

Capítulo 8

Nivel de conocimiento sobre COVID-19 y estilos de vida en estudiantes universitarios

María Alejandra Terrazas Meraz, Ofmara Yadira Zúñiga Hernández,
Abigail Fernández Sánchez

Resumen

La pandemia de COVID-19 planteó desafíos de salud pública, especialmente en poblaciones jóvenes y con alta movilidad como los estudiantes universitarios. Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el nivel de conocimiento sobre COVID-19 y la adopción de estilos de vida saludables (PEPS-II) en estudiantes de diversas facultades. Mediante un cuestionario en línea aplicado a 244 participantes (Media de edad: 21.1 años), se encontró que, aunque el conocimiento sobre síntomas y medidas de protección era alto, los estilos de vida se veían comprometidos. El análisis de regresión lineal mostró que un mayor conocimiento se asoció positivamente con un estilo de vida más saludable. Además, la pertenencia a ciertas unidades académicas y el consumo de alcohol se identificaron como factores significativos que influyen en los estilos de vida. Los resultados instan a implementar intervenciones educativas enfocadas en hábitos y manejo del estrés para fortalecer los factores protectores en la comunidad universitaria.

Palabras clave:
COVID-19;
Estilo de Vida
Saludable;
Estudiantes
universitarios;
Conocimiento.

Terrazas Meraz, M. A., Zúñiga Hernández, O. Y., & Fernández Sánchez, A. (2026). Nivel de conocimiento sobre COVID-19 y estilos de vida en estudiantes universitarios. En C. Rodríguez Leana, A. Fernández Sánchez, M. A. Terrazas Meraz, & P. A. Ortega Ceballos, (Coords). *Experiencias de investigación en salud: perspectivas desde las ciencias del cuidado*. (pp. 163-171). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.355.c886>



Introducción

La aparición del virus SARS-CoV-2 y la consecuente declaración de la pandemia de COVID-19 transformaron las dinámicas sociales y de salud a nivel mundial. La rápida propagación del virus, caracterizado por sus picos o espigas en forma de corona en su superficie, obligó a las autoridades sanitarias a enfatizar las medidas de prevención y control. Un factor crítico para mitigar la emergencia sanitaria fue el nivel de conocimiento de la población sobre la enfermedad, sus síntomas y las medidas de protección efectivas (Zhou et al., 2020).

Los estudiantes universitarios constituyen una población vulnerable, no solo por su perfil de salud psicológica, se ha reportado una alta prevalencia de problemas psicológicos en adolescentes asociados negativamente con el conocimiento de COVID-19 (Hen et al., 2022), sino, sino también por la transición de estilos de vida que experimentan. Dada la emergencia sanitaria, la investigación en este grupo se realizó principalmente a través de encuestas en línea. La promoción de la salud se evaluó a través de la teoría de estilos de vida saludables de Nola Pender (Evaluados con las dimensiones del PEPS-II: Responsabilidad, Actividad física, Nutrición, Crecimiento espiritual, Relaciones interpersonales y Manejo del estrés) lo cual resulta de útil diagnóstico como inicio de propuestas para fortalecer la resiliencia ante riesgos sanitarios (Walker et al., 1995).

El presente estudio tiene como **objetivo general** analizar el nivel de conocimiento sobre COVID-19 y los estilos de vida en estudiantes universitarios, e identificar los factores asociados a la adopción de dichos estilos de vida durante la pandemia.

Métodos

Diseño y población

Se realizó un **estudio cuantitativo, descriptivo y analítico**, con un diseño transversal, utilizando un cuestionario en línea. La población estuvo compuesta por estudiantes de nivel licenciatura pertenecientes a diversas facultades, incluyendo el Instituto de Ciencias de la Educación (ICE) y la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), sumando un total de **244 participantes**. La edad promedio de la muestra fue de 21.1 años (DE=4.0), con un rango de 17.0 a 46.0 años.

Variables e instrumentos

Se evaluaron dos grupos de variables:

1. **Estilos de vida saludable (variable dependiente):** medidos a través de las seis dimensiones del **Perfil de Estilos de Vida Promotor de Salud (PEPS-II)**. La fiabilidad de las escalas fue alta (Alpha de Cronbach entre 78.9% y 88.7%).
2. **Conocimiento sobre COVID-19 y factores de riesgo:** se evaluaron aspectos como síntomas, práctica de medidas de protección, actitudes, comorbilidades y factores de riesgo (tabaquismo/alcohol) mediante escalas dicotómicas y tipo Likert (fiabilidad Kuder-Richardson entre 62.9% y 82.9%).

Análisis de datos

Se utilizó un análisis descriptivo para las variables demográficas y las dimensiones de estilos de vida. Posteriormente, se aplicó un **modelo de regresión lineal** para identificar los factores asociados con la suma total de las seis dimensiones del PEPS-II.

Resultados y discusión

Estilos de vida y consumo de sustancias

El análisis de los estilos de vida saludables (PEPS-II) mostró áreas de oportunidad, especialmente en el **Manejo del Estrés**, donde la media fue baja para ítems como “Controlas tu tensión” (1.1) y “Balance para prevenir cansancio” (0.89). En la dimensión **Nutrición**, la frecuencia de comer 3 veces al día fue alta (2.3).

Respecto a los factores de riesgo:

- **Consumo de Alcohol:** el 46.1% de los estudiantes reportó “Nunca” consumir alcohol (al menos una vez al mes), pero el 12.8% lo hace “Algunas veces” y el 4.5% “Casi siempre”.
- **Tabaquismo:** el 76.1% reportó “Nunca” fumar, pero el 9.8% (4.9% algunas veces, 4.9% casi siempre) consume al menos un cigarrillo al mes.
- **Drogas Ilícitas/Sedantes:** el consumo de drogas ilícitas y medicamentos sedantes/tranquilizantes fue bajo (“Nunca” en 92.2% y 87.7%, respectivamente).

Conocimiento y factores de riesgo COVID-19

Los estudiantes demostraron un **alto nivel de conocimiento** sobre los síntomas de COVID-19 (ej. Fiebre: 0.97, Tos seca: 0.93) y las medidas de protección (ej. Lavado de manos y Uso de cubrebocas con media de 3.8 en escala de 4).

En cuanto a las **actitudes**, la **Incertidumbre sobre la salud futura** (3.3) y la **Inquietud por el futuro profesional** (3.3) fueron las más altas, lo que se discute como una fuente de estrés no gestionada eficazmente.

Modelo de regresión lineal

El modelo de regresión lineal identificó factores asociados significativamente con un mayor puntaje en la suma de estilos de vida (PEPS-II):

Relación lineal del puntaje de estilos de vida con la sumatoria de conocimientos de COVID-19, estudiantes universitarios de Morelos (n=244)

Variable	Coficiente	Valor p	Implicación
Suma de conocimientos (sumaCON)	0.7	0.001	A mayor conocimiento sobre COVID-19, mejor estilo de vida.
Edad (ch)	1.2	0.014	La edad se asocia positivamente con un estilo de vida más saludable.
Unidad académica (ua1)	12.8	0.001	La unidad académica (ICE vs. otras) influye fuertemente en la puntuación del PEPS-II.

Variable	Coficiente	Valor p	Implicación
Consume alcohol (c213)	-6.3	0.086	El consumo de alcohol mostró una asociación negativa con los estilos de vida.

Fuente: estudiantes universitarios encuestados, elaboración propia.

El resultado clave del modelo es que el **nivel de conocimiento sobre COVID-19** y la **edad** (probablemente indicando madurez) son **factores protectores**. En contraste, el **consumo de alcohol** se muestra como un factor de riesgo que disminuye el puntaje de estilos de vida saludables.

Conclusiones

Los resultados confirman la hipótesis de que el **nivel de conocimiento sobre la pandemia funciona como un factor protector** que se asocia positivamente con la adopción de estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. Sin embargo, persisten áreas de riesgo:

1. A pesar del buen conocimiento de las medidas, el **Manejo del Estrés** es un componente débil de los estilos de vida, exacerbado por la incertidumbre económica y profesional generada por la pandemia.
2. El **consumo de alcohol** se destaca como un comportamiento de riesgo significativo que contrarresta los estilos de vida saludables.

Recomendaciones: Es fundamental seguir indagando sobre el cuidado de la salud para planear y evaluar de mejor manera las intervenciones. Las universidades deben implementar programas de **psicoeducación**

enfocados en técnicas de *parenting* y crianza positiva para lidiar con el estrés, así como en la promoción de horarios de comida y sueño saludables y la práctica de ejercicio físico en casa, para fortalecer los factores de protección identificados.

Referencias

- Gómez Tejeda, J. J., Diéguez Guach, R. A., Pérez Abreu, M. R., Tamayo Velázquez, O., & Iparraguirre Tamayo, A. E. (2020). Evaluación del nivel de conocimiento sobre COVID-19 durante la pesquisa en la población de un consultorio. *Revista 16 de abril*, 59(277).
- Hen, M., Shenaar-Golan, V., & Yatzker, U. (2022). Children and Adolescents' Mental Health Following COVID-19: The Possible Role of Difficulty in Emotional Regulation. *Frontiers in psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.865435>"
- Instituto Nacional de Salud Pública [INSP]. (2020). *Recursos y evidencia científica*. Gobierno de México. <https://n9.cl/wv1vg5>
- Mejía, C. R., Rodríguez-Alarcón, J. F., Carbajal, M., Sifuentes-Rosales, J., Campos-Urbina, A. M., Charri, J. C., Garay-Rios, L., Al-Kassab-Córdova, A., Mamani-Benito, O., & Apaza-Tarqui, E. E. (2020). Validación de una escala breve para la medición del nivel de conocimientos básicos acerca del Coronavirus, Perú (KNOW-P-COVID-19). *Kasmera*, 48(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3754350>
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). *Health Promotion Model - Instruments to measure health promoting lifestyle: Health-Promoting Lifestyle Profile [HPLP II] (Adult version)*. University of Michigan.
- Zhou, S.-J., Zhang, L.-G., Wang, L.-L., Guo, Z.-C., Wang, J.-Q., Chen, J.-C., Liu, M., Chen, X., & Chen, J.-X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749-758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>

Level of Knowledge about COVID-19 and Lifestyles in University Students

Nível de Conhecimento sobre COVID-19 e Estilos de Vida em Estudantes Universitários

María Alejandra Terrazas Meraz

Universidad Autónoma del Estado de Morelos | Cuernavaca | México

<https://orcid.org/0000-0002-6821-5732>

maria.alejandra@uaem.mx

aleja.terrazas@gmail.com

Profesora investigadora de tiempo completo adscrita a la Facultad de Nutrición de la UAEM, docente e investigadora con más de 20 años de experiencia, Doctora en Ciencias de la Salud Pública con Area de conscentración en Epidemiología.

Ofmara Yadira Zúñiga Hernández

Universidad Autónoma del Estado de Morelos | Cuernavaca | México

<https://orcid.org/0000-0002-4773-0102>

ofmara.zuniga@uaem.mx

ofmaraz@yahoo.com.mx

Doctora en Educación, Maestra en Calidad Educativa, Profesora Investigadora de tiempo completo en el Instituto de Ciencias de la Educación de la UAEM.

Abigail Fernández Sánchez

Universidad Autónoma del Estado de Morelos | Cuernavaca | México

<http://orcid.org/0000-0003-0576-9719>

abigail.fernandez@uaem.mx

abifer2002@yahoo.com

Dra. en Ciencias de Enfermería por la Universidad Autónoma de Trujillo Perú, profesora investigadora de la facultad de enfermería de la Universidad autónoma del Estado de Morelos. Autora de diversos artículos en revistas, indexadas de difusión nacional e internacional, autor de libros y capítulos de libros. Directora de Tesis de la facultad de enfermería de Licenciatura y Posgrado. Ponente en eventos de investigación nacionales e internacionales.

Abstract

The COVID-19 pandemic posed public health challenges, especially among young and highly mobile populations such as university students. This study aimed to analyze the relationship between the level of knowledge about COVID-19 and the adoption of healthy lifestyles (PEPS-II) among students from various faculties. Through an online questionnaire administered to 244 participants (Mean age: 21.1 years), it was found that although knowledge about symptoms and protective measures was high, lifestyles were compromised. Linear regression analysis showed that greater knowledge was positively associated with a healthier lifestyle. In addition, belonging to certain academic units and alcohol consumption were identified as significant factors influencing lifestyles. The results highlight the need to implement educational interventions focused on habits and stress management to strengthen protective factors within the university community.

Keywords: COVID-19; Healthy Lifestyle; University Students; Knowledge.