



Universidad
Norbert Wiener

Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana

Relación entre nivel de conocimiento y prácticas de
estilos de vida saludables en los estudiantes de la escuela
académico profesional de nutrición humana de la
Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en
Nutrición Humana

Presentado por:

Illaconza Chacón, Andrea Elizabeth

Código ORCID: 0000-0002-0779-2771

Asesor: Mg. Bravo Araujo, Gloria Tula

Código ORCID: 0000-0002-8133-3370

Lima – Perú
2022

Tesis

RELACIÓN ENTRE NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA
DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, LIMA-PERÚ,

2022

Línea de investigación:

Salud y bienestar

Asesor (a)

Mg. BRAVO ARAUJO, GLORIA TULA

Código ORCID

<https://orcid.org/0000-0002-8133-3370>

DEDICATORIA

A mis padres porque son el principal motivo para esforzarme cada día a seguir estudiando y por acompañarme durante este largo camino de principio a fin, por sus consejos y apoyo financiero durante toda la carrera.

A mis hermanos, Josué mi hermano mayor quien es mi ejemplo a seguir, una persona muy estudiosa quien me inculcó a siempre dar lo mejor de mí, a mi hermana menor Ana quien sin sus consejos y motivaciones no estaría aquí en el final de este proyecto.

A mi tía Yessica quien desde los Estados Unidos nunca dejó de preocuparse por mí, por su apoyo económico en mi carrera, y por la motivación a continuar con esta pasión por la carrera de salud y siempre dar lo mejor de mí.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, por siempre darme salud, estabilidad emocional, también por su constante ayuda, ya que sin Él no hubiera podido llegar a alcanzar mis metas, entre una de ellas terminar este proyecto.

También quiero agradecer a mis padres que siempre han querido lo mejor para mí, por su sacrificio y apoyo constante para conmigo, por estar siempre incondicionalmente para mí.

A mis profesores que siempre han creído en mí y en el potencial que tengo, todos sus consejos, y sobre todo por sus enseñanzas, me llevo grandes conocimientos aprendidos gracias a ellos.

A mi asesora Gloria Tula Bravo Araujo, que sin su guía nada de esto hubiera sido posible, agradezco cada corrección de principio a fin, me ha enseñado a amar y a seguir creciendo en la investigación científica.

Por último, a mi casa de estudios mi Universidad Privada Norbert Wiener, dónde me permitió crecer profesionalmente y conocer a mis compañeros y ahora futuros grandes colegas.

Illaconza, Andrea.

ÍNDICE GENERAL

	Páginas
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	13
1.1. Planteamiento del problema	13
1.2. Formulación del problema	14
1.3. Objetivos de la investigación	15
1.4. Justificación de la investigación	17
1.5. Limitaciones de la investigación	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes de la investigación	19
2.2. Bases teóricas	22
2.3. Formulación de hipótesis	27
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	29
3.1. Método de la investigación	29
3.2. Enfoque de la investigación	29
3.3. Tipo de investigación	29
3.4. Diseño de la investigación	29
3.5. Población, muestra y muestreo	30
3.6. Variables y operacionalización	32
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
3.8. Procesamiento y análisis de datos	34
3.9. Aspectos éticos	35
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	37
4.1. Resultados	37
4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados	37
4.1.2. Prueba de hipótesis	59

4.2. Discusión de resultados	65
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
5.1. Conclusiones	70
5.2. Recomendaciones	71
REFERENCIAS	72
ANEXOS	82
ANEXO 1: Matriz de consistencia	82
ANEXO 2: Cuestionario	86
ANEXO 3: Aprobación del comité de ética	88
ANEXO 4: Carta de aprobación de la Institución para la recolección de datos	89
ANEXO 5: Formato del consentimiento informado	90
ANEXO 6: Informe del asesor de turnitin	92

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Páginas
Gráfico 1: Clasificación de nivel de conocimiento	37
Gráfico 2: ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe realizar al día?	38
Gráfico 3: ¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?	38
Gráfico 4: ¿Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?	39
Gráfico 5: ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?	39
Gráfico 6: ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?	40
Gráfico 7: ¿Qué es un estilo de vida saludable?	40
Gráfico 8: ¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día?	41
Gráfico 9: ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?	41
Gráfico 10: ¿Qué significa automedicación?	42
Gráfico 11: ¿Qué es el sedentarismo?	42
Gráfico 12: Clasificación de prácticas de estilo de vida saludable	43
Gráfico 13: Hace ejercicio, camina, trotar	43
Gráfico 14: Termina el día con vitalidad y sin cansancio	44
Gráfico 15: Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, relajación, otros)	44
Gráfico 16: Mantiene peso corporal estable	45
Gráfico 17: Practica actividad física recreativa (natación, montar bicicleta, otros)	45
Gráfico 18: Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.	46
Gráfico 19: Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.	46
Gráfico 20: Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.	47
Gráfico 21: Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año.	47
Gráfico 22: Cuando se expone al sol, usa protectores solares.	48
Gráfico 23: Se automedica y/o acude al farmacéutico en caso de dolores de cabeza o estados gripales.	48

Gráfico 24: Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.	49
Gráfico 25: Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.	49
Gráfico 26: Añade sal extra a sus comidas	50
Gráfico 27: Consume más de 4 gaseosas en la semana.	50
Gráfico 28: Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana.	51
Gráfico 29: Su alimentación incluye vegetales, frutas.	51
Gráfico 30: Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas en general	52
Gráfico 31: Consume pollo y pescado.	52
Gráfico 32: Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana.	53
Gráfico 33: Mantiene un horario fijo en las comidas.	53
Gráfico 34: Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog).	54
Gráfico 35: Consume licor y/o fuma menos de dos veces por semana.	54
Gráfico 36: Consume más de dos tazas de café al día.	55
Gráfico 37: Duerme menos de 7 horas diarias.	55
Gráfico 38: Trasnocha.	56
Gráfico 39: Le cuesta trabajo dormirse.	56
Gráfico 40: Se despierta en varias ocasiones durante la noche.	57
Gráfico 41: Se mantiene con sueño durante el día.	57
Gráfico 42: Utiliza pastillas para dormir	58
Gráfico 43: Respeta sus horarios de sueño.	58
Gráfico 44: Duerme bien y se levanta descansado.	59

ÍNDICE DE TABLAS

	Páginas
Tabla 1: Correlación entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener	60
Tabla 2: Correlación entre nivel de conocimiento y condición, actividad física y deporte en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.	61
Tabla 3: Correlación entre nivel de conocimiento y recreación y manejo del tiempo libre en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.	62
Tabla 4: Correlación entre nivel de conocimiento y autocuidado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.	63
Tabla 5: Correlación entre nivel de conocimiento y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.	64
Tabla 6: Correlación entre nivel de conocimiento y sueño en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.	65

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre nivel de conocimiento y práctica de los estilos de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

Metodología: Estudio analítico, hipotético- deductivo con enfoque cuantitativo, tipo no experimental, descriptivo-correlacional, analítico, transversal y prospectivo. Para la recolección de datos se hizo uso de una encuesta por cada variable, ambas de preguntas cerradas. **Resultados:** Correlación indirecta débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida ($r = -0.035$; $p = 0.781$). **Conclusión:** Existe relación negativa débil indirectamente proporcional entre los niveles de conocimientos y las prácticas de estilos de vida saludable en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima-Perú, 2022.

Palabras Claves: Estilos de vida, Enfermedades crónicas no transmisibles, Prácticas de estilo de vida saludable, estudiantes.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between the level of knowledge and practice of healthy lifestyles in students of the Professional Academic School of Human Nutrition of the Norbert Wiener Private University, Lima-Peru, 2022.

Methodology: Analytical, hypothetical-deductive study with a quantitative, non-experimental, descriptive-correlational, analytical, cross-sectional and prospective approach. For data collection, a survey was used for each variable, both with closed questions. **Results:** Weak indirect correlation between level of knowledge and lifestyle practices ($r = -0.035$; $p = 0.781$). **Conclusion:** There is an indirectly proportional weak negative relationship between the levels of knowledge and the practices of healthy lifestyles in nutrition students of the Private University Norbert Wiener Lima-Peru, 2022. **Keywords:** Lifestyles, chronic non-communicable diseases, healthy lifestyle practices, students.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable son también denominados hábitos, los cuales muestran la variedad de cualidades de las personas, tales como: sus ingresos económicos, su cultura, su historia, sus creencias, etc., por tal motivo se construyen con el pasar del tiempo a lo largo de nuestras vidas, dentro de ellos podemos encontrar los siguientes hábitos como actividad física, adecuada nutrición, calidad de sueño, autocuidado, tiempo para el manejo de tiempo libre y recreación lo cual forman parte de un buen estado de salud y desarrollo.

Para erradicar esta problemática es importante conocer la situación, una de las estrategias que se plantean es poder promover actividades de recreación y ejercicios dentro de la universidad para que así los estudiantes puedan incluir estos hábitos en su vida diaria.

Por ello la importancia de dar a conocer qué tanto se conoce de un estilo de vida saludable y a la vez que tanto se lleva en práctica como futuros profesionales de la salud, para poder brindar las recomendaciones respectivas en base a los resultados obtenidos.

Un estilo de vida saludable trae diversos beneficios para la salud, entre ellos la prevención de contraer enfermedades crónicas no transmisibles,

A su vez el llevar un estilo de vida saludable sobre todo en la etapa universitaria se ve afectada a causa de diversos factores tales como la falta de tiempo, aunado a la carga laboral que algunos estudiantes presentan.

La investigación aportará conocimientos en los beneficios del manejo de las prácticas de llevar un estilo de vida saludable en los estudiantes universitarios.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estilo de vida se refiere al tipo de vida de las personas que abarcan diversas particularidades de cada uno de ellos, los cuales se pueden denominar como los hábitos, actitudes, conductas, actividades, que generalmente persisten, estas se cultivan y son adoptadas en la vida diaria de cada individuo, a esto se le conoce como hábitos¹⁻³. Tener un estilo de vida saludable influye positivamente en la salud; por ejemplo, la práctica de actividad física, alimentación sana, disfrutar de los espacios y ratos libres, realizar pasatiempos donde las personas puedan socializar y tener una buena autoestima, etc., lo cual ayudan a tener una reducción de grasa corporal, y nos brinda una estabilidad mental y emocional⁴.

Así mismo este abarca ámbitos tales como: actividad física, adecuada nutrición, lo cual forman parte de un buen estado de salud y desarrollo. Un modo de vida sano está vinculado con la reducción de diversas patologías crónicas no transmisibles⁵.

Por otra parte, un modo de vida poco saludable comprende una carencia alimentaria o un exceso de esta, junto a una escasa actividad física o sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, los cuales pueden provocar dificultades en el crecimiento a nivel cognitivo, psicomotor y en algunas ocasiones pueden desarrollar enfermedades degenerativas⁶.

Preservar un estilo de vida saludable durante nuestra vida nos facilita en poder prevenir no sólo malnutrición, sino también una variedad de enfermedades, conocidas como las enfermedades no transmisibles (ENT) y otras condiciones de salud⁷. Actualmente, las personas optan por consumir en mayor cantidad alimentos altos en: calorías, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otro lado, también se ha observado que son muchas personas las que no comen suficientes frutas, verduras y

otras fuentes de fibra dietética⁸. Según la OMS, anualmente mueren 41 millones de personas (71%) producto de las ENT⁹.

Uno de los factores que agrava esta situación, está dado por el consumo de tabaco, alcohol, dietas no saludables y no realizar actividad física⁹. En el mundo, la poca o nula práctica de ejercicios o deportes es una de las causas de peligro de muerte a temprana edad, dado que representa entre un 20% a 30% más la probabilidad de fallecer a temprana edad en individuos que no realizan ejercicios de manera suficiente o necesaria que los que si la realizan durante el día. Por ello, el sedentarismo es una de las causas importantes del desarrollo de patologías relacionadas al corazón, cáncer y diabetes¹⁰.

Investigaciones realizadas por el INEI mediante las Encuestas Demográficas y de Salud Familiar (ENDES) 2020 menciona que: el 39.9% de peruanos adolescentes de 15 años a más padecen de un problema de salud relacionados con el incremento excesivo de peso, DM2 o HTA¹¹. Llevar a cabo una rutina de ejercicios físicos a lo largo del día brinda provecho para la salud de la población, no todas las personas conocen de este beneficio de modo de vida saludable que influye en mantener el cuerpo sano y fuerte¹². El MINSA propone ingerir alimentos saludables haciendo énfasis en el consumo de frutas y verduras, reducir la ingesta de sal, alimentos grasos y carbohidratos, así como alcohol y tabaco e insta a la población a realizar ejercicios diariamente con un mínimo de 30 minutos¹³.

I.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

I.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022?

I.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y condición, actividad física y deporte en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener?
- ¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y autocuidado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y sueño en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022?

I.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

I.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre nivel de conocimiento y práctica de los estilos de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de

Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

I.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y condición, actividad física y deporte en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

- Establecer la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

- Identificar la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y autocuidado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

- Conocer la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

- Establecer la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y sueño en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

I.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

I.4.1. Justificación teórica

La investigación aportará conocimientos en la importancia del manejo de las prácticas de llevar un estilo de vida saludable en los estudiantes universitarios, los cuales debido a la carga académica y en algunos casos cargas laborales, son pasados a segundo plano. La información que se obtendrá podrá servir para analizar la relación entre las dos variables estudiadas, con los resultados obtenidos se pretende poder aclarar que tanto los estudiantes de nutrición conociendo teóricamente de este tema llevan un modo de vida saludable en su vida personal.

I.4.2. Justificación metodológica

Se usará un instrumento confiable (encuesta) así mismo permitirá identificar la relación que existe entre las variables de estudio, lo cual servirá para saber los modos de vida de los estudiantes y con ello plantear propuestas que conlleven a desarrollar hábitos saludables.

I.4.3. Justificación práctica

La presente investigación ayudará a abrir estudios en el contexto nacional e internacional para otras investigaciones de las diferentes instituciones y se pueda evaluar ya sea en el ámbito de salud u otro externo.

Las prácticas de estilo de vida saludable, es un pilar importante para la población para poder prevenir a futuro enfermedades no transmisibles tales como diabetes, enfermedades coronarias, cáncer, entre otras, ayudarán a la población a futuro a poder gozar de una buena calidad de vida en la etapa de adultez mayor, evitando así una muerte prematura. Asimismo, beneficiarán a

los estudiantes y demás personas en poder desarrollarse cognitivamente en diferentes ámbitos, ya sea personal, laboral, profesionalmente. Por todos los beneficios descritos, es conveniente este estudio porque los datos que se logren conseguir ayudarán a brindar recomendaciones oportunas para los alumnos.

I.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

L.5.1. Limitación temporal: La investigación se desarrollará durante el año 2021 y 2022. Teniendo en cuenta que las muertes por enfermedades no transmisibles en su mayoría se deben por una mala práctica de estilo de vida saludable en las personas jóvenes.

L.5.2. Limitación espacial: La investigación se desarrollará con los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, ubicada en Lima-Perú.

L.5.3. Limitación en recursos: Para la elaboración de la investigación se usará como recursos materiales: material bibliográfico, material de escritorio y medios tecnológicos (laptop, internet, Software estadístico).

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Cecilia, et al., (2017) “evaluaron los estilos de vida de los alumnos de Farmacia de la Universidad de Murcia en España”, concluyendo que sus estilos de vida de eran buenos, aunque en las dimensiones de hábitos tales como el uso de tabaco o alcohol reflejan una predisposición evidente a agravarse cuando se cursa la universidad¹⁴.

Morales, et al., (2017) “describieron el estilo de vida saludable de los alumnos de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México”. Según los resultados, se encontró rango moderado para actividad física y bueno y regular para el ámbito de salud y calidad de vida. Los resultados antropométricos muestran un IMC y circunferencia de abdomen dentro de los parámetros normales. En cuanto a las dimensiones de hábitos de sueño y alimentación saludable los resultados fueron pocos saludables¹⁵.

Nury, et al., (2020) “determinaron los modos de vida de los alumnos de las carreras tecnológicas de una Institución de Educación Superior del área de la Salud”. Se obtuvo que, de los 7 ámbitos examinados, sólo el ámbito de actividad física no fue saludable y el primordial motivo que no la realizaban era por desgano lo que representaba un 53,17% de la población evaluada⁴.

Jiménez y Ojeda, (2017), “analizaron el modo de vida de los estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración (FCA) de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY)”. Se halló que los ámbitos tales como autocuidado, saber cómo sobrellevar el estrés, mantener una adecuada nutrición y ejercitarse, fueron desfavorables. En líneas

generales los estudiantes (hombres y mujeres) poseen un modo de vida regular (71.61%)¹⁶.

León, (2017) “buscó comprender los hábitos de vida saludable y prácticas de consumo de alimentos saludables en estudiantes universitarios de 18 a 30 años de la ciudad Bogotá”, Se constatar que algunos jóvenes siguen una alimentación saludable alta en vitaminas, proteínas, gran aporte de agua y frutas representando así un estilo saludable, evidenciando el interés por ser más saludables y evitar diversas patologías, de este mismo modo el autor encontró que algunos estudiantes intentan consumir saludablemente pero debido al tipo de productos que brindan en las cafeterías dentro de la universidad no contribuyen para ser saludables¹⁷.

Herazo, et al., (2020) “determinaron los factores, individuales y socioambientales, y los comportamientos ante la práctica de la actividad física y los hábitos de salud en general que explican los modos de vida saludables de los estudiantes universitarios” con el fin de brindar programas de orientación de salud en los colegios. Una proporción mayor de estudiantes (71,5%) no practica lo mínimo de actividad física, consumen alimentos altos en azúcar, sal o altos en grasa siendo este un valor representativo de 83,6%¹⁸.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Cedillo, et al., (2016) revisaron publicaciones relacionadas con los modos de vida y el impacto en la salud de universitarios de ciencias de la salud. Un estudio puso en evidencia que el 40% de los universitarios son sedentarios; otra investigación reveló que el 44% de los estudiantes lo realizaban considerando las recomendaciones de 5 días a la semana por un tiempo de 30 minutos. En cuanto a los hábitos alimenticios, estos resultaron inadecuados, siendo la “comida chatarra” la que más se consumía¹⁹.

Mogollón, et al., (2020) establecieron el nivel de modos de vida saludables. Se evidenció que, los problemas surgen porque los estudiantes no suelen tener un horario

organizado, debido a ello el consumo de sus alimentos por las mañanas pasa a un segundo plano, y algunas veces no escogen comidas nutritivas, la mayoría de ellos no cumplen con el consumo de al menos 3 comidas al día y tampoco hacen una compra consciente ya sea leyendo el etiquetado de los productos. La estancia en la universidad es excesiva y el esfuerzo es mayor, por eso no cuentan con suficiente tiempo para realizar ejercicios²⁰.

Villavicencio, et al., (2020) “determinaron la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en Huánuco”. Referente a la alimentación un 51% de los alumnos continuamente se organizan y respetan el tiempo de sus comidas principales, el 62.7% casi siempre incorporan frutas y vegetales y un 51 % cereales, granos, lácteos y derivados. En cuanto a la actividad física el 60.8% algunas veces practican actividad física y el 37.3% la realizan sólo media hora²¹.

Rafael y Paredes, (2016) “identificaron el estilo de vida de los profesionales de enfermería de los servicios de medicina, cirugía y traumatología del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen”, nos muestran que los encuestados en general tienen deficiencias especialmente en el ámbito de actividad física, también se evidencia que el 62.4% presentan una alimentación no saludable mientras que sólo el 37.6%, una alimentación saludable²².

Ramos, (2017) “dio a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya”, donde un 60% de la población evaluada mantienen una de vida saludable. Se demostró a través de datos estadísticos que no existe un efecto de los estilos de vida saludable sobre la situación nutricional de la población estudiada, tanto para el IMC, valoración respecto a talla para la edad y los niveles de hemoglobina²³.

Uriarte y Vargas, (2018) “determinaron los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener”, resultando que el 51% de los encuestado presentaron un modo de vida poco saludable frente a un 49% que presentaron un modo de vida saludable²⁴.

2.2. BASES TEÓRICAS

Nivel de conocimiento

- Definición de nivel de conocimiento

El conocimiento es una de las habilidades principales del ser humano, ya que le proporciona entendimiento de la naturaleza, sus relaciones y las cosas que giran en torno a él por medio de su raciocinio.

El hombre empieza el desarrollo de su conocimiento cuando determina una relación con su objeto de estudio que implica a la adquisición de un saber, en el cual va creando conceptos sobre los fenómenos reales que lo rodea²⁵.

- Definición de estilos de Vida

Posee una relación particularmente con las aptitudes y actitudes que acogen las personas de un grupo de conductas en referencia al entorno que los rodea, estos pueden influir de forma positiva o negativa en su salud y por consiguiente en su calidad de vida^{26,27}. Por ello es imprescindible afirmar que tener un buen modo de vida es rotundamente esencial para aumentar tanto el control de los factores de riesgo de la salud como los factores protectores para el bienestar²⁶. La adopción generalizada de un modo de vida saludable podría reducir la mortalidad global²⁸.

Los medios de comunicación, publicidad u otros pueden influir en la toma de decisión de llevar estilos de vida saludable²⁹.

La OMS define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”³⁰. Un buen estilo de vida saludable es cuando se sostiene un equilibrio en hábitos tales

como: la alimentación, actividad física, vida sexual, manejo del estrés, desarrollo intelectual, buen manejo de tiempos libres y recreación, descanso, entre otras²⁹. Mientras que un estilo de vida no saludable hace referencia a llevar una vida donde hay alto consumo de tabaco, inactividad física o sedentarismo, escasa ingesta de frutas y vegetales, abuso de alcohol, alimentación inadecuada²⁹⁻³¹

Prácticas de estilo de vida saludable

Está relacionado con hábitos como las prácticas frecuentes de actividad física, una dieta adecuada y sana, el manejo del tiempo libre, actividades grupales con la finalidad de socializar, mantener el control de niveles de estrés, etc.³².

- Actividad física

La OMS define “la actividad física como un conjunto de diferentes movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, por el cual se da el consumo de energía”. Realizarla de manera tanto moderada como intensa, mejora la salud. “En adultos de 18 a 64 años la OMS recomienda realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 min a lo largo de la semana”. Dentro de las actividades físicas más conocidas se encuentran: realizar caminatas, manejar bicicleta, realizar diversos deportes, participar en actividades recreativas y juegos³³.

La actividad física guarda una relación con el preservar la calidad de vida del individuo y su independencia con el pasar de los años³⁴.

Las sesiones de actividad física son parte del régimen de control de peso para progresar de manera satisfactoria la composición corporal, el perfil metabólico, el perfil psicológico y las capacidades funcionales, la actividad física diaria y el juego activo deben promoverse con la finalidad de evitar el incremento de la aparición de diversas comorbilidades³⁵. La práctica de actividad física y la realización de ejercicios previenen diversas enfermedades, entre ellas las enfermedades del corazón. A la hora de indicar

los ejercicios es importante tener en cuenta diversos factores, como sexo, edad y composición corporal³⁶.

- Recreación y manejo del tiempo libre

A) Recreación

Espacio que los individuos destinan para relajarse ya sea de su rutina laboral o académica, ya que para la mayoría de personas esto suele ser cansado, por consiguiente, las personas suelen usar este tiempo para tomarse un descanso y realizar actividades que les genere agrado, satisfacción y alegría³⁷.

La recreación puede ser activa o pasiva³⁷. Es activa cuando abarca actividades motoras (ejercicios y acción). Se constituye primordialmente por ser una actividad donde hay desplazamiento, esto es una clase de recreación principalmente participativa donde hay interrelación entre varios niños o bien entre adultos y niños de un mismo grupo social. Esta acción comprende diversas actividades deportivas hasta jugar a las escondidas, correr y caminar. Estas actividades no siempre requieren de un lugar determinado para realizarlos. Es de tipo pasiva cuando se desarrolla actividades de diversión, pero normalmente en sitios cerrados, acá el niño sólo participa como receptor y no como sujeto activo. Las actividades que la comprenden son: juegos de mesa, ver representaciones teatrales o películas en el cine, ir a conciertos, ver televisión o películas en casa^{38,39}.

B) Manejo del tiempo libre

Es la posibilidad de ejercer de manera voluntaria y haciendo uso de nuestra autonomía lo que más nos agrada hacer⁴⁰.

- Autocuidado

Es considerado por la OMS como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer

frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica⁴¹. El autocuidado es una función humana reguladora que debe poner en práctica cada persona con la finalidad de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar⁴². También está relacionado con la teoría de la prevención de la salud, y cuánto ayuda a preservar la calidad de vida de las personas⁴³.

- Alimentación

Para gozar de un buen estado de salud es imprescindible llevar una alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida. Ello significa que nuestra alimentación debe ser variada, adecuada y no causar daños, brindándonos todos los nutrientes que son esenciales⁴⁴. Una alimentación desequilibrada es una de las principales causas para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las ENT, como las enfermedades al corazón, cáncer o DM2⁴⁵.

Debido a esto la OMS describe los siguientes consejos claves para mantener una alimentación saludable los cuales son: consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras durante el día disminuye el riesgo de aparición de ENT y facilita el adecuado aporte de fibra. Para disminuir el consumo de grasas, principalmente las saturadas se puede realizar proceso de cocción ya sea al vapor o hervido en lugar de frito, consumir carnes magras (sólo pulpa), o retirar la grasa visible de la carne. Evitar el uso excesivo de sal y de sazónadores que tienen cantidades elevadas en sodio al cocinar los alimentos, y para disminuir la ingesta de azúcar se debe evitar la ingesta de alimentos y bebidas elevadas en azúcar tales como snacks, dulces, bebidas azucaradas y galletas⁷.

- Sueño

El sueño es considerado como un proceso fisiológico de gran importancia para la salud de los seres humanos⁴⁶. También se le conoce como un procedimiento activo y complejo, principal para conservar una buena salud tanto física como mental. Los

requerimientos de sueño cambian en el camino de nuestra vida a medida que vamos creciendo, específicamente en relación con la edad, pero también en relación con diversos factores interpersonales e intrapersonales. Se torna difícil mantener los horarios que se destinan para descansar por las múltiples actividades tanto académicas como sociales que van apareciendo a lo largo de nuestra vida⁴⁷.

Enfermedades crónicas no transmisibles

Son enfermedades de un periodo largo de duración, estas se originan a consecuencia de múltiples factores como el genético, fisiológico, ambiental y conductual. El origen de las ENT es diverso, entre las más comunes se relacionan con una forma de vida poco saludable, alimentación inadecuada, la falta de actividad física, el consumo de tabaco y alcohol⁴⁸. Las enfermedades que abarcan las ENT son las siguientes:

- Hipertensión Arterial

Los factores de riesgo que pueden desencadenar esta enfermedad son: dietas desequilibradas (alto consumo de sal, grasa saturada y trans y un escaso consumo de frutas y verduras), la falta de actividad física, el tabaco y alcohol, así como también el sobrepeso o la obesidad. Otros componentes que no se pueden modificar son los antecedentes familiares de hipertensión, la edad superior a los 65 años y la presencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías⁴⁹⁻⁵⁰.

- Diabetes

En su mayoría esto es provocado debido al incremento excesivo de peso y a la falta de actividad física⁵¹, por ello un buen plan de alimentación y actividad física ayudan a prevenir o tratar el desarrollo de patologías⁵², ya que con el pasar de los años esta enfermedad puede afectar a muchos órganos y sistemas, sobre todo los nervios y los vasos sanguíneos⁵¹.

- Cáncer

La frecuencia de esta enfermedad aumenta muchísimo con la edad, porque se van acumulando factores de riesgo que no se tuvieron en cuenta durante la juventud al no seguir una forma de vida saludable; el uso de tabaco, el consumo de alcohol, alimentación no sana, la escasa actividad física son predisponentes de riesgo para que las personas padezcan cáncer y de otras enfermedades no transmisibles⁵³. Por todo ello, los modelos de alimentación saludable que se caracterizan por un bajo consumo de carne roja, alcohol y sal, ayudan a disminuir la presencia de diferentes tipos de cáncer (colon, hígado y estómago)^{54,55}.

- Sobrepeso y Obesidad

Frecuentemente estas enfermedades están asociadas a un desequilibrio de la dieta, el consumo de comida rápida (chatarra), alimentos industriales, la compra de productos no saludables, estilos de vida reflejados por inactividad física, que conllevan a una vida sedentaria⁵⁶.

2.3 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL

Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

2.3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- El nivel de conocimiento se relaciona positivamente con la condición, actividad física y deporte de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.
- El nivel de conocimiento se relaciona positivamente con la recreación y manejo del tiempo libre de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

- El nivel de conocimiento se relaciona positivamente con el autocuidado de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.
- El nivel de conocimiento se relaciona positivamente con los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.
- El nivel de conocimiento se relaciona positivamente con el sueño de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

El método de investigación es de tipo analítico, hipotético-deductivo.

Es analítico porque se analizó la información mediante estadística inferencial para poder encontrar la relación entre variables nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludable.

Es hipotético-deductivo porque se dedujo la relación de las variables de estudio a través de hipótesis.

3.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Cuantitativo, porque se basa en mediciones numéricas.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Aplicada, dado que estamos empleando conocimientos básicos de las variables (nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable y práctica de estilos de vida saludable) para establecer su relación.

3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

No experimental, descriptivo-correlacional, analítico, transversal y prospectivo.

Es no experimental porque no hay intervención o manipulación de las variables.

Es Descriptivo-Correlacional. Es descriptivo porque está orientado a describir las variables (conocimiento de estilos de vida saludable y práctica de estilo de vida saludable); es correlacional porque establece una relación entre las variables.

Es analítico ya que la finalidad es establecer la relación entre nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludable.

Es de corte transversal porque se evaluarán las variables en un momento determinado.

Es prospectivo porque el análisis de los datos se realizará a partir de la obtención de dichos datos.

3.5. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

Población: Está compuesta por todos los estudiantes de Nutrición Humana de la UPNW.

Muestra: Para la siguiente investigación se utilizará el muestreo aleatorio simple la cual es la siguiente:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{300 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 (300 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 169$$

	DESCRIPCIÓN	VALOR
<i>N</i> =	Población	300
<i>Z</i> =	Nivel de confianza	1.96
<i>p</i> =	Probabilidad de éxito	0.5
<i>q</i> =	Probabilidad de fracaso	0.5
<i>e</i> =	Error máximo	0.05
<i>n</i> =	Tamaño de muestra	169

Criterio de inclusión

- Estudiantes de la escuela de Nutrición Humana de la UPNW.
- Estudiantes de la escuela de Nutrición Humana de la UPNW que deseen participar en la investigación y hayan firmado el consentimiento informado.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan a la escuela de Nutrición Humana de la UPNW.
- Estudiantes de la escuela de Nutrición Humana de la UPNW que no deseen participar en la investigación y no hayan firmado el consentimiento informado.
- Encuestas que no hayan sido llenadas en su totalidad.

3.6. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN

Variable		Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles o rangos)
Variable 1: Nivel de conocimiento	Cualidades y habilidades principales del ser humano, ya que le proporciona entendimiento de sus relaciones por medio de la capacidad de razonar.	Información, idea, conceptos que manejan los estudiantes de la EAP Nutrición Humana de la UPNW sobre los estilos de vida saludable.	Conocimiento de estilos de vida saludable	Actividad física Autocuidado Alimentación Sueño	Ordinal	Bajo: 0-10 Regular: 11-14 Alto: 15-20
Variable 2: Prácticas de estilo de vida saludable	Conjunto de actitudes y hábitos de los individuos.	Actitudes y hábitos (actividad física, recreación y manejo del tiempo libre, autocuidado,	Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia • Tipo Tiempo	Ordinal	No saludable: 1-8 Saludable: 9-16
			Recreación y manejo del tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia • Tipo de actividad 		No saludable: 1-8

	<p>alimentación y sueño) que poseen los estudiantes de la EAP Nutrición Humana de la UPNW.</p>		Descanso		Saludable: 9-16
		Autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión médica • Uso de medicamentos • Exposición al sol Examen físico.		No saludable: 1-8 Saludable: 9-16
		Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Cantidad • Tipo Hábitos alimenticios		No saludable: 1-24 Saludable: 25-48
		Sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Calidad de sueño Uso de medicamento		No saludable: 1-16 Saludable: 17-32

Fuente: Adaptado de Ucancial, O. 2018

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizarán dos instrumentos ya validados por un juicio de expertos, tomados de la tesis “Nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque (2018)”

Se aplicará un cuestionario de 10 ítems para medir la variable nivel de conocimiento sobre estilos de vida. La calificación de cada ítem será de 2 puntos, haciendo un total de 20.⁵⁷(Ver anexo A)

Para la otra variable se empleará un cuestionario de 32 ítems que consta de 5 dimensiones como se aprecia en el cuadro. Se utilizará la escala de graduación de 4 puntos donde siempre = 4, frecuentemente = 3, a veces = 2 y nunca= 1⁵⁷.(Ver anexo B).

Descripción de instrumentos

Se hará uso de 2 cuestionarios ya validados tomados de la tesis de Ucancial, O. 2018

Validación

Según la tesis de Ucancial, O. 2018, se obtuvo la validación por medio de un equipo de juicio de expertos.

Confiabilidad

Según la tesis de Ucancial, O.2018, se obtuvo la confiabilidad según Alfa de Crombach, obteniendo un puntaje de 0.72, siendo este altamente confiable.

3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Se solicitará autorización a la facultad de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana para poder realizar la encuesta a los estudiantes de dicha carrera.

Una vez aprobada la autorización se entregará el consentimiento informado a los estudiantes, dónde se solicitará su permiso para formar parte de este estudio. (Ver anexo D)

Posteriormente, se procederá con el llenado de las encuestas por parte de los estudiantes que desean participar en el estudio, previa explicación de los objetivos e importancia del estudio y de la manera correcta que debe ser llenada la encuesta.

Los datos de la encuesta se organizarán en el software Microsoft Excel para ser procesados empleando el programa SPSS, donde se presentarán los resultados en tablas y gráficos y se aplicará la prueba de correlación para determinar la relación entre las variables.

3.9. ASPECTOS ÉTICOS

En el presente estudio se respetarán los derechos de las personas, por ello se considerará los siguientes principios.

- Respeto a los individuos: “involucra el requisito de reconocer la autonomía y el de proteger a los que no tiene suficiente autonomía”⁵⁸. Este principio será aplicado en la investigación entregando el consentimiento informado y dando la libertad al encuestado de participar y llenar la encuesta.
- Beneficencia: “Las personas son tratadas de una manera ética no sólo respetando sus decisiones y protegiéndolas de algún daño, sino también haciendo esfuerzos para asegurar su bienestar”⁵⁸. En base a esto se respetará las decisiones de cada participante en dicho estudio, teniendo en cuenta que pueden retirarse cuando guste sin ningún problema, con el fin de asegurar su bienestar y comodidad.

- Justicia: "Es una cuestión de justicia, en el sentido de justa distribución o de lo que se merece. Hace referencia también al trato igualitaria de las personas⁵⁸". En el presente estudio todas las personas serán tratadas por igual sin excepción alguna.

Y también se requerirá la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Privada

Norbert

Wiener.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

Fueron encuestados 169 estudiantes de la carrera de Nutrición Humana de la universidad Norbert Wiener, los resultados mostrados a continuación son de manera descriptiva e inferencial teniendo en cuenta las hipótesis planteadas, y haciendo uso de la encuesta ya validada de la autora Ucancial, O. 2018.

4.1.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE RESULTADOS

VARIABLE 1: Nivel de conocimiento

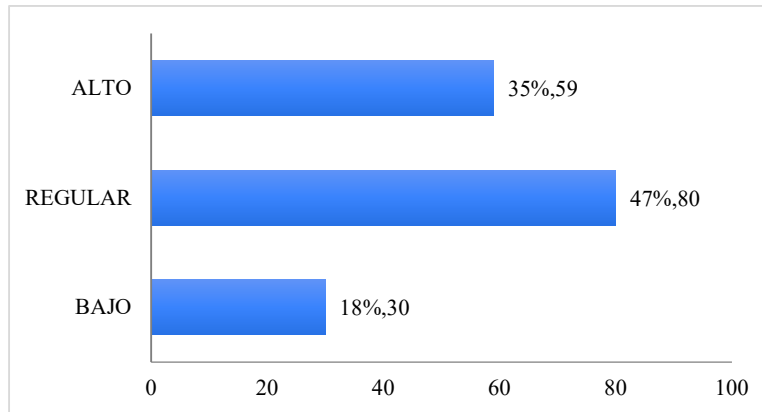


Gráfico 1: Clasificación de nivel de conocimiento

Interpretación: El 47% (80) del total de los 169 estudiantes encuestados tiene un conocimiento regular sobre estilo de vida saludable, el 35% (59) posee un conocimiento alto y el 18% (30) tiene un conocimiento bajo de este tema.

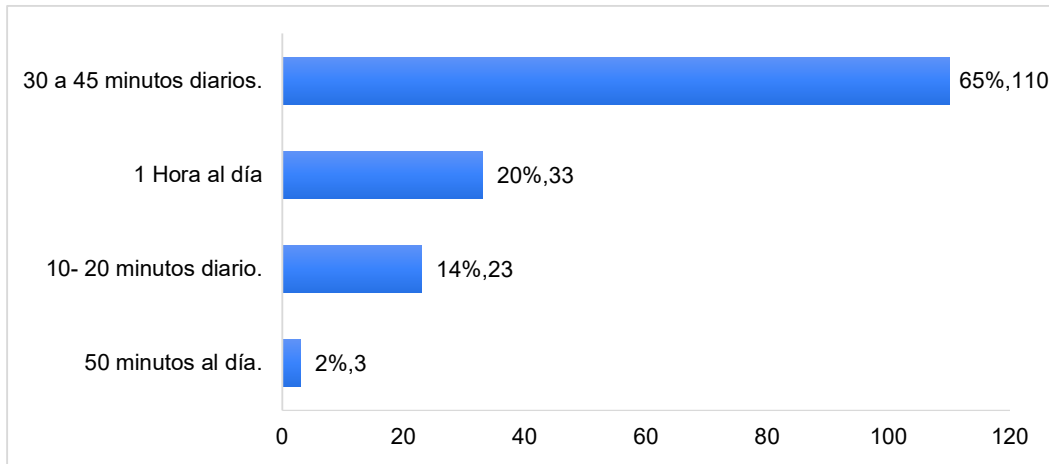


Gráfico 2: ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe realizar al día?

Interpretación: El 65% (110) del total de estudiantes encuestados conoce cuanto tiempo se debe realizar actividad física al día, el 20% (33) estudiantes afirmaron que se realiza actividad física 1 hora al día, mientras que el 14% (23) de estudiantes dijo que se debe realizar actividad física de 10 a 20 minutos al día.

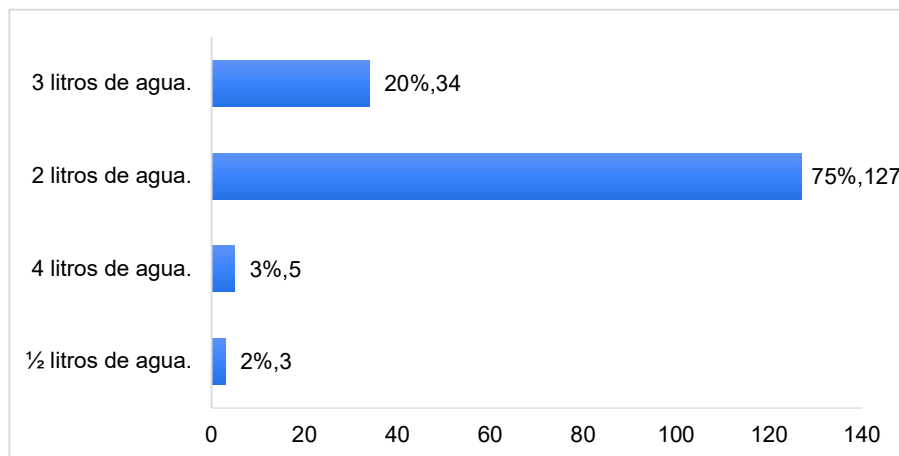


Gráfico 3: ¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?

Interpretación: Del total de estudiantes encuestados, el 75% (127) sabe que el promedio de ingesta de agua al día de una persona es de 2 litros, el 20% (34) piensan que es 3 litros de agua al día, el 3% (5) creen que es 4 litros de agua al día, solo 2% (3) desconoce totalmente de esto ya que cree que solo se debe consumir ½ litro de agua al día.

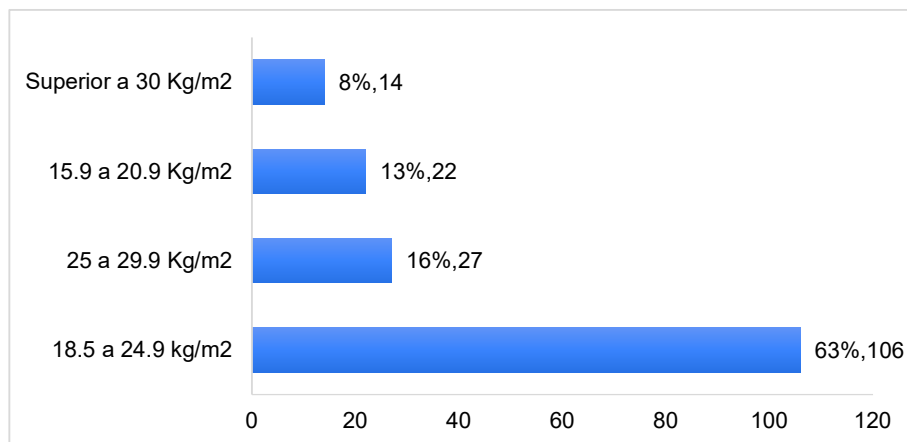


Gráfico 4: ¿Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 63% (106) reconoce cuáles son los valores normales de IMC, 16% (27) cree que los valores normales de IMC son de 25 a 29.9 Kg/m², mientras que el 13% (22) cree que los valores normales de IMC son de 15.9 a 20.9 Kg/m², solo el 8% (14) piensa que un IMC adecuado es superior a 30kg/m².

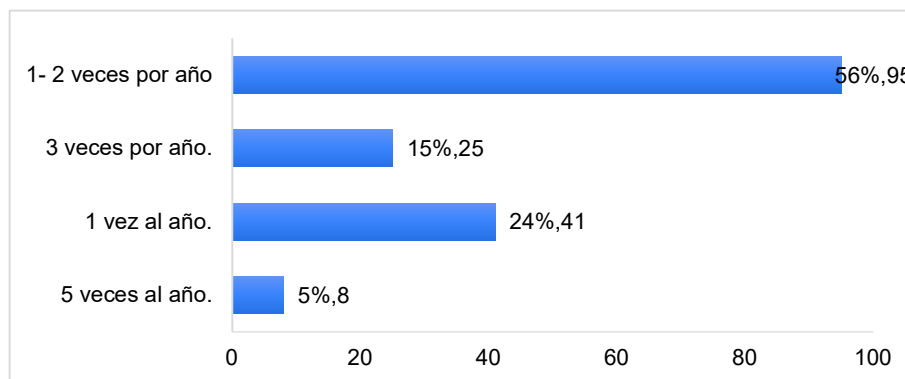


Gráfico 5: ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?

Interpretación: El 24% (41) de los 169 estudiantes encuestados si conoce cuántas veces una persona debe realizarse chequeos médicos al año, el 56% (95) cree que es de 1 a 2 veces al año, 15% (25) estudiantes piensa que es 3 veces por año realizarse los chequeos médicos, sólo el 5% (8) estudiantes creen que es 5 veces por año realizarse la evaluación médica.

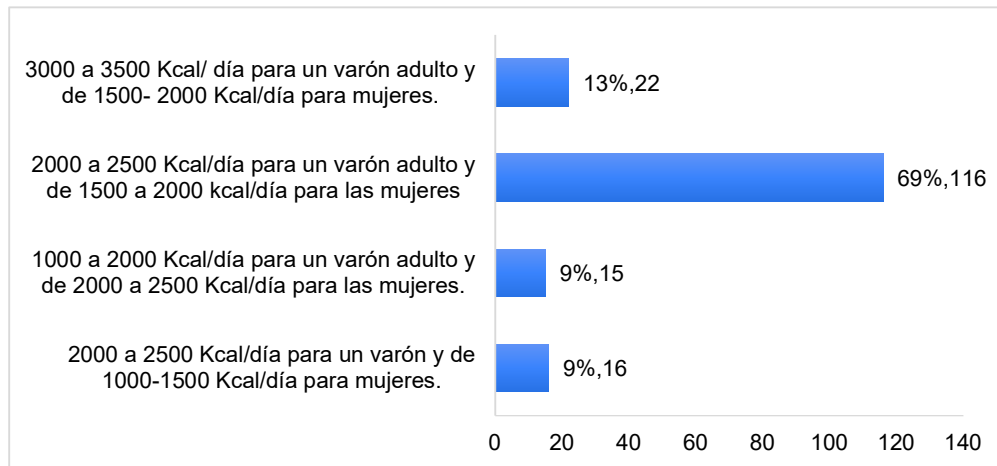


Gráfico 6: ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados el 69% (116) si reconocen cual es la ingesta diaria de calorías recomendada, mientras que el 13 % piensa que es de 3000 a 3500 kcal/d. para adulto varón, y de 1500-2000 kcal/d. para mujeres, el 9% (16) creen que es de 2000 a 2500 kcal/d. para adulto varón, y de 1000-1500 kcal/d. para mujeres, el otro 9% (15) estudiantes piensa que es de 1000 a 2000 kcal/d. para adulto varón, y de 2000-2500 kcal/d. para mujeres.

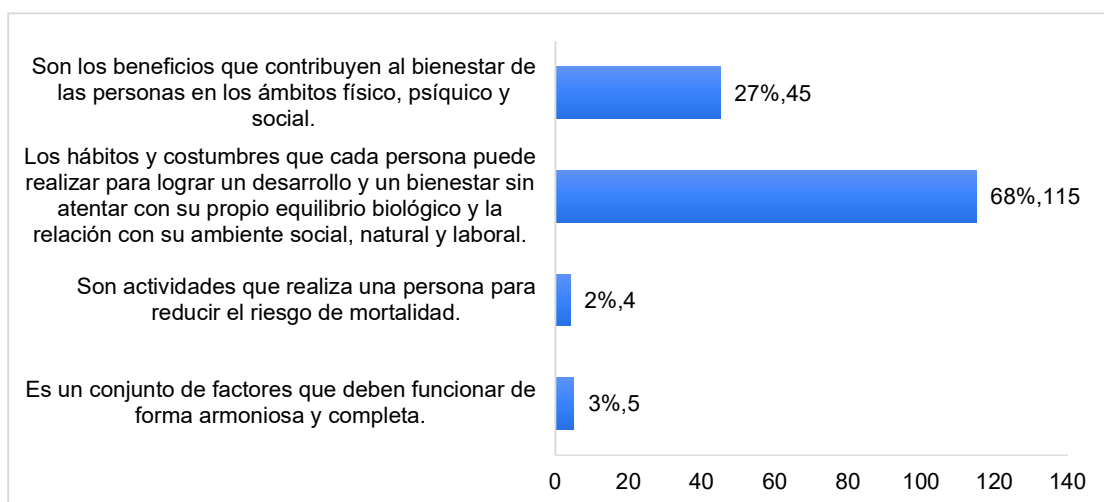


Gráfico 7: ¿Qué es un estilo de vida saludable?

Interpretación: El 68% (115) estudiantes del total de los 169 encuestados, reconoce y sabe la definición de un estilo de vida saludable, mientras que el resto de los estudiantes encuestados el 32% (54) desconoce de la definición de esta.

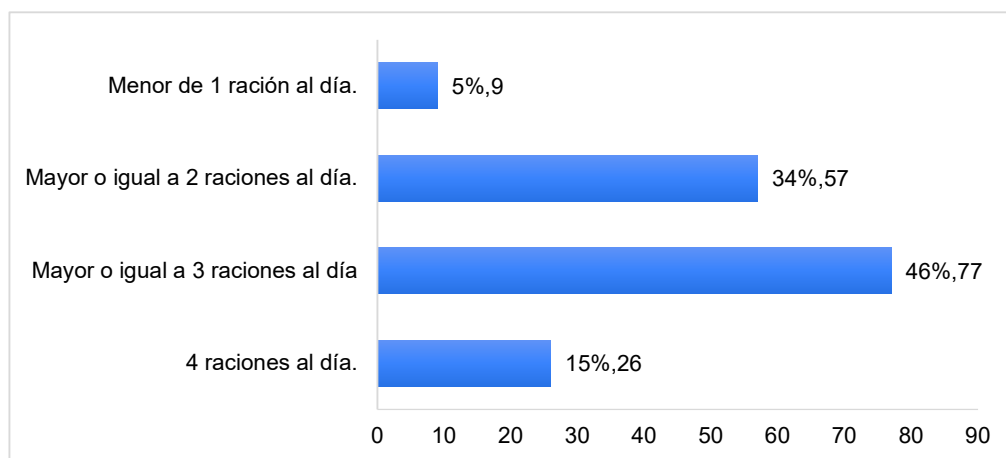


Gráfico 8: ¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día?

Interpretación: El 46% (77) de los estudiantes sabe cuál es la recomendación indicada de consumir raciones de frutas al día, mientras que el 34% (57) piensa que es mayor o igual a 2 raciones, el 15% (26) cree que es solo 4 raciones, y solo el 5% piensa que es menor a 1 ración al día.

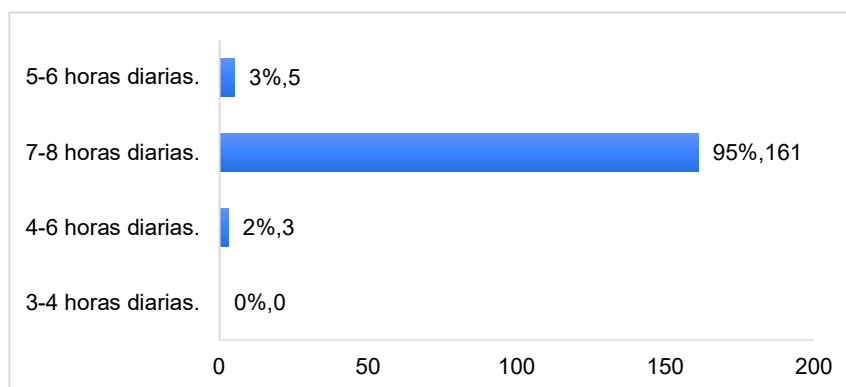


Gráfico 9: ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 95% (161) tiene conocimiento de cuantas horas debe dormir una persona, mientras que el 5% (8) desconocen de esto.

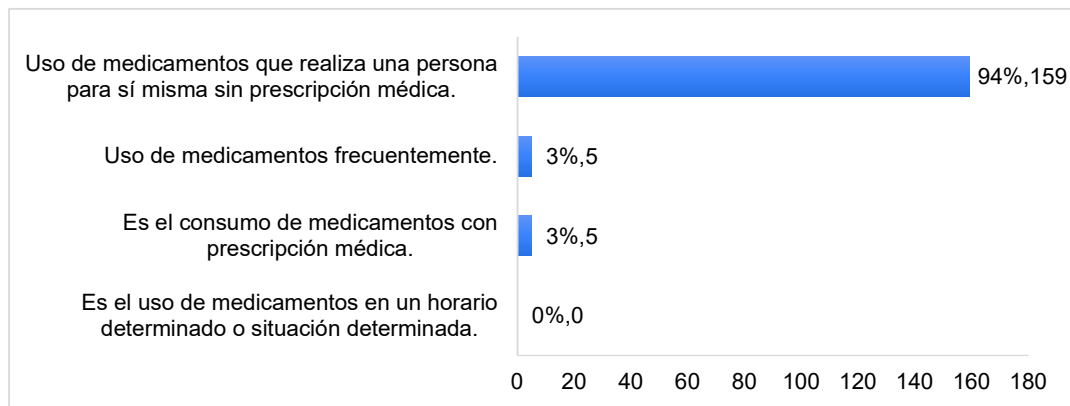


Gráfico 10: ¿Qué significa automedicación?

Interpretación: El 94% (159) de los estudiantes encuestados sabe y entiende el significado de automedicación, mientras que solo el 6% (10) desconocen del significado.

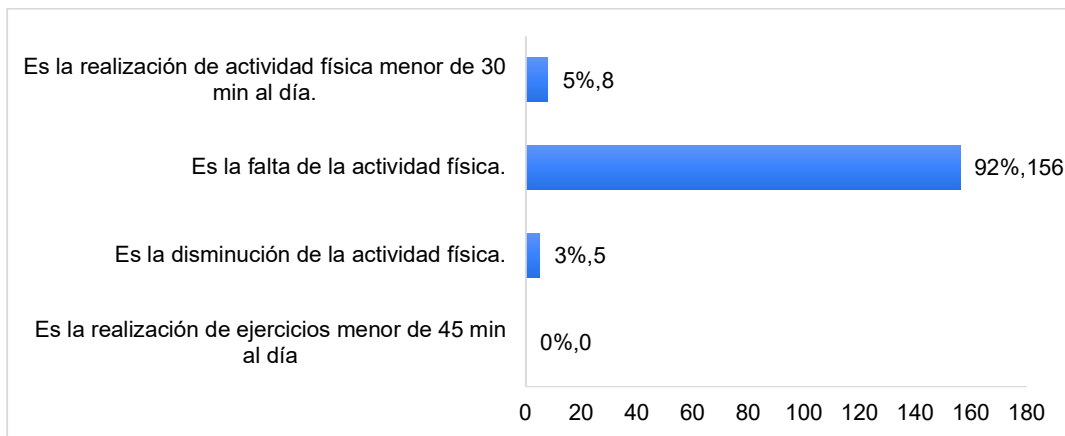


Gráfico 11: ¿Qué es el sedentarismo?

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 92% (156) sabe que es el sedentarismo, mientras que el 8% (13) desconocen de esto.

VARIABLE 2: Prácticas de estilo de vida saludable

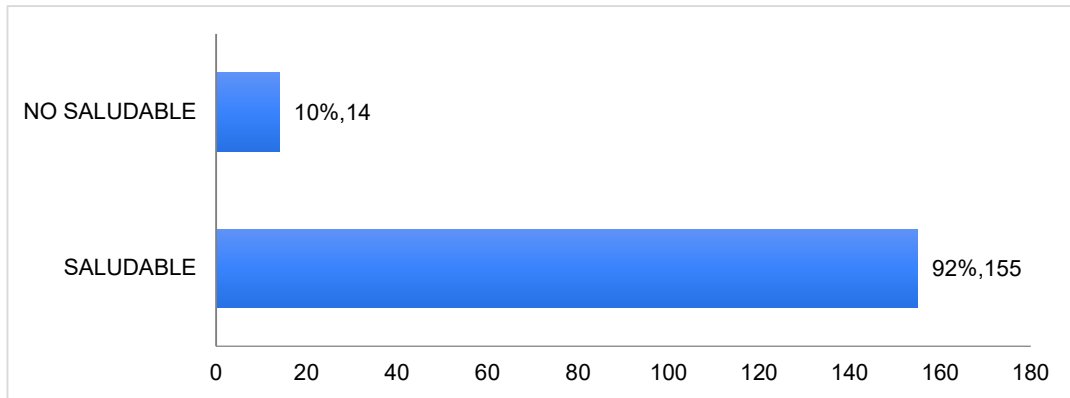


Gráfico12: Clasificación de prácticas de estilo de vida saludable

Interpretación: El 10% (14) de los 169 estudiantes encuestados presentan un estilo de vida no saludable, mientras que un 92% (155) presenta un estilo de vida saludable.

Dimensión: Condición, actividad física y deporte

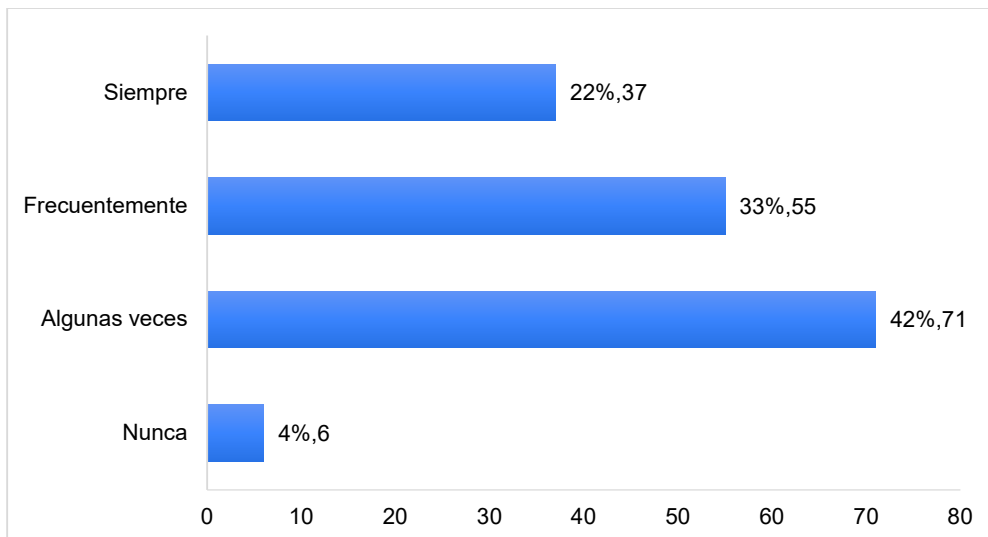


Gráfico 13: Hace ejercicio, camina, trota

Interpretación: El 42% (71) de los estudiantes realizan ejercicio, caminata o trote algunas veces, el 33% (55) realiza frecuentemente, el 22% (37) lo hace siempre y solo el 4%(6) no realiza actividad física.

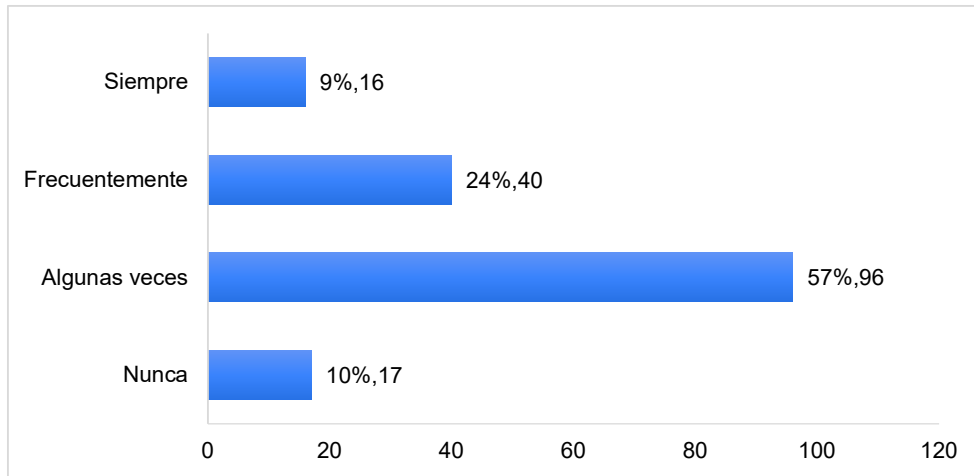


Gráfico 14: Termina el día con vitalidad y sin cansancio

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 57% (96) afirma que algunas veces terminan el día con vitalidad y sin cansancio, el 24% (40) afirma que es frecuentemente, mientras que el 9% (16) dice que siempre se mantiene con vitalidad durante el día, el 10% (17) indican que nunca.

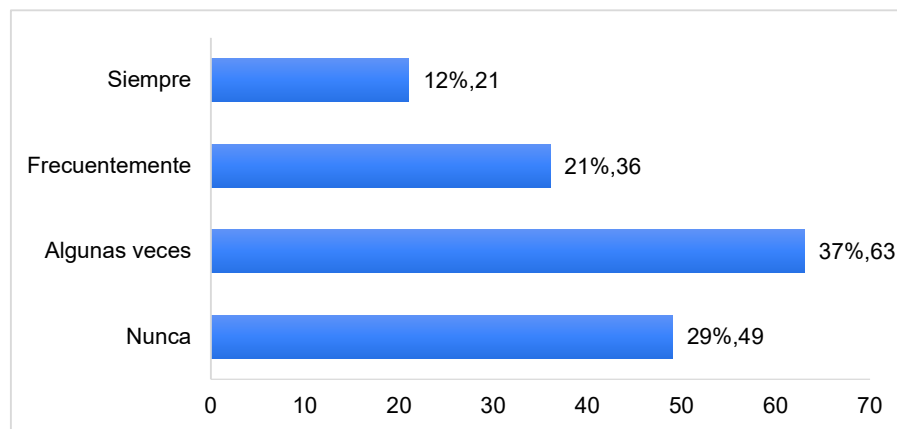


Gráfico 15: Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, relajación, otros)

Interpretación: 37% (63) de los 169 estudiantes encuestados practican ejercicios algunas veces, el 29% (49) nunca realiza ningún tipo de ejercicios, mientras que el 21% (36) realiza frecuentemente, solo el 12% (21) practican ejercicios siempre.

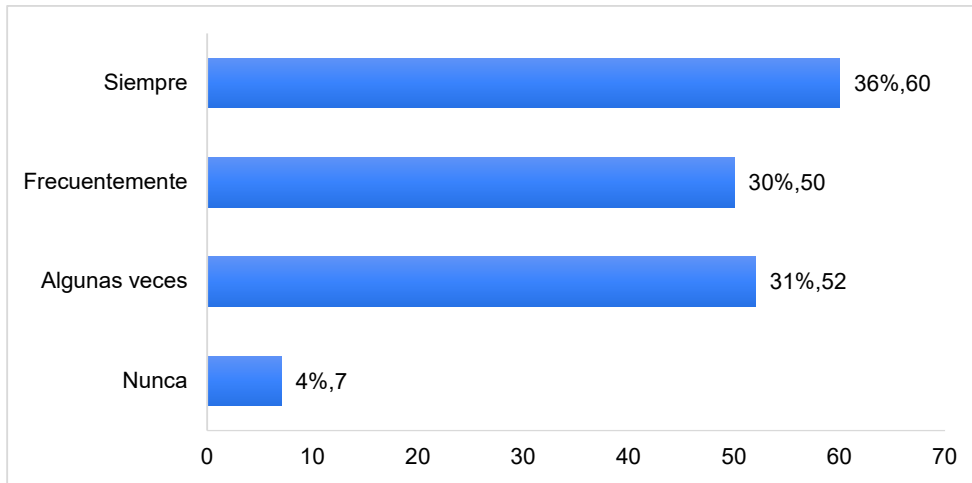


Gráfico 16: Mantiene peso corporal estable

Interpretación: 36% (60) estudiantes encuestados afirman que siempre mantienen su peso corporal estable, seguido de esto el 31% (52) algunas veces, el 30% (50) frecuentemente mantiene su peso, solo el 4% (7) nunca mantiene su peso estable.

Dimensión: Recreación y manejo del tiempo libre

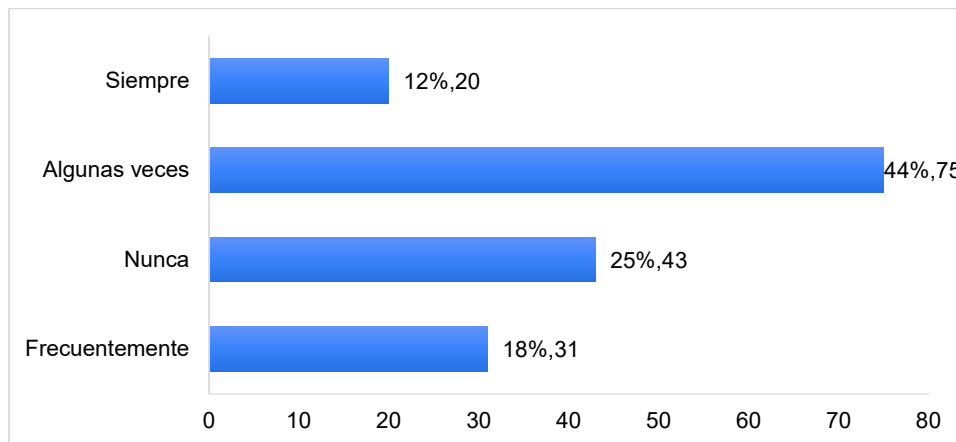


Gráfico 17: Practica actividad física recreativa (natación, montar bicicleta, otros)

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 44% (75) practica algunas veces actividades físicas de recreación, el 25% (43) nunca practica, otro 18% (31) realiza frecuentemente y un 12% (20) realiza siempre estas actividades.

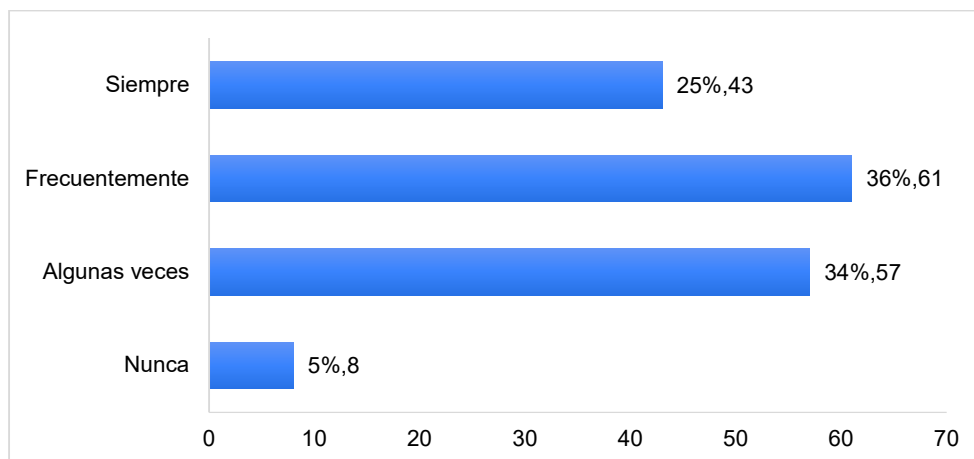


Gráfico 18: Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.

Interpretación: El 36% (61) de los estudiantes encuestados comparte con su tiempo libre con familia y amigos frecuentemente, el 34% (57) algunas veces, el 25% (43) siempre, el 5% (8) nunca.

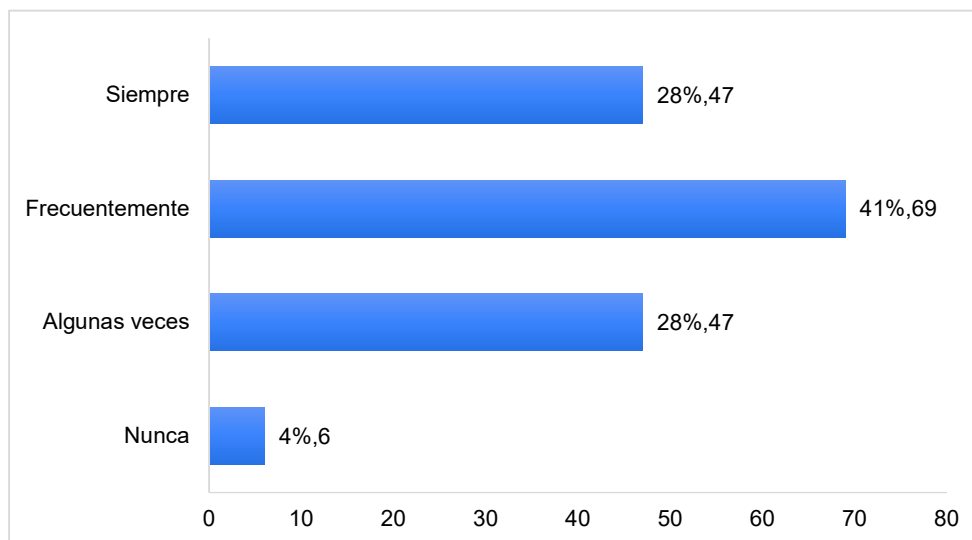


Gráfico 19: Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.

Interpretación: De los 169 encuestados, el 41% (69) de estudiantes frecuentemente destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales, el 28% (47) siempre, otro 28% (47) algunas veces y solo el 4% (6) dijo que nunca.

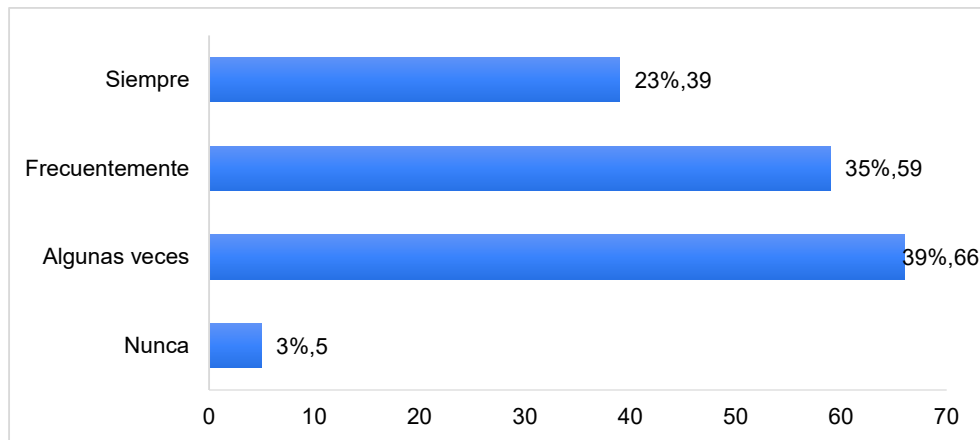


Gráfico 20: Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.

Interpretación: El 39% (66) de los 169 estudiantes encuestados, incluye algunas veces momentos de descanso en su rutina diaria, el 35% (59) lo hace frecuentemente, el 23% (39) lo incluye siempre y sólo el 3% (5) nunca lo incluye

Dimensión: Autocuidado

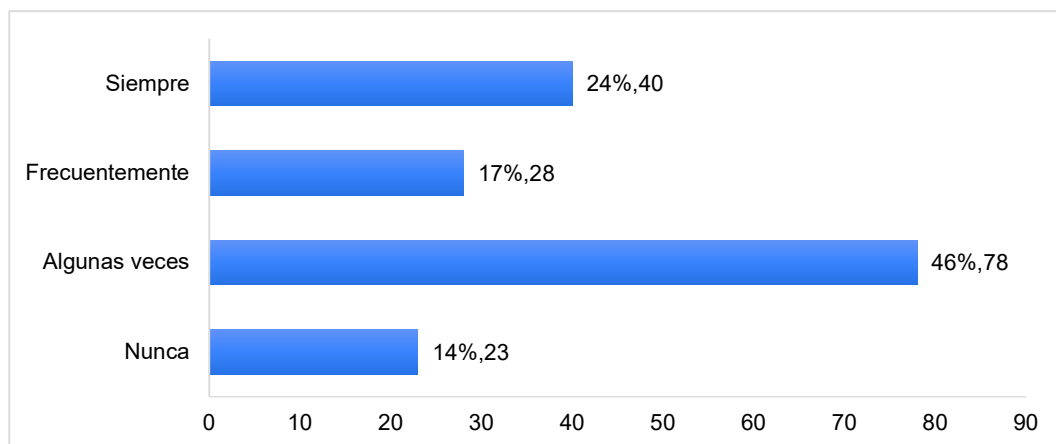


Gráfico 21: Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 46% (78) estudiantes afirman que algunas veces se realizan chequeos médicos una vez al año, el 24% (40) lo hace siempre, el 17% (28) lo hacen frecuentemente, mientras que el otro 14% (23) nunca se realiza.

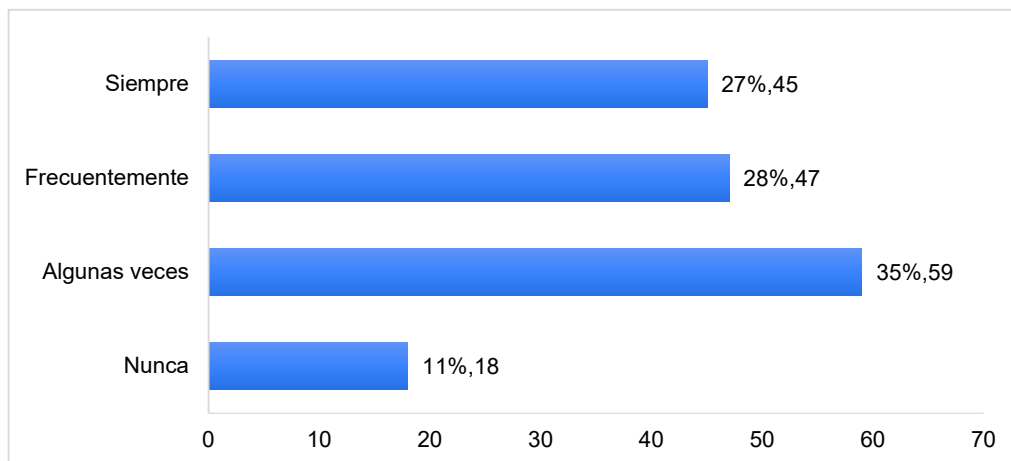


Gráfico 22: Cuando se expone al sol, usa protectores solares.

Interpretación: El 35% (59) de los 169 estudiantes encuestados usa algunas veces protector solar, el 28% (47) lo hace frecuentemente, el 27% (45) lo utiliza siempre, solo el 11% (18) no hacen uso de este.

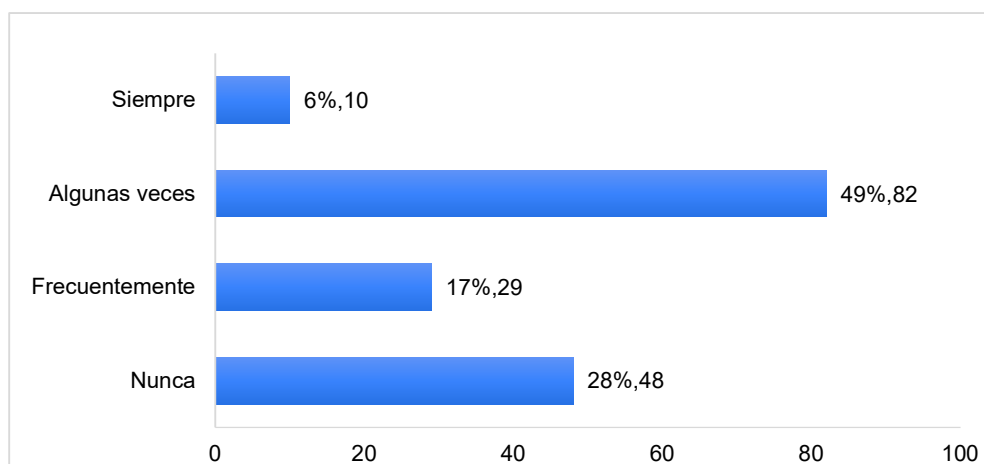


Gráfico 23: Se automedica y/o acude al farmacéuta en caso de dolores de cabeza o estados gripales.

Interpretación: El 49% (82) del total de los estudiantes encuestados, dijo que solo algunas veces suelen automedicarse, el 28% (48) indica que nunca lo hace, el 17% (29) recurre a esto frecuentemente, y el 6% (10) afirma que siempre se automedica.

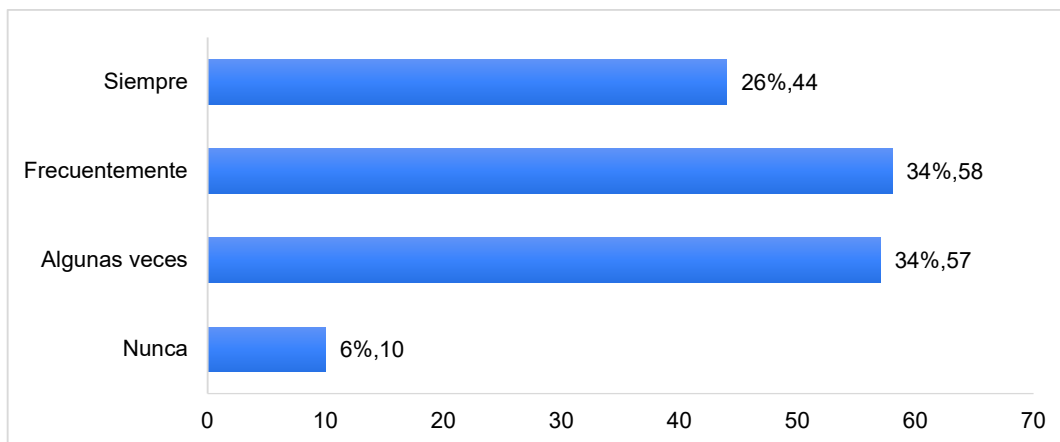


Gráfico 24: Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 34% (58) frecuentemente observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios, otro 34% (57) lo hace algunas veces, el 26% (44) lo realiza siempre, solo el 6% (10) nunca lo hace.

Dimensión: Hábitos Alimentarios

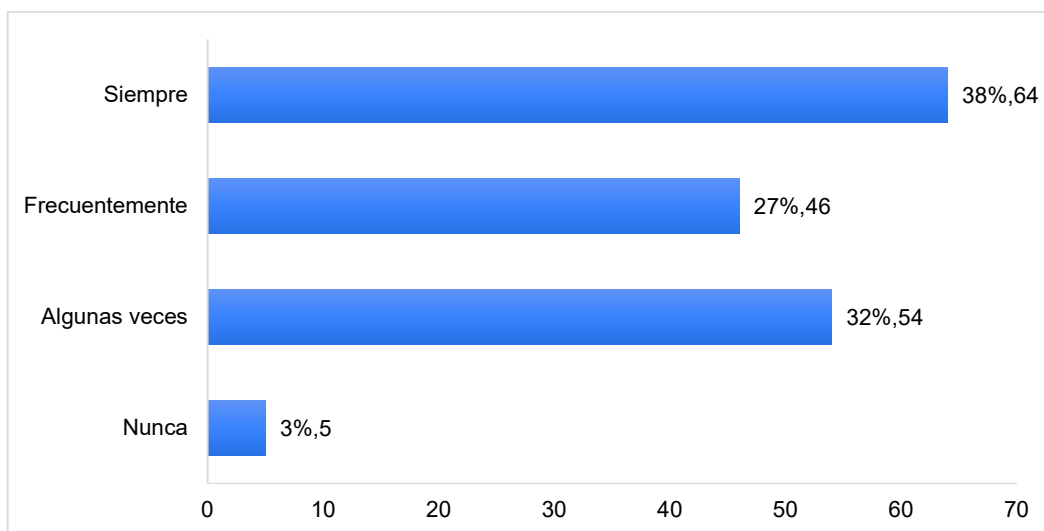


Gráfico 25: Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.

Interpretación: El 38% (64) del total de los 169 estudiantes encuestados, dijo que siempre consume entre 4 y 8 vasos de agua al día, el 32% (54) indica que lo hace algunas veces, el 27% (46) consume frecuentemente, y el 3% (5) indica que nunca lo hace.

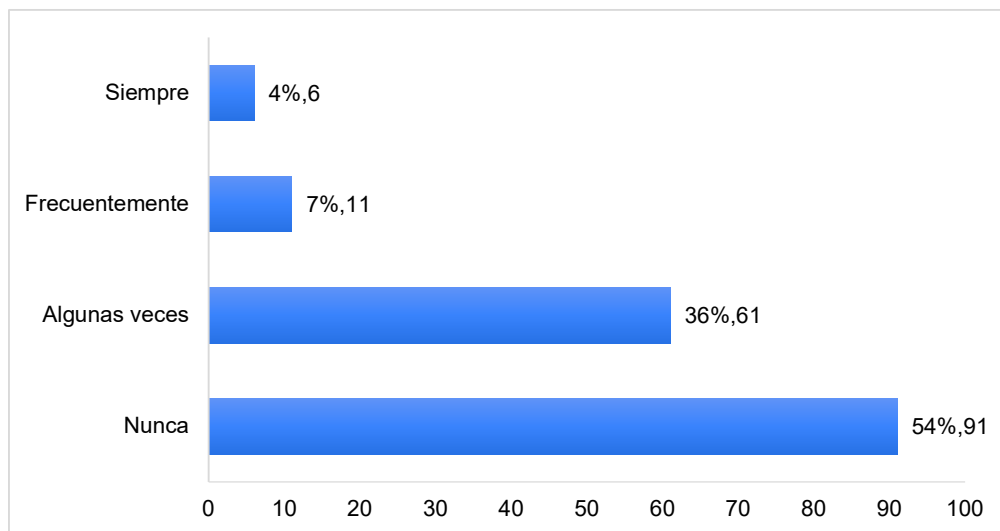


Gráfico 26: Añade sal extra a sus comidas.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 54% (91) nunca añade sal extra a sus comidas, el 36% (61) algunas veces lo hace, el 7% (11) frecuentemente, sólo el 4% (6) indica que si lo realiza siempre.

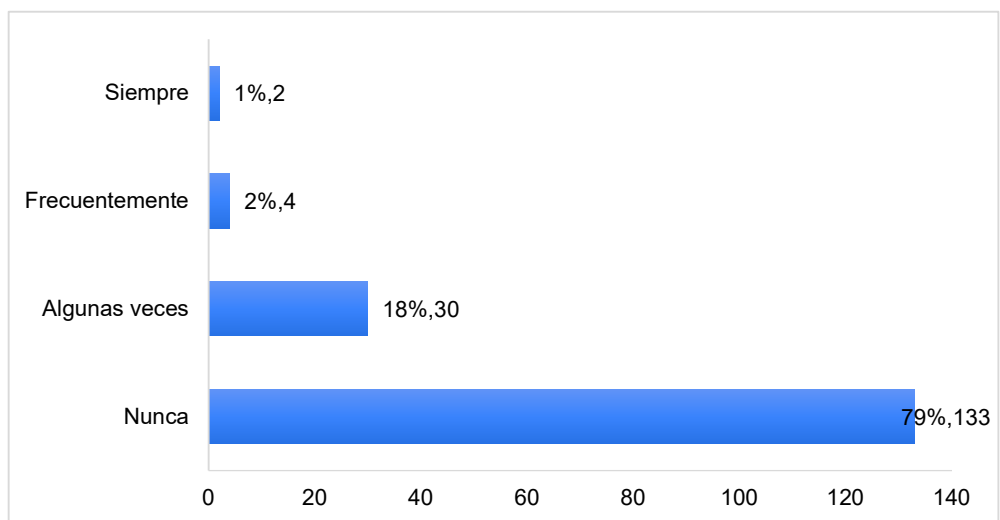


Gráfico 27: Consume más de 4 gaseosas en la semana.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 79% (133) afirman que nunca consumen más de 4 gaseosas a la semana, el 18% (30) algunas veces lo hace, el 2% (4) frecuentemente, mientras que el otro 1% (2) indica que si lo consume siempre.

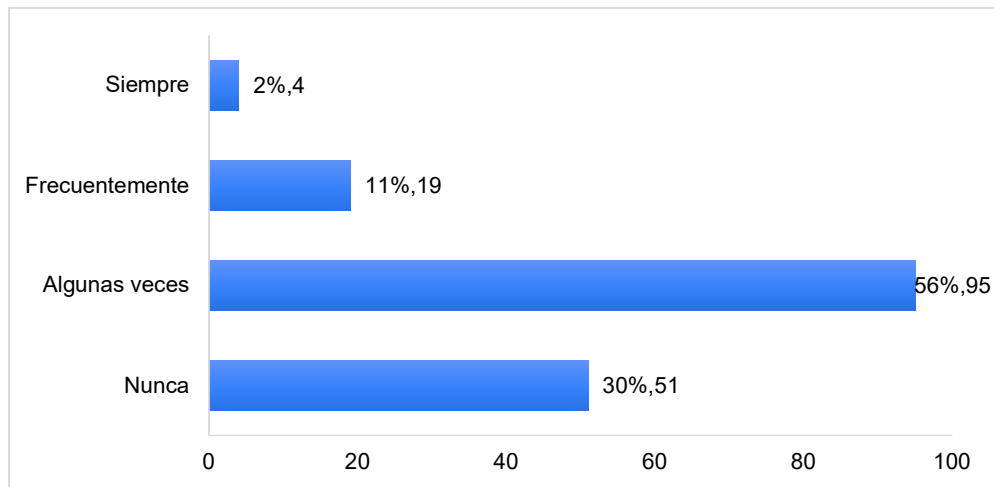


Gráfico 28: Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana.

Interpretación: El 56% (95) del total de los 169 estudiantes encuestados, dijo que solo algunas veces consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana, el 30% (51) indica que nunca lo hace, el 11% (19) consume frecuentemente, y el 2% (4) indica que nunca lo siempre.

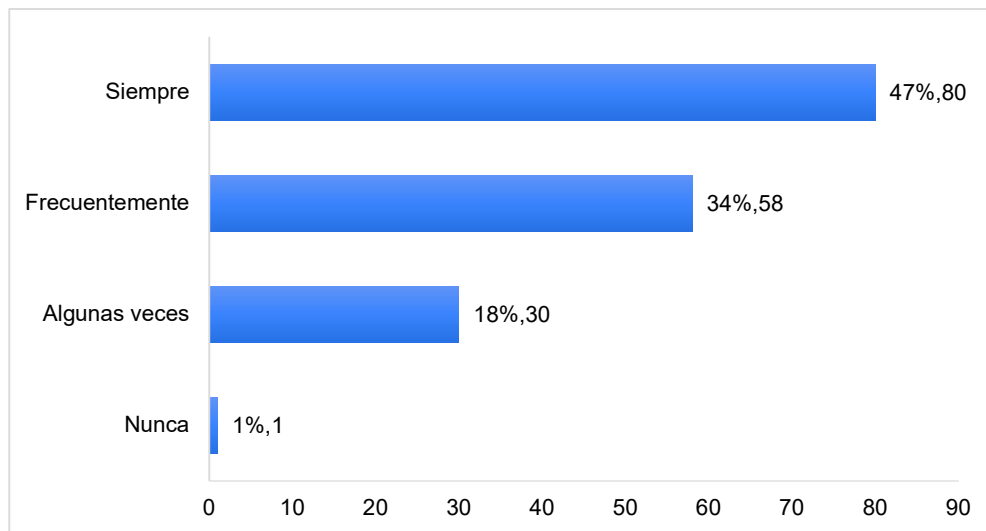


Gráfico 29: Su alimentación incluye vegetales, frutas.

Interpretación: El 47% (80) del total de los 169 estudiantes encuestados, dijo que siempre incluye vegetales, frutas en su alimentación, el 34% (58) lo hace frecuentemente, el 18% (30) indica que lo hace algunas veces y un 1% (1) nunca lo hace.

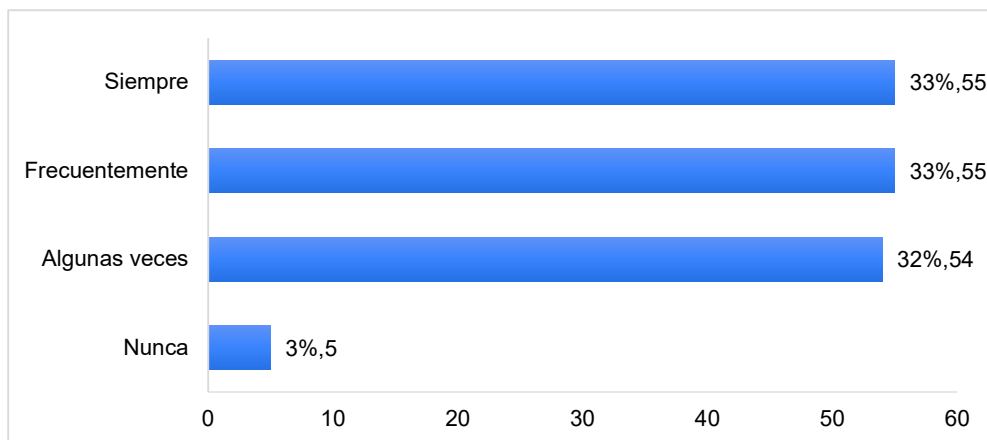


Gráfico 30: Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas en general).

Interpretación: El 33% (55) del total de los 67 estudiantes encuestados, dijo que siempre limita su consumo de grasas, otro 33% (55) frecuentemente, el 32% (54) lo hace algunas veces, mientras que solo el 3% (5) indica que nunca lo hace.

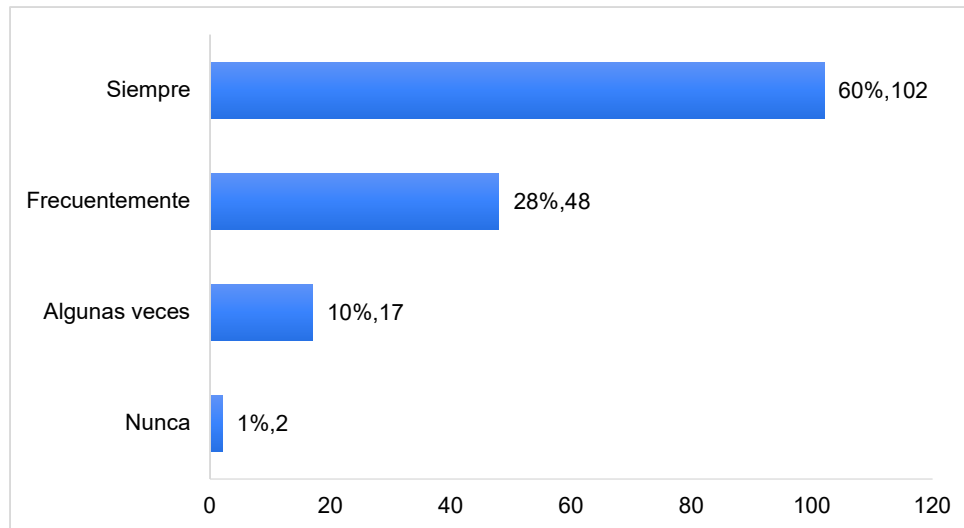


Gráfico 31: Consume pollo y pescado.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 60% (102) afirman que siempre consumen pollo y pescado, el 28% (48) lo hace frecuentemente y el 10% (17) solo algunas veces, un 1% (2) nunca lo hace.

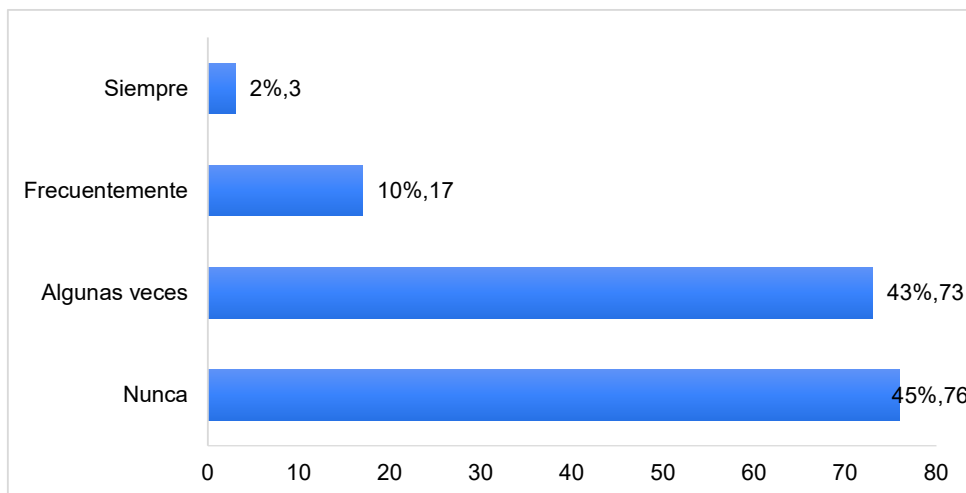


Gráfico 32: Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 45% (76) afirman que nunca consumen más de 4 veces a la semana carnes rojas, el 43% (73) algunas veces lo hace, el 10% (17) consume frecuentemente.

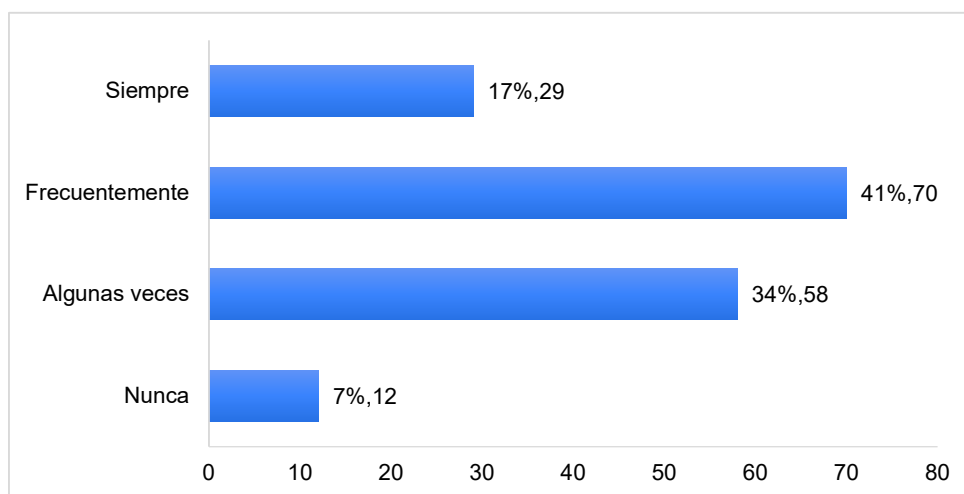


Gráfico 33: Mantiene un horario fijo en las comidas.

Interpretación: El 41% (70) del total de los 169 estudiantes encuestados, dijo que frecuentemente mantiene un horario fijo en sus comidas, el otro 34 % (58) dijo que lo hace algunas veces, el 17% (29) lo hace siempre, mientras que solo el 7% (12) indica que nunca lo hace.

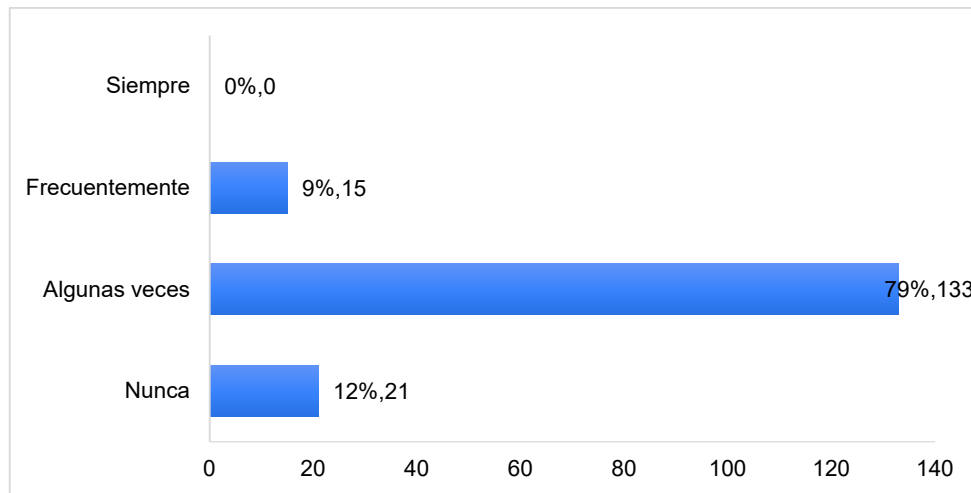


Gráfico 34: Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog)

hot dog)

Interpretación: El 79% (133) del total de los 169 estudiantes encuestados, dijo que algunas veces recurre al consumo de comidas rápidas, el 12% (21) nunca consume, mientras que solo el 9% (15) indica que frecuentemente lo hace.

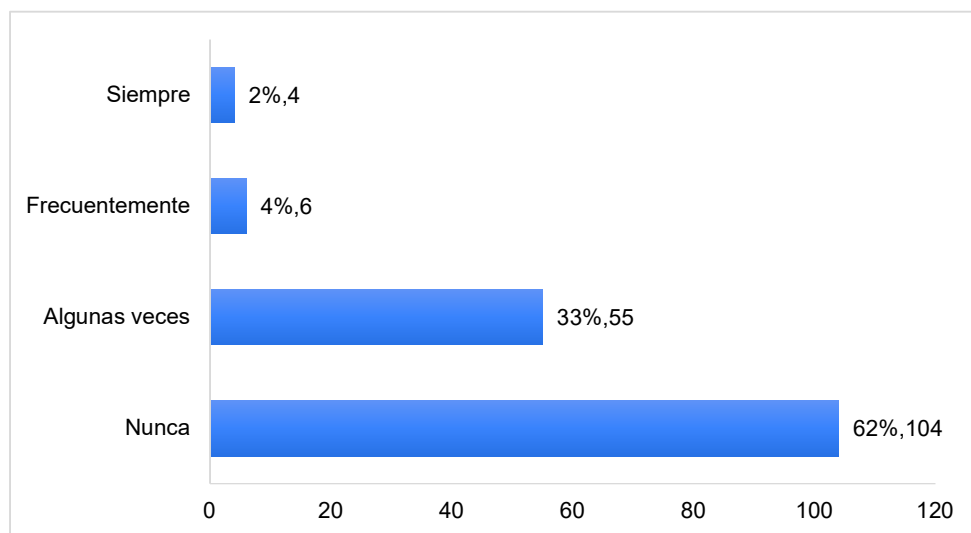


Gráfico 35: Consume licor y/o fuma menos de dos veces por semana.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 62% (104) afirman que nunca consumen licor y/o fuma menos de dos veces por semana, el 33% (55) algunas veces lo hace, el 4% (6) consume frecuentemente, solo un 2% (4) lo hace siempre.

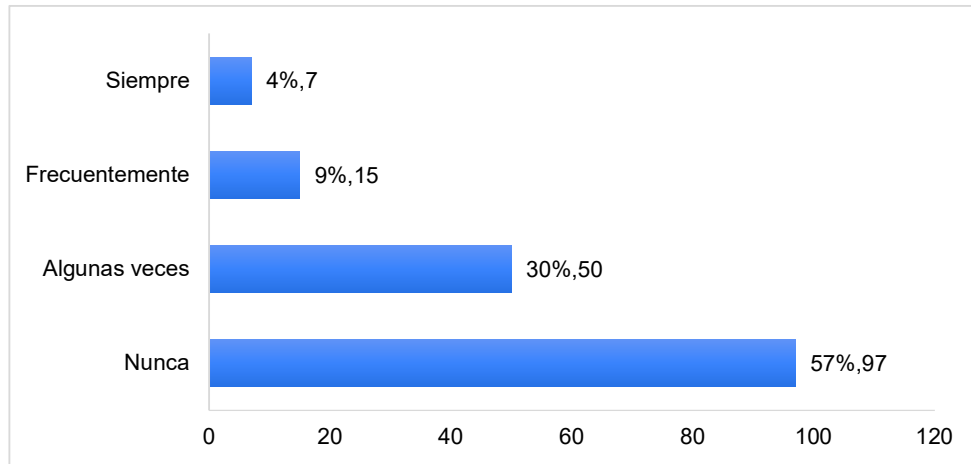


Gráfico 36: Consume más de dos tazas de café al día.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 57% (97) afirman que nunca consumen más de dos tazas de café al día, el 30% (50) algunas veces lo hace, el 9% (15) consume frecuentemente, el otro 4% (7) siempre lo hacen.

Dimensión: Sueño

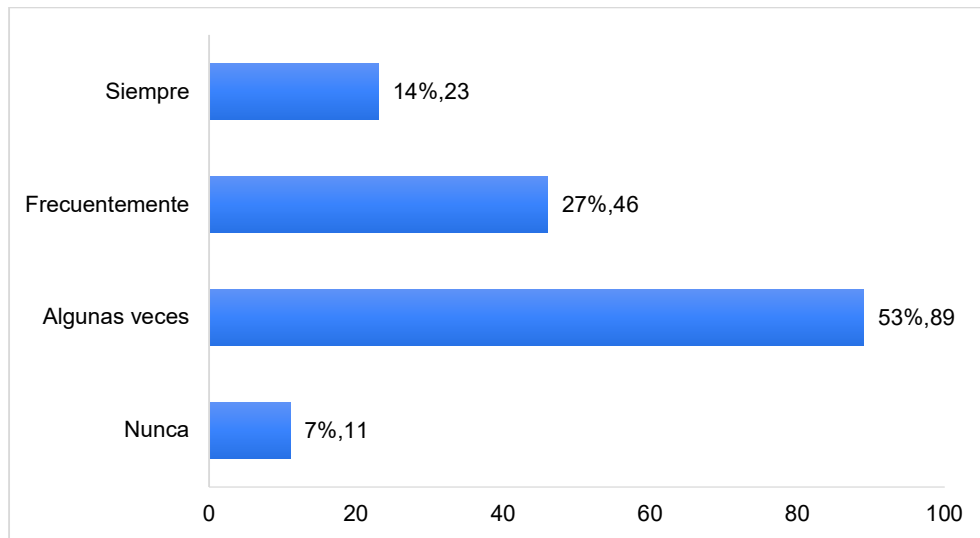


Gráfico 37: Duerme menos de 7 horas diarias

Interpretación: El 53% (89) del total de los 169 estudiantes encuestados, dijo que algunas veces duermen menos de 7 horas al día, el 27% (46) frecuentemente, el 14% (23) indica que siempre, mientras que solo el 7% (11) indica que nunca lo hace.

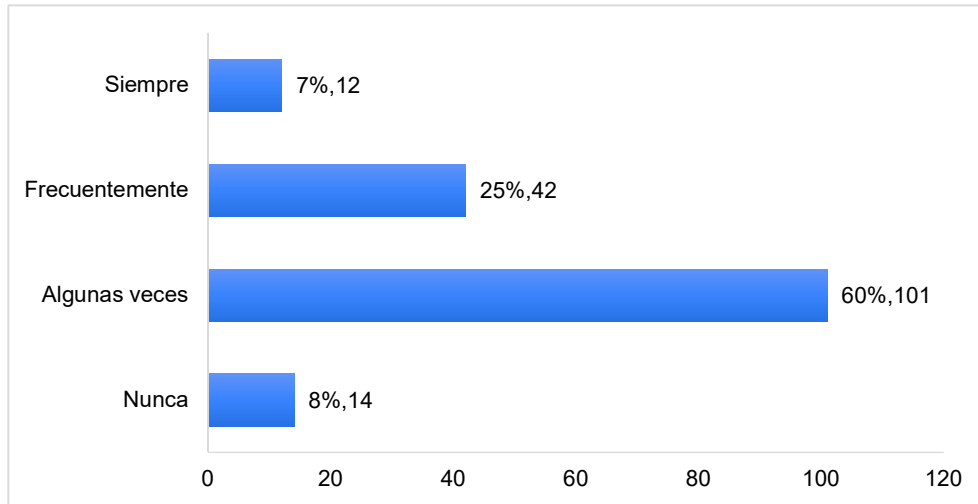


Gráfico 38: Trasnocha

Interpretación: El 60% (101) del total de los 169 estudiantes encuestados, dijo que algunas veces trasnocha, el 25% (42) frecuentemente, el 8% (14) dice que nunca, mientras que solo el 7% (12) indica que siempre lo hace.

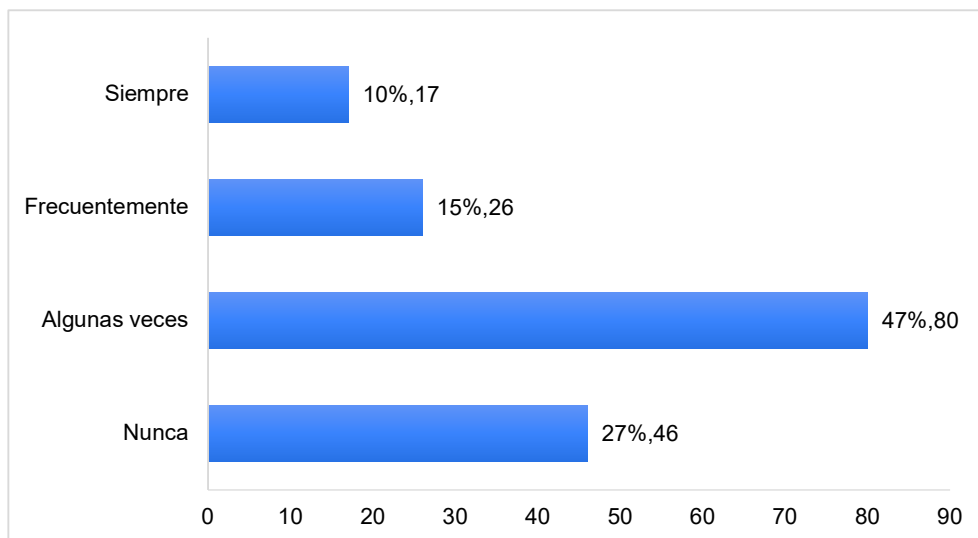


Gráfico 39: Le cuesta trabajo dormirse

Interpretación: De los 67 estudiantes encuestados, el 48% (32) afirman que algunas veces les cuesta trabajo dormirse, el 15% (10) indica que frecuentemente, el 6% (4) dijo que siempre, el 31% (21) indica que nunca.

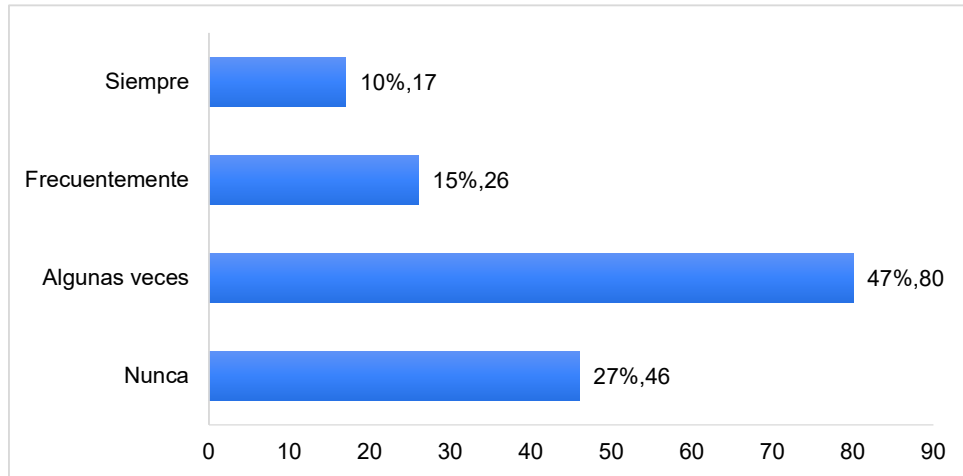


Gráfico 40: Se despierta en varias ocasiones durante la noche.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 47% (80) afirman que algunas veces se despiertan en varias ocasiones durante la noche, el 27% (46) indica nunca le sucede esto, el 15% (26) indica que le sucede frecuentemente, el 10% (17) dijo que le pasa siempre.

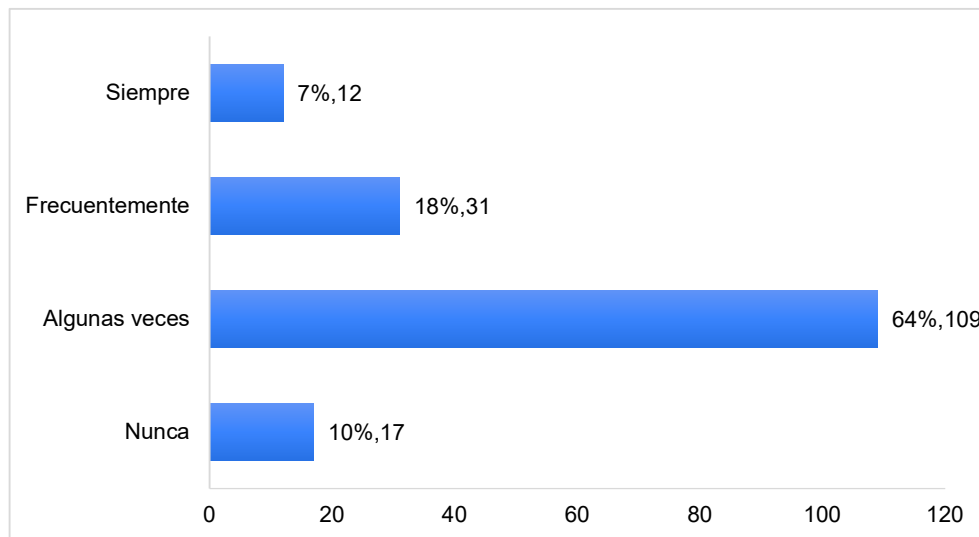


Gráfico 41: Se mantiene con sueño durante el día.

Interpretación: El 64% (109) del total de los 169 estudiantes encuestados, dijo que algunas veces suele mantenerse con sueño durante el día, el 18% (31) le sucede esto frecuentemente, el 10% (17) dice que nunca lo hace, mientras que solo el 7% (12) indica que siempre le sucede esto.

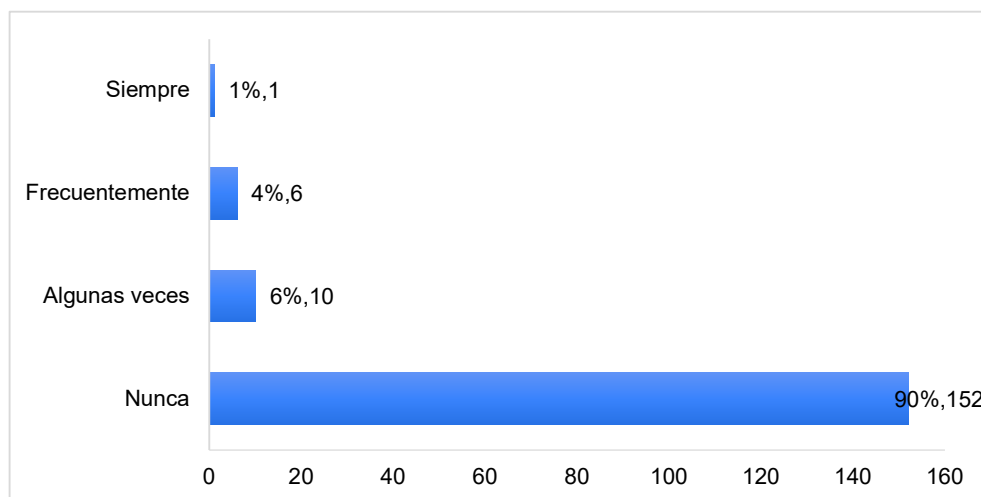


Gráfico 42: Utiliza pastillas para dormir

Interpretación: El 90% (152) del total de los 169 estudiantes encuestados, dijo que nunca utiliza pastillas para poder dormir, el 6% (10) dijo que hace uso de esto algunas veces, el 4% (6) indica que frecuentemente, el 1% (1) precisa que siempre lo hace.

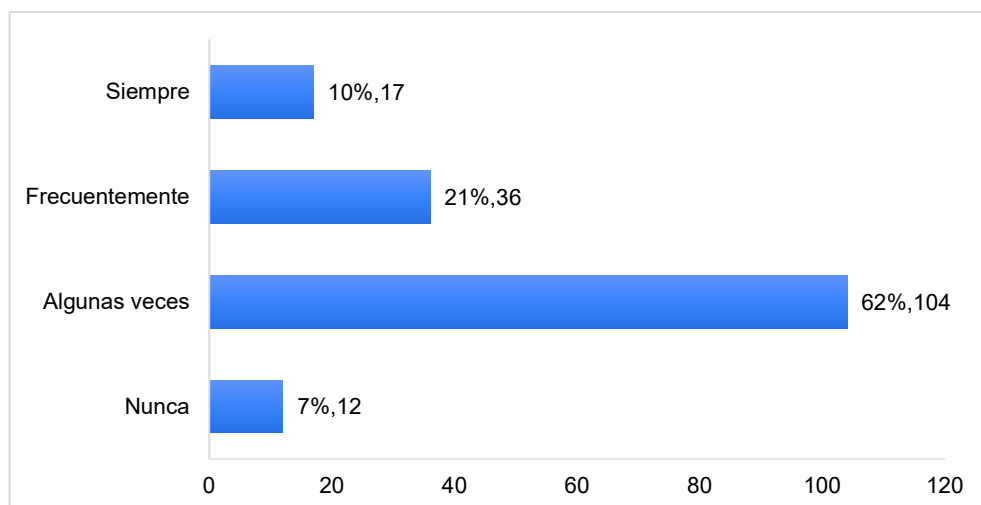


Gráfico 43: Respeta sus horarios de sueño.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 62% (104) afirman que algunas veces suele respetar sus horarios de sueño, el 21% (36) indica que frecuentemente lo hace, el 10% (17) dice que siempre, y el otro 7 % (12) nunca lo hace.

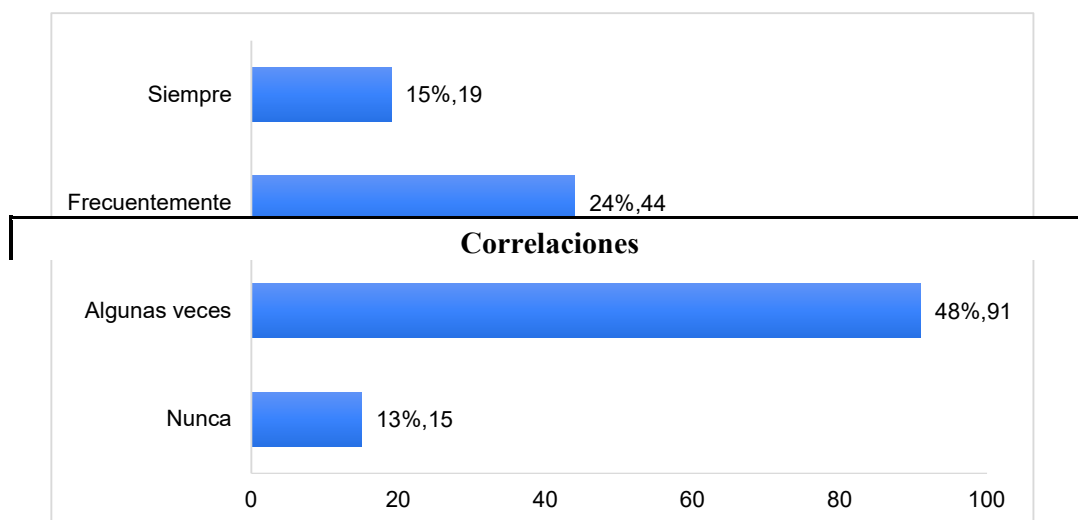


Gráfico 44: Duerme bien y se levanta descansado.

Interpretación: De los 169 estudiantes encuestados, el 48% (91) afirman que algunas veces sienten que duermen bien y se levantan descansados, el 24% (44) frecuentemente siente esto, el 15% (19) siempre, el 13% (15) nunca se siente que descansa y duerme bien.

4.1.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.1.2.1. Prueba de Hipótesis general

H1: Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

H0: No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

Nivel de confianza 95%; Regla de decisión: $\text{sig.} < 0.05$ se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 1: Correlación entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener

		Conocimiento	EDVS
Rho de Spearman	Conocimiento		
	Coeficiente de correlación	1,000	-,097
	Sig. (bilateral)	.	,210
	N	169	169
	EDVS		
	Coeficiente de correlación	-,097	1,000
	Sig. (bilateral)	,210	.
	N	169	169

Se presentó una correlación indirecta débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener ($r = -0.097$; $p = 0.210$).

Decisión: Se rechaza la H1 y se acepta la H0, por lo tanto, se concluye que no existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022

4.1.2.2. Prueba de Hipótesis específica 1

H1: Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y condición, actividad física y deporte en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

H0: No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y condición, actividad física y deporte en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

Nivel de confianza 95%; Regla de decisión: $\text{sig.} < 0.05$ se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 2: Correlación entre nivel de conocimiento y condición, actividad física y deporte en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.

		Conocimiento	A.F.
Rho de Spearman	Conocimiento	coeficiente de correlación	1.000
		sig. (bilateral)	0.163
		N	169
	A.F.	coeficiente de correlación	-0.108
		sig. (bilateral)	0.163
		N	169

Se presentó una correlación indirecta débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión condición, actividad física y deporte en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener ($r = -0.108$; $p = 0.163$).

Decisión: Se rechaza la H1 y se acepta la H0, por lo tanto, se concluye que no existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable según la dimensión condición, actividad física y deporte en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener.

4.1.2.3. Prueba de Hipótesis específica 2

H1: Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y recreación y manejo del tiempo libre en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

H0: No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y recreación y manejo del tiempo libre en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

Nivel de confianza 95%; Regla de decisión: sig.< 0.05 se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 3: Correlación entre nivel de conocimiento y recreación y manejo del tiempo libre en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la

		Conocimiento	Recreación
Rho de Spearman	Conocimiento	coeficiente de correlación	1.000
		sig. (bilateral)	-0.147
		N	0.057
	Recreación	coeficiente de correlación	169
Recreación	coeficiente de correlación	-0.147	1.000
	sig. (bilateral)	0.057	
	N	169	169

Universidad Privada Norbert Wiener.

Se presentó una correlación directa débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener ($r = -0.147$; $p = 0.057$).
 Decisión: Se rechaza la H1 y se acepta la H0, por lo tanto, se concluye que no existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable según la dimensión recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener.

4.1.2.4. Prueba de Hipótesis específica 3

H1: Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y autocuidado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

H0: No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y autocuidado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert

Wiener, Lima-Perú, 2022. Nivel de confianza 95%; Regla de decisión: sig. < 0.05 se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 4: Correlación entre nivel de conocimiento y autocuidado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.

			Conocimiento	Autocuidado
Rho de Spearman	Conocimiento	coeficiente de correlación	1.000	0.007
		sig. (bilateral)		0.929
		N	169	169
	Autocuidado	coeficiente de correlación	0.007	1.000
		sig. (bilateral)	0.929	
		N	169	169

Se presentó una correlación directa débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión autocuidado en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener ($r= 0.007$; $p=0.929$).

Decisión: Se rechaza la H1 y se acepta la H0, por lo tanto, se concluye que no existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable según la dimensión autocuidado en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener.

4.1.2.5. Prueba de Hipótesis específica 4

H1: Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

H0: No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

Nivel de confianza 95%; Regla de decisión: sig.< 0.05 se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 5: Correlación entre nivel de conocimiento y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.

		Conocimiento	H.Alimentarios
Rho de Spearman	Conocimiento	coeficiente de correlación	1.000
		sig. (bilateral)	-0.074
		N	0.338
	H. Alimentarios	coeficiente de correlación	169
		sig. (bilateral)	1.000
		N	169

Se presentó una correlación indirecta débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión hábitos alimenticios en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener ($r = -0.074$; $p = 0.338$).

Decisión: Se rechaza la H1 y se acepta la H0, por lo tanto, se concluye que no existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable según la dimensión hábitos alimenticios en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener.

4.1.2.6. Prueba de Hipótesis específica 5

H1: Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y sueño en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

H0: No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y sueño en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

Nivel de confianza 95%; Regla de decisión: sig.< 0.05 se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 6: Correlación entre nivel de conocimiento y sueño en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener.

			Conocimiento	Sueño
Rho de Spearman	Conocimiento	coeficiente de correlación	1.000	-0.071
		sig. (bilateral)		0.356
		N	169	169
	Sueño	coeficiente de correlación	-0.071	1.000
		sig. (bilateral)	0.356	
		N	169	169

Se presentó una correlación indirecta débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión sueño en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener ($r = -0.071$; $p = 0.356$).

Decisión: Se rechaza la H1 y se acepta la H0, por lo tanto, se concluye que no existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable según la dimensión sueño en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener.

4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Este estudio forma parte del avance investigativo sobre la correlación entre el nivel de conocimiento y las prácticas de estilo de vida saludable en los estudiantes de la escuela profesional académica de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener. Los

resultados obtenidos podrán ser utilizados en próximas investigaciones con el fin de mejorar la información y como futuros profesionales podamos reflejar un estilo de vida saludable.

Relación entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable en estudiantes

En el presente trabajo se encontró una correlación indirecta débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo de vida saludable en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener ($r = -0.097$; $p = 0.210$), que nos indica que mientras más conocimiento tienen los estudiantes menos ponen en práctica el llevar un estilo de vida saludable, lo cual discrepa con el estudio de Corbacho K, et al. (2017) al determinar la correlación entre los puntajes de conocimiento y de los estilos de vida. Mediante el coeficiente de correlación r de Spearman, se encontró que existe una moderada a baja correlación directa ($r = 0,20$, $p = 0,027$) esto es, que con un conocimiento bueno los estilos de vida son positivos y cuando el conocimiento es malo los estilos de vida son negativos ⁽⁵⁹⁾. Ello podría deberse a que los participantes de nuestro estudio pueden tener un conocimiento claro de un estilo de vida saludable, pero que no lo ponen en práctica ya sea por distintos factores, como la carga laboral, el estrés académico y las largas horas de estudio, actividades en casa, etc., las cuales serían una de las razones por las que no disponen de tiempo para poner en práctica en su vida diaria todo lo que conocen sobre estilos de vida saludable. Mientras que en el estudio de Ucancial podemos observar todo lo contrario ya que los resultados de la investigación muestran que los conocimientos sobre estilos de vida de los profesionales evaluados, el 48% del total poseen un buen conocimiento con respecto al estilo de vida saludable ⁽⁵⁷⁾.

Relación entre nivel de conocimiento y condición, actividad física y deporte en estudiantes

Para los autores Tobar, et al. identificaron prácticas “no saludables” cuya motivación para realizar ejercicio fue “mantener la salud” y la primera inspiración para no realizar esas prácticas fue ‘pereza’; además se evidenció diferencia significativa de las prácticas entre hombres y mujeres ($p= 0,293$), estableciendo que existe una débil correlación según el coeficiente de Pearson entre carga académica y nivel de actividad física ⁽⁶¹⁾. Según el análisis de Muñoz en la dimensión condición, actividad física y deporte, se evidenció una tendencia inversa entre las prácticas⁽⁶²⁾; estos resultados son similares a los nuestros ya que presentó una correlación directa débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión actividad física en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener ($r= -0.108$; $p=0.163$), que nos indica que nuestra población no suele practicar actividad física o deporte, de esta manera como futuros profesionales de la salud no estaríamos todos cumpliendo con una de las recomendaciones brindadas por la OMS de realizar al menos 30 minutos de actividad física al día. Según Ucancial con respecto a la condición de actividad física y deporte se encontró que el 68% los profesionales de Enfermería practican estilos de vida saludable y el 32 % practican estilos de vida no saludable, lo que quiere decir que los estudiantes si ponen en práctica la cantidad recomendada de actividad física al día ⁽⁵⁷⁾, estos resultados planteados discrepan con los de Tobar y el nuestro, lo que propone a nuevas investigaciones continuar con el análisis y hallar cuales podrían ser las posibles razones de algunos futuros profesionales de la salud que eligen no realizar actividad física en su vida diaria.

Relación entre nivel de conocimiento y recreación y manejo del tiempo libre en estudiantes

De acuerdo a Muñoz, et al. respecto a la dimensión recreación y manejo del tiempo libre, se observa que los jóvenes disponen medianamente de tiempo en su vida cotidiana para el mejor aprovechamiento de las relaciones interpersonales y la posibilidad de compartir de modo

participativo en los diferentes escenarios. En tal sentido, se percibe una tendencia positiva hacia el estilo de vida saludable entre prácticas y creencias en lo que concierne a esta dimensión ⁽⁶²⁾. Para Ucancial en cuanto a recreación y manejo del tiempo libre el 43 % practica estilos de vida saludable y el 14 % practica estilos de vida no saludable ⁽⁵⁷⁾. Ambos datos estudiados discrepan de nuestros resultados ya que se evidenció una correlación directa débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión recreación y manejo del tiempo libre en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener ($r = -0.147$; $p = 0.057$), lo que indica que no todos los jóvenes estudiantes suelen darse un tiempo de recreación y tiempo libres con el fin de evitar la sobrecarga académica o laboral.

Relación entre nivel de conocimiento y autocuidado en estudiantes

Para Muñoz la relación con las prácticas y creencias hacia el autocuidado y cuidado médico, evidencian tendencia negativa ⁽⁶²⁾. En el estudio de Simon, et al. los resultados arrojaron que el nivel de autocuidado predominante es el bueno y regular por lo que no existe un mal autocuidado en los estudiantes con lo que se confirma que no existe una diferencia significativa ⁽⁶³⁾. Según Ucancial en la dimensión autocuidado, 82 % realizan prácticas saludable y el 18% no saludable ⁽⁵⁷⁾; dichos datos discrepan con el autor Simon y Ucancial, pero si se corroboran con el análisis de Muñoz ya que se encontró una correlación indirecta de acuerdo al nivel de conocimiento y autocuidados, esto quiere decir que los estudiantes conocen de la importancia del autocuidado en su persona, pero pese a tener este conocimiento no lo practican, ya sea por diversos factores, tales como la falta de tiempo de auto examinarse, o ir a realizarse un chequeo como corresponde anualmente debido a las constantes actividades que realizan día a día.

Relación entre nivel de conocimiento y hábitos alimenticios en estudiantes

Según las autoras Baldarrago y Pomari, encontraron en su estudio que la correlación entre hábitos alimentarios y conocimiento sobre prácticas alimentarias indica que existe una relación débil. Así mismo se niega la relación entre los hábitos alimentarios y el conocimiento sobre prácticas alimentarias ⁽⁶⁴⁾. Para Muñoz respecto a los hábitos alimenticios, un alto número de estudiantes ejerce control necesario de alimentación adecuado. De igual modo, se observan creencias altamente saludables, lo que indica una tendencia de coherencia entre las prácticas y las creencias del estilo de vida⁽⁶²⁾. En el estudio de Ucancial según la dimensión el 64% practica hábitos alimenticios saludables y el 36% practica estilos de vida no saludable. Solo los datos encontrados de las autoras Baldarrago y Pomari reflejan la similitud con nuestra población estudiada ya que se presentó una correlación indirecta débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión hábitos alimenticios en los estudiantes ($r = -0.091$; $p = 0.465$), en conclusión no existe asociación entre el nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión hábitos alimenticios en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada Norbert Wiener. Existen algunos factores que pueden influir en la conducta de los estudiantes los cuales los impulsan en su decisión y de esta manera no eligen alimentos saludables en su vida diaria a pesar de tener un buen conocimiento de ello, hoy en día es muy común ver en las calles diversos locales de comida rápida a nuestro alcance, entre otros destacan el entorno familiar, social, los factores económicos, socioculturales y psicológicos.

Relación entre nivel de conocimiento y sueño en estudiantes

Para Ucancial en su estudio, evidenció que según la dimensión de sueño podemos observar que el 26% practica sueño saludable y el 74% practica estilos no saludables ⁽⁵⁷⁾. En el estudio de Muñoz, et al. los participantes dijeron que poco reconocen el descanso y la rutina de sueño como actividades saludables y necesarias para su salud⁽⁶²⁾; comparado con nuestro estudio que se analizó con el coeficiente de Spearman se encontró que existe una correlación indirecta

débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión sueño en los estudiantes ($r= 0.015$; $p=0.902$) por lo que se concluye que no existe asociación entre el nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida saludable según la dimensión sueño en los estudiantes.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable según la dimensión condición, actividad física y deporte en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.
- No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable según la dimensión recreación y manejo del tiempo libre en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.
- No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable según la dimensión autocuidado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.
- No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable según la dimensión hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.
- No existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable según la dimensión sueño en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a futuras investigaciones determinar y esclarecer la razón por la cual los estudiantes de nutrición o carreras relacionadas a la salud no logran poner en práctica sus conocimientos de estilo de vida saludable en su vida diaria.
- Se sugiere a los estudiantes de la carrera profesional Ciencias de la Nutrición, ampliar y reforzar sus conocimientos referentes a una nutrición y estilos de vida saludable, de modo que desde el primer ciclo de la carrera puedan orientar con sus conocimientos a las personas de su alrededor.
- Se recomienda a la Escuela realizar talleres que propongan estrategias de cómo lograr llevar un estilo de vida saludable durante una vida universitaria, de modo que como universitarios y futuros profesionales de Nutrición puedan reflejar un estilo de vida saludable, asimismo concientizar los beneficios de practicarlo en la vida diaria.

REFERENCIAS

- 1.- Gutiérrez F, Arenas C, López N, Bedoya L. Guía de estilos de vida saludables [Internet]. Medellín; 2018. 21,22 p. Disponible en: [https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared Content/Estilos de vida saludable/Guía Estilos de Vida/Guía Estilos de vida saludables.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared_Content/Estilos_de_vida_saludable/Guía_Estilos_de_Vida/Guía_Estilos_de_vida_saludables.pdf)
- 2.- Gómez Cruz Z, Landeros Ramírez P, Romero Velarde E, Troyo Sanromán R. Estilos De Vida Y Riesgos Para La Salud En Una Población Universitaria. *RESPYN Rev Salud Pública y Nutr.* 2016;15(2):15–21.
- 3.- Suarez Villa ME, De Jesús Navarro Agamez M, Caraballo Robles D, López Mozo L, Recalde Baena AC. Estilos de vida relacionados con factores de riesgos cardiovasculares en estudiantes Ciencias de la salud. *Revista Ene De Enfermería*, 2020; 14(3). Disponible en: <http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/1036>
- 4.- Bermeo Z, Nury R, Romero R. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica.* 2020;39(4):440–5
- 5.- Del Pilar S, Flores R, Barrera JC. Perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado de México, 2019. *Recimundo* [Internet]. 2019 Apr;4(1):344–59. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/816/1292>
- 6.- Otáñez J. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes Revista Especializada en Ciencias de la Salud* [Internet]. 2017;20(2):5–11. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161>

- 7.- OMS. Alimentación sana. [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2018 [citado el 25 de setiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 8.- OPS. Alimentación saludable. [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. [citado el 25 de setiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- 9.- OMS. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado 25 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- 10.- OPS. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. In: Hearts [Internet]. 3.0. Washington, DC; Organización Panamericana de la Salud, 2019. p. 33. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y,%0Ahttps://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 11.- Romero Jares K. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles [Internet]. Instituto Nacional de Estadística e Informática. 2020. Disponible en: https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digiales/Est/Lib1657/libro.pdf
- 12.- Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir más de 10 tipos de cáncer. [Internet]. 2019; Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>

- 13.- Diabetes, hipertensión y obesidad son las enfermedades no transmisibles más comunes en el país [Internet]. Ministerio de Salud del Perú. 2021 [citado 25 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion-80/nota3/index.html>
- 14.- Cecilia MJ, Atucha NM, García-Estañ J. Health styles and habits in Pharmacy students. *Educacion Medica* [Internet]. 2018; 19:294–305. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1575181317301468?token=B02756B56CAB8286AC4C6E2EFD9100E1BA92A3B7E6E86960901D4578481519CA39DF677AB933FE0EA7083B0D112A3444&originRegion=us-east-1&originCreation=20210926081610>
- 15.- Morales M, Gómez V, García C. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Rev. Colomb. Enferm.* [Internet]. 2018 [consultado el 2 de octubre del 2021];16. Disponible en <http://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/> o <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>
- 16.- Jiménez Diez O, Ojeda Lopez R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Rev Iberoam Prod Académica y Gestión Educ* [Internet]. 2017;4 (8)(2007–8412):1–15. Disponible en: <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
- 17.- León C. Hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de Bogotá [Internet]. Bogotá D.C. : Universidad Santo Tomás; 2017 [citado el 2 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/2514/Le%C3%B3nmedinaliliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 18.- Herazo Beltran Y, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, Vásquez-Osorio F, Lozano-Ariza A, Torres-Herrera E, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos* [Internet]. 2020; 38:547–51. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871/49480>

- 19.- Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud. Rev la Fac Med Humana [Internet]. 2016;16(2):57–65. Available from: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670/637>
- 20.- Mogollón García, F. S., Becerra Rojas, L. D., & Ancajima Mauriola, J. S. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Revista Conrado, 16(75), 69-75; 2020 [citado el 2 de octubre de 2021]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n75/1990-8644-rc-16-75-69.pdf>
- 21.- Villavicencio Guardia, M. C., Deza y Falcón, I., & Dávila Soto, R. P. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. Revista Conrado, 16(74), 112-119; 2020 [citado el 2 de octubre de 2021]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n74/1990-8644-rc-16-74-112.pdf>
- 22.- Rafael Cabanillas C, Paredes Aguirre Ángela. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima. Revista Científica de Ciencias de la Salud [Internet]. 2016 [citado 2 octubre 2021];(9):2–4. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/229/229
- 23.- Huamanquispe G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. [Internet]. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano; 2020 [citado el 2 de octubre de 2021]. Disponible en: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanquispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 24.- Uriarte Y., Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener [Internet]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2018

- [citado el 2 de octubre de 2021]. Disponible en:
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 25.- Alan Neill D y, Liliana CS. Procesos y Fundamentos de la Investigación [Internet]. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. 2018. 13–14 p. Disponible en:
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
- 26.- Ortega Navas, M^a Carmen; Flores Tena, M^a José (2019); Importancia de los estilos de vida en la salud y el envejecimiento activo; [Citado 2 de octubre de 2021]. Disponible en:
<http://quadernsanimacio.net>; n° 30; Julio de 2019; ISSN: 1698-4404
- 27.- Sosa Hernández AK, Ledesma Barragán EL. El estilo de vida como problema de salud pública en México. CES Salud Pública. 2018;9(1):33–9.
- 28.- Villarroel Huamaní A, Saravia Cabezudo A, Castillo Paredes R. Demográficas En Estudiantes De La Facultad De Enfermería De La. Rev enferm Vanguard. 2017;5(1):10–9.
- 29.- Berajona lorenzo J. Guía de entornos y estilos de vida saludables [Internet]. Municipio de Yamaranguila. Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud; 2016. p. 9. [Citado 2 de octubre de 2021]. Disponible en:
<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 30.- Hábitos de vida saludable [Internet]. Sanitas. [Citado 2 de octubre de 2021]. Disponible en:
[//www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-desalud/estilo-vida/prepro_080021.html](http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-desalud/estilo-vida/prepro_080021.html)

- 31.- Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles. República Dominicana [Internet]. 2.^a ed. República Dominicana: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP); 2014 [citado 10 octubre 2020]. Disponible en: <http://www.incap.int/index.php/es/guia-promocion-estilo-vida-ecnt>
- 32.- Moreira-Pérez D, Dueñas-Nuñez MV, Alfonso-Moré A. El estilo de vida y su correlación con el índice de masa corporal. Olimpia [Internet]. 2018;15(50):4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6578677>
- 33.- OMS. Actividad Física [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [citado 10 octubre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 34.- Vazquez-Arce MI, Marques-Sule E. Estudio descriptivo y comparativo de factores de riesgo cardiovascular y actividad física en pacientes con síndrome coronario agudo [Descriptive and comparative study of cardiovascular risk factors and physical activity in patients with acute coronary syndrome]. Aten Primaria. 2018;50(10):576-582. doi: 10.1016/j.aprim.2017.06.008
- 35.- O'Malley G, Ring-Dimitriou S, Nowicka P, et al. Actividad física y aptitud física en la obesidad pediátrica: ¿Cuáles son los primeros pasos para los médicos? Conclusión del experto del taller ECOG de 2016. Int J Exerc Sci. 2017;(4):4-6. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466409/#b13-ijes-10-04-487>
- 36.- Flores Paredes A. Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo. 2020;11(2):142–52.
- 37.- Razo A. Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del caserío San Luis, cantón Tisaleo [Internet]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato de Ecuador; 2017 [citado el 10 de octubre de 2021]. Disponible en:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25179/1/ABIGAIL%20ALEXANDRA%20RAZO%20YUGCHA%20-1805137377.pdf>

- 38.- Suárez Escudero LM, Florez I. Manejo del tiempo libre: actividades recreativas y de ocio para la promoción del bienestar mental en escolares. [Internet]. Cuidado y ocupación humana; 2017 [citado 10 octubre 2021]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/230760675.pdf>
- 39.- Luque M. Tipos de Recreación [Internet]. kupdf; 2017 [citado 10 octubre 2021]. Disponible en: https://kupdf.net/download/tipos-de-recreaciondocx_597ccab9dc0d60e7082bb184_pdf
- 40.- Suárez Escudero LM, Flores I, García N. Manejo Del Tiempo Libre: Actividades Recreativas Y De Ocio Para La Promoción Del Bienestar Mental En Escolares. Cuid y Ocupación Humana. 2019;6(0):43–9.
- 41.- Mariño García A. Directrices Unificadas sobre Intervenciones de Autoasistencia Sanitaria [Internet]. La Habana: Organización Mundial de la Salud; 2019 [citado 10 octubre 2021]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325722/WHO-RHR-19.14-spa.pdf?ua=1>
- 42.- Orem Elizabeth D. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac méd espirit. 2017;19(3):89–100.
- 43.- Bayer. El autocuidado y sus beneficios para la salud pública [Internet]. Cono Sur BAYER. 2021 [citado 10 octubre 2021]. Disponible en: <https://www.conosur.bayer.com/es/el-autocuidado-y-sus-beneficios-para-la-salud-publica>

- 44.- Reyes Narvaez S, Oyola Canto M. Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. Revista Chilena de Nutrición [Internet]. 2020;47(1):67–72. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067> Artículo
- 45.- Mariño García A, Núñez Velázquez M, Gámez Bernal AI. Alimentación saludable [Internet]. La Habana: Centro de Rehabilitación Integral CEDESA; 2015. [citado 10 octubre 2021]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acml61e.pdf>
- 46.- Lira D, Custodio N. Sleep disorders and their complex relationship with cognitive functions. Rev Neuropsiquiatr. 2018;81(1):20–4.
- 47.- Jurado Luque M. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Revista de Neurología [Internet]. 2016;(63):10. [citado 10 octubre 2021]. Disponible en: <https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>
- 48.- Hurtado Casanca C, Atoc Ventocilla N, Rodríguez Vásquez M. Estilo de vida saludable, nivel de glucosa e IMC en adultos del Valle de Amauta – Ate Vitarte – Lima - 2020. Revista Científica de Ciencias de la Salud. 2020;13(2):20–33.
- 49.- OMS. Hipertensión [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado 10 octubre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- 50.- Ocharan Corcuera J, Espinosa Furlong M del CN. Hipertensión arterial Definición, clínica y seguimiento [Internet]. 4.^a ed. Bilbao: Academia de Ciencias Médicas de Bilbao; 2016 [citado 10 octubre 2021]. Disponible en: <http://www.gacetamedicabilbao.eus/index.php/gacetamedicabilbao/article/view/131>

- 51.- Diabetes [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado 10 octubre 2021].
Disponibile en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- 52.- Hernández Ruiz de Eguilaz M., Batlle A., Martínez de Morentin B., et. al. Alimentary and lifestyle changes as a strategy in the prevention of metabolic syndrome and diabetes mellitus type 2: milestones and perspectives. An Sist Sanit Navar [Internet]. 2016;39(2): 269-272. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272016000200009
- 53.- OMS. Cáncer [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado 10 octubre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
- 54.- Zaragoza-Martí A, García EC. Influence of food or food groups intake on the occurrence and/or protection of different types of cancer: Systematic review. Nutr Hosp [Internet]. 2020;37(1):169–92. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S021216112020000100023
- 55.- Lucía LB, Irene RA. Influence of nutritional status in the prevention and evolution of breast cancer. Nutr Clin y Diet Hosp [Internet]. 2018;38(2):144–50. Disponible en: [https://revista.nutricion.org/PDF/LOPEZ\[1\].pdf](https://revista.nutricion.org/PDF/LOPEZ[1].pdf)
- 56.- Vázquez Sánchez V, Niebla Delgado DM, Marrero Rodríguez FJ, Ojeda DA, Gálvez Soler JL, Hernández Machado D. Estilos de vida de escolares habaneros con sobrepeso y obesos y de sus familiares. Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria [Internet]. 2017;37(2):147–51. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/VAZQUEZ.pdf>
- 57.-Ucancial O. Nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del hospital provincial docente belén Lambayeque [Internet]. Pimentel: Universidad Señor De Sipán; 2018 [citado el 10 de octubre de 2021]. Disponible en:

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5085/Ucancial%20Vel%c3%a1squez%20Orfelinda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 58.- Informe Belmont: Principios éticos y normas para el desarrollo de las investigaciones que involucran a seres humanos. Revistas UPCH [Internet]. [citado 10 octubre 2021]; 4(3). Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/424/391>
- 59.- Corbacho Armas K, Palacios García N, Vaiz Bonifaz R. Conocimiento y práctica de estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus. Rev enferm Hered. 2017;2(1):26–31.
- 60.- Gallardo-Escudero A, Alférez MJM, del Pozo EMP, Aliaga IL. La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. Nutr Hosp. 2017;31(2):975–9.
- 61.- Molano-Tobar, Nancy Janneth, Vélez-Tobar, Raquel Amalia, Rojas-Galvis, Efraín Alirio, ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA CARGA ACADÉMICA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Revista Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2019;24(1):112-120. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309159610010>
- 62.- MUÑOZ ARGEL, MARTHA, URIBE URZOLA, ALICIA, ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Psicogente [Internet]. 2013;16(30):356-367. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552364009>
- 63.- Simon LN, López MG, Sandoval RI, Magaña B. Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. Cuidarte. 2016; 5(10): 32-43 DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69114>
- 64.- Angulo Baldarrago PS, Cruz Pomari GJ. “Hábitos Alimentarios Y Conocimientos En Alimentación Saludable En Estudiantes Universitarios De 3° a 5° Año De La Escuela

Profesional Ciencias De La Nutrición Durante El Periodo De Aislamiento Social, Arequipa, 2020.” Univ Nac San Agustin [Internet]. 2021;1–116. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12323>

ANEXOS

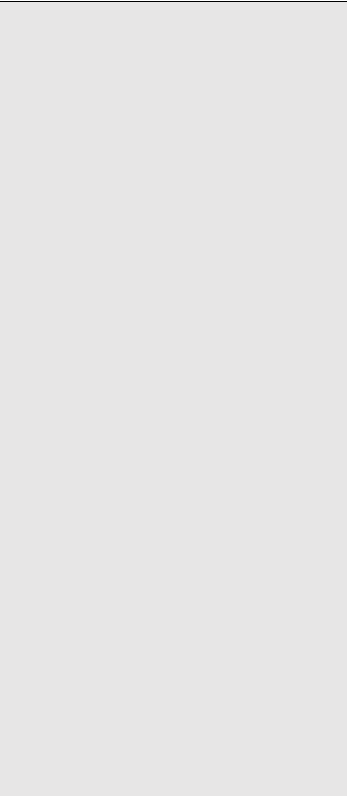
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título de la investigación: RELACIÓN ENTRE NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, LIMA-PERÚ, 2022

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General		Tipo de investigación
¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y prácticas de estilo de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener,	Determinar la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y práctica de los estilos de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad	Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y prácticas de estilo de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.	<p style="text-align: center;">Variable 1</p> <p style="text-align: center;">Dimensiones:</p> <p style="text-align: center;">Conocimiento de estilos de vida saludable</p>	Aplicada

Lima- Perú 2022?	Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.			
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas		Método y diseño de la investigación
¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y condición, actividad física y deporte en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022?	Determinar la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y condición, actividad física y deporte en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.	Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y condición, actividad física y deporte en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.	Variable 2 Dimensiones: Actividad Física Recreación y manejo del tiempo libre Autocuidado Alimentación Sueño	El método de investigación es de tipo analítico, hipotético-deductivo. El diseño de la investigación es no experimental, descriptivo-correlacional, analítico, transversal y prospectivo.
¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre en estudiantes	Determinar la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y recreación y manejo del tiempo libre	Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y recreación y manejo del tiempo libre en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición		Población y muestra

de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022?	en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.	Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.		
¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y autocuidado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022?	Determinar la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y autocuidado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.	Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y autocuidado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú 2022.		Población: Está compuesta por todos los estudiantes de Nutrición Humana de la UPNW. Muestra: Para la siguiente investigación se utilizará el muestreo aleatorio, mediante una formula lo cual nos indica que la muestra es de 169 estudiantes.
¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de	Determinar la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y hábitos alimenticios en estudiantes	Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la		

<p>Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú 2022?</p>	<p>de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.</p>	<p>Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.</p>		
<p>¿Cuál es la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y sueño en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022?</p>	<p>Determinar la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y sueño en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.</p>	<p>Existe relación positiva entre nivel de conocimiento y sueño en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- Perú 2022.</p>		

ANEXO 2: CUESTIONARIO

ANEXO A: CONOCIMIENTOS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

EDAD:

SEXO:

Marque con un aspa (x) la respuesta correcta.

1. **¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?**
 - a. **30 a 45 minutos diarios.**
 - b. 1 Hora al día.
 - c. 10- 20 minutos diario.
 - d. 50 minutos al día.
2. **¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?**
 - a. 3 litros de agua.
 - b. **2 litros de agua.**
 - c. 4 litros de agua.
 - d. ½ litros de agua.
3. **Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?**
 - a. Superior a 30 Kg/m²
 - b. 15.9 a 20.9 Kg/m².
 - c. 25 a 29.9 Kg/m².
 - d. **18.5 a 24.9 kg/m²**
4. **¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?**
 - a. 1- 2 veces por año.
 - b. 3 veces por año.
 - c. **1 vez al año.**
 - d. 5 veces al año.
5. **¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?**
 - a. 3000 a 3500 Kcal/ día para un varón adulto y de 1500- 2000 Kcal/día para mujeres.
 - b. **2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para las mujeres.**
 - c. 1000 a 2000 Kcal para un varón adulto y de 2000 a 2500 Kcal/día para las mujeres.
 - d. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón y de 1000-1500 Kcal/día para mujeres.
6. **¿Qué es un estilo de vida saludable?**
 - a. Son los beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.
 - b. **Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral.**
7. **¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día?**
 - a. Menor de 1 ración al día.
 - b. Mayor o igual a 2 raciones al día.
 - c. **Mayor o igual a 3 raciones al día**
 - d. 4 raciones al día.
8. **¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?**
 - a. 5-6 horas diarias.
 - b. **7-8 horas diarias.**
 - c. 4-6 horas diarias.
 - d. 3-4 horas diarias.
9. **¿Qué significa automedicación?**
 - a. **Uso de medicamentos que realiza una persona para sí misma sin prescripción médica.**
 - b. Uso de medicamentos frecuentemente.
 - c. Es el consumo de medicamentos con prescripción médica.
 - d. Es el uso de medicamentos en un horario determinado o situación determinada.
10. **¿Qué es el sedentarismo?**
 - a. Es la realización de actividad física menor de 30 min al día.
 - b. **Es la falta de la actividad física.**
 - c. Es la disminución de la actividad física.
 - d. Es la realización de ejercicios menor de 45 min al día.

ANEXO B: CUESTIONARIO PARA MEDIR PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Nº	CONDICION, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
1	Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.				
2	Termina el día con vitalidad y sin cansancio.				
3	Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, relajación, otros)				
4	Mantiene peso corporal estable				
Nº	RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
5	Practica actividades físicas de recreación (natación, montar bicicleta, otros)				
6	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.				
7	Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
8	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.				
Nº	AUTOCUIDADO	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
9	Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año.				
10	Cuando se expone al sol, usa protectores solares.				
11	Se automedica y/o acude al farmaceuta en caso de dolores de cabeza o estados gripales.				
12	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.				

Nº	HÁBITOS ALIMENTICIOS	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
13	Consumo entre cuatro y ocho vasos de agua al día.				
14	Añade sal extra a sus comidas				
15	Consumo más de 4 gaseosas en la semana.				
16	Consumo dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana.				
17	Su alimentación incluye vegetales, frutas.				
18	Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas en general, otros).				
19	Consumo pescado y pollo.				
20	Consumo carnes rojas más de 4 veces a la semana.				
21	Mantiene un horario fijo en las comidas.				
22	Consumo comidas rápidas (pizza, hamburguesa , hot dog)				
23	Consumo licor y/o fuma menos de dos veces por semana.				
24	Consumo más de dos tazas de café al día.				
Nº	SUEÑO	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
25	Duerme menos de 7 horas diarias				
26	Transnocha				
27	Le cuesta trabajo dormirse				
28	Se despierta en varias ocasiones durante la noche.				
29	Se mantiene con sueño durante el día.				
30	Utiliza pastillas para dormir				
31	Respeto sus horarios de sueño.				
32	Duerme bien y se levanta descansado.				

ANEXO 3: APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



Universidad
Norbert Wiener

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 14 de setiembre de 2022

Investigador(a):
**Andrea Elizabeth Illaconza
Chacón**
Exp. N° 2047-2022

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: **“Relación entre nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022”**– versión 2, el cual tiene como investigador principal **Andrea Elizabeth Illaconza Chacón**.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



Yenny Marisol Bellido Fuentes
Presidenta del CIEI- UPNW

ANEXO 4: CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

ANEXO 5: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores : Andrea Elizabeth Illaconza Chacón

Título : Relación entre el nivel de conocimiento de estilos de vida saludables sobre las prácticas de estilos de vida saludable en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional De Nutrición Humana De Una Universidad Privada De Lima - Perú 2022.

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “Relación entre el nivel de conocimiento de estilos de vida saludables sobre las prácticas de estilos de vida saludable en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional De Nutrición Humana De Una Universidad Privada De Lima - Perú 2022.” Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, *Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Nutrición Humana*. El propósito de este estudio es determinar la relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida saludable y práctica de los estilos de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima. Su ejecución permitirá desarrollar propuestas que beneficien a la población estudiada.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Se le brindará primeramente un consentimiento informado
- Se le brindará un cuestionario de 10 preguntas sobre nivel de conocimiento de estilo de vida saludable
- Se le brindará un cuestionario de 35 preguntas sobre prácticas de estilo de vida saludable

La encuesta puede demorar unos 45 minutos y (*según corresponda añadir a detalle*). Los resultados de los estudios se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos:

Uno de los riesgos que podría observarse es la incomodidad que puede generar a los participantes al invitarlos a resolver el cuestionario para dicho estudio.

Beneficios:

El estudio buscará generar propuestas que conlleven a las prácticas de un estilo de vida saludable.

Costos e incentivos

No tiene ningún costo.

No tiene ningún incentivo.

Confidencialidad:

Sus datos e identificación serán mantenidas con estricta confidencialidad por el grupo de investigadores. Los resultados serán publicados en revistas médicas, sin evidenciar material que pueda atentar contra su privacidad.

Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante cualquier parte del desarrollo del presente estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con el *Bachiller Andrea Elizabeth Illaconza Chacón*, con el número de teléfono: 960184028 y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 7065555 anexo 3285. comité.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



Investigador
Andrea Elizabeth Illaconza Chacón
DNI: 960184028

ANEXO 6: INFORME DEL ASESOR DE TURNITIN