



Estilo de vida del profesorado universitario ante la COVID- 19 **Lifestyle of university teachers in the face of COVID- 19**

Luciano Morínigo Fines

<https://orcid.org/0000-0002-7431-5203>

lucianomorinigo73@gmail.com

Universidad La Paz, Alto Paraná, Paraguay

Carlina Vega Duette

<https://orcid.org/0000-0002-5687-9582>

carlinvega@gmail.com

Universidad La Paz, Alto Paraná, Paraguay

Sara Viera Rodríguez

saravieracaceres@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1654-6756>

Resumen

Esta investigación tuvo como propósito analizar la salud, bienestar y calidad de vida del profesorado universitario, en época de COVID-19, en relación a conductas alimentarias, hábitos psicosociales, medioambiente, actividad física y bioseguridad considerado como estilo de vida, es decir, referida a formas cotidianas de vivir que incluyen patrones conductuales de salud, creencias, conocimientos, hábitos y acciones. El método aplicado fue descriptivo, transversal. Para la selección de los participantes se aplicó el muestreo no probabilístico “bola de nieve” con el que se obtuvo una muestra total de 832 profesores, pertenecientes a ocho universidades paraguayas. La fiabilidad del instrumento se obtuvo mediante el índice de Kappa de Cohen, con valor ,946, considerado óptimo. Para la validez se aplicó el método de agregados individuales. Para el análisis de los resultados se utilizó estadísticos descriptivos, prueba no paramétrica chi-cuadrado y correlación de Spearman, mediante el programa SPSS v.25. Los resultados más importantes indican comportamiento sedentario, escasa actividad física, estrés en el profesorado, incertidumbre en su puesto de trabajo, inadecuada dieta alimentaria y preocupación por el medioambiente. En la discusión se ha puesto de relieve la necesidad de formación del profesorado en estas áreas desde programas para la prevención.

Palabras claves: Estilo de Vida, Profesorado Universitario, COVID-19

Abstract

The purpose of this research was to analyze the health, well-being and quality of life of university teachers, during COVID-19, in relation to eating behaviors, psychosocial habits, environment, physical activity and biosafety considered as lifestyle, that is, referring to daily ways of living that include health behavioral patterns, beliefs, knowledge, habits and actions. The method applied was descriptive, cross-sectional. For the selection of participants, non-probabilistic "snowball" sampling was used to obtain a total sample of 832 professors from eight Paraguayan universities. The reliability of the instrument was obtained by means of Cohen's Kappa index, with a value of .946, considered optimal. For validity, the individual aggregate method was applied. For the analysis of the results, descriptive statistics, non-parametric chi-square test and Spearman's correlation were used, using the SPSS v.25 program. The most important results indicate sedentary behavior, low physical activity, teacher stress, job uncertainty, inadequate diet and concern for the environment. The discussion highlighted the need for teacher training in these areas through prevention programs.

Keywords: Lifestyle; University Teachers, COVID-19



INTRODUCCIÓN

El estilo de vida en la sociedad del antaño está muy lejos de las nuevas realidades del teletrabajo, la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas y el temor constante de contraer la COVID-19. La adaptación a nuevo estilo de vida y la preocupación por las personas próximas más vulnerables resulta un dilema para las personas con dificultades de formalizar un nuevo hábito de conducta saludables referida a la salud física y mental, buena alimentación y bioseguridad.

La cuestión del confinamiento en el hogar de alumnos y docentes, creó efectos múltiples en todos los actores del proceso educativo (Sánchez Mendiola et al., 2020). En ese contexto, las universidades, se enfrenta con la misma situación referidas a la salud, bienestar, calidad de vida ante la crisis sanitaria.

El estudio realizado pretende tomar como referencia estas áreas de intervención como la información sobre la “promoción de la salud y estilo de vida saludable” que abarcan las conductas alimentarias, hábitos psicosociales, medio ambiente, actividad física y bioseguridad

El momento actual identifica a un contexto de muchas incógnitas, incertidumbres y miedos, a pesar de muchas informaciones existen muchas dudas. La COVID-19 representa un reto para los docentes en todos los niveles educativos. Este desafío requiere el desarrollo nueva adaptación y experimentación de conductas.

Unicef (2020) se pregunta ¿por qué es importante educar sobre el nuevo coronavirus? #educaCOVID19" (2021), Los educadores tenemos un papel esencial para frenar esta pandemia: si ponemos nuestro conocimiento educativo al servicio de la sociedad, podemos ayudar mucho... ese término la Universidad la Paz, asume la misión de la extensión de generar conocimiento a la sociedad y desarrollar investigación para aportar resultados al entorno, impulsando iniciativa de favorecer el estudio sobre el problema que genera el estilo de vida del profesorado universitario ante el COVID-19.

A través del estudio sobre el estilo de vida del profesorado universitario entre la crisis sanitaria es posible aportar conocimientos, estrategias, acciones para mejorar la conducta de vida. Teniendo en cuenta a la persona en su unidad integral, desde su esquema mental, su constructo organizacional, sus emociones e identidades afectados por el momento. Esta situación exige a ser capaces de reinventarnos, adaptarnos y ser flexibles. Hay que desarrollar más que nunca la resiliencia, la fuerza ante la adversidad. Existen muchos caminos y alternativas que plantear, por ende, la voluntad como docentes investigadores es inmensa y el desafío de repensar la tarea en tiempos tan complejos es dar respuesta ante un problema.

El estudio realizado se organiza sobre dos fases: a) Etapa diagnóstica (evaluativa): identificar necesidades sobre estilo de vida; b) Etapa de desarrollo: elaborar un programa de formación de competencias docentes y cómo afrontar la crisis desde la mejora del bienestar y calidad de vida del profesorado. Para ambas fases, se aplicará el modelo de “investigación evaluativa” (Campoy, 2019) que pasa por las siguientes etapas: a) marco contextual, b) marco de ejecución, c) valoración de los resultados y d) conclusiones y propuesta. La investigación pretende analizar el estilo de vida del profesorado universitario ante el covid-19 a fin de determinar las habilidades que tiene el profesorado respecto a estilo de vida y detectar las necesidades de formación del profesorado universitario en relación a estilo de vida. Por ende, las preguntas que surgen son: ¿cuáles son las competencias en relación a estilo de vida que el docente debe tener para afrontar esta situación?, ¿qué factores se asocian e influyen en el bienestar y calidad de vida? Por lo que se plantea conocer las competencias del docente, tomando como referencia aquellas habilidades, actitudes y los conocimientos que se tenga de la disciplina en el proceso de resolución de los problemas o situaciones que se presenta en un contexto socioeducativo del profesorado universitario. En este sentido, se plantea la situación

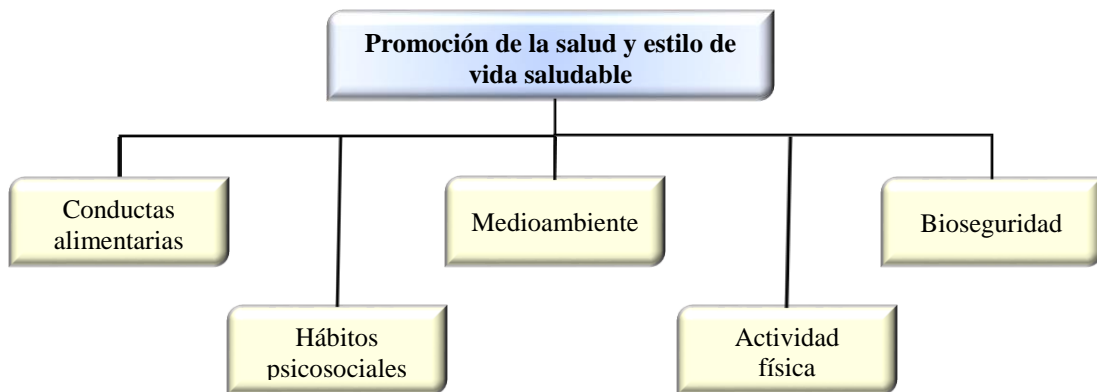
del estilo de vida del profesorado ante el covid-19, y las competencias requeridas para garantizar una educación de pertinencia y de calidad en el contexto de la pandemia.

ESTILO DE VIDA ANTE LA PANDEMIA

De acuerdo con diversos autores, nuestro modelo explicativo, desde un enfoque subjetivo y multidimensional, la investigación propone cinco dimensiones a evaluar: conductas alimentarias, hábitos psicosociales, medioambiente, actividad física y bioseguridad.

Figura 1

Modelo teórico promoción de la salud y estilo de vida saludable.



Conducta alimentaria

La conducta alimentaria no solo consiste en incorporar nutrientes al organismo, sino que incorpora un conjunto de acciones que lleva a cabo el individuo en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural, todas éstas vinculadas a la ingestión de alimentos (Sabio et al., 2017; Barriguete Meléndez et al., 2017).

Medioambiente

La preservación del medioambiente es otro de los factores a destacar. El factor calidad de vida y situación ambiental nos permite conocer la percepción que tiene el profesorado sobre este tema tan de actualidad. La relación entre calidad de vida y medio ambiente comienza utilizarse en los años 60 coincidiendo con el deterioro del medio ambiente con la industrialización.

El medioambiente como espacio que el ser humano interactúa con la naturaleza, conlleva que toda persona merece unas condiciones dignas en un ambiente saludable (Lamão Peshana et al., 2020; Robledo Martínez et al., 2017).

Hábitos psicosociales

Las habilidades sociales para la vida son consideradas herramientas útiles para que las personas establezcan relaciones saludables consigo mismas, con los demás y con el entorno, de forma que sean favorables a la salud y el bienestar del individuo en todos los ámbitos (Mantilla Uribe et al., 2015). De igual manera lo resaltan Balluerca Lasa et al. (2020); Martínez Garzón (2018).



Actividad física

Resulta evidente los beneficios que caracteriza la influencia de la actividad física con respecto al estado de la salud tanto a nivel físico como mental (prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia). Generando de esta forma bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante los cuales el individuo regula sus acciones (Barbosa Granados y Urréa Cuéllar, 2018). Así lo ponen también de manifiesto Ibarra Mora et al. (2019), Matus et al. (2020), Bravo et al. (2020).

Bioseguridad

Una característica de las universidades de calidad es ofrecer un entorno de trabajo seguro y de calidad, que integre todos los aspectos desde la prevención de todo tipo de riesgos hasta la accesibilidad, pues resulta esencial conocer y minimizar estos factores para bien de todos los trabajadores que desarrollan su actividad en este espacio. Por lo tanto, hay que considerar la prevención de accidentes, los riesgos químicos, físicos, biológicos, residuos y riesgos ergonómicos (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2020; Martínez Pérez y García Sánchez, 2015; Moreno Paraná Gómez, 2015).

MÉTODO

Esta investigación se realizó bajo un diseño metodológico descriptivo y transversal que pretendió determinar el estilo de vida en distintos ámbitos en época de COVID- 19.

Participantes

La población objeto de estudio corresponde a profesorado universitario perteneciente a los departamentos de Alto, Ñeembucú, Canindeyú, Concepción, Amambay y la ciudad de Asunción.

Para la selección de los participantes se aplicó el muestreo no probabilístico “bola de nieve” (muestreo de referencia en cadena), con el que se obtuvo una muestra total de 832 profesores. El 40,3% son hombres y el 59,7% mujeres. En relación al rango de edad, ≥ 39 años (34,9%), 40-49 (34,1%) y ≤ 50 (31,0%). Con mayor título académico está grado (10,2%), especialización (36,2%), maestría (44,0%) y doctorado (9,6%). De gestión pública (41,2%), gestión privada (39,3%) y pública y privada (19,5%).

Instrumento

El instrumento de recogida de información fue un cuestionario diseñado *ad hoc* para la investigación denominado Cuestionario Salud, Bienestar y Calidad de Vida en el Profesorado Universitario. Este cuestionario consiste en un instrumento dicotómico para determinar el estilo de vida, con dos opciones de respuesta, donde 1= Sí, y 2= No.

Se compone de un instrumento estructurado de 43 ítems agrupados en hábitos alimentarios (11 ítems), hábitos psicosociales (13 ítems), medioambiente (5 ítems), actividad física (4 ítems) y bioseguridad (10 ítems). El cuestionario pasó por las distintas fases de validez: validez de contenido, validez de constructo y validez de criterio.

Para la validez de contenido se hizo una amplia revisión bibliográfica, en la que se llevó a cabo un proceso de estudio de los distintos cuestionarios relacionados con la temática, que permitió evaluar todas las dimensiones que se pretendían medir; la estrategia seguida fue el análisis cognitivo. Para completar el proceso de validación de contenido, se procedió a aplicar

el método de Lawshe (1975), modificado por Tristán López (2008), contando con la participación de un grupo de 10 investigadores con experiencia en el tema.

En la validez de constructo, para obviar las limitaciones de los ítems dicotómicos, se procedió a agruparlos en clústers homogéneos (conductas alimentarias, hábitos psicosociales, medio ambiente, actividad física y bioseguridad), de forma que a cada sujeto se le suma las respuestas a los ítems de cada clúster.

Se aplicó el coeficiente rho (ρ) de Spearman (que equivale al coeficiente r aplicado a los datos ordinales). Se estableció correlación moderada positiva entre los factores bioseguridad y medioambiente ($\rho = ,370$) y correlación negativa moderada entre los factores bioseguridad y hábitos psicosociales ($\rho = -,225$).

La validez de criterio es el equivalente a consistencia interna y se calcula con el índice de Kappa de Cohen. Su finalidad fue cuantificar el grado de acuerdo entre dos observadores. El índice fue calculado por dos observadores pertenecientes a los grupos de investigación. El valor obtenido fue de ,946, que de acuerdo con Landis y Koch (1977) se considera “casi perfecto”.

Procedimiento

La recogida de datos se realizó mediante el procedimiento de online a través de la plataforma web diseñada *ad hoc*. Antes de la cumplimentación del cuestionario, se informó al profesorado del anonimato y confidencialidad, además de solicitar su colaboración y consentimiento para hacer uso científico de la información. Para el análisis de datos se recurrió a la estadística descriptiva y la prueba de χ^2 para la asociación entre dos variables cualitativas. Para el análisis de los datos resultantes de la estadística inferencial se asumió, en todos los casos, un nivel de significatividad de $p < ,05$. El programa estadístico utilizado fue el SSS v.25.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para el análisis de resultados se utilizó un instrumento de recolección de datos a partir de técnica cuantitativa. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

Conductas alimentarias

Los descriptivos se muestran en la Tabla 1. media, desviación típica, asimetría, curtosis, coeficiente de variación, asociación chi-cuadrado y ϕ V Cramér (por género).

Tabla 1
Descripción de los ítems (Conductas Alimentaria-CA)

Ítem	M	DE	Asimetría	Curtosis	VC%*	χ^2/p^{**}	ϕ V Cramér
CA1	,79	,409	-1,406	-,022	0,52	,153/,695	,014
CA2	,64	,479	-,598	-1,646	7,48	,055/815	,008
CA3	,67	,472	-,710	-1,499	0,71	3,534/0,60	,065
CA4	,90	,298	-2,699	5,295	3,31	,2036/154	,049
CA5	,68	,467	-,755	-1,403	0,69	,018/,892	,005
CA6	,70	,457	-,891	-1,209	0,65	,811/,057	,008
CA7	,78	,411	-1,389	-,071	0,53	10,766/,001	,114
CA8	,34	,474	,670	-1,554	1,39	2,521/,112	,055
CA9	,77	,422	-1,280	-,362	0,55	,013/,908	,004
CA10	,38	,486	,486	-1,768	1,28	2,099/,147	,014
CA11	,64	,479	-,598	-1,646	0,75	3,448/,063	,008

*Coeficiente de Variación **Por género

El profesorado considera que tiene una buena alimentación (78,7%). Más de un tercio (35,7%) no lee la información que acompaña el etiquetado de los alimentos. Un tercio del

profesorado (33,5%) dedica poco tiempo a las comidas y el 90,1% realiza las tres principales comidas del día. La ingesta de la llamada comida “chatarra” alcanza un porcentaje del 38,2%.

El 78,5% introduce con frecuencia en su dieta diaria carne roja, por el contrario, el 34,1% consume pescado con frecuencia. El consumo de legumbres se realiza con frecuencia (76,9%). Por último, solo el 64,3% reconoce beber agua suficiente, en relación con lo recomendado por los organismos internacionales.

Los resultados de comparación de grupos conductas alimentarias en función del *género*, mostraron diferencias significativas. Así, habitualmente, el hombre (84,2%) come más carne roja que la mujer (74,6%) ($\chi^2= 10,766$, $p< ,001$).

Tabla 21

Distribución de las respuestas en relación a las conductas alimentarias.

	SÍ	NO	M± ME
¿Considera que su alimentación es saludable? (CA1)	655 (78,7%)	177 (21,3%)	,79±,409
¿Lee las etiquetas de los alimentos para saber su composición? (CA2)	535 (64,3%)	297 (35,7%)	,64±,479
¿Come de manera relajada? (CA3)	555 (66,5%)	277 (33,5%)	,67±,472
¿Realiza las tres principales comidas del día? CA(4)	750 (90,1%)	82 (9,9%)	,90±,298
¿Consume fruta diariamente? (CA5)	566 (68%)	266 (32%)	,68±,467
¿Consume lácteos diariamente? (CA6)	585 (70,3%)	247 (29,7%)	,70±,457
¿Consume carne roja con frecuencia? (CA7)	653 (78,5%)	179 (21,5%)	,78±,411
¿Consume pescado con frecuencia? (CA8)	284 (34,1%)	548 (65,9)	,34±,474
¿Consume legumbres con frecuencia? (CA9)	284 (76,9%)	548 (23,1%)	,77±,422
¿Acostumbra a comer “comida rápida” (“chatarra”)”? (CA10)	318 (38,2%)	514 (61,8%)	,38±,486
¿Considera que consume suficiente agua al día? (CA11)	535 (64,3%)	297 (35,7%)	,64±,479

Hábitos psicosociales

Se procede, en primer lugar, a presentar la descripción de las distintas muestras, por medio de la media, desviación típica, asimetría, curtosis (Tabla 3). Los valores de asimetría están comprendidos entre -1/1 excepto los ítems HP16 y HP23. Igual sucede con la curtosis salvo los ítems HP16, HP23 y HP24.

Tabla 3

Descripción de los ítems (Hábitos Psicosociales-HP).

Ítem	M	DE	Asimetría	Curtosis	VC%	χ^2/p^*	ϕ V Cramér
HP12	,20	,403	1,469	,159	2,01	8,419/,004	,100
HP13	,41	,492	,367	-1,870	1,20	,010/,920	,029
HP14	,57	,495	-,287	-1,922	8,68	8,370/,004	,014
HP15	,83	,377	-1,743	1,039	,045	,686/,407	,099
HP16	,95	,224	-4,003	14,056	0,24	,685/,104	,073
HP17	,85	,361	-1,922	1,699	0,42	8,114/,004	,087
HP18	,44	,496	,262	-1,936	1,13	4,428/,035	,077
HP19	,44	,497	,228	-1,953	1,13	6,254/,012	,041
HP20	,65	,476	-,648	-1,584	0,73	4,942/,026	,035
HP21	,58	,494	-,317	-1,094	0,85	1,428/,233	,064
HP22	,39	,488	,460	-1,793	1,25	1,015/,314	,019
HP23	,14	,348	2,071	2,269	2,49	3,431/,064	,100
HP24	,51	,500	-,053	-2,002	0,98	,578/,309	,029

*Por género

Como se observa en la Tabla 4, uno de cada cinco profesores (20,4%) cree que se consume sustancias ilícitas y más en el ámbito universitario (40,9%). El resultado más significativo es que la COVID ha afectado a sus vidas (82,8%) y una de sus consecuencias ha sido el cambio de metodología de enseñanza 94,7%. El 57,8% considera que la pandemia ha interrumpido en su trabajo y, en consecuencia, a su estabilidad laboral (51,2%). El 84,6% del profesorado logra compaginar trabajo y vida personal, aunque expresan que la situación laboral le produce estrés (57,1%) y, en consecuencia, la provoca tensión que afecta a su salud (43,5%). El 44,4% estima que la jornada de trabajo es excesiva. El 65,2% participa en la toma de decisiones en su lugar de trabajo. El consumo de alcohol, como consecuencia de la pandemia, en un 38,8%. El profesorado percibe que goza de buena salud (85,9%).

Tabla 4
 Distribución de las respuestas en relación a hábitos psicosociales

	SÍ	NO	M± ME
¿Conoce personas que consumen sustancias ilícitas? (HP12)	20,4%	79,6%	,20±,403
¿Cree que en el ambiente universitario se consume sustancias ilícitas? (HP13)	40,9%	59,1%	,41±,490
¿Cree que su situación laboral le produce estrés? (HP14)	57,1%	42,9%	,57±,495
¿La COVID-19 ha afectado a su vida? (HP15)	82,8%	17,2%	,83±377
¿La situación de pandemia ha modificado su metodología de enseñanza? (HP16)	94,7%	5,3%	,95±224
¿Puede compaginar trabajo y vida personal? (HP17)	84,6%	15,4%	,85±,361
¿Considera que su trabajo le origina tensión y afecta a su salud? (HP18)	43,5%	56,5%	,44±,496
¿Considera que su jornada de trabajo es excesiva? (HP19)	55,6%	44,4%	,44±,497
¿Participa en la toma de decisiones que afecta a su trabajo? (HP20)	65,2%	34,6%	,65±,476
¿Ha tenido interrupción laboral a causa de la situación generada por la pandemia? (HP21)	57,8%	42,2%	,58±,494
¿Considera que aumentó el consumo de alcohol en tiempos de COVID-19? (HP22)	38,8%	61,2%	,44±,497
¿Considera que enferma con frecuencia? (HP23)	14,1%	85,9%	,14±,498
¿Siente que a consecuencia de la pandemia su situación laboral es inestable? (HP24)	51,2%	48,8%	,51±,500

El estrés en el trabajo se detecta más en el profesorado de edad media (61,6%); 59,7% en profesorado ≥ 39 y 49,2% en ≥ 50 años. El profesorado ≥ 50 es el que mejor compagina trabajo y vida personal (90,3%); entre 40-49 años (86,3%); al que más le cuesta organizarse es más joven (77,9%). Las edades donde el profesorado siente más tensión como consecuencia de su trabajo son 40-49 años (46,8%) y ≥ 39 (45,9); menor tensión sufre el profesorado ≥ 50 (37,2%). El profesorado que enferma con más frecuencia es el más joven (18,3%); entre 40-49 años (13,7%) y el de más edad (9,7%).

Medio ambiente

Se procede, en primer lugar, a presentar la descripción de las distintas muestras, por medio de la media, desviación típica, asimetría y curtosis (Tabla 5).

Tabla 5
 Descripción de los ítems (Medioambiente-MA).

Ítem	M	DE	Asimetría	Curtosis	VC%	χ^2/p^*	ϕ V Cramér
MA25	,83	,380	-1,720	,962	0,46	,1520/218	,043
MA26	,25	,430	1,187	-,593	1,720	,124/725	,012
MA27	,75	,435	-1,142	-,697	1,74	,158/691	,014
MA28	,85	,358	-1,961	1,851	0,42	,1741/187	,046
MA29	,08	,267	3,188	8,139	3,34	,350/554	,021

*Por género

Como se recoge en la Tabla 6, un porcentaje alto del profesorado piensa que el medioambiente corre mucho peligro (82,6%), así como que en su ciudad falta más respeto para su preservación (75,5%). No obstante, en las universidades si se lleva una política de respeto (74,8%), aunque esta debe mejorar. En opinión de los docentes, se respeta el consumo de agua y de energía eléctrica (85%). El transporte público es muy poco utilizado (7,7%).

Tabla 6
Distribución de las respuestas en relación al medioambiente.

	SI	NO
¿Cree que el medioambiente está en peligro? (MA25)	82,6%	17,4%
¿Considera que en su ciudad se respeta el medioambiente? (MA26)	24,5%	75,5%
¿Su universidad lleva una política educativa sobre medioambiente? (MA27)	74,8%	25,2%
¿Utiliza medidas para economizar agua y luz? (MA28)	85%	15%
¿Utiliza el transporte público local? (MA29)	7,7%	92,3%

La comparación entre medias en función de la variable género puso de manifiesto que no se da diferencias significativas, por lo tanto, no se estableció asociación con ninguna variable. Asimismo, tampoco se estableció asociación con la variable edad.

Los resultados generales en función de la ciudad de Asunción y departamentos participantes, el 82,3% (media) del profesorado estima que el medioambiente está corriendo peligro. Las diferencias más acusadas se dan en los departamentos de Ñeembucú (87,8%) y Amambay (77,7%). El 25,2% de la media considera que no se respeta el medio ambiente en su ciudad; hay un porcentaje significativo, el departamento de Itapúa que, en opinión del profesorado, el 51,9% piensa que sí se cuida el medioambiente. En el 75,3% de las universidades se lleva a cabo políticas educativas de cuidado del medioambiente, el porcentaje más bajo se da en Asunción (61,7%) y el más alto en Amambay (83,5) e Itapúa (83,3%). Como media, el 83,1% del docente universitario estima que hay conciencia respecto al consumo de agua y electricidad, en especial, el departamento de Canindeyú (89,1%). El 9,0% del profesorado solo utiliza el transporte público. Este dato es muy significativo en Ñeembucú (3,1%) y Concepción (3,9%).

Actividad física

Se procede, en primer lugar, a presentar la descripción de las distintas muestras, por medio de la media, desviación típica, asimetría y curtosis, y asociaciones (Tabla 7).

Tabla 7
Descripción de los ítems (Actividad Física-AF).

Ítem	M	DE	Asimetría	Curtosis	VC%	χ^2/p^*	ϕ V Cramér
AF30	,26	,437	1,113	-,763	1,68	9,278/,002	,106
AF31	,92	,265	-3,213	,8,346	0,29	,809/,368	,031
AF32	,78	,418	-1,321	-,255	0,54	,311/,577	,019
AF33	,86	,352	-2,029	2,122	0,41	20,165/,000	,156

*Por género

Como se observa en la Figura 2, el profesorado considera de mucha importancia la actividad física (92,4%) y además disfruta de ella (85,6%). Asimismo, el 74,3% tiene conciencia que la actividad física que hace es insuficiente. El 77,5% de los docentes reconocen que pasan mucho tiempo sentados.

Figura 2

Distribución de las respuestas en relación a la actividad física.

	SI	NO
¿Consideras que la actividad física que realiza es suficiente?	25,7	74,3
¿Le gustaría hacer más actividad física? (AF31)	92,4	7,6
¿Pasa mucho tiempo sentado? (AF32)	77,5	22,5
¿Disfruta haciendo actividad física? (AF33)	85,6	14,4

La comparación entre medias en función de la variable *género*, mostró diferencias significativas género-AF30 ($\chi^2=9,278$, $p< ,002$) y género-AF33 ($\chi^2= 20,165$, $p< ,000$). La mujer considera que la actividad física que realiza es insuficiente (78,1%), el hombre en menor porcentaje (68,7%). El hombre (92,2%) disfruta más que la mujer (81,1%) haciendo actividad física.

La comparación entre medias en función de la variable *edad*, mostró diferencias significativas edad-AF30 ($\chi^2= ,7132$, $p< ,028$) y género-AF33 ($\chi^2= 20,165$, $p< ,024$). El profesorado mayor de 50 años estima que la actividad física que realiza es insuficiente (66%), entre 40-49 años (73%) y ≥ 39 años 74,6%. El profesorado más joven es que más disfruta haciendo actividad física (89,9%). Entre 40-49 años (81,3%) y el de más edad (81,3%).

Bioseguridad

Se ha procedido al análisis de datos mediante la caracterización estadística por medio de análisis descriptivos como media, desviación típica, asimetría y curtosis y asociaciones (Tabla 8).

Tabla 8

Descripción de los ítems y asociación (Bioseguridad-BIO).

Ítem	M	DE	Asimetría	Curtosis	VC%	χ^2/p^*	ϕ V Cramér
BIO34	,90	,297	-2,721	5,419	0,33	1,211/,271	,034
BIO35	,69	,464	-,804	-1,456	0,67	601/,438	,028
BIO36	,78	,411	-1,389	-,071	0,53	456/,499	,109
BIO37	,20	,399	1,516	-,299	2,0	2.035/,129	,092
BIO38	,84	,366	-1,872	1,508	0,44	1,282/,258	,033
BIO39	,78	,412	-1,380	-,095	0,53	1,669/,196	,030
BIO40	,99	,104	-9,475	87,990	0,11	,844/,347	,071
BIO41	,99	,104	-9,475	87,990	0,11	,2637/,104	,071
BIO42	98	,149	6,400	39,054	0,14	,408/,523	,075
BIO43	,82	,381	-1,709	,924	,046	,357/,550	,034

*Por género

En función de los resultados, se evidenció que el profesorado tiene conciencia del fenómeno del coronavirus y cómo actuar. En general, el 98,9% aplica medidas de higiene. Se toman medidas como aplicar el distanciamiento social (97,7%) y el lavado de manos (98,9%). En cuanto a las medidas preventivas del coronavirus, los porcentajes se reducen: el 68,6% de la universidad toma medidas adecuadas para prevenir el contagio, el 78,5% en la comunidad, sólo el 19,8% de los ciudadanos desecha las mascarillas en lugares adecuados. En opinión del profesorado, el 15,9% del alumnado no tiene información sobre medidas de bioseguridad y se comparte informaciones fidedignas (78,4%). El 81,9% manifestó saber cómo actuar con enfermos de coronavirus en la casa.

Tabla 9
 Distribución de las respuestas en relación a bioseguridad

	SÍ	NO	M±ME
¿El acceso a la universidad cumple con las medidas de bioseguridad? (BIO34)	90,3%	9,7%	,90±297
¿Su universidad adopta medidas de atención a la salud de sus docentes? (seguro) (BIO35)	68,6%	31,4%	,69±,464
¿Considera que se cumplen con las medidas de prevención de contagio del COVID-19 en su comunidad? (gel, distancias, desinfección, uso de mascarillas) (BIO36)	78,5%	21,5%	,78±,411
¿Considera que las personas desechan correctamente las mascarillas? (BIO37)	19,8%	80,2%	,20±,399
¿Ha recibido información sobre bioseguridad? (BIO38)	84,1%	15,9%	,84±,366
¿Comparte informaciones fidedignas con sus estudiantes respecto a la pandemia? (BIO39)	78,4%	21,6%	,78±,412
¿Implementa las medidas de higiene personal sugeridas ante la situación de la pandemia? (BIO40)	98,9%	1,1%	,99±,104
¿Aplica el protocolo del lavado correcto de las manos? (BIO41)	98,9%	1,1%	,99±,104
¿Aplica medidas de distanciamiento social? (BIO42)	97,7%	2,3%	,98±,149
¿Conoce los cuidados de pacientes con COVID en el hogar? (BIO43)	82,5%	17,5%	82±,381

Los resultados de comparación entre grupos en función de género no mostraron diferencias. En función a edad, el profesorado de mayor edad indicó que en un 82,6% se cumplen en su comunidad las normas de prevención contra la COVID-19. Entre 40-49 años el 81% y el 72,4% según el profesorado con ≥ 39 años.

DISCUSIÓN

En cuanto a hábitos alimentarios

Debido a la importancia de la relación entre la alimentación y la salud, este estudio pone de manifiesto que, aunque el profesorado tiene la creencia (78,9%) que su dieta es buena, coincide con otros estudios que la dieta de la población estudiada, en general, no cumple con los criterios de una calidad ideal (López Torres et al., 2017; Valdés Badilla et al., 2017).

En cuanto al riesgo derivado del exceso de consumo de carne roja (78,5%), y sus riesgos más significativos en hombres y más jóvenes, se asocia con el desarrollo de determinados tipos de cáncer (Crowe et al., 2019; Qian et al., 2020).

La comida “chatarra” o “basura” es un patrón alimentario que atenta contra la salud. Los resultados muestran que un tercio de los encuestados dice comer en alguna ocasión comida rápida. Este resultado está en consonancia con Ramón Arbués (2019); KhandpurI et al. (2020).

En cuanto hábitos psicosociales

El consumo de sustancias ilícitas ha aumentado en los últimos años, hasta el punto de haberse convertido en un problema de salud pública. El profesorado universitario paraguayo percibe que el 40,9% de los universitarios consume estas sustancias. Esta preocupación también se refleja en los estudios de Castañeda Gómez (2019); Verganista Martins et al. (2019).

El profesorado, en general, afirma tener un buen estado de salud (85,9%). Este dato contrasta con una dieta poco adecuada, sedentarismo y baja actividad física, obtenida en la investigación. Rosales Ricardo et al. (2017) demostró los beneficios de actividad física en poblaciones de docentes y futuros docentes. Asimismo, se detecta elevada presencia de síntomas de ansiedad, estrés laboral entre los profesionales que participaron, lo cual está vinculado con la epidemia por COVID-19. Se coincide con estudios como Monterrosa Castro et al. (2020), Rodas Tobar y Naranjo Andrade (2020), Lozano Vargas (2020).



En cuanto hábitos medioambientales

Hay un común acuerdo que, ante la crisis ambiental, es necesaria la concienciación y la sensibilización social, capacitando a la ciudadanía para tomar decisiones respecto a la calidad ambiental. Si bien es verdad que hay un consenso ambientalista en las sociedades actuales, en el sentido de la protección del medio ambiente como un valor, como algo positivo y deseable (Viota Fernández, 2017). Sin embargo, ¿por qué esa preocupación no se concreta en acciones para la protección y conservación? Las universidades participantes en este estudio perciben que el medio ambiente corre peligro. De ahí que el 75,3% lleva a cabo políticas de cuidado del medioambiente. El estudio encuentra similitudes con los trabajos de Urtarán Laresgoiti et al. (2019), Wilkinson y Téllez Chávez (2020), Sánchez Herrero (2020), García Álvarez et al. (2020), Esteban Ibáñez et al. (2020).

En cuanto hábitos actividad física

El estudio llega a la conclusión que la actividad física es muy importante para la salud (92,4%). Sin embargo, se dedica poco tiempo a esta práctica (Rodríguez Torres et al., 2020; Vásquez Solórzano y Rodríguez Vargas, 2019; Muñoz Rodríguez et al., 2019). Numerosos estudios han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad, de manera que se ha convertido en una auténtica epidemia (Villaquirán et al., 2020).

Los resultados muestran que el 77,5% del profesorado tiene conducta sedentaria, lo que convierte en una población vulnerable para sufrir enfermedades no transmisibles. Esto sumado a una baja ingesta de frutas y verduras, son conductas preocupantes que deben ser controladas a partir de propuestas que fomenten estilos de vida saludable (Canova et al, 2018; Zambrano Bermeo y Rivera Romero, 2020; Montenegro Goenaga y Ruiz Marín, 2020).

En cuanto a bioseguridad

El estudio muestra que el profesorado sabe cómo intervenir en época de crisis sanitaria (89,9%) y, aunque las universidades tienen implementadas medidas de higiene personal (98,9%), se debe trabajar más las medidas de prevención (68,6%). Estas medidas están presentes en la Universidad de Murcia (2020), Universidad de Jaén (2020), Universidad Nacional de Córdoba-Argentina (2020), Universidad de Antioquía (2020), Universidad Nacional de Misiones (2020), Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay (2020). Solo el 19,8% del profesorado estima que se desechan las mascarillas quirúrgicas en lugar apropiado. Este es un fenómeno que se da a nivel mundial. La gestión responsable de mascarillas y guantes, el reto para cuidar nuestros entornos y nuestra salud, nos corresponde a todos.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

A partir del estudio realizado se puede afirmar que la COVID-19 está causando un fuerte impacto en el estilo de vida del profesorado universitario, en todos los hábitos cotidianos, conductas de vida, estado físico, psicológico, emocional, en la vida universitaria y en la sociedad, en general. La necesidad del distanciamiento físico, la pérdida o enfermedad de seres queridos, la inestabilidad o pérdida del trabajo y los cambios de métodos tradicionales de aprendizaje siguen generando estrés, presión, inseguridad, especialmente en el profesorado y en el alumnado.

En ese aspecto, los resultados permiten concluir sobre Estilo de Vida del profesorado universitario ante la Covid-19, en los siguientes:

En relación a conducta alimentaria, se observa exceso consumo de carne roja, bajo consumo de frutas, pescado, lácteos y poco consumo de agua al día. Más de un tercio acostumbra a comer



alimentos chatarra y no mira las etiquetas que acompañan a los envases. La mayoría de los jóvenes no lee la información de las etiquetas. Las mujeres dedican menos tiempo a comer.

Los principales efectos psicosociales que vive el profesorado y el alumnado son: angustia, ansiedad, desconcierto y, sobre todo, estrés. La COVID-19 ha afectado a la vida del profesorado, en cuanto a la metodología de enseñanza. La mayoría del profesorado logra compaginar trabajo y vida personal a pesar de la afectación a su estabilidad laboral. Más de la mitad sufre estrés en su trabajo, en el caso de la mujer, el porcentaje aumenta y le afecta a su salud y cerca de la mitad estima que la jornada de trabajo es excesiva

En relación al medioambiente, se percibe un porcentaje alto del profesorado piensa que el medioambiente corre mucho peligro, que en su ciudad falta más respeto para su preservación y el transporte público es muy poco utilizado. No obstante, en las universidades sí se lleva una política de respeto, aunque esta debe mejorar. En opinión del profesorado se respeta el consumo de agua y de energía eléctrica.

En cuanto a la actividad física, el profesorado estima que la educación física es muy importante para la salud. Sin embargo, le dedica poco tiempo, en especial, la mujer. La mayoría tiene una conducta sedentaria, pasa mucho tiempo sentado. El profesorado más joven es el que más disfruta con la actividad física.

Sobre el tema de la bioseguridad, el profesorado tiene conciencia de cómo actuar en situación de crisis sanitaria y aplica medidas sanitarias. Sin embargo, el porcentaje se reduce cuando se habla de medidas de prevención. En cuanto a las universidades, en general, tiene implementado medidas de higiene personal contra el virus y la mayoría, comparte informaciones fidedignas.

Tras la elaboración del presente estudio, se abren nuevas perspectivas, a fin de evaluar cómo favorecer la inserción de nuevo a las aulas ante la “nueva normalidad” y cómo involucrar a los estudiantes en la toma de conciencia de su salud y bienestar, así como la asunción de nuevas responsabilidades. Se plantea aplicar la evaluación de necesidades al profesorado de otras universidades del país.

Los resultados de esta investigación, pueden servir como base para una propuesta de formación del profesorado universitario, a fin de tomar conciencia y mejorar la salud, bienestar y estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balluerca Lasa, N. et al. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. Servicio de Publicaciones Universidad del País Vasco. https://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Universidades/Ficheros/Consecuencias_psicologicasCOVID19.pdf
- Barbosa Granados, S., Urrea Cuéllar, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, enero-junio 141-159, <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Barriguete Meléndez, J.A. et al. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23 (1). http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S_CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
- Bravo, S., Núñez Cortés, R., Sánchez Huamash, C. y Kosakoiski, H. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID19. *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud*, 5(1). 6-22. <https://www.researchgate.net/publication/341119111>
- Campoy Aranda, T.J. (2019). Metodología de la investigación científica: Manual para la elaboración de tesis y trabajos de investigación. Asunción: Marbén.



- Canova, C, Quintana Honores, M. & Álvarez Niño, L. (2018). Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista Científica*, 24 (2), 98126. <https://www.researchgate.net/publication/329440741>
- Castañeda Gómez, G. E. (enero-junio,2019). El consumo de alcohol y drogas en universitarios: una ilusión efímera. *Drugs and Addictive Behavior*, 4 (1). DOI: <http://dx.doi.org/10.21501/>
- Crowe, W., Elliott, C.Y. & Green, B.D. (2019). A Review of the in Vivo Evidence Investigating the Role of Nitrite Exposure from Processed Meat Consumption in the Development of Colorectal Cancer. *Nutrients*, 11, 2-17. Doi:10.3390/nu11112673
- Esteban Ibáñez, M., Musitu Ferrer, D., Amador Muñoz, L.V., Mateos Claros, F. & Olmedo Ruiz, F.J. (2020). University as Change Manager of Attitudes towards Environment (The Importance of Environmental Education). *Sustainability*, 12, 2-18. 4568; doi:10.3390/su12114568
- García Álvarez, G., Jordano Fraga, J., Lozano Cutanda, B. & Nogueira López, A. (coords.). (2020). *Observatorio de políticas ambientales*. Madrid: Ciemat.
- Ibarra Mora, J., Ventura, C. y Hernández Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5 (1), 70-84. DOI: 10.17979/sportis.2019.5.1.3500
- Khandpurí, N., Gustavo Cediel, G., Ayala Obando, D., Constante Jaime, P. & Parra, D.C. (2020). Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia. *RSP, Revista de Saúde Pública*, 54 (19), 1-13. <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001176>
- Lamão Pesshana, A.C., de Paula Lovem, L., y Lima Verdan Rangel, T. (2020). El derecho a un medioambiente artificial sostenible y ecológicamente equilibrado. *Derecho y Cambio Social*, 59, 97-114. <https://inx.derechocambiosocial.com/ojs-3.1.1-4/index.php/derechocambiosocial/article/view/208>
- Landis J.R., Koch G.G. (1977) The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33, 159-174.
- López Torres, L.P., Navía, B. & Ortega, R.M. (2017). Percepción sobre la calidad de la dieta en un colectivo de adultos. Comparación con la calidad real. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 37 (2), 75-82. DOI: 10.12873/372lopez
- Lozano Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Rev Neuropsiquiatr*, 83 (1). <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Mantilla Uribe, BP., Oviedo Cáceres MP., Hernández Quirama A. & Hakspiel-Plata, MC. (2015). Intervención educativa con docentes: fortalecimiento de habilidades psicosociales para la vida y hábitos saludables con escolares en Bogotá. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 33 (3), 406-413. Disponible en DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33n3a1
- Martínez Pérez, R. & García Sánchez, A. (2015). *Manual básico para usuarios de animales en la experimentación en ciencias biomédicas*. España: Librería Técnica Universitaria.
- Martínez Garzón, D.C. (2018). Factores psicosociales en prevalencia de depresión, ansiedad, distorsión cognitiva y hábitos de vida. *Revista Psicología Científica*, 2. doi: 10.23857/pc. v2i3.753
- Matus, C.A., Oliva, D.A., Garrido, B.A. & Cornejo, M.A. (2020). Hábitos y creencias sobre la práctica de actividad física y deporte en la ciudad de Talcahuano, Chile. Un estudio exploratorio para la elaboración de un Plan Comunal de Actividad Física y Deportes. *Revista ESPACIOS*, 41 (9). <https://www.revistaespacios.com/a20v41n09/a20v41n09p29.pdf>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (Paraguay, junio). Protocolo para instituciones de educación superior ante la pandemia de COVID-19. <https://www.msps.gov.py/dependencias/porta/adjunto/2d7c8f-20200611protocoloinstitucioneseducativasdenivelsuperior.pdf>
- Montenegro Goenag, A. & Ruiz Marín, A. (2020). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista Digital Actividad Física y Deporte*, 6(1), 87-108. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1432>



- Moreno Gómez, A.J. (2015). Manual básico para usuarios de animales en la experimentación en ciencias biomédicas. España: Librería Técnica Universitaria.
- Monterrosa Castro, A. et al. (2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB*, 23(2), 195-213. doi: 10.29375/01237047.3890
- Muñoz Rodríguez, D.I., Cardona Arango, D.C., Segura Cardona, A., Arango Alzate, C & Lizcano Cardona, D. (2019). Actividad física recomendada en adultos mayores. Una explicación desde la teoría de los modelos ecológicos. *RELAP-Revista Latinoamericana de Población*, 13(25), 103-121 <http://doi.org/10.31406/relap2019.v13.i2.n25.5>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Orientaciones de bioseguridad en el laboratorio relacionadas con la COVID-19. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332285/WHO-WPE-GIH-2020.3-spa.pdf>
- Qian, F., Riddle, M.C., Wylie Rosett, J. & Hu, F.B. (2020). Red and Processed Meats and Health Risks: How Strong Is the Evidence? *Diabetes Care*, 43 (2), 265-271. <https://doi.org/10.2337/dci19-0063>
- Ramón Arbués, E., et al. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*, 36 (6),1339-1345. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Robledo Martínez, R., Agudelo Calderón, C.A., García Ubaque, J.C.,García Ubaque, C.A., y Osorio García, S.D. (2017). Calidad de vida y ambiente en comunidades próximas a la actividad de minería industrial en Boyacá, Colombia. *Rev. Salud Pública*, 19(4): 511-518. DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.V19n4.70324>
- Rodas Tobar, M. & Naranjo Andrade, A. (2020). Nivel de estrés laboral en los profesores de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación ante la modalidad de Teletrabajo durante la emergencia sanitaria debido a la pandemia de COVID-19. Universidad de Azaúy. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10180>
- Rodríguez Torres, A.F., García Gaibor, J.A. & Luján Pozo, D.I. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Digital de Educación Física*, 11 (63), 22-35. <http://emasf.webcindario.com>
- Rosales Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulem, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., ...y Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts. Sport Medicine*, 56(196), 159-166. DOI: 10.1016/j.apunts.2016.07.004
- Sabio, J.A., Correas Bodas, A. & Giménez, N. (2016). Promoción de hábitos alimentarios saludables en adolescentes desde la atención primaria. *Medina de Familia. SEMERGEN*, 42(5), 349-350. DOI: 10.1016/j.semerg.2015.08.002
- Sánchez Herrero H. (2020). Medioambiente, salud y enfermería: una interrelación necesaria para la contextualización de la salud global. *RqR Enfermería Comunitaria. Revista de SEAPA*, 8 (1), 6-11. https://www.seapaonline.org/UserFiles/File/Revistas/Invierno%202020/2_Medio%20ambiente%20RqR%20V8%20N1.pdf
- Sánchez Mendiola, M. et al., (2020). Retos educativos durante la pandemia de COVID-19: Una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista Digital Universitaria*, 1-23. <https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/AOP.pdf>
- Tristán López, A. (2008). Modificación al modelo de Lawshe para el dictamen cuantitativo de la validez de contenido de un instrumento objetivo. *Avances en medición*, 6(1), 37-48. http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/8413/8574/6036/Articulo4_Indice_de_validez_de_contenido_37-48.pdf
- Unicef. (2020). #educaCOVID19: ¿Por qué es importante educar sobre el nuevo coronavirus? <https://www.unicef.es/educa/blog/covid19-por-que-es-importante-educar-sobre-el-nuevo-coronavirus>
- Universidad de Antioquía (2020, diciembre). Medidas de algunas universidades y virtualidad frente al Covid-19. <https://www.elespectador.com/coronavirus/las-medidas-que-estan-tomando-las-universidades-para-evitar-propagacion-del-covid-19-articulo-908680>



- Universidad de Jaén (2020, mayo). Medidas preventivas ante el Covid19 para el personal en la UJA. <https://www.ujaen.es/servicios/prevencion/medidas-preventivas-ante-el-covid19-para-el-personal-en-la-uja>
- Universidad de Murcia (2020), julio. Medidas preventivas frente al covid-19 en las universidades de la región de Murcia. <https://www.um.es/documents/1073494/17787018/164941-GU%C3%8DA+DE+PREVENCION%C3%93N+UNIVERSIDADES.pdf/88fa83a5-06d8-4ac7-9186-6e56440a4502>
- Universidad Nacional de Córdoba-Argentina (2020, mayo). La UNC ya tiene un protocolo de prevención para todas sus dependencias. <https://www.unc.edu.ar/comunicacion/covid-19-la-unc-ya-tiene-un-protocolo-de-prevencion-para-todas-sus-dependencias>
- Universidad Nacional de Misiones (2020, abril). Covid-19: Protocolo de Actuación y Plan de Contingencia UNaM. <https://www.fceqyn.unam.edu.ar/la-unam-ya-tiene-protocolo-de-actuacion-y-contingencia-coronavirus-covid-19/>
- Urtarán Laresgoiti, M., Ponce Márquez, S., Castillo, C. & García Zapirain, B. (2019). Contaminación ambiental e impacto en salud Estado de situación en España. Universidad de Deusto. DO - 10.13140/RG.2.2.19469.59364
- Valdés Badilla, P. (2017). Relación entre índices antropométricos de salud con el consumo de alimentos en adultos mayores físicamente activos. *Nutr Hosp*, 34, 1073-1079. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1012>
- Vásquez Solórzano, R. & Rodríguez Vargas, A.R. (2019). La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3 (1), 362-386. DOI: 10.26820/recimundo/3. (1). enero.2019.362-386
- Verganista Martins, H.I.V. et al. (2019). Consumo de sustancias adictivas, tabaco, alcohol y marihuana, en los estudiantes del Norte de Portugal. *Enfermería Global, Revista electrónica trimestral de Enfermería*, 54, 180-189. <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.2.307801>
- Villaquirán, A., Cuero Vivas, P.A., Magally Cerón, G., Ordóñez, G. & Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 52 (2), 111-120. DOI: <https://doi.org/10.18273/v52n2-2020005>
- Viota Fernández, N. (2017). (Coord.). El derecho humano al medio ambiente en la Agenda 2030. UNESCO Etxea, Centro UNESCO del País Vasco. <http://www.unescoetxea.org/dokumentuak/dossierDDHHamb.pdf>
- Wilkinson, D., & Téllez Chávez, L. (2020). Cuál podría ser el impacto de la COVID-19 en la crisis climática. *Indigenous Policy Journal of the Indigenous Studies Network (isn)*, 31 (1). <https://www.hrw.org/es/news/2020/04/22/cual-podria-ser-el-impacto-de-la-covid-19-en-la-crisis-climatica>
- Zambrano Bermeo, R.N. & Rivera Romero, V. (2020). Estilo de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 290-295. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf