



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE**  
**ENFERMERÍA**

**TESIS**

Nivel de conocimiento de estilos de vida y su relación con las prácticas de  
estilo de vida saludables en internos de enfermería de la Universidad Norbert  
Wiener, Lima 2023

**Para optar el Título Profesional de**  
Licenciada en Enfermería

**Presentado por:**

**Autora:** Suarez Carnero Syndy Maryury

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0009-0005-0500-5526>

**Asesor:** Mg. Jaime Alberto, Mori Castro

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401>

**Lima – Perú**

**2023**

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, ... **SUAREZ CARNERO SYNDY MARYURY** egresado de la Facultad de .....Ciencias de la Salud..... y Escuela Académica Profesional de ...Enfermería..... /  Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "....."NIVEL DE CONOCIMIENTO Y SU RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLES EN INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, LIMA 2023". Asesorado por el docente: Mg. Jaime Alberto Mori Castro .....DNI ... 07537045 .....ORCID... <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401> ..... tiene un índice de similitud de ...20 ( veinte ) % con código \_\_\_\_ oid:14912:301829697 \_\_\_\_ verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
Firma de autor 1

**SUAREZ CARNERO SYNDY MARYURY**  
DNI: ...71885918...

.....  
Firma de autor 2

Nombres y apellidos del Egresado  
DNI: .....



.....  
Firma

Mg. Jaime Alberto Mori Castro  
DNI: .....07537045

Lima, ...04 de.....enero..... de.....2024.....

### **DEDICATORIA:**

Brindo este proyecto, primero que nada, al todo poderoso quien me acompaña y me conduce para hacer lo correcto, a mi madre por haberme dado la vida, quien es el ser más valioso, por darme su amor y ser mi prototipo ejemplar de vida, a mi hermano por los sabios consejos, soporte que me dio y ser mi motivo para continuar, a mi esposo por siempre motivarme y ser mi complemento para lograr esa dicha y obtener este triunfo en mi vida.

### **AGRADECIMIENTO:**

Doy gracias a nuestro Salvador por guiarme, que a pesar de los obstáculos nunca me desamparó, a mi madre por tener ese amor y dedicación para instruirnos con valores y principios que me son de utilidad en este camino.

**ASESOR DE TESIS: MG. MORI CASTRO JAIME ALBERTO**

## **JURADO**

Presidente : Dra. María Hilda Cárdenas de Fernández  
Secretario : Dra. Susan Haydee Gonzales Saldaña  
Vocal : Mg. María Angélica Fuentes Siles

## INDICE GENERAL

CAPITULO I. EL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1. Problema general	13
1.2.2. Problema específico	13
1.3. Objetivos de la investigación	14
1.3.1. Objetivo general	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. Justificación de la investigación	14
1.4.1. Teórica	14
1.4.2. Metodológica	15
1.4.3. Practica	15
CAPITULO II. MARCO TEORICO	16
2.1. Antecedentes	16
2.2. Base teórica	18
2.3. Formulación de hipótesis	26
2.3.1. Hipótesis general	26
2.3.2. Hipótesis específica	27
CAPITULO III. METODOLOGIA	28
3.1. Método de la investigación	28
3.2. Enfoque de la investigación	28
3.3. Tipo de investigación	28
3.4. Diseño de la investigación	28
3.5. Población, muestra y muestreo	29
3.6. Variables y operacionalización	31
3.7. Técnica de instrumentos de recolección de datos	33
3.7.1. Técnica	33
3.7.2. Descripción de instrumentos	33
3.7.3. Validación	33
3.7.4. Confiabilidad	34
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	34
3.9. Aspectos éticos	35
CAPITULO IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS	36

4.1. Resultados	36
4.2. Análisis descriptivo de resultados	36
4.3. Prueba de hipótesis	45
4.4. Discusión de resultados	49
<b>CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>51</b>
5.1. Conclusiones	51
5.2. Recomendaciones	52
<b>REFERENCIAS</b>	<b>53</b>
Anexos	62
Matriz de consistencia	63

## **Resumen**

Objetivo: Determinar la relación del nivel de conocimiento de estilos de vida con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023. Metodología: Estudio hipotético – deductivo con enfoque cuantitativo, tipo no experimental, correlacional, de corte transversal; La población estuvo constituida por 100 internos de enfermería por ende 80 internos conformaron la muestra. Resultados. En dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado con las prácticas de estilo de vida saludable, hay un regular nivel de conocimiento con un estilo de vida saludable en 86.3%. En dimensión hábitos alimenticios con las prácticas de estilo de vida saludable, hay un regular nivel de conocimiento siendo el 82.5% con un estilo de vida saludable. En dimensión sueño con las prácticas de estilo de vida saludable, hay un regular nivel de conocimiento siendo un estilo de vida saludable en 81.3%. En nivel de conocimiento con las prácticas de estilo de vida saludable, hay un regular nivel de conocimiento con un estilo de vida saludable en un 80%. Conclusión. Existe regular relación entre nivel de conocimiento de estilos de vida y las practicas de estilos de vida saludable en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima, 2023.

Palabras claves: Nivel de conocimiento, prácticas de estilo de vida, internos de enfermería.

## **Abstract**

Objective: Determine the relationship between the level of knowledge of lifestyles and healthy lifestyle practices in nursing interns at the Norbert Wiener Lima 2023 Private University. Methodology: Hypothetical – deductive study with a quantitative approach, non-experimental, correlational, cross section; The population was made up of 100 nursing interns, therefore 80 interns made up the sample. Results. In the dimension of physical activity and sport, recreation and self-care with healthy lifestyle practices, there is a regular level of knowledge with a healthy lifestyle at 86.3%. In the dimension of eating habits with healthy lifestyle practices, there is a regular level of knowledge, with 82.5% having a healthy lifestyle. In the dream dimension with healthy lifestyle practices, there is a regular level of knowledge, with a healthy lifestyle being 81.3%. In terms of knowledge of healthy lifestyle practices, there is a fair level of knowledge of a healthy lifestyle at 80%. Conclusion. There is a regular relationship between the level of knowledge of lifestyles and the practices of healthy lifestyles in the nursing interns of the Norbert Wiener University Lima, 2023.

Keywords: Level of knowledge, lifestyle practices, nursing interns.

## INTRODUCCIÓN

Las formas de estilo de vida son métodos, que demuestran diversidad, cualidades de las personas, por ejemplo: su cultura, ingresos económicos, la historia y sus creencias, es por eso que se construyen con el paso del tiempo en el transcurso de nuestras vidas, así mismo podemos ver ciertos hábitos, por ejemplo: una adecuada nutrición, manejo del tiempo libre, actividad física y recreación, el cual conforma un buen estado de salud y desarrollo.

Para ser frente a este problema, es importante conocer la situación. Uno de los métodos sugeridos es desarrollar situaciones de ocio y ejercicio dentro del campus universitario y así los internos puedan ponerlo en práctica diariamente.

Es importante compartir el conocimiento sobre un bienestar saludable y con la frecuencia de practicarlo, dar consejos adecuados en función de los efectos adquiridos.

Una vida saludable tiene muchas ventajas en el ámbito de la salud, uno de ellos es la prevención de contraer enfermedades crónicas.

Del mismo modo sobrellevar saludablemente un estilo en la etapa del internado se ve perjudicado por la ausencia de tiempo, junto a la carga de trabajo de algunos internos especialmente en la fase de prácticas. Este estudio será de mucha ayuda y proporcionará información sobre las ventajas que se obtendrán en los internos de enfermería.

## **CAPITULO I. EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Prácticas saludables nos representa en base, según la forma de vida que llevan las personas en las cuales abarcan una variedad de peculiaridades, donde se nombran como los hábitos, conductas, actitudes, actividades, estas son practicadas en la vida diaria de cada persona, estos son conocidos como hábitos (1).

Mantener buenas prácticas para una mejora en la salud produce consecuencias como bienestar dichoso, llevando una actividad física, una alimentación sana, pasar buenos momentos en espacios y ratos libres, etc., todo ello en conjunto nos ofrece una seguridad física, mental y emocional (2).

Del mismo modo las buenas prácticas de una vida saludable abarcan ámbitos como, por ejemplo: adecuada nutrición, actividad física, conformando una beneficiosa salud. Una correcta manera de vivir sanamente se relaciona con una disminución de distintas enfermedades crónicas no trasmisible (3).

Por otro lado, el poco saber de un bienestar saludable abarca una escasez alimenticia o un aumento de ingesta, esto va unido a la reducción de actividad física o sedentarismo, agregar sustancias dañinas, traerán graves consecuencias en el nivel cognitivo, otras situaciones se pueden desarrollar enfermedades degenerativas (4).

Conservar dichas prácticas saludables diariamente nos ayuda a evitar problemas de nutrición y otras enfermedades llegando a tener ciertas condiciones de (5).

En la actualidad, la población con deficiente conocimiento de estilos de vida saludable opta por consumir gran cantidad de: azúcares, calorías, grasas y sal, por otro lado, se observa que son pocos los individuos que consumen frutas, verduras y otras fuentes fibras dietéticas (6).

La OMS (Organización Mundial de la Salud), muestra anualmente fallecen 71% seres humanos a causa de malos hábitos de vida, es decir, resultado de diferentes diagnósticos, siendo los principales factores que agravan la situación son: el tabaco, alimentos inapropiados, alcohol y deficiente actividad física (7).

La falta de conocimiento sobre la práctica del ejercicio, es uno de los motivos que amenaza una muerte a edad muy temprana, por ende, el 20% y 30% poseen una disminución en deporte de manera insuficiente. Por tal motivo, el sedentarismo es un factor que se involucra en el inicio de algunas patologías del corazón, cáncer y diabetes (8).

Averiguaciones ejecutadas en Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) sobre prácticas saludable por cuestionarios demográficos y salubridad familiar indica el 39% de la población peruana de adolescentes experimentan algún padecimiento de salud relacionado al excesivo peso, diabetes mellitus 2 o hipertensión arterial (9).

Una buena práctica de estilos vida saludable, es ejecutar una buena calidad de ejercicios físicos realizados en la vida cotidiana, se obtiene una mejoría en la salud esto ayuda a mantener un cuerpo sano y fuerte, según recomendaciones del MINSA estos proponen aumentar ingesta de algunos frutos y hortalizas, disminuir el sodio, grasas y alimentos que contengan harinas, consumo de licor y cigarrillo, incitar la práctica de ejercicios mínimo 30 minutos al día (10).

En la Universidad Privada Norbert Wiener se observan internos de enfermería con condiciones poco saludables, ya que se aprecia un desinterés en su estilo de vida, refiriendo

que por el poco tiempo solo desayunan algo rápido como café y un pan, en algunos casos no llegan a almorzar, ya que realizan turnos completos de más de 12 horas, por lo que al salir de turno cansados y agotados no llegan a realizar ejercicios, llevando a provocar hábitos mal alimenticios, llegando a ser propensos a contraer enfermedades no transmisibles, la mayoría de ellos puede que no tengan entendimiento sobre un modo de vida saludable, por ende la finalidad en esta investigación es conocer a detalle la situación de los internos de enfermería.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación del nivel de conocimiento de estilos de vida con la práctica de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Qué relación existe entre nivel de conocimiento en su dimensión, actividad física y deporte, recreación y autocuidado con la práctica de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023?
- ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento de estilo de vida en su dimensión hábitos alimenticios con la práctica de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023?
- ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento de estilo de vida en su dimensión sueño con la práctica de estilos vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación del nivel de conocimiento de estilo de vida con la práctica de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar la relación que existe entre nivel de conocimiento de estilo de vida en su dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado con la práctica de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023.
- Identificar la relación que existe entre nivel de conocimiento de estilo de vida en su dimensión hábitos alimenticios con las prácticas de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023.
- Identificar la relación que existe entre nivel de conocimiento de estilo de vida en su dimensión sueño con las prácticas de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023.

### **1.4. Justificación de la investigación**

#### **1.4.1. Teórica**

Esta investigación brindara conocimientos para obtener hábitos saludables en internos de enfermería, en el cual, por el peso de la universidad y el peso del trabajo, estos pasan a otro plano. Los resultados de esta investigación ayudan a comprender y estudiar la correlación

que presentan las variables estudiadas, y ayudaran a aclarar si los internos de enfermería conocen un poco más de este tema y mejoran su vida diaria.

#### **1.4.2. Metodológica**

En esta justificación. se llevará acabo el instrumento de la encuesta, nos permitirá conocer la relación que hay entre las variables estudiadas, con ello se busca crear una saludable vida en los internos de enfermería y de esta manera mejorar su forma de vivir.

#### **1.4.3. Práctica**

En dicho análisis ayudará a iniciar otros estudios en diferentes organizaciones e instituciones en contextos nacionales e internacionales para ser evaluados desde la salud u otros aspectos externos. El desarrollo de un habito saludable es un factor importante para la humanidad, por lo que ayudará a prevenir patologías como la diabetes, la enfermedad coronaria, el cáncer, etc. y también beneficiará a la humanidad en el futuro. La capacidad de asegurar una buena calidad de vida, especialmente en la vejez, evitando así la muerte prematura. También serán útiles para que los estudiantes y otras personas desarrollen habilidades cognitivas en diferentes áreas, como personal, laboral o profesional, por lo que este estudio es importante porque los resultados de dicho estudio ayudarán a dar consejos o recomendaciones a los internos de enfermería y público.

## CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### A nivel internacional:

Collazos et al. (11) en 2021, en Colombia, tuvo como Objetivo: “Identificar los estilos de vida saludables en los estudiantes de Terapia Respiratoria de una Institución de Educación Superior”. Métodos: Estudio observacional, descriptivo de corte transversal en la que se incluyeron una muestra censal de 179 estudiantes de la Facultad de Salud, Universidad Santiago de Cali, Colombia, a los que se les aplicó el cuestionario FANTÁSTICO entre marzo-junio de 2020. Los datos se analizaron en el programa SPSS versión 25. Resultados: El 92% de los participantes eran de sexo femenino con una edad de  $22 \pm 2,9$  años, de acuerdo con el cuestionario FANTÁSTICO el 92.% presentaban un estilo de vida adecuado y un 5% tenía un estilo de vida algo bajo. No se evidenciaron diferencias en el puntaje global por sexo (76,1 vs 72,9  $p= 0,05$ ) desarrollo o no de práctica clínica formativa (72,9 vs 75,1  $p=0,13$ ) y nivel socioeconómico bajo o alto (72,8 vs 75,1  $p=0,10$ ) Conclusiones: A pesar de la pandemia de COVID-19, las medidas de aislamiento y los cambios que hubo que superar para adaptarse a esta nueva situación, se evidenció un estilo de vida bajo en un pequeño grupo de participantes. Dado que los estilos de vida que se adquieren en la adolescencia y juventud se mantienen en algunos casos durante la edad adulta, es importante que las universidades continúen promoviendo hábitos saludables que mejoren la calidad de vida de estudiantes.

Tanton et al. (12) en 2021, desarrolla la investigación “Agrupación de factores de riesgo de estilo de vida en estudiantes universitarios británicos: un estudio longitudinal de riesgo para la salud a lo largo del curso de estudios de pregrado”; con el objetivo de establecer las características de los factores de riesgo de estilo de vida en estudiantes universitarios; se

efectuó un estudio transversal multivariante, se utilizó un "Cuestionario de salud y estilo de vida del estudiante"; se utilizaron análisis de clase y análisis de transición latentes; entre los resultados se destaca que los estudiantes que ostentan un bajo autocuidado tienen mayor riesgo de estilo de vida y mantienen ese patrón a lo largo del tiempo que permanecen en la universidad; las intervenciones que fomenten la adopción de estilos de vida más saludables deben de fortalecer el autocuidado como mecanismo operativo, la autoeficacia influye en las percepciones de los estudiantes sobre sus habilidades para cumplir diferentes niveles de tareas para la modificación de estilos de vida; la autoeficacia influye fuertemente en la capacidad de cambio de los estudiantes al proporcionar motivación y acción; se concluye en que los factores de riesgo de estilo de vida muestran el mismo patrón a lo largo del tiempo y pueden ser modificados mediante el fortalecimiento del autocuidado.

Morales et al. (13) en 2018, en México, tuvo como objetivo: “Describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México”. Materiales y método: se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con 883 estudiantes de enfermería. Se utilizó el cuestionario Estilo de Vida Saludable y Salud en Estudiantes Universitarios EVISAUN versión 3. El estudio contó con aval académico para su desarrollo. Resultados: el perfil de los participantes fue femenino, edad promedio de 21 años, dependientes económicamente, y algunos con vinculación laboral. Se encontró nivel de actividad física moderado, y estado de salud y calidad de vida bueno y regular. Las medidas antropométricas muestran un índice de masa corporal promedio de 23,8-24,35 (normal) y circunferencia abdominal dentro de los parámetros normales. El patrón de descanso y sueño es malo, el nivel de estrés alto y las prácticas alimentarias son poco saludables. Conclusión: los resultados muestran que hay factores de riesgo en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería participantes. Esto puede mejorarse si se fortalece la

adopción de prácticas saludables progresivas que no impliquen cambios drásticos sino transiciones saludables.

### **A nivel nacional:**

Montenegro y Flores (14) en el 2022, realizó una investigación con el Objetivo: determinar los estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Lambayeque 2022. Método: diseño no experimental, cuantitativo, descriptivo y transversal, población fue conformada por 230 estudiantes, la muestra de 34 estudiantes, que reunían los criterios de inclusión y el muestreo fue no probabilístico. Los datos fueron obtenidos a través de la entrevista y como instrumento el cuestionario elaborado por la investigadora Julcamoro B, con la confiabilidad de 0,810 por  $\alpha$ -Cronbach, y validada por expertos con el 0.0125, durante el estudio se aplicó los principios bioéticos. Resultados: el 71% cuentan con una vida saludable, el 29% no saludable. Presentaron mayores porcentajes de estilo de vida saludable: Nutrición 76%, Crecimiento Espiritual 94%, Relaciones Interpersonales 71% y las dimensiones con menores porcentajes fueron: Responsabilidad en Salud 74%, Actividad Física 53%, Manejo del Estrés 56%. Conclusiones: Las estudiantes de enfermería presentan estilos de vida saludables y no saludables lo que significa que el conocimiento que está recibiendo en su formación como futuras enfermeras, lo aplican parcialmente en su vida diaria, porque están centradas en la adquisición de competencias para ejercer la profesión, por lo que se considera importante promover estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de estudiantes de enfermería.

Guevara et al. (15) en el 2021, realizó una investigación con el Objetivo: Determinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén. Metodología: Estudio descriptivo, correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por 105 estudiantes de

enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, del tercer, cuarto y quinto año, y una muestra estratificada de 83 participantes. Se aplicó dos cuestionarios: el de Autoestima de Coopersmith de 25 reactivos y el de Estilo de vida saludable (PEPS-I) de Pender de 48 reactivos. Resultados: El nivel de autoestima de los estudiantes de enfermería es de predominio medio (67,5%) en sus dimensiones: sí mismo, hogar y social, seguido de un nivel bajo (16,9%), y un nivel de autoestima alto (15,6%); la mayoría de participantes del estudio (83,1%), tienen un estilo de vida saludable en las seis dimensiones (nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, manejo de estrés y autoactualización), mientras que el 16,9% tiene un estilo de vida no saludable. Conclusión: A la prueba de  $X^2$  de Pearson, existe una relación significativa entre el nivel de autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de enfermería ( $p < 0.005$ ).

Julcamoro et al. (16) en el año 2018, realizó una investigación con el objetivo de determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Los resultados muestran que, de 116 (100%) estudiantes de enfermería, 54% presentan estilos de vida no saludables y 46% estilos de vida saludables. En relación con las dimensiones de la variable, en la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables; responsabilidad en salud 51%, actividad física 51%, nutrición saludable 58%, crecimiento espiritual 51% y manejo del estrés con 54% de estudiantes respectivamente. A excepción de la dimensión relaciones interpersonales, la cual presenta estilos de vida saludables con 52%. Conclusiones: el estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año de estudio es no saludable.

## **2.2. Base Teórica**

### **2.2.1. Primera variable: Nivel de conocimiento de estilos de vida**

El conocimiento es una habilidad humana importante porque proporciona una comprensión de la propia naturaleza y las cosas que la rodean a través del razonamiento (17).

#### **Estilo de vida**

Duncan Penderson conceptualiza como "La expresión de una dimensión de colectividad y sociales definida y moldeada por el contexto social y económico" (18).

La OMS. Conceptualiza en grupos reconocibles relativamente estables en patrones de comportamiento en cada individuo o sociedad en particular (19).

#### **Estilo de vida saludable**

Pastor analizo sobre los modos de vivir en el año 1980, definió las formas de vida desde entonces no ha realizado otro análisis, todo lo opuesto, hace tiempo este asunto dio importante para la sociología y el psicoanálisis desde hace poco tiempo también es importante para las ciencias de la salud (20).

#### **Dimensiones del nivel de conocimiento de estilos de vida**

- **Dimensión de Actividad física y deporte, recreación y autocuidado**

La OMS identifica en "los entrenamientos es agrupaciones en diversos ejercicios realizados por el sistema musculo - esquelético del cuerpo, por ello, se realiza desgaste de energía".

Lograr esto con moderación puede mejorar la salud. (21).

Las clases de deporte, un programa de control de peso diseñado para mejorar satisfactoriamente la composición corporal, las características fisiológicas y la capacidad funcional debe fomentar diariamente el deporte y movimientos activo para evitar diversas comorbilidades. (22).

La recreación esta es el área que el sujeto asigna para poder relajarse durante el trabajo o la escuela, ya que suele ser agotador para la mayoría de las personas, por lo que las personas utilizan este momento para distraerse y momentos de alegría, satisfacción y felicidad. El tiempo libre puede ser activo o pasivo (23).

La OMS identifica al autocuidado como “Métodos en los seres vivos, grupos familiares y comunidad para fomentar el bienestar, evitar patologías, manteniendo un beneficioso estado saludable enfrentando padecimientos y minusvalía” (24).

- **Dimensión de hábitos alimenticios**

Para mantenerse saludable es importante seguir una dieta adecuada en los distintos momentos del ciclo vital. Esto da a entender que debemos variar las dietas sin exagerar, aportando la cantidad necesaria de nutrientes. La alimentación desequilibrada ocasiona problemas del corazón, dislipemia, aumento de peso y padecimientos no transmisibles como cardiopatías, cáncer o diabetes mellitus 2 (25).

- **Dimensión Sueño**

El sueño se considera un proceso fisiológico muy importante para la salud humana. Se define como enfoque importante que es esencial para beneficiar la salud. El sueño varía en el transcurso del ciclo vital, especialmente con el tiempo de vida y una serie de factores interpersonales y psicológicos (26).

## **2.2.2. Segunda variable: Practicas de estilo de vida saludables**

### **Definición de practicas**

Podemos entender que una práctica es una serie de acciones o actividades que demostramos para reforzar la disciplina practicada. Estos ejercicios se hacen para perfeccionar algo, o para ganar más experiencias en algo en particular (27).

### **Prácticas de estilo de vida**

Las prácticas saludables son conocidas mundialmente por su contribución en la salud pública. esta contribución predice comportamientos de salud al explicar rasgos además de experiencias pasadas de salud, creencias específicas cognitivas y la influencia de cada creencia en comportamientos específicos (28).

### **Enfermedades comunes crónicas**

Estas son enfermedades a largo plazo causadas por varios factores como: la genética, la fisiología, el medio ambiente y el comportamiento. Los orígenes de las enfermedades no transmisibles son diversos, los más comunes están relacionados a hábitos pocos saludables, mala nutrición, deporte, tabaquismo y consumo de alcohol. Las enfermedades no infecciosas son: Daño del corazón (29).

Diabetes. En algunos casos, se ocasiona por aumento de peso y deficiencia de deporte, por lo que un plan nutricional adecuado y un deporte adecuada pueden ayudar a evitar el daño, por lo que la enfermedad afecta a diferentes órganos a lo largo de los años, no solo al sistema nervioso y arterial (30).

Cáncer. La repercusión de esta patología aumenta con los años debido a la acumulación de factores de riesgo que no se consideraban como falta de seguimiento de unos hábitos

saludables en la juventud, como el consumo de cigarrillos, aumento de bebidas alcohólicas, la alimentación poco saludable, la deficiencia de deporte. para las personas que padecen cáncer y otras enfermedades no transmisibles (31).

Sobrepeso y obesidad. A menudo, estas patologías son a causa de una alimentación desequilibrada, al consumo de comida rápida, a la alimentación industrial, al uso de productos poco saludables, a la deficiencia de deporte, en la que influye un estilo de vida que conduce al sedentarismo (32).

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento de estilos de vida y las prácticas de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023

H0: No hay relación entre el nivel de conocimiento de estilos de vida y las prácticas de estilos de vida en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

H1: Existe relación significativa entre nivel de conocimiento de estilos de vida en su dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado con las prácticas de estilos de vida saludables en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023

H2: Existe relación significativa entre nivel de conocimiento de estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con las prácticas de estilos de vida saludables en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023

H3: Existe relación significativa entre nivel de conocimiento de estilos de vida en su dimensión sueño con las prácticas de estilos de vida saludables en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023.

## CAPITULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Método de la investigación

Es hipotético - deductivo, por lo que las relaciones entre las variables de investigación se derivan a través de supuestos (33).

### 3.2. Enfoque de la investigación

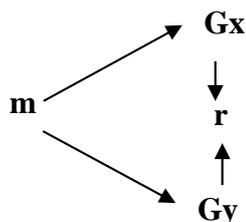
Estos estudios se refieren a enfoques cuantitativos centrándose en mediciones numéricas con el objetivo de evaluar con detalle todo resultado obtenido (34).

### 3.3. Tipo de investigación

Aplicable, siempre que se utilicen saberes básicos de las variables, definiendo la correlación. Hay un nivel de correlación; tratando de estudiar el comportamiento de ambos, he intentado entablar una relación mutua entre ellos; la correlación se expresará cuando la hipótesis se someta a prueba. Dependiendo del orden de las secciones, se realizó un estudio transversal, ya que la información se recopiló en momentos específicos de lo investigado (35).

### 3.4. Diseño de la investigación

Este estudio es no experimental; ya que vigilamos la conducta de las variables; sin haberlas manipulado y que finalmente fueron analizadas con precisión. El diseño gráfico de dicho estudio es: (36).



#### Dónde:

m = Muestra.

Gx= Nivel de conocimiento

Gy= Practicas de estilos de vida saludables

v= Relación entre las variables

### 3.5. Población, muestra y muestreo

## **Población**

Se conformó de 100 internos de la escuela de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener que optaron cooperar voluntariamente mediante la firma de un documento de información, se seleccionaron siguiendo los criterios:

### **Criterios de inclusión:**

Los internos aceptaron voluntariamente formar parte en estos estudios después de firmar un consentimiento informado y del acuerdo verbal. Ambos sexos de 21 a 40 años. internos que realmente quieren colaborar en nuestras investigaciones.

### **Criterios de exclusión:**

Internos que no cooperaron sumarse a los estudios, que no participaron a sus sesiones en el instante de emplear del instrumento, no aportaron al análisis.

### **Muestra:**

La muestra llevada a cabo es de tipo de muestreo probabilísticos aleatorios simples, ya que suponemos que cualquier ser humano puede ser elegido. Para establecer el tamaño de muestra, se utilizó la siguiente formulación:

$$n = \frac{z^2 p q N}{E^2 (n-1) + z^2 .p.q}$$

### **Dónde:**

Población N = 100

Nivel de confianza  $Z^2 =$  Rango de la confiabilidad o números de unidades de desviación estándar distribución normal que producirá un nivel deseado de confianza: 95%,  $X=0.05$ ,  $Z=1.96$

Proporción a favor  $p = 0.5$

Proporción en contra  $q = 0.5$

Tamaño de la muestra o error muestral  $n = 0.03$

**Reemplazando:**

$$n = \frac{100 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (100 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

**n = 80**

**Muestreo:**

Dado que este estudio se basa en una muestra probabilística, se utilizarán 80 internos seleccionados aleatoriamente.

### **3.6. Variables y operacionalización**

#### **Variables de estudio**

V1: Nivel de conocimiento

V2: Practicas de estilo de vida saludable

### Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles y rangos)
<b>V1: Nivel de conocimiento de estilos de vida</b>	Cualidades y técnicas personales clave, se podrá comprender las relaciones humanas a través de la capacidad de razonar (37).	Son Información, ideas, conceptos que se consiguen de los internos de enfermería, el entendimiento que manejan, sea alto, regular o bajo; se medirá a través del cuestionario.	Actividades físicas y deportes, recreaciones y autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Frecuencias</li> <li>✓ Tipos</li> <li>✓ Tiempos</li> <li>✓ Tipos de actividades</li> <li>✓ Descansos</li> <li>✓ Revisiones medicas</li> <li>✓ Usos de medicamentos</li> <li>✓ Exposiciones al sol</li> <li>✓ Exámenes físicos</li> </ul>	Ordinal	Bajo: 0 – 10 Regular: 11 – 14 Alto: 15 - 20
			Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cantidades</li> <li>✓ Tipos</li> <li>✓ Hábito alimenticio</li> </ul>		
			Sueño	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tiempos</li> <li>✓ Calidades de sueños</li> <li>✓ Usos de medicamento</li> </ul>		
<b>V2: Practicas de estilo de vida saludables</b>	Grupo de cualidades y actuaciones de los individuos (38).	Actitudes y hábitos que se obtienen de los internos de enfermería, el modo de vida que ellos tienen; ya sea saludable y no saludable	Prácticas de estilos de vida saludables	Deporte	Ordinal	No saludables: 1 – 8 Saludables: 9 – 16
				Manejos de tiempos libres		
				Autocuidados		
				Alimentación		
				Sueño		

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

Para construir la base de datos fue la encuesta, requiriendo coleccionar datos los diferentes individuos con diversas opiniones y/o puntos de vista que sean interesantes para las investigaciones.

#### **3.7.2. Descripción de instrumentos**

utilizaremos dos instrumentos que se encuentran ratificados por un juicio de expertos extraídos del artículo “Nivel de conocimiento y prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque (2018)”. llevaremos a cabo temarios con diez interrogantes y de este modo poder medir la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida. Cada interrogante vale dos puntitos, obteniendo un total de veinte. Con la otra variable trabajaremos un cuestionario de treinta dos interrogantes que consta de 3 indicadores tal cual podemos apreciar en recuadro. Manejaremos una escala de calificación de 4 puntos donde siempre = 4, frecuentemente = 3, a veces = 2, nunca = 1.

#### **3.7.3. Validación**

Dicha autenticidad en ambos fue sometida por un juicio de expertos formado por 3 profesionales de la salud y expertos en dicha materia, entre ellos: Mg. Julia María Nureña Montenegro, enfermera titulada, especialista en familia y salud con 25 años de experiencia profesional. Lic. Elaines Menese, con 4 años de experiencia laboral, actualmente labora en ESSALUD. Lic. Ingrid Dávila, con 6 años de experiencia profesional, en la actualidad trabaja en ESSALUD. Asimismo, de enero a marzo de 2018 se realizó un ensayo con 10 enfermeras del Hospital Provincial de Belém.

### **3.7.4. Confiabilidad**

Las pruebas de los instrumentos anteriores (encuestas y cuestionarios) se realizaron utilizando el método confiable del coeficiente alfa de Cronbach, con un valor de 0,72, siendo la confiabilidad alta, indicando una buena consistencia interna de los instrumentos y es adecuada para su implementación. Para garantizar mediciones confiables de la composición de la muestra del estudio. La confiabilidad de la escala debe determinarse a partir de los datos de cada muestra de investigación

### **Plan de procesamiento y análisis de datos**

Finalizada la recopilación de información, se transfirió al software del SPSS versión 2.5, posteriormente al Excel 2021 para su análisis inmediato mediante gráficas y tablas. Finalmente, se interpretan para lograr los resultados discutidos. Para las investigaciones estadísticas de las variables estudiadas, aparte de algunas pruebas de correlación.

### **Aspectos éticos**

Tomamos en cuenta a los partícipes de estos estudios y los principios bioéticos. Después de poner en marcha la encuesta, la investigación se presenta a la Universidad Privada Norbert Wiener para su aceptación, seguido de presentación al inicio a cada estudiante, explicando los motivos de la encuesta, y luego utilizando un formulario con información que no perjudique a la salud mental o física de los partícipes, considerándose un principio ético.

### **Principio de autonomía**

Se consideraron los consentimientos informados por lo que los internos participantes tienen un uso de razón de sus acciones y responsabilidad relacionadas a sus participaciones en el estudio.

### **Principio de beneficencia**

Los internos reciben un trato ético, no solo considerando sus decisiones y protegiéndolos de daños, sino además trabajando para garantizar su comodidad. basándose en esto, se respeta la decisión de cada colaborador en estas investigaciones, quien puede desistir en cualquier instante sin dudarle para garantizar su bienestar y comodidad.

### **Principio de no maleficencia**

Este estudio no trajo como consecuencias algunos daños psicológicos, físicos o emocional a los internos de este estudio, debido a que la información obtenida se extrajo bajo los consentimientos informados confidenciales.

### **Principio de justicia**

Se denomina como una igualdad, es decir, que cada participante debe ser tratado por igual. Este estudio seguirá este principio ya que todos serán tratados de igual manera según sus necesidades. Adicional a ello, se asegura en efectuar los principios éticos mencionados anteriormente.

## CAPITULO IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS

### 4.1. Resultados

### 4.2. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los internos (n=80)

<b>SEXO</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Femenino	55	68.8
Masculino	25	31.2
<b>EDAD</b>		
22 - 25 años	10	12.5
26 a 30 años	51	63.7
31 a + años	19	23.8

Fuente. Nivel de conocimiento y su relación con las prácticas de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

En la Tabla 1, se puede observar un total de 80 internos de enfermería (100%). En relación al sexo el 68.8% es Femenino y el 31.2% es Masculino. En edad hay de 22 a 25 años representan el 12.5%, el 63.7% tienen 26 a 30 años y 31 a más tienen 23.8%.

Analizando el primer objetivo específico:

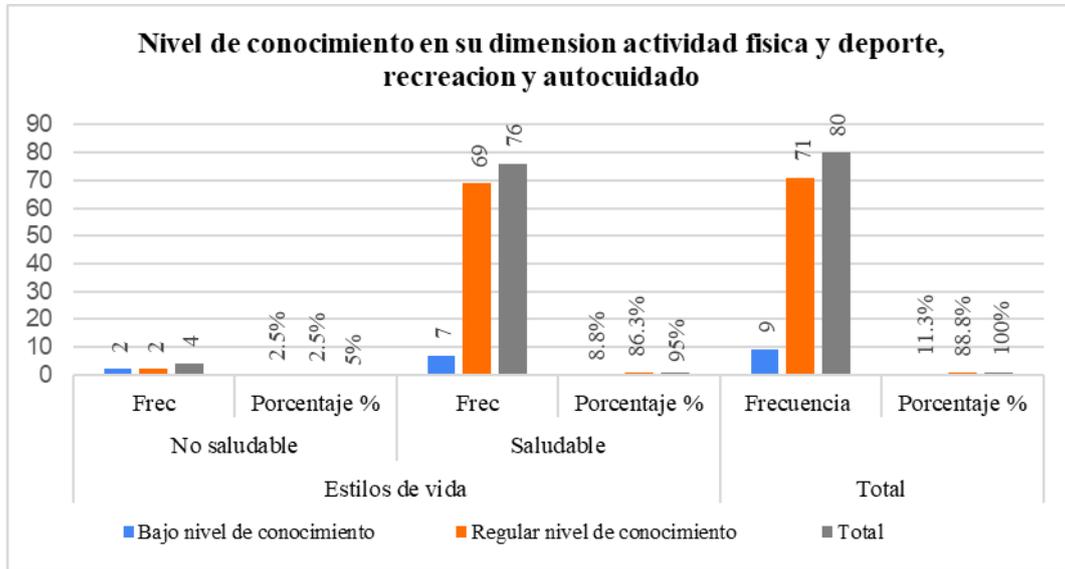
Tabla 2. Tabla cruzada de la dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado del nivel de conocimiento y su relación con las prácticas de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

Actividades físicas, deporte, recreación y autocuidado	Estilos de vida				Total	
	No saludable		Saludable			
	Frec	Porcentaje %	Frec	Porcentaje %	Frec	Porcentaje %
Bajo nivel de conocimiento	2	2.5%	7	8.8%	9	11.3%
Regular nivel de conocimiento	2	2.5%	69	86.3%	71	88.8%
Total	4	5%	76	95%	80	100%

Fuente. Resultado según SPSS V26.

En la Tabla 2, se evidencia que, del total de internos de enfermería, demuestran que tienen regular conocimiento con un estilo de vida saludable de 86,3% de internos de enfermería (figura 1).

Figura 1. Dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado del nivel de conocimiento y su relación con las prácticas de estilos de vida saludable en los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.



Fuente. Resultado según SPSS V26.

Analizando el segundo objetivo específico.

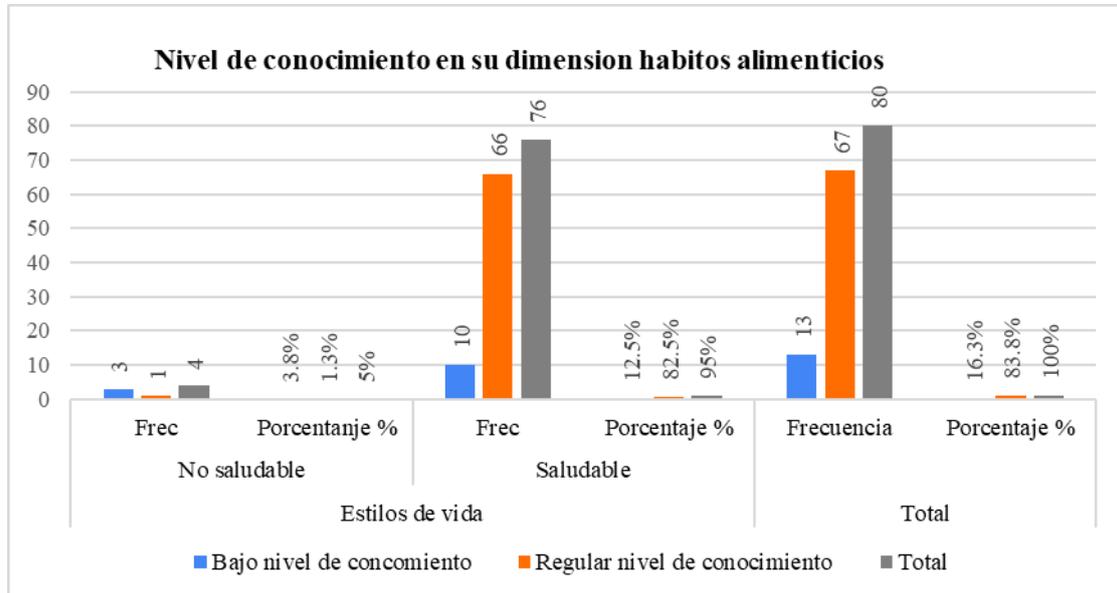
Tabla 3. Tabla cruzada de la dimensión hábitos alimenticios de nivel de conocimiento y su relación con las prácticas de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

Hábitos alimenticios	Estilos de vida				Total	
	No saludable		Saludable			
	Frec	Porcentaje %	Frec	Porcentaje %	Frec	Porcentaje %
Bajo nivel de conocimiento	3	3.8%	10	12.5%	13	16.3%
Regular nivel de conocimiento	3	1.3%	66	82.5%	67	83.8%
Total	4	5%	76	95%	80	100%

Fuente. Resultado según SPSS V26.

En la Tabla 3, se evidencia que del total de 80 (100%) de internos de enfermería, demuestran un regular conocimiento siendo el 82.5% con estilo de vida saludable (figura 2)

Figura 2. Dimensión Hábitos alimenticios del nivel de conocimiento y su relación con las prácticas de estilo de vida saludable en los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.



Fuente. Resultado según SPSS V26.

Analizando el tercer objetivo específico

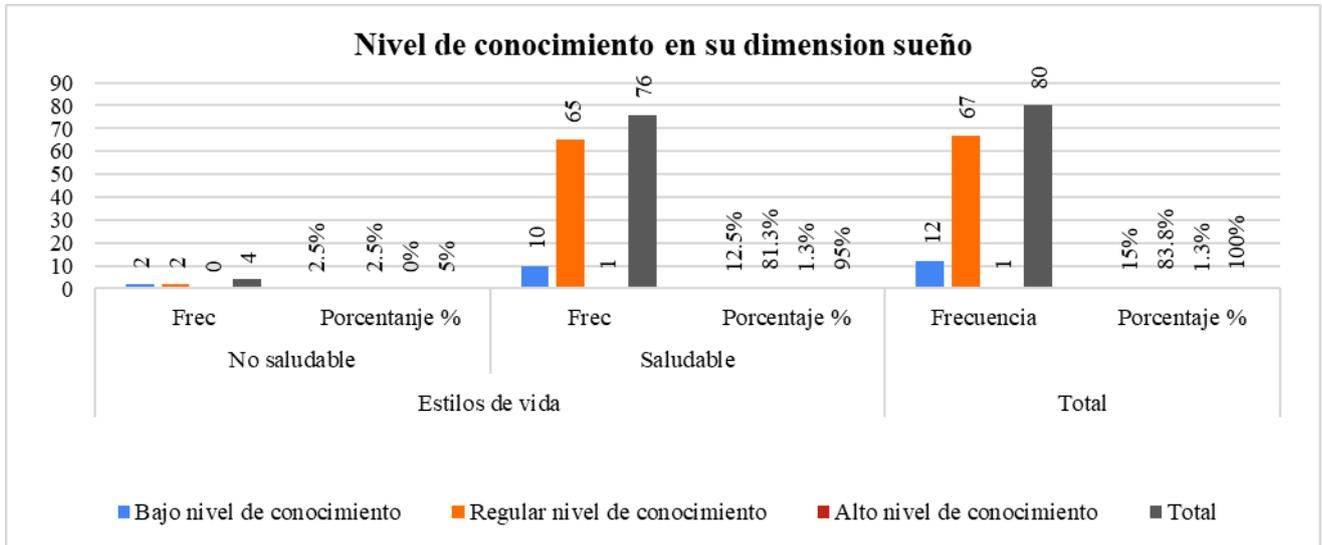
Tabla 4. Tablas cruzadas de la dimensión sueño del nivel de conocimiento y su relación con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

Sueño	Estilos de vida				Total	
	No saludable		Saludable			
	Frec	Porcentaje %	Frec	Porcentaje %	Frec	Porcentaje %
Bajo nivel de conocimiento	2	2.5%	10	12.5%	12	15%
Regular nivel de conocimiento	2	2.5%	65	81.3%	67	83.8%
Alto nivel de conocimiento	0	0%	1	1.3%	1	1.3%
Total	4	5%	76	95%	80	100%

Fuente. Resultado según SPSS V26.

En la Tabla 4, se evidencia que del total de 80(100%) internos de enfermería, demuestran regular nivel de conocimiento siendo un estilo de vida saludable en 81.3% (figura 3).

Figura 3. Dimensión sueño del nivel de conocimiento y su relación con las prácticas de estilo de vida saludable en los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.



Fuente. Resultado según SPSS V26.

Analizando el objetivo general:

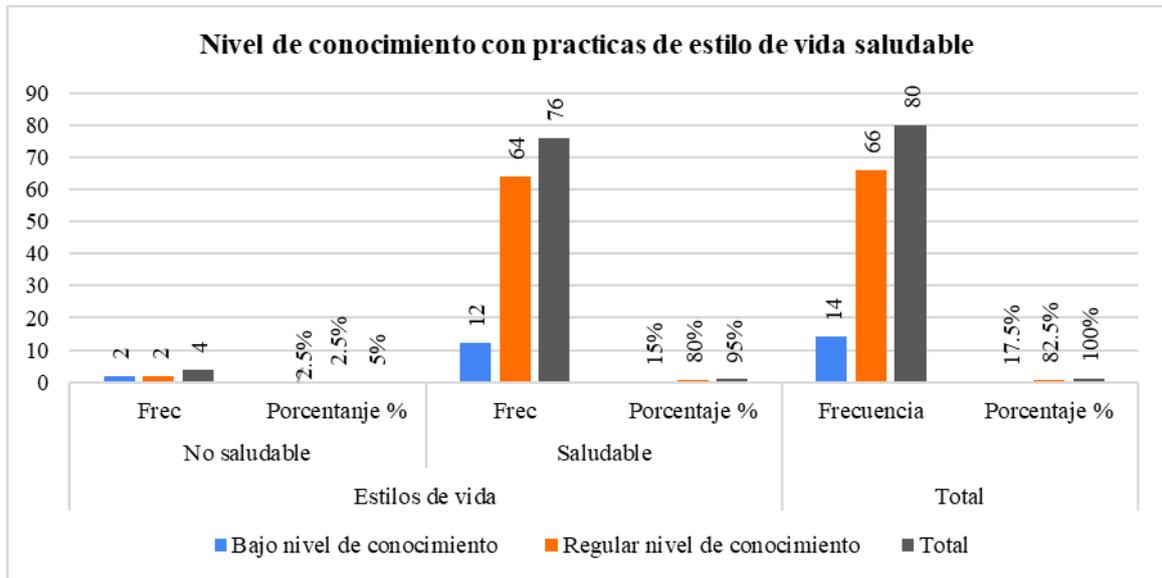
Tabla 5. Tabla cruzada conocimiento y su relación con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

Nivel de conocimiento	Estilos de vida				Total	
	No saludable		Saludable			
	Frec	Porcentaje %	Frec	Porcentaje %	Frec	Porcentaje %
Bajo nivel de conocimiento	2	2.5%	12	15%	14	17.5%
Regular nivel de conocimiento	2	2.5%	64	80%	66	82.5%
Total	4	5%	76	95%	80	100%

Fuente. Resultado según SPSS V26.

En la Tabla 5, se observa del total 80 (100%) internos de enfermería, tienen nivel regular de conocimientos con un estilo de vida saludables en 80% (figura 4).

Figura 4. Nivel de conocimiento y su relación con estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023



Fuente. Resultado según SPSS V26.

### 4.3. Prueba de hipótesis

#### Hipótesis general

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y las prácticas de estilos de vida saludables en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

Tabla 5. Análisis de correlación de Spearman entre el nivel de conocimiento con las prácticas de estilo de vida saludable en los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

Correlaciones				
			Nivel de Conocimiento	Prácticas de estilo de vida saludable
Rho de Spearman	Nivel Conocimiento	Coeficiente de correlación	1.000	0.962
		Sig. (bilateral)		0.011
		N	80	80
	Prácticas de estilos de vida saludables	Coeficiente de correlación	0.962	1.000
		Sig. (bilateral)	0.011	
		N	80	80

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente. Resultado según SPSS V26.

En la tabla 5, apreciamos que el alfa es 0.011, señalando se encuentra inferior al p valor 0,005, concluyendo que se aceptaría la hipótesis, que, si existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y las prácticas de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

## Hipótesis específicas

H1: Existe una relación significativa de la dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

Tabla 6. Análisis de correlación de Spearman entre la dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado en los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

		Correlaciones		
			Dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado	Prácticas de estilos de vida alimentarias
Rho de Spearman	Actividad física y deporte, recreación y autocuidado	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,281*
		N	.	0,011
			80	80
Spearman	Prácticas de estilo de vida saludable	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,281*	1,000
			0,011	.
		N	80	80

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente. Resultado según SPSS V26.

En la tabla 6, apreciamos que el alfa es 0.011, mostrándose inferior del p valor de 0,005, aceptando la hipótesis, existiendo relación entre la dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado del nivel de conocimiento con la práctica de estilo de vida saludable en los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

H2: Existe relación significativa de la dimensión hábitos alimenticios del nivel de conocimiento con la práctica de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

Tabla 7. Análisis de correlación de Spearman entre la dimensión hábitos alimenticios del nivel de conocimiento con la práctica de estilo de vida saludable en los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

<b>Correlaciones</b>			
		Dimensión hábitos alimenticios	Practica de estilo de vida saludable
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,365**
		N	80
Practica de estilo de vida saludable	Practica de estilo de vida saludable	Coeficiente de correlación	,365**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	80

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente. Resultado según SPSS V26.

En la tabla 7, apreciamos que el alfa es 0.001, evidenciando, se encuentra inferior al alfa de 0.005, en la cual aceptaría la hipótesis, existiendo una relación de la dimensión hábitos alimenticios con las prácticas de estilo de vida saludable en los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

H3: Existe una relación significativa de la dimensión sueño con las prácticas de estilo de vida saludable en los internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

Tabla 8. Análisis de correlación de Spearman entre la dimensión sueño del nivel de conocimiento con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

<b>Correlaciones</b>			
		Dimensión sueño	Prácticas de estilo de vida saludable
Rho de Spearman	Dimensión sueño	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,221*
		N	80
	Prácticas de estilo de vida saludable	Coeficiente de correlación	,221*
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	80

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente. Resultado según SPSS V26.

En la tabla 8, apreciamos que el alfa es 0,049, evidenciando, se encuentra inferior del alfa de 0,005, en la cual aceptaría la hipótesis, existiendo una relación de la dimensión sueño del nivel de conocimiento con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2023.

#### **4.4. Discusión de resultados**

En esta comparación de estudios nos basaremos con resultados obtenidos en dicho análisis y se comparará con antecedentes planteados de este documento.

En la investigación según el área sociodemográfico de los internos de enfermería; en edad tienen entre 22 a 25 años 12.5%, de 26 a 30 el 63.7%, de 31 a más 23.8%; en sexualidad son mujeres en 68.8% y hombres en 31.2%. Al identificar como la dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado del nivel de conocimiento con las prácticas de estilo de vida saludable, encontramos que tiene regular nivel de conocimiento con un estilo de vida saludable en 86.3%, ambos tienen una relación significativa. Para Moreno., en el 2019, en Honduras, el 65% realiza actividad física, el 86% realiza actividades de ocios, el 40.3% visita al odontólogo, el 44.5% visita a su médico y el 38.6% realiza sus exámenes de rutina. Herazo en el 2020, dice que existe correlación significativa, esto quizás se debe los encuestados tienen un conocimiento sobre un estilo de vida saludables

En la dimensión hábitos alimenticios del nivel de conocimiento con las prácticas de estilo de vida saludable, se constató que hay un nivel medio de conocimiento con un 82.5% de estilos de vida saludable, ambos tienen una relación significativamente. Para Herazo., en el 2020, en Colombia, se encontró que el 83.6% tienen hábitos alimenticios altos en sal, azúcar o altos en grasas, los datos de Hormazabal y col., tienen similitud ya que presento una correlación positiva moderada fuerte entre nivel de conocimiento en su dimensión hábitos alimenticios y prácticas de estilo de vida saludables.

En la dimensión sueño del nivel de conocimiento con las prácticas de estilo de vida saludable, demostramos un medio nivel de conocimiento siendo un estilo de vida saludables 81.3%. Para Castillo y col., en el 2020, en Perú en la ciudad de Hualmay, el 78.6% tienen sueños no saludables y 21.4% sueño no saludable, teniendo una correlación significativa,

según Ecos y col., en el 2021, en Perú, en la ciudad de Chincha, obtuvo resultados similares, obteniendo una correlación positiva moderada.

En el nivel de conocimientos con las prácticas de estilo de vida saludable, se verifico que el 80% de interno obtienen un regular nivel de conocimientos con estilo de vida saludable, donde ambos tienen una correlación positiva perfecta. Para Velásquez en el 2018, en Lambayeque, tienen un nivel de conocimiento alto de 48%, un regular conocimiento el 44% y bajo 8%, donde según sus resultados arrojados, se certifica que presenta una correlación positiva entre ambos, mientras que Castillo y col., en el 2020, En Huarmey, presento un conocimiento regular con 54.8%, mientras que bajo nivel fue de 45.2%, en cuanto a las practicas saludables, adecuadas prácticas obtuvieron el 78.6%, mientras que inadecuado 21.4% s, donde se obtuvo que no existiría relación entre ambas.

## CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

- Estas investigaciones realizadas con internos en enfermería tenían edades entre 26 a 30 años en 63.7% y de 31 a más 23.8%; eran Femenino en 68.8%.
- En actividad física, recreación y autocuidado hay un regular nivel de conocimiento con unas prácticas de estilo de vida saludable en 86.3%, se relaciona en 28%.
- En hábitos alimenticios hay un regular nivel de conocimientos con una práctica de estilos de vida saludables con un 82.5%, se relaciona con 36%.
- En la dimensión sueño hay un regular nivel de conocimientos con una práctica de estilo de vida saludable en 81.3%, se relaciona en 22%.
- Basándose en los resultados evidenciados en este estudio, concluimos que entre las variables mencionadas existiría una regular relación.

## **5.2. Recomendaciones**

- Se aconseja a los universitarios de enfermería que amplíen y fortalezcan su entendimiento sobre una vida saludable para que puedan utilizar sus conocimientos y puedan guiar a otros desde el primer ciclo de la carrera.
- Se recomienda que las escuelas realicen cursos sobre estrategias de mejora en estilos de vida para que ellos, como universitarios y futuras enfermeras, puedan reflexionar sobre su modo de vivir y aumentar la conciencia de los beneficios.
- Por otro lado, se recomienda controlar mejor los tiempos de los universitarios de enfermería ya que de esa manera podrán llevar un adecuado estilo de vida saludable.

## REFERENCIAS

1. Gutiérrez F., Arenas C., López N., Bedoya L. Guía de estilos de vida saludables [Internet]. [citado 20/05/2023]. Medellín; 2018. 21,22 p. Disponible en: [https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano\\_2/PlanDeDesarrollo\\_0\\_19/ProgramasyProyectos/SharedContent/Estilosdevidasaludable/GuiaEstilosdeVida/GuiaEstilosdevidasaludables.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlanDeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/SharedContent/Estilosdevidasaludable/GuiaEstilosdeVida/GuiaEstilosdevidasaludables.pdf)
2. 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. [Internet]. [citado 20/05/2023]. 2020;39(4):440–5
3. Del Pilar S., Flores R., Barrera J. Perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado de México, 2019. Recimundo [Internet]. [citado 20/05/2023]. Apr;4(1):344–59. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/816/1292>
4. Otáñez J. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. Vertientes Revista Especializada en Ciencias de la Salud [Internet]. [citado 20/05/2023]. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161>
5. OMS. Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2018 [citado 20/05/2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>
6. OPS. Alimentación saludable. Organización Panamericana de la Salud. [Internet]. [citado 20/05/2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacionsaludable>

7. OMS. Enfermedades no transmisibles Organización Mundial de la Salud. 2021[Internet]. [citado 20/05/2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-dise>
8. OPS. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. In: Hearts. Washington, DC; Organización Panamericana de la Salud, [Internet]. [citado 20/05/2023]. 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](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)
9. Romero K. Enfermedades no transmisibles y transmisibles Instituto Nacional de Estadística e Informática. [Internet]. [citado 20/05/2023]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1657/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1657/libro.pdf)
10. Lukano L. Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir más de 10 tipos de cáncer. [Internet]. [citado 20/05/2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-decancer>
11. Collazos. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. [Internet]. [citado 20/05/2023]. Disponible en: <file:///C:/Users/user/Downloads/ESTILOS+DE+VIDA+EN+ESTUDIANTES+UNIVERSITARIOS+DE+UN+PROGRAMA+ACADEMICO+DE+SALUD.pdf>
12. Tanton J. Agrupación de factores de riesgo del estilo de vida en estudiantes universitarios británicos: un estudio longitudinal del riesgo para la salud a lo largo

del curso de estudios universitarios. Departamento de Ciencias Sociales, Universidad de Leicester. 2021.

13. Morales. Estilos de vida saludables en estudiantes de enfermería del estado de México. [Internet]. [citado 20/05/2023]. Disponible en: [file:///C:/Users/user/Downloads/cabalvictoria,+Journal+manager,+RCE+16+Art%C3%ADculo+1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/cabalvictoria,+Journal+manager,+RCE+16+Art%C3%ADculo+1%20(1).pdf)
14. Montenegro y Flores. Estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Lambayeque 2022. [Internet]. [citado 20/05/2023]. Disponible en: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/11753/Montenegro\\_Terrones\\_Mar%c3%ada\\_Ang%c3%a9lica%20y%20Flores\\_Flores\\_Branny\\_Rosella.pdf?sequence=1&isAllowed=y](chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/11753/Montenegro_Terrones_Mar%c3%ada_Ang%c3%a9lica%20y%20Flores_Flores_Branny_Rosella.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Guevara L. Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Cajamarca filial jaén, 2021 [Internet]. [citado 20/05/2023]. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4801/TESIS%20AUTOESTIMA%20Y%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20ENFERMERIA%20DE%20LA%20UNC%20LISTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. [Tesis de Licenciatura]. Lima; 2018. [consultado 01/08/2020]. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2829>

17. Neill A. Procesos y Fundamentos de la Investigación [Internet]. [citado 18/06/2023].  
Disponible en:  
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
18. Bunge M. La ciencia. su método y su filosofía. Filosofía. [Internet]. [citado 18/06/2023].  
Disponible en:  
[https://users.dcc.uchile.cl/~cguierr/cursos/INV/bunge\\_ciencia.pdf](https://users.dcc.uchile.cl/~cguierr/cursos/INV/bunge_ciencia.pdf)
19. Nimas D. Club Ensayos. Conocimiento Descriptivo - Composiciones de Colegio. [Internet]. [citado 18/06/2023].  
Disponible en:  
<https://www.clubensayos.com/Español/ConocimientoDescriptivo/2612686.html>
20. Pagán R. El conocimiento conceptual y su representación. [Internet]. [citado 18/06/2023].  
Disponible en: <https://www.filosofia.mx/elconocimiento-conceptual-y-su-representacion/>
21. Gil F. Filosofía y Ética. El conocimiento teórico. [Internet]. [citado 18/06/2023].  
Disponible en: <https://www.wikiteka.com/apuntes/elconocimiento-teorico/>
22. Bunge M. La ciencia. su método y su filosofía. [Internet]. [citado 18/06/2023].  
Disponible en: [https://users.dcc.uchile.cl/~cguierr/cursos/INV/bunge\\_ciencia.pdf](https://users.dcc.uchile.cl/~cguierr/cursos/INV/bunge_ciencia.pdf)
23. Hessen J. Teoría Del Conocimiento. Panamericana. [Internet]. [citado 18/06/2023].  
Disponible en: <https://www.buscalibre.pe/libro-teoria-del-conocimiento/9789583001352/p/3972195>

24. Moreno J. Realidad y Razón En la Práctica de la Ciencia. [Internet]. [citado 18/06/2023]. Disponible en: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/vniphilosophica/article/view/11268>
25. Villarroel A., Saravia A., Castillo R. Demográficas En Estudiantes De La Facultad De Enfermería. [Internet]. [citado 18/06/2023]. Disponible en: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/233](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/233)
26. Berajona J. Guía de entornos y estilos de vida saludables [Internet]. [citado 20/06/2023]. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Razo A. Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del caserío San Luis. [Internet]. [citado 20/06/2023]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25179/1/ABIGAIL%20ALEXANDR%20RAZO%20YUGCHA%20-1805137377.pdf>
28. Bayer G. El autocuidado y sus beneficios para la salud pública [Internet]. [citado 20/06/2023]. Disponible en: <https://www.conosur.bayer.com/es/el-autocuidado-y-sus-beneficios-para-la-salud-publica>
29. Reyes S., Oyola M. Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. Revista Chilena de Nutrición. [Internet]. [citado 20/06/2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>  
Artículo

30. Jurado M. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. [Internet]. [citado 20/06/ 2023]. Disponible en: <https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>
31. Pulgar G. Definición las practicas. [Internet]. [citado 20/06/ 2023]. Disponible en: <https://www.euroinnova.pe/blog/que-son-las-practicas>
32. Plero P. Las prácticas de salud pública. [Internet]. [citado 20/06/2023]. Disponible en: [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/epidemiologia/v08\\_n1/ensayoi.htm#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20la%20pr%C3%A1ctica,y%20vocacional%C2%BB\(1\).](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/epidemiologia/v08_n1/ensayoi.htm#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20la%20pr%C3%A1ctica,y%20vocacional%C2%BB(1).)
33. Olaz F. La teoría social cognitiva de la autoeficacia. [Internet]. [citado 20/06/2023] Disponible en: <http://www.des.emory.edu/mfp/olaz.pdf>
34. Penderson D. Estilos de Vida y Salud. [Internet]. [citado 20/06/2023] Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>
35. OPS. Las condiciones de salud en las Américas. [Internet]. [citado 20/06/2023] Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/39381>
36. Pastor L., Balagueri G. Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. [Internet]. [citado 20/06/2023] Disponible en: <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/806>
37. Perzon Y. Estilo de vida saludable. [Internet]. [citado 25/06/2023]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>

38. Maya L. Estilos de Vida Saludables: Componente de la Calidad de Vida. [Internet].  
[citado 25/06/2023]. Disponible en:  
[https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/estilos\\_saludables.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/estilos_saludables.pdf)

## **Anexos**

## Anexo A. Matriz de consistencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE Y DIMENSIONES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es la relación del nivel de conocimiento de estilos de vida con las prácticas de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué relación existe entre nivel de conocimiento de estilos de vida en su dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre nivel de conocimiento en su dimensión hábitos alimenticios con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre nivel de conocimiento en su dimensión sueño con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023?</li> </ul>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Analizar la relación del nivel de conocimiento con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación que existe entre nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado con las prácticas de estilos de vida saludable en internos de enfermería la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</li> <li>• Determinar la relación que existe entre nivel de conocimiento en su dimensión hábitos alimenticios con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</li> <li>• Determinar la relación que existe entre nivel de conocimiento en su dimensión sueño con las prácticas de estilo de vida en internos de enfermería la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</li> </ul>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b></p> <p>H1: Existe relación significativa entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y deporte, recreación y autocuidado con las prácticas de estilos de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> <p>H2: Existe relación significativa entre nivel de conocimiento en su dimensión hábitos alimenticios con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p> <p>H3: Existe relación significativa entre nivel de conocimiento en su dimensión sueño con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023</p>	<p><b>V1: Nivel de conocimiento</b> <b>V2: Practicas de estilo de vida saludable</b></p>	<p><b>Tipo y nivel de investigación</b> <b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Tipo de investigación:</b> Aplicado <b>Diseño de investigación:</b> No experimental. <b>De corte:</b> Transversal. <b>Nivel de investigación:</b> Descriptivo correlacional. <b>Población:</b> La población fue constituida por 100 internos de enfermería.</p>

## ANEXO N° 2: INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

El presente cuestionario tiene como objetivo central analizar la relación del nivel de conocimiento con las prácticas de estilo de vida saludables en internos de enfermería. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

### 1. DATOS GENERALES

Edad: 22 – 25 años

26 – 30 años

31 a mas

Sexo: Masculino

Femenino

### 2. CUESTIONARIO 1

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 4 señala tu nivel de conocimiento.

1	2	3	4
Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca

<b>DIMENSIÓN ACTIVIDAD FISICAY DEPORTE, RECREACION Y AUTOCUIDADO</b>	<b>(1) Siempre</b>	<b>(2) frecuent emente</b>	<b>(3) Algunas veces</b>	<b>(4) nunca</b>
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				
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				

9. Se realiza el 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 farmacéuta en caso de dolores de cabeza o estados gripales				
12. Observar su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos				
<b>DIMENSIÓN HABITOS ALIMENTICIOS</b>	<b>(1) Siempre</b>	<b>(2) frecuentem ente</b>	<b>(3) Algunas veces</b>	<b>(4) nunca</b>
13. Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día				
14. Añade sal extra en sus comidas				
15. Consume más de 4 gaseosas en la semana				
16. Consume dulces, helados y pasteles más de 2 veces en la semana				
17. Su alimentación incluye vegetales y frutas				
18. Limita su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas en general, otros).				
19. Consume pescado y pollo				
20. Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana				
21. Mantiene un horario fijo en las comidas				
22. Consume comida rápida (pizza, hamburguesa, hot dog)				
23. Consume licor y/o fuma menos de 2 veces por semana				
24. Consume más de 2 tazas de café al día				
<b>DIMENSIÓN SUEÑO</b>	<b>(1) Siempre</b>	<b>(2) frecuentem ente</b>	<b>(3) Algunas veces</b>	<b>(4) nunca</b>
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. Respeta sus horarios de sueño				
32. Duerme bien y se levanta descansado				

## CUESTIONARIO 2

Marque con un aspa (x) la respuesta correcta.

1. ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?
  - a) 30 – 45 min al día
  - b) 1 hora al día
  - c) 10- 20 min al día
  - d) 50 min al día
2. ¿Cuántos litros de agua debe consumir una persona al día?
  - a) 3 litros de agua
  - b) 2 litros de agua
  - c) 4 litros de agua
  - d) ½ litro de agua
3. ¿Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?
  - a) Superior a 30km/m<sup>2</sup>
  - b) 15.9 a 20.9km/m<sup>2</sup>
  - c) 25 a 29.9km/m<sup>2</sup>
  - d) 18.5 a 24.9km/m<sup>2</sup>
4. ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?
  - a) 1-2 veces al año
  - b) 3 veces al año
  - c) 1 vez al año
  - d) 5 veces al año
5. ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendadas?
  - a) 3000 a 3500 kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para mujeres
  - b) 2000 a 2500 kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para mujeres
  - c) 1000 a 2000 kcal/día para un varón adulto y de 2000 a 2500 kcal/día para mujeres
  - d) 2000 a 2500 kcal/día para un varón adulto y de 1000 a 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 físicos, 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
  - c) Son actividades que realiza una persona para reducir el riesgo de mortabilidad
  - d) Es un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa
7. ¿Cuántas raciones de frutas se debe consumir al día?
  - a) Menor de 1 ración al día

- b) Menor o igual a 2 raciones al día
  - c) Menor 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 medica**
  - b) Uso de medicamentos frecuentemente
  - c) Uso de medicamentos con prescripción medica
  - d) 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 actividad física**
  - c) Es la disminución de actividad física
  - d) Es la realización de ejercicio menor de 45 min al día

### ANEXO N° 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado usuario, le invitamos a participar de este estudio, la misma que se encuentra del campo de la salud. Para validar su participación, antes debe conocer y comprender cada de los indicadores que se mencionan a continuación:

**Título del proyecto:** NIVEL DE CONOCIMIENTO Y SU RELACION CON LAS PRACTICAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER LIMA 2023

**Nombre de la investigadora:** Suarez Carnero Syndy Maryury.

**Propósito del estudio:** “Analizar la relación del nivel de conocimiento con las prácticas de estilo de vida saludable en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener Lima 2023.”

**Beneficio por participar:** “Tendrá la posibilidad de conocer los resultados obtenidos, para que así se generen estrategias de atención al usuario dentro la actividad que realiza el profesional.”

**Inconvenientes y riesgos:** “Ninguno, solo se le pide responder al cuestionario.”

**Costos por participar:** “No se realizará pago alguno por su participación.

**Renuncia:** “Usted puede dejar de formar parte del estudio cuando lo crea conveniente, sin ninguna sanción o perder el derecho de conocer los resultados del estudio.”

**Participación voluntaria:** “La participación en la investigación es totalmente bajo su voluntad, asimismo podrá retirarse cuando lo desee.”

#### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro haber sido informado del nombre, “los objetivos y de la información que alcanzare en el estudio la misma que será utilizada para fines exclusivamente de la investigación, lo que me asegura la absoluta confiabilidad del mismo, por lo que acepto participar en el estudio.”

“Nombres y apellidos del participante”	“Firma o huella”
“Documentos de identidad”	

“Doy fe y conformidad de haber recibido una copia del documento”

Lima, 05 de julio de 2023

CARTA N° 0107-23/2023/DFCS/UPNW

DRA. SUSAN AYDEE GONZALES SALDAÑA  
EAP ENFERMERIA  
**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER**  
Presente.-

De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo solicito a usted la autorización al alumno: **Syndy Maryury Suarez Carnero**, perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, para poder llevar a cabo su proyecto de investigación titulado: **“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y SU RELACIÓN CON LAS PRACTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, LIMA 2023”**.

Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.

Atentamente,



DRA. SUSAN HAYDEE GONZÁLES SALDAÑA  
Directora  
Escuela Académica Profesional de Enfermería  
Universidad Privada Norbert Wiener

## Reporte de similitud TURNITIN

### ● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 14% Base de datos de Internet
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Cross
- 17% Base de datos de trabajos entregados

#### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>uwiener on 2023-03-29</b> Submitted works	1%
2	<b>Universidad Wiener on 2023-04-15</b> Submitted works	1%
3	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Internet	1%
4	<b>ciencialatina.org</b> Internet	<1%
5	<b>uwiener on 2023-10-16</b> Submitted works	<1%
6	<b>repositorio.unsch.edu.pe</b> Internet	<1%
7	<b>Abigail Fernández-Sánchez, Paola Adanari Ortega-Ceballos, Ma. Socor...</b> Crossref	<1%
8	<b>Universidad Wiener on 2022-09-25</b> Submitted works	<1%