará en función a los aspectos propios de cada uno.

- Alimentación: Para el componente Alimentación de la variable Estilo de vida, se tomarán en cuenta indicadores como número de comidas al día, intervalos de ayuno e ingesta promedio por semana/mes de los siguientes alimentos: sal, grasa saturada, frutas, verduras, aceite de oliva, cereales integrales, carnes rojas, carnes blancas, pescado, productos lácteos, productos procesados, jugos, refrescos y agua.
- Actividad física: Para el componente Actividad Física de la variable Estilo de vida, se tomará en cuenta horas por semana/mes frente a dispositivos electrónicos y TV, frecuencia de ejercicio físico, duración de sesiones de ejercicio físico, intensidad de ejercicio físico y movilidad en las actividades cotidianas (subir escaleras, caminar, etc.).
- Sueño: Para el componente Sueño de la variable Estilo de vida, se estudiará: horas de sueño, regularidad de horarios de sueño, tiempo en que tarda en dormirse, lugar en donde se duerme, somnolencia diurna, calidad del sueño y alteraciones del sueño.

-Rendimiento académico: Como indicadores del rendimiento académico en los estudiantes de SUAyED Psicología serán considerados: frecuencia en la entrega de actividades, cumplimiento en tiempos en las entregas de actividades, calificaciones obtenidas y percepción de desempeño académico.

Instrumentos y materiales

El estudio es de tipo transversal exploratorio, puesto que busca conocer el nivel de rendimiento académico percibido de los estudiantes del SUAyED Psicología en función de su estilo de vida durante la pandemia por COVID-19, a partir de una correlación de variables.

Para la variable Estilo de vida se utilizará una adaptación del *Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida* (Arrivillaga, Salazar y Gómez, 2002), el cual se encuentra conformado por 30 reactivos y evaluará tres dimensiones del estilo de vida: condición, actividad física y deporte, hábitos alimenticios y sueño. Mientras que para la variable Rendimiento Académico, se utilizará parte de la encuesta propuesta por Hernández Herrera (2015), la cual se compondrá de 12 ítems en escala tipo Likert, donde el valor de 5 =Totalmente de acuerdo y 1= Totalmente en desacuerdo, así como una ficha de identificación con datos como sexo, edad, estado civil, con quién vive, trabajo, semestre, peso, estatura e IMC.

Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida.

Nombre del instrumento	Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida (Adaptación).
Autor y año de publicación	Arrivillaga, M., Salazar, I. y Gómez, I. (2002)
Factores que mide	Evalúa tres dimensiones del estilo de vida: F1. Condición, actividad física y deporte. F2. Hábitos alimenticios. F3. Sueño.
Número de ítems	30
Medición	Ordinal.
Opciones de respuesta	Frecuencia con cuatro opciones (4.Siempre, 3.Frecuentemente, 2.Algunas veces y 1.Nunca).

Encuesta sobre rendimiento académico.

Nombre del instrumento	Encuesta sobre rendimiento académico.
Autor y año de publicación	Hernández Herrera, C.A. (2015).
Factores que mide	Presenta variables sobre el rendimiento académico, como satisfacción por la carrera, tiempo dedicado, interés demostrado, frecuencia de entrega de actividades, entre otros.
Número de ítems	12 tipo Likert.
Medición	Ordinal.
Opciones de respuesta	Donde el valor de 5 =Totalmente de acuerdo y 1= Totalmente en desacuerdo

Procedimiento

Los instrumentos se integraron dentro de un solo formulario perteneciente a Google Forms. Este formulario fue aplicado de manera virtual mediante invitación en grupos de redes sociales de estudiantes del SUAyED Psicología. Al ingresar a su llenado, se presentaba el consentimiento informado, el cual era clave para poder continuar con el formulario.

Lo datos obtenidos fueron recuperados mediante el formato Excel arrojado por Google Forms. Posteriormente, se elaboró una base de datos en el software de análisis de datos IBM SPSS y se realizó un análisis de Tau-b- de Kendall entre los ítems de la variable Rendimiento académico y los componentes asociados al estilo de vida, cuyos resultados de relevancia se presentarán a continuación con gráficos de dispersión para su interpretación.

RESULTADOS

El objetivo de la investigación fue identificar la relación entre estilo de vida durante la pandemia por COVID-19 y rendimiento académico en estudiantes del SUAyED Psicología, para lo cual se realizó un estudio de tipo transversal exploratorio, haciendo uso de datos demográficos, del *Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida* y la *Encuesta sobre rendimiento académico*.

Respecto a los datos demográficos, participaron un total de 47 estudiantes con una edad promedio 34 años (DE =10.21). La muestra estuvo compuesta en un 76.6% por mujeres y 23.4% por hombres. La mayoría trabaja (70.2%) y vive con su pareja (44.6%) o con sus padres (23.7%). Sólo un 19.1% tiene hijas o hijos y un 53.2% se encuentran en soltería.

En cuanto al Rendimiento Académico, un 65% de las y los estudiantes están Totalmente de acuerdo con el sentimiento de satisfacción por la carrera que se está estudiando y 59% consideran que fue siempre la mejor opción. Asimismo, el 51% considera que entrega sus actividades en tiempo y forma y el 48% considera demostrar interés por las materias que se cursan. El 46% menciona estar Totalmente de acuerdo en creer demostrar dedicación en los trabajos asignados, mientras que el 40% lo está parcialmente.

Cabe mencionar que el 46% cree que su desempeño académico en este momento ha sido adecuado y el 42% considera que en estas últimas tres semanas su desempeño ha sido satisfactorio. Finalmente, el 27% cree que la pandemia ha beneficiado parcialmente para la elaboración de actividades académicas y el 10% está de acuerdo en que sus calificaciones han aumentado a raíz de la pandemia, mientras que el 23% está en desacuerdo, por lo que un 59% considera que su rendimiento es Sobresaliente, un 34% Satisfactorio y un 7% Elemental.

Respecto a la identificación de los hábitos que componen el estilo de vida de las y los estudiantes en estos últimos tres meses, el 38% menciona hacer ejercicio algunas veces (caminar, trotar o jugar algún deporte), el 40% mantener un peso corporal estable frecuentemente y el 51% practicar ejercicios de relajación algunas veces. Cabe mencionar que el 78% no participa en actividades de ejercicio físico bajo supervisión y el 40% no realiza ejercicios que ayudan al funcionamiento cardiaco.

En cuanto a la alimentación, el 42% consume frecuentemente la cantidad de agua recomendada y el 53% tiene una alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína. El 46% come frecuentemente pescados y pollo más que carnes rojas; mientras que el 46% consume carnes rojas y el 68% carnes frías algunas veces.

El 61% consume comidas con ingredientes artificiales (colorantes y conservadores) y el 72% consume comida rápida algunas veces. Sin embargo, el 55% no añade azúcar a sus bebidas en la mesa y el 57% no consume más de cuatro gaseosas a la semana. Finalmente, el 55% desayuna antes de iniciar su actividad diaria, el 44% consume colaciones o snacks algunas veces y un 55% mantiene frecuentemente un horario regular en las comidas.

Al hablar de hábitos de sueño, el 31% duerme siempre de 6 a 9 horas diarias y otro 31% algunas veces. El 38% considera que si no duerme frecuentemente un mínimo de 8 horas, no funciona bien. Un 44% mantiene un horario regular de sueño frecuentemente y un 46% mantiene un sueño reparador.

Ahora bien, al analizar los ítems de la variable Estilo de vida y los componentes de la variable Rendimiento Académico para identificar la relación entre estilo de vida durante la pandemia por COVID-19 y rendimiento académico de las y los estudiantes se obtuvieron los siguientes hallazgos:

Alimentación y Rendimiento académico

Al realizar el análisis de Tau-b- de Kendall, se encontró una asociación alta entre los ítems Entrego mis actividades en tiempo y forma y Mantiene un horario regular en las comidas ($\tau = 0.356$, $p = 0.006$). Asimismo, se identificó una asociación significativa entre Mantiene un horario regular en las comidas y Considero que demuestro interés por las materias que estoy cursando ($\tau = 0.381$, $p = 0.004$).

El componente Mantiene un horario regular en las comidas también se encuentra relacionado con la creencia de un desempeño académico adecuado, ya que al analizar su relación con el ítem Creo que mi desempeño académico en este momento ha sido adecuado, se identifica una asociación significativa ($\tau = 0.361$, $p = 0.005$).

Asimismo, las y los estudiantes que incluyen vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína consideran que demuestran dedicación en los trabajos asignados ($\tau = 0.314$, $p = 0.019$) y que su desempeño académico durante estas últimas tres semanas ha sido satisfactorio ($\tau = 0.272$, $p = 0.035$).

Cabe mencionar que quienes comen pescado y pollo, más que carnes rojas consideran que la pandemia les ha beneficiado para la elaboración de actividades académicas ($\tau = 0.276$, $p = 0.023$) y que sus calificaciones han aumentado a raíz de la pandemia ($\tau = 0.256$, $p = 0.036$).

Finalmente, se identificó una asociación significativa entre el ítem Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso con el ítem Mi desempeño durante estas últimas tres semanas ha sido satisfactorio ($\tau = 0.320$, $p = 0.010$).

Actividad Física y Rendimiento académico

Respecto a los hábitos de actividad física y su relación con el rendimiento académico de las y los estudiantes, se identifica una relación positiva entre Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte y Considero que la pandemia me ha beneficiado para la elaboración de actividades académicas ($\tau = 0.262$, $p = 0.031$).

También, se identifica una relación significativa entre Termina el día con vitalidad y sin cansancio y el ítem Mi desempeño durante estas últimas tres semanas ha sido satisfactorio ($\tau = 0.356$, $p = 0.004$). Quienes participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión, consideran que sus calificaciones han aumentado a raíz de la pandemia ($\tau = 0.326$, $p = 0.010$).

Cabe mencionar que, se identificó una relación negativa entre las y los estudiantes que realizan ejercicios que ayudan al funcionamiento cardíaco (spinning, cardio, aeróbicos, zumba) y el sentimiento de satisfacción por la carrera que se está estudiando ($\tau = -0.350$, $p = 0.007$).

Sueño y Rendimiento Académico

En cuanto a los hábitos de sueño y su relación con el rendimiento académico, las y los estudiantes que duermen de 6 a 9 horas diarias, entregan sus actividades en tiempo y forma ($\tau = 0.361$, $p = 0.005$) y creen que su desempeño académico en este momento ha sido adecuado ($\tau = 0.291$, $p = 0.021$). También, se identifica una asociación positiva entre quienes mantienen un sueño reparador con los ítems Entrega de actividades en tiempo y forma ($\tau = 0.386$, $p = 0.003$) y Mi desempeño académico ha sido adecuado hasta el momento ($\tau = 0.292$, $p = 0.020$).

Finalmente, se identifica una asociación negativa entre quienes consideran que la siesta es necesaria para continuar la actividad diaria y el hecho de presentar un mayor sentimiento de satisfacción por la carrera que se está estudiando ($\tau = -0.270$, $p = 0.036$).

DISCUSIÓN

La hipótesis del presente trabajo fue identificar la relación entre los hábitos que componen el estilo de vida de los estudiantes del SUAyED Psicología durante la pandemia por COVID-19 y su rendimiento académico, para ello se analizaron los hábitos de las y los estudiantes del SUAyED Psicología en función de la alimentación, actividad física y sueño, junto con factores asociados al rendimiento académico en los últimos tres meses.

Se encontraron relaciones significativas entre el consumo de una dieta equilibrada compuesta por vegetales, frutas, cereales y fuentes adecuadas de proteína (como pescado y pollo) dentro de horarios regulares y el rendimiento académico. Lo cual coincide con la revisión de Martínez García et al. (2018) donde se considera que la capacidad cognitiva puede verse influida por la dieta, al ser las frutas, verduras y cereales alimentos que brindan vitaminas, minerales y antioxidantes que actúan como un factor protector en el deterioro cognitivo al favorecer la síntesis de neurotransmisores y beneficia la capacidad cognitiva en cuanto a procesos atencionales, de memoria y velocidad psicomotora.

El seguimiento de un horario regular de comidas también fue un componente se relacionó fuertemente con el rendimiento académico, ya que ayuda a mantener el orden del ritmo circadiano y sus procesos cognitivos (Calvo Fernández y Gianzo Citores, 2018), también permite el suministro regular de glucosa para el cerebro y áreas como el hipocampo, fortaleciendo la memoria y el aprendizaje (Braga et al., 2019).

Cabe mencionar que no hay relación significativa en cuanto al consumo de agua, consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas) y consumo de azúcares con el rendimiento académico. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes (89%) lleva una dieta equilibrada principalmente con un reducido consumo de azúcares, grasas y sales por lo que se sugeriría ampliar el estudio a una población más diversificada.

Respecto a los hábitos de actividad física y su relación con el rendimiento académico de las y los estudiantes, se identifica una relación positiva entre quienes realizan ejercicio como trotar, caminar o practicar algún deporte (lo cual se asocia con terminar el día con vitalidad y sin cansancio) con un mejor rendimiento académico, coincidiendo con el beneficio que brinda la actividad física en cuanto al fortalecimiento de conductas autorreguladoras (Amatori et al., 2020). Cabe mencionar que, el estudio de la relación negativa identificada entre el hábito de practicar ejercicios que ayudan al funcionamiento cardiovascular (como spinning, cardio, aeróbicos y zumba) y un sentimiento de satisfacción con la carrera, se sugiere ser abordado desde el sedentarismo en estudios posteriores.

En cuanto a los hábitos de sueño y su relación con el rendimiento académico, las y los estudiantes que duermen las horas recomendadas por la OMS (2015) presentan un mayor rendimiento académico. Asimismo, existe una fuerte relación entre quienes mantienen un sueño reparador y la entrega de actividades en tiempo y forma, lo cual es un factor indispensable para la obtención de un buen rendimiento académico y muestra asociación con lo encontrado por González Ortiz et al. (2020) respecto a la función reparadora del sueño y su importancia para el proceso de reorganización extensa del sistema nervioso central, de allí que una pobre calidad del sueño repercuta en el rendimiento cognitivo y en la memoria de trabajo (Cruza et al., 2019).

Dentro de las limitaciones de la investigación se puede considerar lo acotado de la población de estudio, ya que al ser estudiantes del SUAyED Psicología se limitan a

presentar características más específicas, como el consumo de una dieta balanceada, el bajo consumo de grasas, azúcares y sales, la frecuencia de horas de sueño referidas dentro de un rango saludable y la presencia de actividad física, por lo cual se sugiere ampliar la población a otras carreras dentro de la misma modalidad para generalizar resultados en estudiantes universitarios.

Asimismo, el empleo solamente de una encuesta de corte cualitativo para conocer el rendimiento académico de las y los estudiantes universitarios se convirtió en una limitación, por lo que se sugiere incorporar el conjunto de calificaciones pertenecientes a actividades o exámenes, y el promedio para enriquecer su estudio. En este sentido también se recomienda un abordaje longitudinal para el reconocimiento de cambios tanto en el estilo de vida, como del rendimiento académico y que así se fortalezca la identificación de los factores asociados.

Como línea futura de estudio se sugiere la identificación de los factores asociados con la actividad física vigorosa y el sentimiento de insatisfacción con la carrera, teniendo como primera instancia tentativa su abordaje a través de la vinculación con el sedentarismo.

Finalmente, se consideran que las competencias desarrolladas a lo largo de la construcción de este manuscrito fueron de tipo teórico-metodológico, contextuales, integrativas y éticas, donde fue necesario el conocimiento conceptual, procedimental y actitudinal brindado a lo largo de los semestres para su desarrollo y siendo congruentes con el perfil de egreso del plan de estudios.

Conclusiones

A partir de la elaboración del presente trabajo se concluye que existe relación entre algunos hábitos de alimentación, actividad física y sueño que componen el estilo de vida de los

estudiantes del SUAyED Psicología durante la pandemia por COVID-19 y su rendimiento académico. La mayoría de la población estudiada presenta hábitos de alimentación (89%) adecuados. Mientras que los hábitos de sueño (68%) y actividad física (42%) se mantienen de manera esporádica y el nivel de rendimiento académico que perciben los estudiantes del SUAyED Psicología es Satisfactorio en un 34%, Sobresaliente en un 59% y elemental en un 7% de acuerdo con el instrumento empleado.

REFERENCIAS

- Amatori, S., Donati Zeppa, S., Preti, Marco A., Gervasi, E. Gobbi, Ferrini, F. (2020). Dietary habits and psychological states during COVID-19 home isolation in Italian college students: The role of physical exercise. *Nutrients*. 12 (2). Pp.1-17.
<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/12/3660/htm>
- ANM (2015). Guías Alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. *Documento de postura, en: Colección de aniversario*.
https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf
- Arias, L., López García, E., Struijk, E., Rodríguez Artalejo, F., Lana Pérez, A. (2019). Consumo de frutos secos y función cognitiva: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. 35 (5). Pp. 1179-1888.
<https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02566/show>
- Arrivillaga Quintero, M. y Salazar Torres, I.C. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*. 13(1).
http://proinapsa.uis.edu.co/redcups/Biblioteca/Documentos%20REDCUPS/Investigacion_Creencias_y_%20Estilos_de_vida.pdf

- Braga, D., Garcia Rosa, M.L., Altenburg Gismondi, R., Alcoforado, V., Martínez Cerón, D.M. (2020). Uric acid and salt intake as predictors of incident hypertension in primary care setting. *Revista Colombiana de Cardiología*. 27 (5). Pp.394-399 https://www-clinicalkey-es.pbidi.unam.mx:2443/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S0120563319301809.pdf?locale=es_ES&searchIndex=
- Buamden, S. (2018). Relación entre la disponibilidad alimentaria y la mortalidad por cáncer colorrectal en América. *Salud Colectiva*. 14 (3). Pp. 579-595. http://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/1556/pdf_es
- Calvo Fernández, J.R. y Gianzo Citores, M. (2018). Los relojes biológicos de la alimentación. *Nutrición Hospitalaria*. 35 (4). Pp.33-38. <https://www.nutricionhospitalaria.org/index.php/articles/02122/show#!>
- Cardona, Sergio, Vélez, Jeimy, Tobón, Sergio (2016). Contribución de la evaluación socioformativa al rendimiento académico en pregrado. *Educar*. 52(2). Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/Educar/article/view/311816>
- Cecchini, J.A., Carriedo, A., Fernández-Río, J., Sánchez-Martínez, B., Rodríguez-González, P. (2021). A longitudinal study on depressive symptoms and physical activity during the Spanish lockdown. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 21 (1). <https://www-sciencedirect-com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S1697260020300752?via%3Dihub#bib0115>
- Chamorro, R., Farías, R. y Peirano, P. (2018). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. *Revista chilena de nutrición*. 45(3). Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182018000400285&script=sci_arttext&lng=p

- Chilca Alva, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*. 5(1). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5904759>
- Cruza, T., Garcíab, L., Álvarez, M.A., Manzanero, A.L. (2019). Calidad del sueño y déficit de memoria en el envejecimiento sano. *Neurología*. <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-295-pdf-S0213485319300039>
- Diamond, R. y Byrd, E. (2020). Standing up for health – improving mental wellbeing during COVID-19 isolation by reducing sedentary behaviour. *Journal of Affective Disorders*. 277 (1). Pp. 232-234. <https://www.sciencedirect.com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0165032720325957?via%3Dihub>
- Díaz Ramiro, E., Rubio Valdehita, S., López Núñez, I. y Aparicio García, M.E. (2020). Los hábitos de sueño como predictores de la salud psicológica en profesionales sanitarios. *Annales de Psicología*. 36 (2). Pp.242-246. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/350301/281471>
- García López, V. (2019). El trabajo y otros efectos letales de la falta de sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 42 (3). pp. 357-359. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7170130>
- Gomes, L.F., Clair, H., Garcez, N., Itacarambi, S., Faria, G., Godois, A.M., Souza, V.,L., Ravagnani, F.C. and Coelho Ravagnani, C.F. (2019). Consumption of meat, eggs and dairy products is associated with aerobic and anaerobic performance in Brazilian athletes – A cross-sectional study. *Nutrición Hospitalaria*. 36 (6). Pp.1375-1383
- González Ortiz, A., López Bautista, F., Valencia Flores, M. and Espinosa Cuevas, A. (2020). Partial sleep deprivation on dietary energy intake in healthy population: a systematic

review and meta-analysis. *Nutrición Hospitalaria*. 37 (5). Pp. 887-1092.
<https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/03108/show#!>

Grimaldo Muchotrigo, M.P. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*. 22(1). Recuperado de:
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/559>

Hayek, J., Schneider, F., Tueni, M. and Vries, H. (2020). Is Academic Achievement Related to Mediterranean Diet, Substance Use and Social-Cognitive Factors: Findings from Lebanese Adolescents. *Nutrients*. 12(5). <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1535/htm>

Hernández Herrera, C.A. (2015). Diagnóstico del rendimiento académico de estudiantes de una escuela de educación superior en México. *Revista Complutense de Educación*. 27(3). Recuperado de:
<https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/48551/48839/0>

Hou, Y., Mei, M., Liu, Y., and Xu, W. (2020). Physical Fitness with Regular Lifestyle Is Positively Related to Academic Performance among Chinese Medical and Dental Students. *BioMed Research International*.
<https://www.hindawi.com/journals/bmri/2020/5602395/>

Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37. Pp.327-334. <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/>

Hueso, L.C. (2020). La enseñanza digital en serio y el derecho a la educación en tiempos del coronavirus. *Revista de Educación y Derecho* 21 (6).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7388655>

- Kayaba, M., Matsushita, T., Enomoto, M., Kanai, C., Katayama, N., Inoue, Y. and Sasai-Sakuma, T. (2020). Impact of sleep problems on daytime function in school life: a cross-sectional study involving Japanese university students. *MBC Public Health*. 20 (1). <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-08483-1>
- Lazarevich, I., Irigoyen, M.E., Velázquez-Alva, M.C., Lara Flores, N., Nájera Medina, O. and Zepeda Zepeda, M.A. (2018). Depression and food consumption in Mexican college students. *Nutrición Hospitalaria*. 35 (3). Pp. 620-626 <https://www.nutricionhospitalaria.org/index.php/articles/01500/show#!>
- Lema Soto, L., Salazar Torres, I., Varela Arévalo, M., Tamayo Cardona, J., Sarria, A. Polanco, A. (2010). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5(12). Recuperado de: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/106>
- Lema Soto, L., Salazar Torres, I., Varela Arévalo, M., Tamayo Cardona, J., Sarria, A., & Polanco, A. (2010). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5(12). <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/106>
- Linardakis, M., Papadaki, A., Smpokos, E., Kafatos, A. and Lionis, C. (2019). Prevalence of multiple behavioral risk factors for chronic diseases in medical students and associations with their academic performance. *Journal of Public Health*. 28. Pp. 383-392. <https://link-springer-com.pbidi.unam.mx:2443/article/10.1007/s10389-019-01030-2>

- Lira, D. y Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*. 81(1). Recuperado de: https://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972018000100004&script=sci_arttex&tlnq=en
- Malik, V., Popkin., B., Bray, G., Després, J., Willett, W. and Hu, F. (2010). Sugar-Sweetened Beverages and Risk of Metabolic Syndrome and Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*. 33 (11) pp. 2477-2483. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2963518/>
- Martínez García, R.M., Jiménez Ortega, A.I., López-Sobaler, A.M. y Ortega, R.M. (2018). Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. *Nutrición Hospitalaria*. 36 (6). Pp.16-19 <https://www.nutricionhospitalaria.org/index.php/articles/02281/show#!>
- Mera, A. Y., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodriguez, D. I., & Vélez, F. M. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y salud*, 22(2), 166-177. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283>
- OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>
- OMS (2015). Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>
- OMS (2015). Guideline: sugars intake for adults and children. Recuperado de: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>

OMS (30 de septiembre de 2020). ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? Organización Mundial de la Salud.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

OMS (30 de septiembre de 2020). Actividad física. Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es>

OPS (2015). *Consumo de alimentos y bebidas ultra-procesados en América Latina: Tendencias, impacto en obesidad e implicaciones de política pública.*

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/alimentos-bebidas-ultra-procesados-ops-e-obesidad-america-latina-2014.pdf>

Pérez Jiménez, F., Pascual, V., Meco, J.F., Pérez Martínez, P., Delgado Lista, J., Domenech, m., Estruch, AN, López Miranda, J., et al. (2018). Documento de recomendaciones de la SEA 2018. El estilo de vida en la prevención cardiovascular. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*. 30(6). Recuperado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0214916818300834>

Rajkumar, R.P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*. 52.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876201820301775>

Ramírez, L.A., Pérez-Padilla, E.A., García-Oscos, F., Salgado, H., Atzori, M., Pineda, J.C. (2018). Nueva teoría sobre la depresión: un equilibrio del ánimo entre el sistema nervioso y el inmunológico, con regulación de la serotonina-quinurenina y el eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal. *Biomédica*. 38 (3). Pp.437-450

<https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/3688/4095>

Rivera, J.A., Campos, I., Barquera, S., González de Cossío, T. (2012). Epidemiología de la obesidad en México: Magnitud, distribución, tendencias y factores de riesgo.

Obesidad en México. Recomendaciones para una política de Estado. Academia Nacional de Medicina.

Robertson, M., Duffya, F., Newman, N. , Prieto Bravo, C., Ates, H.H., Sharpe, H. (2021). Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown: A UK survey. *Appetite*. 159. <https://www-sciencedirect.com.pbidi.unam.mx:2443/science/article/pii/S0195666320316846?via%3Dihub#bib>

Rodgers et al. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*. 53 (7). <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/eat.23318>

Sanabrias-Moreno, D., Sánchez-Zafra, M., Lara-Sánchez, A.J., Zagalaz-Sánchez, M.L., Cachón-Zagalaz, J. (2020). *Retos*. 39. Pp. 764-768. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/82470/62139>

Santisteban, M. (2019). Hábitos de sueño saludable, melatonina y cáncer de mama. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 42(2). Pp. 245-248. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0714>

Zaragoza-Martí, A. y Contreras García, E. (2020). Influencia de la ingesta de alimentos o grupos de alimentos en la aparición y/o protección de los diversos tipos de cáncer: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. 37 (1), pp.169-192 <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02588/show#!>

ANEXOS

CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS Y CREENCIAS SOBRE ESTILOS DE VIDA M. Arrivillaga, I.C. Salazar e I. Gómez (2002)					
Sexo: Edad: Estado civil: Vive con: Trabaja: Licenciatura: Psicología Semestre: Peso: Estatura:					
Prácticas	4.Siempre	3.Frecuentemente	2.Algunas veces	1.Nunca	
Condición, actividad física y deporte.					
1	Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte.				
2	Termina el día con vitalidad y sin cansancio.				
3	Mantiene un peso corporal estable.				
4	Realiza ejercicios que le ayudan al funcionamiento cardiaco (spinning, cardio, aeróbicos, zumba).				
5	Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (tai-chi, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida).				
6	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				
Hábitos alimenticios					

7	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.				
8	Añade sal a las comidas en la mesa.				
9	Añade azúcar a las bebidas en la mesa.				
10	Consume más de cuatro gaseosas en la semana.				
11	Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana.				
12	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína.				
13	Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general).				
14	Come pescado y pollo, más que carnes rojas.				
15	Consume colaciones o snacks.				
16	Come carne más de cuatro veces a la semana.				
17	Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocino).				
18	Consume productos ahumados.				
19	Mantiene un horario regular en las comidas.				
20	Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida				

	y fácil pérdida de peso.				
21	Desayuna antes de iniciar su actividad diaria.				
22	Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y conservadores).				
23	Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dogs).				
Sueño					
24	Duerme de 6 a 9 horas diarias.				
25	La siesta es necesaria para continuar la actividad diaria.				
26	Si no duerme al menos ocho horas diarias no funciona bien.				
27	Sólo puede dormir bien en su propia cama.				
28	Sólo puede dormir bien cuando tiene condiciones adecuadas (ventilación, luz, temperatura).				
29	Si toma café o coca-cola después de las 6 p.m. no puede dormir.				
30	Mantiene un horario regular de sueño.				

ENCUESTA SOBRE RENDIMIENTO ACADÉMICO**Hernández Herrera, C.A. (2016).**

Pregunta	1	2	3	4	5
1.Sentimiento de satisfacción por la carrera que se está estudiando.					
2.La carrera que se está estudiando fue siempre la mejor opción.					
3. Entrego mis actividades en tiempo y forma.					
4.Considero que dedico tiempo para estudiar, repasar y hacer mis tareas.					
5.Considero que demuestro interés por las materias que estoy cursando.					
6.Creo que demuestro dedicación en los trabajos asignados.					
8.Creo que mi desempeño académico en este momento ha sido adecuado.					
9.Tengo confianza en que los conocimientos que estoy adquiriendo me ayudarán a encontrar un empleo estable.					
10. Siento que la formación académica que recibí en el bachillerato me ha ayudado para enfrentar la exigencia académica en la universidad.					
11.Cuando obtengo malas calificaciones considero que es mi responsabilidad.					
12. Mi desempeño durante estas últimas tres semanas ha sido satisfactorio.					