

# Capítulo 11

---

## Nutrición y actividad física postpandemia: Una revisión sistemática

*Luis Ángel Cuervo Martínez<sup>1</sup>*  
*Pedro Erick Gastelum Acosta<sup>2</sup>*  
*José Alberto Ortega Campos<sup>3</sup>*

DOI: <https://doi.org/10.61728/AE20258832>



---

<sup>1</sup> Estudiante Universitario del Programa Licenciatura de Médico Cirujano por la Universidad Veracruzana, Facultad de Medicina. Correo electrónico: zS20009097@estudiantes.uv.mx. Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-3715-193X>

<sup>2</sup> Profesor Investigador de Tiempo Completo, Universidad Autónoma de Sinaloa, Facultad de Educación Física y Deporte. Correo de contacto: [erickgastelum@uas.edu.mx](mailto:erickgastelum@uas.edu.mx). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4776-4687>

<sup>3</sup> Profesor Investigador de Tiempo Completo por la Universidad Autónoma de Sinaloa. Correo electrónico: [josealbertoortegacampos@hotmail.com](mailto:josealbertoortegacampos@hotmail.com). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8919-0677>

## Resumen

**Introducción:** La relación que existe en el ser humano entre la actividad física y la nutrición ha demostrado grandes aportes al estudio de la salud, acciones esenciales para el mantenimiento físico, social y mental. Ante la situación pandémica por covid-19, la humanidad ha visto restringidas sus opciones de esparcimiento y los niveles de actividad física. El confinamiento provocó un aumento del consumo de dulces y comida rápida en población universitaria. **Objetivo:** Analizar evidencia de literatura científica sobre nutrición y actividad física en la población universitaria post pandemia por covid-19. **Metodología:** Revisión sistemática Cochrane, búsqueda de literatura de entre los años 2020 a 2025, en inglés y español, de libre acceso de variables: nutrición y actividad física en población universitaria pospandemia por covid-19, uso de bases de datos SciELO, MEDLINE, LILACS, PubMed Central y Science Direct y de descriptores lógicos booleanos AND, OR y NOT. En la selección de los estudios se siguió la guía de Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tools. **Resultados:** De 38 estudios, se incluyen 3 de los países de España, Lituania y México publicados entre 2020 y 2025. Las muestras fueron entre 56 y 1430 estudiantes de universidad. La evidencia disponible sugiere que las modificaciones causadas por la pandemia de covid-19 en los estilos de vida universitarios dejan un impacto que repercute en el bienestar humano, aun en comunidades con conocimientos en el área de salud. **Conclusión:** La mayoría de los estudiantes mejoraron sus estilos de vida posteriores a la eliminación de restricciones por la pandemia mediante prácticas saludables, demostrando que es posible cambiar hábitos adquiridos durante el confinamiento, impulsando la mente y el cuerpo hacia una mejor calidad de vida.

## Introducción

En diciembre de 2019, el gobierno de China informó acerca de casos de síndrome respiratorio agudo severo, con una forma de presentación variable, desde asintomático hasta una neumonía, provocado por un virus nuevo en la ciudad de Wuhan, China (Hernández y Costa, 2024). La aparición repentina de la enfermedad por coronavirus (covid-19) cambió la cotidianidad de la sociedad y demostró al mundo su capacidad de contagio, propagándose de país en país de manera acelerada, por lo que los países se vieron en la necesidad de tomar medidas urgentes y estrictas que implicaron realizar cambios drásticos como medida cautelar para evitar el contagio del virus; el confinamiento, a su vez, nos llevó a situaciones adversas, aumentando los casos de estrés, ansiedad, sobrepeso, conductas alimentarias, patrones de sueño, entre otros (Baculima et al., 2024; Ramalho et al., 2023; Yagüe y Sánchez, 2024).

La pandemia generó vulnerabilidad en los gobiernos y, por ende, en la población, dejando a su paso una crisis de salud. Cada país implementó medidas únicas para poder controlar la propagación del virus, pero en su mayoría mostraron similitud en la aplicación del distanciamiento social, uso de cubrebocas y la suspensión de las actividades que se podían realizar desde casa. A pesar de que los gobiernos visualizaban pocos efectos secundarios en la población, lograron un impacto negativo en la sociedad (Acosta y Corvetto, 2024; Castillo et al., 2023; Catherine et al., 2022).

El estilo de vida es el conjunto de actitudes, hábitos y comportamientos que adoptan las personas para satisfacer sus necesidades y desarrollarse en el entorno, el cual fue modificado durante la pandemia. La nutrición y la actividad física siempre han sido de vital importancia para la vida humana, porque ambas están relacionadas con la proyección y mejora del hombre. Estos hábitos son el resultado de acciones adquiridas y relacionadas con el medio social, cultural y económico de cada individuo (Andrades et al., 2024; Collado, 2022; Romero y Gómez, 2021).

La calidad del estado nutricional está relacionada con los hábitos dietéticos y el tipo de alimento que consumimos, así como con el ejercicio o actividad física. Los hábitos saludables deberían iniciarse desde la infancia; por lo tanto, estos surgen desde el hogar, la comunidad y el

contexto en el que se encuentran los estudiantes. Así también las personas con las que nos relacionamos influyen en nuestros patrones y, desafortunadamente, no siempre favorecen a la salud. Es por ello que las buenas o malas prácticas son un factor directo para el crecimiento (Almonacid y González, 2022; Echeverría et al., 2023; Trujillo, Von y García, 2020).

El bajo nivel de actividad física y las dietas poco saludables ya eran un problema de salud pública previo a la aparición del covid-19, pese a lo cual la pandemia causó un aumento en estas cifras (Pinillos et al., 2022; Sotomayor et al., 2024; Tapia et al., 2022). El revertir los cambios de estilo de vida por la pandemia puede verse como un desafío, debido a que provocaron un desequilibrio de la homeostasis de cada individuo. (Acebo et al., 2025; Ninahuanca y Ramos, 2024).

La educación universitaria es una de las más importantes dentro de la vida, ya que en esta se define el futuro y el estilo de vida posterior; por ese motivo, son muy importantes los hábitos que se adquieren en esta etapa (Hernández y Costa, 2024). Al estar llena de ritmo acelerado, puede causar inactividad física y trastornos alimenticios por el alto concentrado de actividades escolares. En la actualidad, es algo habitual la relación directa con diversas alteraciones fisiológicas y metabólicas, por lo que es factor de riesgo y vuelve vulnerable a todos aquellos que son parte de este grupo poblacional, por sus hábitos, como saltarse comidas, consumo de alcohol, sedentarismo, alto consumo de alimentos procesados, lo que puede desencadenar la aparición de enfermedades crónicas (Hernández et al., 2023; Marcos et al., 2023).

Al realizarse las actividades educativas desde casa, se originó una inestabilidad en las alteraciones de vivir e irregularidades con los patrones de alimentación y recreación, extendiendo la dificultad para adaptarse y, al pasar más tiempo en casa, la vida se volvió más sedentaria (Gómez et al., 2025). También se agravaron los problemas mentales como depresión, ansiedad o estrés, llegando a afectar directamente el rendimiento académico y la salud (Kriaučionienė et al., 2023). Los estudiantes, para hacer frente a las circunstancias desfavorables que se desarrollaron, indujeron cambios en su alimentación, consumiendo más o menos de lo habitual, generando también un efecto negativo en el modo de vivir (Rodríguez et al., 2024).

Es por ello que, al realizar una búsqueda sistemática sobre el presente estudio, no se encontraron revisiones sistemáticas previas, lo que hizo necesario atender como objetivo analizar la evidencia científica sobre la nutrición y actividad física pospandemia por covid-19 en universitarios de entre 18 y 30 años, y conocer las posibles modificaciones que estos hayan podido tener después de atravesar el confinamiento.

## **Metodología**

La presente revisión siguió los pasos propuestos por Aromataris et al., contenidos en el manual Joana Briggs Institute (JBI, 2024), en el cual destacan 7 puntos fundamentales, siendo estos: (1) la formulación de la pregunta de revisión de alcance; (2) criterios de inclusión y exclusión; (3) seleccionar las estrategias de búsqueda y llevar a cabo la búsqueda; (4) selección de los artículos que vamos a incluir en la revisión; (5) extracción de la información de interés; (6) síntesis y análisis de los datos; (7) discusión y conclusión de los hallazgos. Dichos puntos se ampliarán a continuación.

### **1. Formular la pregunta de revisión sistemática**

Se formuló la pregunta de revisión sistemática tomando en cuenta el formato PEO, haciendo alusión a la Población, Exposición y Resultados/ Outcome, donde se buscó dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las evidencias encontradas en la literatura científica acerca de la nutrición y la actividad física en la población universitaria entre los 18 y 30 años postpandemia por covid-19?

### **2. Criterios de inclusión y exclusión**

Se tomaron en cuenta como criterios de inclusión todos aquellos artículos que fueron publicados en revistas científicas, estudios cuantitativos, cualitativos, mixtos, revisiones sistemáticas previas, de diseño experimental, de tipo descriptivo, correlacional, estudios de cohorte y casos y control. Se consideraron artículos publicados en español e inglés, provenientes de

cualquier país; los estudios que se tomaron en consideración tenían que haber sido publicados entre los años 2020-2025. De cara a los criterios de exclusión, se excluyeron los estudios publicados que no cumplieron con las variables de interés de la siguiente (Tabla 1).

**Tabla 1**  
*Criterios de inclusión y de exclusión*

	Criterios	
	Inclusión	Exclusión
Población	Artículos que incluya población universitaria entre los 18 y 30 años	Artículos centrados en población general.
Exposición	Investigaciones que aborden la nutrición y actividad física postpandemia por covid-19	Artículos en fase inicial de investigación y/o en periodo de desarrollo.
Resultados	Evidencia acerca de la nutrición y actividad física postpandemia	Artículos con resultados no comprobados.
Tipo de diseño	Artículos Cuantitativos Artículos Cualitativos Artículos mixtos Revisiones Sistemáticas Experimental Descriptivos Correlacional	Artículos sin acceso completo al contenido.
Otros criterios	Artículos de antigüedad no mayor de 5 años (2020-2025). Artículos publicados en los idiomas inglés y español.	

*Nota:* elaboración propia, enero de 2025.

### **3. Seleccionar las estrategias de búsqueda y llevar a cabo la búsqueda**

El proceso sistemático para el desarrollo de la presente revisión se efectuó de los meses de junio a agosto del año 2024, se centró en la definición y la descripción de las variables de interés; para llevar a cabo

este proceso se usaron los descriptores del Medical Subject Headings (MeSH) y Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS). Posteriormente, se consultaron cinco de las bases de datos electrónicas más importantes para la investigación científica: Google Académico, PUBMED, OVID, REDALYC y SciELO.

Se emplearon los descriptores y operadores lógicos booleanos AND y OR se realizaron las siguientes combinaciones: nutrición OR alimentos OR hábitos AND actividad física OR sedentarismo OR lapso OR Universitario AND Post pandemia OR impacto OR secuelas OR jóvenes (Tabla 2):

**Tabla 2**  
*Estrategias de búsqueda*

AND			
OR	Nutrición	Actividad física	Post pandemia
	Alimentos	Sedentarismo	Impacto
	Trastorno	Lapso	Secuelas
	Hábitos	Universitario	Jóvenes

*Nota:* elaboración propia, enero de 2025.

#### 4. Selección de los artículos

Para la descripción del proceso de selección de los estudios se utilizó el diagrama de flujo Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA) que se muestra a continuación (Figura 1). Se realizó la identificación de los estudios a partir de la lectura de los títulos y los resúmenes, obteniendo con ello 38, de los cuales se eliminaron 3, ya que eran duplicados, quedando 35; de estos, se excluyeron en forma posterior 26 por no presentar las variables de interés, quedando 9 informes evaluados para determinar la elegibilidad. En estos, 6 no cumplieron con presentar datos estadísticos sobre las variables de interés, quedando así 3 estudios incluidos para la revisión sistemática.

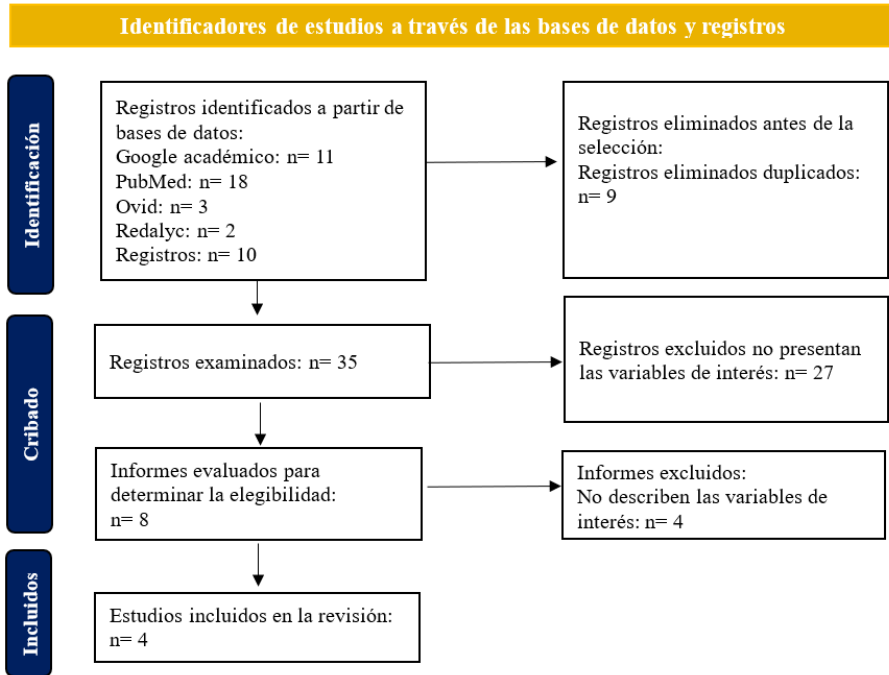
## **5. Extracción de la información de interés**

Para la extracción de la información de los tres artículos seleccionados, se consideró a la población universitaria de entre 18 y 30 años, donde un cambio en nutrición y actividad física post pandemia por covid-19, se presentaron los datos según los criterios de autor y año, país, tipo de estudio, población, muestra, objetivo e instrumento de medición y/o método de recolección de datos, propuestos por Merino (2011).

## **6. Síntesis, análisis e interpretación de los resultados**

De acuerdo con las características de los tres estudios, se establece que su publicación fue entre el año 2023 y 2024, comprendiendo tres países distintos, los cuales fueron España, Lituania y México. Los estudios coincidieron con el objetivo de este trabajo en su metodología; son estudios de cohorte transversal y cuantitativa. La población se centró en estudiantes universitarios en los que se evalúa su nutrición y la actividad física postpandemia por covid-19, la muestra estuvo representada entre 56 para el menor número de participantes y 1430 para el estudio con mayor número de participantes.

**Figura 1**  
 Diagrama de flujo PRISMA



Nota: elaboración propia, enero, 2025.

Donde buscaron como objetivo principal analizar los cambios en el estado nutricional y de actividad física en estudiantes universitarios entre 18 y 30 años posterior a la pandemia, el impacto en los cambios de hábito de los individuos. En los tres estudios utilizaron cuestionarios; dos estudios utilizaron instrumentos formales para la colecta de datos, uno de ellos utilizó el cuestionario de Márquez-Sandoval, mientras que en otro estudio se utilizó el cuestionario Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS) y el cuestionario de Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) y el cuestionario Rapid Assessment of Physical Activity Scale (RAPA), y, por último, uno de ellos se apoyó en un cuestionario de recolección de datos estandarizado (ver la Tabla 3).

## Resultados

**Tabla 3**  
Revisión sistemática sobre la nutrición y actividad física post pandemia por covid-19 en universitarios de entre 18 y 30 años

Autor y año	País	Tipo de estudio	Población	Muestra	Objetivo	Instrumento de Medición y/o métodos de recolección de datos
Knaučienė, et al., 2023	Lituania	Transversal	Estudiantes de primer año de universidad	1430 estudiantes	Evaluar los cambios en la nutrición, la actividad física y el peso corporal entre los estudiantes lituanos durante la pandemia y su persistencia después de la pandemia.	Instrumento estandarizado desarrollado para este estudio, se aplicó en línea mediante un correo electrónico que fue enviado a todos los estudiantes de primer año.
Vásquez, et al., 2024	México	Cuantitativo con diseño no experimental, transversal y correlacional,	Estudiantes de los 19 a 30 años	56 estudiantes	Analizar la relación entre el comportamiento alimentario, el estado nutricional y la actividad física de los estudiantes universitarios.	Instrumento utilizado para medir la actividad física fue el Cuestionario Internacional para la Actividad Física (IPAQ) de Toloza & Gómez, en su versión corta. Cuestionario de Márquez, diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud", compuesto por 31 ítems de opción múltiple
Almudena, et al., 2022	España	Observacional transversal	Estudiantes matriculados en grados de Ciencias de la Salud	893 alumnos	Valorar la evolución de la adherencia a la dieta mediterránea y el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud de Castilla-La Mancha durante la pandemia de covid-19 y un año después de la misma.	Cuestionario Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS) y el cuestionario de Prevención con Dieta Mediterránea (PREMEDI), modificado. El nivel de actividad física se valoró con el cuestionario Rapid Assessment of Physical Activity Scale (RAPA).

Nota: elaboración propia, enero, 2025.

En cuanto a las barreras originadas por la pandemia de covid-19 en la actividad física y nutrición, se identificaron principalmente la falta de estrategias para fomentar un estilo de vida saludable, la dificultad para salir a lugares de esparcimiento y para realizar compras, así como las situaciones de transición nutricional de estudiantes universitarios; fueron complicaciones señaladas en un estudio directamente, mientras que en los otros dos lo mencionan como una posibilidad, los cuales podemos ver en la Tabla 4.

**Tabla 4**

*Barreras y limitaciones en la nutrición y actividad física post pandemia*

<b>Barreras y limitaciones en la nutrición y actividad post pandemia</b>	<b>Kriaučionienė et al., 2023</b>	<b>Vásquez et al., 2024</b>	<b>Almudena et al., 2022</b>
Dificultad para salir		X	X
Situación de transición nutricional			X
Abandono de la practica			X
Falta de estrategias para fomentar hábitos saludables	X	X	X

*Nota:* elaboración propia, enero, 2025.

## 7. Discusión

El estudio de Kriaučionienė et al. (2023) demostró que el mayor porcentaje de la población universitaria encuestada no tenía una dieta saludable; al contrario, tenían consumos ineficientes de frutas, verduras y un alto consumo de alimentos de origen animal, así como de azúcares ultraprocesados. Se evidenció que el aumento de peso está inversamente relacionado con un aumento en el consumo de carnes. El sexo femenino demostró tener un apego más saludable y, además, un 40.9 % de los estudiantes que aumentaron su peso en la pandemia mencionaron que su peso siguió elevado posterior a ella. Se observó que solo 19.2 % de los estudiantes regresó a su peso previo a la pandemia, por lo que no existió un aumento posterior a la pandemia.

Por otro lado, Almudena et al. (2023) describieron similitudes del estudio anterior, solo que este consistió en conocer los datos de la nutrición y

actividad física durante la pandemia de universitarios, para posteriormente comparar esos mismos datos un año después, tras el levantamiento de restricciones de la pandemia. Esto reveló que la población estudiantil mejoró sus hábitos dietéticos y físicos, en comparación con los del año anterior; por ejemplo, el consumo de frutas pasó de un 24 % a un 47 % posterior al levantamiento de restricciones. Así también el consumo de mantequillas y margarinas mostró una disminución de 98.1 % a 82.5 %, así como el aumento de la actividad física ligera o moderada.

Por último, el estudio realizado por Gómez et al. (2025) muestra que el 85.7 % de los participantes tienen características saludables respecto al comportamiento alimentario, aunque las mujeres mostraron un porcentaje más alto 86.04 % respecto al de los hombres. En la actividad física general destaca la actividad física vigorosa con 46.42 %, siendo los hombres con mayor porcentaje 61.53 % frente a un 41.86 % de las mujeres, con una correlación positiva entre la actividad física y el comportamiento alimentario.

## **Conclusión**

De acuerdo con la información analizada, podemos decir que las modificaciones causadas por la pandemia de covid-19 en los estilos de vida universitarios dejan un impacto que repercute en el bienestar humano, aun en comunidades con conocimientos en el área de salud, siendo el sexo masculino el más afectado, así como aquellos estudiantes con dificultades para acceder a una alimentación saludable y con poca área de recreación. Afortunadamente, aun así, se observó que la mayoría de los estudiantes mejoraron sus estilos de vida posteriores a la eliminación de restricciones por la pandemia mediante prácticas saludables que fomentan el bienestar físico, social y mental, demostrando que es posible cambiar hábitos adquiridos durante el confinamiento, impulsando la mente y el cuerpo hacia una mejor calidad de vida, contribuyendo a disminuir la probabilidad de comorbilidades y otros factores de riesgo. Finalmente, podemos destacar que impulsar estrategias teóricas y prácticas en temas como la nutrición y la actividad física desde edad temprana, así como su comprensión, garantizará una mejora considerable en su estado de salud.

## Conflictos de interés

Los autores declaran a través de la sesión de derechos y en conformidad, no tienen conflicto para realizar la publicación de este capítulo en el presente libro.

## Referencia

- Acebo-Martínez, M. L., Correa-Luna, R. A., Horta-Lomelí, A., & Arriaga-Sánchez, A. K. (2025). Impacto de la pandemia por covid-19 en hábitos de consumo alimentario y composición corporal en estudiantes universitarios en México. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 6344–6359. Doi: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i1.16341](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16341)
- Acosta-Amador, D. M., & Corvetto-Castro, G. J. (2024). Actividad física- deportiva post pandemia en estudiantes adolescentes de una institución educativa pública-Perú. *Episteme Koinonia*, 7(1), 128–149. Doi: <https://doi.org/10.35381/e.k.v7i1.3726>
- Almonacid-Fierro, A., & González-Almonacid, J. (2022). Childhood obesity: post-pandemic repercussions and the school factor. *Sociedad Chilena de Pediatría Andes Pediátrica*, 93(3), 440–441. Doi: <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v93i3.4349>
- Almudena-Tárraga, M., Carbayo-Herencia, J. A., Panisello-Royo, J. M., López-Gil, J. F., Loreto-Tárraga, M., & Tárraga-López, P. J. (2023). Evolution of the diet and physical activity of university students after the covid-19 pandemic. *Nutricion Hospitalaria*, 40(3), 597–604. Doi: <https://doi.org/10.20960/nh.04420>
- Andrades-Ramírez, O., Castillo-Paredes, A., Alfaro-Castillo, B., Castillo-Quezada, H., & Ulloa-Díaz, D. (2024). Nivel de actividad física post confinamiento en adolescentes de establecimientos de nivel secundario. *Retos*. 55. Doi: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Baculima-Suárez, J. A., Rodas-Bueno, J. N., Pérez-Zambonino, M. N., Vélez-Zamora, L. A., Tenesaca-Serpa, A. E., & Ochoa-Coronel, E. M. (2024). Estado nutricional de estudiantes universitarios post confinamiento. *FACSALUD-UNEMI*, 8(14), 49–57. Doi: <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol8iss14.2024pp49-57p>

- Castillo-Retamal, M., Casanova, C. F., Castillo-Retamal, F., & Souza-De Carvalho, R. (2023). *Educación en actividad física pre y post-pandemia*. <https://www.researchgate.net/publication/373683451>
- Catherine, B. F., & Duque, G. (2022). The Impact of the covid-19 Pandemic on Physical Activity, Function, and Quality of Life. *Clinics in Geriatric Medicine*, 38(3), 519–531. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.cger.2022.04.003>
- Collado, M. R. (2022). Actividad física con personas mayores en contexto de pandemia y postpandemia. Metodologías de intervención. *Rol del Estado y políticas públicas en Argentina*. Ciudad de La Plata. [www.memoria.fahce.unlp.edu.ar](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar)
- Echeverría-Jaramillo, M. N., Muñoz-Navarro, M. P., Galárraga-Montalvo, N. J., Duque-Granados, R. A., & Cadena-Palacios, C. N. (2023). Sobrepeso en el periodo post confinamiento por la pandemia covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 1832–1853. Doi: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5441](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5441)
- Gómez-Infante E., Moreno-Gastelum, O. J., Martínez-Camacho A. P., & Wolfskill, A. (2025). *Comportamiento alimentario estado de nutrición y actividad física en universitarios post-contingencia sanitaria covid-19*.
- Hernández-Rejas, F. D., & Costa-Vázquez, C. M. (2024). *Impacto en los hábitos alimentarios y la actividad física tras el confinamiento de la pandemia por covid-19 en la población adulta de 25 a 64 años de dos centros de salud del distrito de San Juan de Miraflores en Lima*. <https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/>
- Hernández-Zayas, D. A., Ortega-Vargas, A.A., Polo-Mexicano, N., Romero, V., & Álvarez E. (2023). *Actividad física durante y post pandemia de covid-19 en estudiantes universitarios*.
- Kriaučionienė, V., Grincaitė, M., Raskilienė, A., & Petkevičienė, J. (2023). Changes in Nutrition, Physical Activity, and Body Weight among Lithuanian Students during and after the covid-19 Pandemic. *Nutrients*, 15(18). Doi: <https://doi.org/10.3390/nu15184091>
- Marcos, A. T., Herencia, J. A. C., Royo, J. M. P., López-Gil, J. F., Marcos, L. T., & López, P. J. T. (2023). Evolution of the diet and physical activity of university students after the covid-19 pandemic. *Nutricion Hospitalaria*, 40(3), 597–604. Doi: <https://doi.org/10.20960/nh.04420>

- Ninahuanca-Granados, J. E., & Ramos-Rojas, F. J. (2024). *Actividad física post pandemia de covid-19 en estudiantes de la I.E. Cesar Vallejo Mendoza Huanacavelica*. [www.salud.mendoza.gov.ar](http://www.salud.mendoza.gov.ar)
- Pinillos-Patiño, Y., Herazo-Beltrán, Y., Sánchez-Guette, L., Prieto-Suárez, E., León-Méndez, D., Trespacios-Villanueva, L. E., Campo-Rivas, C., Ríos-Cera, K., & Valencia-Aguirre, D. (2022). Changes in Physical Activity Practice during the covid-19 Pandemic. *Revista de Salud Pública*, 24(3). Doi: <https://doi.org/10.15446/rsap.v24n3.96380>
- Ramalho, S., Martins-Mendes, D., Macedo, J. M., Barros, C., Luis, C., Sá, S., Gestoso, Á., Pereira, A. C., Baylina, P., & Fernandes, R. (2023). Unveiling the Path to Resilience: Prioritizing Mental Health, Sleep, and Nutrition in the Post-COVID Era. *Healthcare (Switzerland)*, 11(17). Doi: <https://doi.org/10.3390/healthcare11172463>
- Rodríguez-Cervantes, G., Echeverría-Proaño, A., Velásquez-Calderón, C., Perugachi-Benalcázar, I., & Salazar-Arias, J. (2024). Patrones alimentarios en estudiantes de educación básica después del período de confinamiento por covid-19. *Más Vida*, 6(2), 73–81. Doi: <https://doi.org/10.47606/acven/mv0233>
- Romero, R. S. P., & Gómez, K. M. P. (2021). *Actividad física post-covid-19 en adultos*.
- Sotomayor-Terán, D. G., Lazarevich, I., Gutiérrez-Tolentino, R., Leija-Alva, G., Barriguete-Meléndez, J. A., & Radilla-Vázquez, C. C. (2024). *Evaluation of depression, anxiety, risky eating behaviors, eating habits and physical activity after the covid-19 pandemic among adolescents in México City*. *Nutrición Hospitalaria*. Doi: <https://doi.org/10.20960/nh.05083>
- Tapia-Martínez, J. R., Rodríguez-Vela, B. R., Rodríguez-Vela, M. A., & Lopez-Ortega, J. A. (2022). *Actividad física post pandemia*. *Fiep Bulletin- Online*, 92(I). Doi: <https://doi.org/10.16887/92.a1.51>
- Trujillo, L. M., Von-Oetinger, A., & García, D. (2020). Ejercicio físico y covid-19: la importancia de mantenernos activos. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 36(4), 334-340. Doi: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-73482020000400334>

- Vásquez-Vargas, M., Gómez-Infante, E. A., Moreno-Gastelum, O. J. G., & Martínez-Camacho, A. P. (2024). *Comportamiento alimentario estado de nutrición y actividad física en universitarios post-contingencia sanitaria covid-19*.
- Yagüe-Sebastián, M. M., & Sánchez-Quintanilla, S. (2024). Exercise prescription in post-COVID syndrome: A challenge for primary healthcare. *Semergen*. 50(4). Doi: <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2023.102190>