

# **UNIVERSIDAD DE HUANUCO**

## **ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA  
SALUD, CON MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA Y DOCENCIA  
UNIVERSITARIA**



**UDH**  
UNIVERSIDAD DE HUANUCO  
<http://www.udh.edu.pe>

## **TESIS**

---

**“USO DEL TIEMPO LIBRE Y ESTILOS DE VIDA DE LOS  
ESTUDIANTES DE IV CICLO DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD DE  
HUÁNUCO”**

---

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN  
CIENCIAS DE LA SALUD, CON MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA Y  
DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**AUTORA: Carnero Tineo, Alicia Mercedes**

**ASESORA: Palacios Zevallos, Juana Irma**

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2021**

# U

**TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

- Tesis ( X )
- Trabajo de Suficiencia Profesional( )
- Trabajo de Investigación ( )
- Trabajo Académico ( )

**LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:** Salud pública  
**AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN** (2018-2019)

**CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:**

**Área:** Ciencias médicas, Ciencias de la salud

**Sub área:** Ciencias de la salud

**Disciplina:** Salud ocupacional

# D

**DATOS DEL PROGRAMA:**

Nombre del Grado/Título a recibir: Maestra en ciencias de la salud, con mención en salud pública y docencia universitaria

Código del Programa: P21

Tipo de Financiamiento:

- Propio ( X )
- UDH ( )
- Fondos Concursables ( )

**DATOS DEL AUTOR:**

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22465192

**DATOS DEL ASESOR:**

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22418566

Grado/Título: Doctora en ciencias de la salud

Código ORCID: 0000-0003-4163-8740

# H

**DATOS DE LOS JURADOS:**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Palacios Zevallos, Julia Marina	Doctora en ciencias de la salud	22407304	0000-0002-1160-4032
2	Preciado Lara, María Luz	Doctora en ciencias de la salud	22465462	0000-0002-3763-5523
3	Jara Claudio, Edith Cristina	Doctor en ciencias de la educación	22419984	0000-0002-3671-3374

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL GRADO DE MAESTRA EN CIENCIAS DE LA SALUD

En la ciudad de Huánuco, siendo las 04:00 horas del día 06 del mes de julio del año 2021, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunieron la sustentante y el Jurado Calificador mediante la plataforma virtual Google meet integrado por los docentes:

- Dra. Julia Marina Palacios Zevallos
- Dra. María Luz Preciado Lara
- Mg. Edith Jara Claudio

Nombrados mediante resolución N° 198-2021-D-EPG-UDH de fecha 02 de julio del 2021; para evaluar la tesis intitulada **"USO DEL TIEMPO LIBRE Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE IV CICLO DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO"**. Presentada por la Bach. **Alicia Mercedes CARNERO TINEO**, para optar el grado de maestra en Ciencias de la Salud, con mención en Salud Pública y Docencia Universitaria.

Dicho acto de sustentación se desarrolla en dos etapas: exposición y absolución de preguntas procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros de jurado.

Habiéndose absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias procedieron a deliberar y calificar, declarándolo **Aprobado** por **Unanimidad** con calificativo cuantitativo de **17** y cualitativo de **Muy Bueno**

Siendo las **17:00** horas del día martes 06 del mes de julio del año dos mil 2021, los miembros del jurado calificador firman la presente acta en señal de conformidad.



**PRESIDENTA**

Dra. Julia Marina Palacios Zevallos



**SECRETARIA**

Dra. María Luz Preciado Lara



**VOCAL**

Mg. Edith Jara Claudio

## **DEDICATORIA**

A DIOS POR CUYA PRESENCIA SIEMPRE ESTUVO A MI LADO EN LOS BUENOS MOMENTOS Y MALOS MOMENTOS.

A MIS HIJOS Y ESPOSO POR SER EL MOTIVO DE MI INSPIRACION DE MIS METAS.

A MIS PADRES ALBERTO CARNERO JUMP Y EN MEMORIA DE ELENA TINEO ESTEBAN QUIENES, CON AMOR, DEDICACION Y ESFUERZO HICIERON DE MI UNA PERSONA DE BIEN A QUIENES AGRADEZCO INFINITAMENTE SU APOYO INCONDICIONAL.

## **AGRADECIMIENTO**

A LA ASESORA DEL PRESENTE ESTUDIO POR SU ORIENTACIÓN Y APOYO DURANTE LA REALIZACIÓN DEL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN.

A MI ESPOSO E HIJOS POR SU APOYO EMOCIONAL.

A LOS ALUMNOS DEL IV CICLO DE ENFERMERÍA QUE BRINDARON SU APOYA PARA LA INVESTIGACIÓN.

A TODAS LAS PERSONAS QUE DE UNA U OTRA MANERA COLABORARON Y APOYARON DESINTERESADAMENTE EN EL DESARROLLO DEL PRESENTE ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN.

# ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
ÍNDICE.....	iv
INDICE DE TABLAS .....	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	vii
RESUMEN .....	viii
SUMMARY.....	ix
INTRODUCCION .....	x
CAPÍTULO I.....	12
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1. Descripción del problema .....	12
1.2. Formulación del Problema.....	14
1.2.1. Problema General.....	14
1.2.2. Problemas Específicos.....	14
1.3. Objetivo General .....	15
1.4. Objetivos Específicos .....	15
1.5. Transcendencia de la investigación .....	16
CAPÍTULO II.....	17
2. MARCO TEÓRICO .....	17
2.1. Antecedentes de Investigación.....	17
2.1.1. A nivel Internacional.....	17
2.1.2. A nivel Nacional .....	20
2.2. A nivel local .....	22
2.3. Bases teóricas.....	23
2.4. Definiciones conceptuales.....	25
2.5. Sistema de Hipótesis.....	31
2.5.1. Hipótesis General:.....	31
2.5.2. Hipótesis específicas: .....	32
2.5.3. Sistema de Variables .....	33
2.6. Operacionalización de variables.....	33
CAPITULO III.....	36

3. MARCO METODOLÓGICO .....	36
3.1.1. Tipo de Investigación (Sampieri, 1999).....	36
3.1.2. Enfoque.....	36
3.1.3. Alcance o nivel .....	36
3.1.4. Diseño.....	36
3.2. Población y muestra .....	37
3.2.1. Población .....	37
3.2.2. Muestra .....	38
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	38
3.4. Técnicas para el procesamiento de datos y análisis de la información . .....	40
CAPITULO IV.....	43
4. RESULTADOS .....	43
4.1. Análisis descriptivo .....	43
CAPITULO V.....	54
5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	54
CONCLUSIONES .....	58
RECOMENDACIONES .....	60
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS .....	61
ANEXOS .....	65

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco – 2017.....	43
Tabla 2. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estudiantes del IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017.....	45
Tabla 3. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017.....	46
Tabla 4. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería Universidad de Huánuco 2017.....	47
Tabla 5. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con las relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017.....	48
Tabla 6. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del iv ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017.....	49
Tabla 7. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco 2017.....	50

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco – 2017.....	43
Gráfico 2. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estudiantes del IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017.....	45
Gráfico 3. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017. ....	46
Gráfico 4. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería Universidad de Huánuco 2017.....	47
Gráfico 5. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con las relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017. ....	48
Gráfico 6. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del iv ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017. ....	49
Gráfico 7. Relación que existe entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco 2017.....	50

## RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo: determinar la relación que existe entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes de IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco. Dicho estudio presento la siguiente metodología; la investigación pertenece al enfoque cuantitativo, nivel observacional prospectivo – transversal y de diseño descriptivo correlacional.

El tamaño de la muestra estuvo representado por 40 estudiantes del IV ciclo de enfermería. Los instrumentos utilizados fueron: guía de entrevista, escala de estilos de vida y escala de tiempo libre. De esta manera se llegaron a conclusiones; un porcentaje promedio general de 87.7 % de estudiantes de la muestra estudiada afirmaron tener suficiente uso del tiempo libre. De los cuales, el 62.5 % presentaron adecuado estilos de vida; con una prueba de  $(\chi^2_c = 3.84; \chi^2 = 3.96)$  que afirma ; existe relación entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco.

**Palabra clave:** uso del tiempo libre, estilos de vida.

## SUMMARY

This research was carried out with the objective: To determine the relationship between the use of free time and the lifestyles of the students of the IV nursing cycle of the Universidad de Huánuco. This study presented the following methodology: The research belongs to the quantitative, obverse-prospective-cross-sectional, and descriptive correlational design approach. The sample size was represented by 40 students of the IV nursing cycle. The instruments of life and free time scale. In this way Conclusions were reached: A general average percentage of 87.5% of students in the sample studied claimed to have sufficient use of free time. Of which, 62.5% presented adequate lifestyles; with a test of ( $X^2 c=3.84, Gf=1; X^2=3.96$ ) that states: There is a relationship between the use of free time and the lifestyles of the students of the IV nursing cycle of the UNIVERSITY DE HUANUCO.

**Key words:** use of free time, lifestyles

## INTRODUCCION

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.<sup>23</sup>

Entendemos también al estilo de vida como un constructo que aglutina las formas de pensar, sentir y actuar de un colectivo concreto, perteneciente a un entorno específico. Pero se trata además de un conjunto de hábitos, pautas y actividades que sirven para diferenciar y diferenciarse de otros colectivos sociales. Estaríamos ante un conjunto de prácticas que «marcan» lo propio y reconocible (y por tanto observable).<sup>(24)</sup>

Se trata de prácticas coparticipadas que poseen, asimismo, la capacidad estructuradora y organizativa de la mayor parte de la vida cotidiana, un conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades (en nuestro caso, actividades culturales, de ocio y tiempo libre). Es decir, un estilo de vida como un «cosmos social, personal y diferenciado», propiciado por un entorno concreto y que es influido al mismo tiempo por la acción consciente y coparticipada de los miembros que integran ese entorno/sistema de un grupo específico de individuos.<sup>(25)</sup>

Según la explicación del estudio se tuvo en cuenta los siguientes capítulos:

**Capítulo I:** planteamiento del problema: descripción del problema, formulación del problema, objetivos, trascendencia de la investigación.

**Capítulo II** Marco teórico: antecedentes, bases teóricas, definiciones conceptuales, sistemas de hipótesis y sistema de variables.

**Capítulo III:** marco metodológico: tipo de investigación, enfoque, alcance o nivel de investigación, diseño, población, muestra, técnicas e instrumentos, técnicas para procesamiento de datos y análisis de información.

**Capítulo IV:** Resultados: análisis descriptivo, análisis inferencial.

**Capítulo V:** discusión de resultados conclusiones y recomendaciones.

# CAPÍTULO I

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción del problema

La vida universitaria es una etapa en la cual las personas toman diferentes decisiones, entre ellas, la adquisición de buenos o malos hábitos. <sup>(1)</sup>

Actualmente los hábitos o el uso del tiempo libre están muy relacionados a los estilos de vida de la población. Especialmente en el caso de los jóvenes, las experiencias vividas en el tiempo libre pasan a ser un factor determinante en la construcción de sus identidades (como jóvenes universitarios, profesionales, etc.).<sup>(2)</sup>

Se entiende al estilo de vida como las conductas, hábitos o comportamientos que practica una persona, comúnmente está basado en patrones de comportamientos determinados por la interacción entre las características personales, individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. <sup>(3)</sup>

Podemos entender también a los estilos de vida como un conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades (culturales y de ocio). Se trata de un «cosmos social, personal y diferenciado», favorecido por un ambiente determinado que, a su vez, es influido por la acción consciente y coparticipada de los miembros que integran dicho entorno/sistema. <sup>(4)</sup>Por otro lado se entiende a los hábitos de tiempo libre como una fuente de inclusión, de sociabilidad y de integración, como también un desencadenante de posibles procesos de exclusión social, unidos principalmente con el proceso de definición de sí mismos y de diferenciación de otros (proceso subjetivo de construcción de identidad). <sup>(5)</sup>

Según Rodríguez y Agüllo los jóvenes universitarios forman un estilo de vida propia no solo por la franja de edad en la que se encuentran, sino también, de forma general por su estatus económico y social. Además estos autores manifiestan que los jóvenes universitarios integran un grupo con un estilo de vida propio. Se refieren también al tiempo libre como aquel tiempo que no está definido por la imposición, del tiempo que se dispone cuando: No se está trabajando o estudiando, donde también no satisfacen necesidades básicas, donde no se están realizando trabajos domésticos, donde no se llevan a cabo obligaciones familiares o religiosas. A partir de estas consideraciones se conceptualiza el ocio dentro de tiempo libre como aquel tiempo conformado por las acciones y prácticas libremente elegidas según las preferencias de cada individuo; es también un tiempo necesidades personales; y un tiempo cuya finalidad sea el descanso, la distracción , creación o el desarrollo del sujeto.<sup>(6)</sup>

Lemp y Behn manifiestan que ocio o tiempo libre es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar físico, psíquico y social. También se le concibe como un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud. Siendo el tiempo de ocio, o tiempo libre, un factor esencial en la vida humana como tiempo de distensión, es recomendable aprovecharlo en obras de ingenio o simplemente como un tiempo de cese de actividades o descanso.

El análisis de los Estilos de Vida y el uso del tiempo libre de los jóvenes, resulta necesario en cualquier contexto en que estos se desarrollen, por este motivo, estudiar dichos elementos en un contexto de Universidad, permite comprender los comportamientos de los estudiantes quienes necesitan distribuir adecuadamente su tiempo para lograr el mejor rendimiento y aprovecharlo convenientemente. Teniendo en cuenta además que el tiempo libre es fundamental para la salud física y mental. <sup>(7)</sup>

Reforma de vida se oriente a mejorar el estado de salud de los residentes en el país, reconociendo que la salud es una obligación

fundamental y que el estado garantiza y resguardar la salud para todas las personas sin ninguna discriminación en todas las etapas humanidad. Estas propuestas son una expresión de nuestro compromiso con la salud y el bienestar de la población peruana. La política nacional de salud se ha propuesto la reforma de este sector a nivel nacional, lo que a través de este proceso brindar mejorar los servicios con calidad ,eficacia y eficiencia, a la población nacional bajo parámetros que se establece la ley general de salud en condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo, por lo que la protección de la salud es de interés público y por tanto es responsabilidad del estado regular , vigilar, y promoverla, el objetivo es proveer de una mejor calidad de vida a la población , indistintamente de su condición económica que reduciría tener personas que se desarrollen con mejor calidad de vida y de esta manera contribuir a tener un mejor país.<sup>(8)</sup>

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Qué relación existe entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

¿Cuál es la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017?

¿Cuál es la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?

¿Cuál es la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?

¿Cuál es la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con las relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?

¿Cuál es la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con la responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?

### **1.3. Objetivo General**

- Determinar la relación que existe entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?

### **1.4. Objetivos Específicos**

- Identificar la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería en estudio.
- Identificar la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería en estudio.
- Describir la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería en estudio.
- Describir la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con las relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería en estudio.
- Identificar la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería en estudio.

## **1.5. Transcendencia de la investigación**

### **Transcendencia Teórica**

El estudio se justifica a nivel teórico debido a la escasa existencia de trabajos específicos dirigidos a determinar mediante datos exactos cual es la relación entre la utilización del tiempo libre y los estilos de vida con la alimentación y los hábitos nocivos, practicados y desarrollados por los estudiantes de enfermería, por lo que se plantea esta tesis. También, nuestros resultados servirán para revisar, desarrollar o apoyar conceptos en futuros estudios.

### **Trascendencia Práctica**

La línea de investigación a la que pertenece este estudio de condiciones de salud y trabajo, actualmente se han realizado estudios en la Universidad de Huánuco que tengan que ver exactamente con la relación del tiempo libre y los estilos de vida en los estudiantes, por lo tanto será de gran utilidad su estudio y aplicación en la universidad. Además es importante este tema de investigación porque tiene el fin de conocer y evaluar el tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes.

### **Trascendencia metodológica**

Por lo expuesto, es necesario brindar información acerca de los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería, este estudio servirá de base para futuras investigaciones con mayor tamaño de muestra con diseños más complejos y a la mejora en la forma de recolectar los datos, evitando sesgos.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

Conocimientos teóricos, epistemológicos, enfoques, teorías, modelos y fundamentos paradigmáticos:

#### 2.1. Antecedentes de Investigación

##### 2.1.1. A nivel Internacional

En Colombia, Velandia, ML Arenas JC y Ortega, 2015, realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal con el objetivo de determinar las principales conductas que constituyen los **“estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública”**. Utilizaron, muestra de 120 estudiantes de todos los semestres, aplicando el instrumento Cuestionario de Estilos de Vida Saludable, que busca detectar los hábitos de los estudiantes en ocho dimensiones: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional. En los resultados se encontraron que en la caracterización sociodemográfica se encontró que el 71% de los encuestados corresponden al género femenino, estrato socioeconómico predominante 2 (bajo), edad promedio 20 años, estatura promedio 1,62cm, peso promedio 61 kg, índice de masa corporal 22,50. Respecto a la actividad física se determinó que la pereza con el 51% de los encuestados y el sedentarismo con un promedio de 8,32 marcan tendencia; en la dimensión tiempo de ocio, se reportó una baja prevalencia en la realización de actividades de este tipo, con un promedio de 7,78, ligeramente superior al punto medio de 7,5; los estudiantes prefieren dedicar su tiempo a estudiar o trabajar (35% de los encuestados). El 41% de los encuestados afirma estar satisfecho con las prácticas que conforman sus estilos de vida llegando a la conclusión que los estudiantes encuestados presentan prácticas saludables, a excepción de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio; además se

sienten satisfechos con sus estilos de vida, independientemente de si éstos son o no saludables.<sup>(9)</sup>

En Chile, Yañez A. 2015, realizó un estudio con enfoque Cuantitativo, de diseño Descriptivo-Correlacional, no experimental y Transaccional titulado **“estilo de vida y jóvenes universitarios con el objetivo de conocer y describir los Estilos de Vida adoptados por Jóvenes Universitarios de la Universidad de la Región del Maule y su relación con Factores Personales (demográficos y autoestima), Académicos, Familiares y Sociales, se utilizó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R)** de Salazar, I., Varela, M., Lema, L., Tamayo, J. y Duarte, C.; el cual aborda los Estilos de Vida, en las siguientes ocho dimensiones: Alimentación, Actividad Física, Sueño, Tiempo Libre, Consumo de Alcohol, Tabaco y Drogas, Afrontamiento, Relaciones Interpersonales y Estado. Se llegó a la conclusión de que para la mayoría de los Jóvenes de la Universidad en estudio, sus Estilos de Vida son Saludables; pero con una riesgosa cercanía a lo considerado no saludable y con la evidente presencia de factores riesgosos para la salud; debiendo trabajar aquellas conductas que pudieran llevar a un cambio negativo en dichos estilos de vida.<sup>(10)</sup>

En Uruguay Ureta M. 2014, realizó una investigación titulada **“Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ** “con el objetivo de indagar en el tipo de prácticas de tiempo libre realizadas por el estudiantado, para lo que se aplicó un formulario auto administrado online y se realizaron grupos de discusión con estudiantes de la licenciatura. Se identificaron estilos propios de uso del tiempo libre vinculados principalmente al ocio serio como la práctica de actividades amateur o hobbies y al ocio casual como reunirse en grupos de pares, entre otros. En los resultados se encontraron que las principales actividades realizadas por el estudiantado se vinculan directa o indirectamente con actividades físicas y deportivas. La mayoría declaró que las actividades que realizan con más frecuencia son “escuchar música” (73%) y “usar internet” (59%), así como “salir con amigos/as” (52%), “pasar tiempo con

la pareja” (46%) y “hacer deportes” (45%), en el caso de las dos primeras pueden realizarse simultáneamente con otras actividades, para el 45% de quienes respondieron a la consulta realizar deportes (colectivos o individuales) ocupa un lugar importante en sus vidas. En este mismo aspecto las actividades realizadas están relacionadas al ocio serio (Stebbins, 2012), como la práctica de ciertos deportes colectivos o individuales con un alto grado de compromiso, sistematicidad y donde se requieren de conocimientos y habilidades que les permite a la vez afirmarse desde lo individual y lo social (Munné, 1992). Asimismo, se mencionan actividades de ocio casual (Stebbins, 2012), como salir con amigos/as, estar con la pareja o ir al gimnasio, siendo actividades que no requieren una regularidad en el tiempo sino que pueden organizarse de manera espontánea, no requieren de alto entrenamiento y son actividades placenteras. Por otra parte, las actividades de ocio basado en proyectos, no son mencionadas en los grupos focales ni en la encuesta entre las actividades que realizan e integran las actividades realizadas con nada o poca frecuencia, entre ellas “festejar acontecimientos religiosos” (98%), “visitar museos” (93%), “realizar manualidades, bricolaje, tejido” (86%), “jugar a videojuegos” (84%), y por último “asistir a conferencias, seminarios, etc.” (80%).<sup>(11)</sup>

Bogotá Quinteros JV. 2014 realizo un estudio de investigación **hábitos alimentarios, estilos de vida saludable y actividad física en neojaverianos del programa de nutrición y dietética de la de la pontificia universidad javeriana** primer periodo el tipo de estudio observacional descriptivo y de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 30 estudiantes entre 16 y 23 años , se realizó valoración nutricional por IMC se evaluó hábitos alimentarios por frecuencia de consumo y prácticas saludables y estilos de vida por medio de un cuestionario estructurado que incluía consumo de cigarrillos, bebidas alcohólicas , sustancias psicoactivas y bebidas energizantes ;lpq formato corto . Los resultados del estado nutricional según IMC, reporto que el 90% de la población estudio se encuentran en normalidad, el 10% restante en sobre peso. Los alimentos preferidos son carne

(42%). Arroz (31%) y frutas (27%). Los alimentos rechazados son verduras (58%). El (13%) son fumadores, El (37%) consumen bebidas alcohólicas, el (50%) de los participantes se encuentran en un nivel de actividad física moderado , el (37%) en un nivel de actividad física alto , y un (13%) de la población presentan un nivel de actividad física bajo. Es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado de nutrición de los estudiantes universitarios, que permite orientar acciones de promoción de alimentación y estilos de vida saludable. <sup>(12)</sup>

### **2.1.2. A nivel Nacional**

Lima, Tumbay Carrasco 2016 realizó un estudio de investigación titulado “Estilos de vida de los estudiantes del II al VIII Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería sede Lima – Norte de la UPSJB.” El método utilizado es descriptivo de corte transversal de enfoque cuantitativo la población estuvo conformado por 56 alumnos que reunieron criterios de inclusión y exclusión, se utilizó un instrumento validado y confiable resultados : los estilos de vida en los estudiantes en un 70% es desfavorable y el 30% es favorable conclusión : los estudiantes de enfermería del II al VIII Ciclo tiene estilos de vida desfavorable , relacionado con alimentación inadecuada, descanso inadecuado y falta de actividad física , se acepta la hipótesis planteada.<sup>(13)</sup>

En Trujillo Rojo DR. 2015, realizó un trabajo de investigación de tipo descriptivo- correlacional, con el objetivo de determinar la relación del uso de tiempo libre y la influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. La muestra estuvo constituida por 154 estudiantes de ambos sexos. Se utilizó un instrumento para la recolección de datos: cuestionario sobre las actividades más frecuentes que se realizan en el tiempo libre y que afecta el rendimiento académico. Los datos fueron procesados con el Software SPSS versión 18.0. Para establecer la relación entre las variables de estudio se aplicó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado, con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ . Se llegó a las siguientes conclusiones. Que el

uso de tiempo libre en actividades recreativas si afecta al rendimiento académico. La mayoría de estudiantes, presentan regular nivel de rendimiento académico. Respecto a las actividades que los estudiantes realizan en su tiempo libre, un poco más de la mitad son de sexo masculino, la mayoría se dedica a los deportes, estudio, internet, televisión, salir con amigos y familiares, y más de la mitad de estudiantes tienen un rendimiento académico regular. Así mismo concluimos que el mal uso de tiempo libre si influye en el rendimiento académico ya que el estudiante solo tiene nota aprobatoria.<sup>(17)</sup>

En Lima 2013 Aguado EG .y Ramos DM. realizó un trabajo de investigación. Para optar el título de Licenciada en Enfermería.

Objetivo: determinar los factores sociodemográficos y los estilos de vida de vida en estudiantes de la escuela de Enfermería. Padre Luis Tezza 2013 metodología enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte trasversal. Se realizó en una muestra de 166 estudiantes, aplicándose un cuestionario que consto de 47 ítems para recolectar datos generales y específicos (hábitos alimentarios, actividad física, sueño recreación, salud mental y cuidado de la salud). Los datos fueras recolectados por las investigadoras y analizados mediante los programas Excel 2010 y spss 20; previa aprobación por el comité de ética de la urp. Resultados: el 60% de estudiantes tienen edades entre 20 a 29 años, predomina el género femenino en el 93 % el 91 % son solteras , sin cargo familiar ( hijos ) 87 % y con hijos 13 % a dedicación exclusiva al estudio 77 %, estudian y trabajan 23% en cuanto a los estilos de vida el 55% tienen estilos de vida no saludables.

Conclusiones: los estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza tienen estilos de vida no saludables. <sup>(16)</sup>

En Lima, Ponte, V. 2010, Realizó un estudio de investigación titulado “Estilo de Vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010 de tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte trasversal, con el objetivo

fundamental de determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según año de estudio. La muestra estuvo conformada por 129 estudiantes de Enfermería de la UNMSM. Se empleó el cuestionario estandarizado sobre estilo de vida como instrumento, con 46 enunciados. Se concluyó que los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida saludable; según dimensiones: predomina en lo saludable; nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales. Y en lo no saludables; actividad física y salud con responsabilidad en los cinco años de estudio; a diferencia de la dimensión gestión de tensiones donde practican lo no saludable sólo los estudiantes de segundo, tercero y quinto año.<sup>(15)</sup>

Lima, Mendoza M. 2006, realizó un estudio de investigación titulado “Determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional, Mayor de San Marcos. El presente estudio es de nivel aplicativo tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 80 alumnos. La técnica fue la encuesta, el instrumento el cuestionario.

Los resultados fueron: los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería, de un total de 80 (100%) alumnos. 44 (55%) tienen estilos de vida desfavorable, 36 (45%) favorable. en la dimensión biológica 41 (51%) tienen un estilo de vida desfavorable, 39 (44%) favorable. en la dimensión social, 60 (75%) tienen un estilo de vida favorable y 20 (25%) un estilo de vida desfavorable. Por lo que se concluye que los estudiantes tienen un estilo de vida desfavorable, relacionada a una inadecuada alimentación, no descansan lo suficiente y no practican ejercicios.<sup>(14)</sup>

## **2.2. A nivel local**

En Huánuco, Reynaga M. 2016, realizó un estudio de tipo descriptivo con 225 estudiantes universitarios seleccionados por muestreo aleatorio simple, en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco en el 2016 para recolección de datos se utilizó un cuestionario de **estilos de vida en los estudiantes universitarios**. Como resultado: los estilos de

vida que practican los estudiantes son poco saludables demostrando que tanto la practica física y la Alimentación saludable lo practican “a veces” un 41,8 % y el consumo de alcohol y tabaco suelen ser “a menudo” un 47,1 %.<sup>(18)</sup>

Huánuco, Alcedo Reyes, María Magdalena, García Pineda, Evelin Luisa 2014 “estilos de vida de los estudiantes de enfermería – universidad nacional Hermilio Valdizan -2014 “El tipo de estudio fue descriptivo, prospectivo y transversal, se trabajó con una muestra representativa de 216 estudiantes, quienes respondieron satisfactoriamente a una encuesta con características sociodemográfica, estilos de vida en la dimensión biológica y social. Los resultados en estudio mostraron predominancia del sexo femenino con 69% (148), edad promedio 19 a 22 años. Los resultados obtenidos muestran que el 64%(138) de los estudiantes tiene un estilo de vida adecuado; al analizarlo por dimensiones: en dimensión social, las actividades recreativas con 77%(166), actitudes para cuidar la salud con 64%(139), hábitos nocivos, con 66%(143) y relaciones interpersonales con 81%(176), predomina un estilo de vida adecuado; sin embargo en la dimensión biológica; las conductas alimentarias con un 53%(117) ,hábitos de alimentación en el almuerzo 51 %(110);sueño y descanso 52%(112) predomina un estilo de vida no saludable y solo los hábitos de alimentación en el desayuno y cena seguida de actividad física con 64% (139) tienen estilos de vida saludables. Por lo que se concluye que los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida que predomina en lo saludable: actividades recreativas, actitudes para cuidar la salud y relaciones interpersonales; hábitos de alimentación en el desayuno y cena seguida de actividad física. Y en lo no saludables: las conductas alimentarias, hábitos de alimentación en el almuerzo y sueño/descanso.<sup>(21)</sup>

### **2.3. Bases teóricas**

En relación a las bases teóricas que sustenta el tema en estudio, se tendrá en cuenta las siguientes bases teóricas.

## **Urie Bronfenbrenner y su “Modelo Ecológico para entender el desarrollo de la conducta humana”.**

Donde se concibe al ambiente ecológico como “un conjunto de estructuras seriadas y estructuradas en diferentes niveles, en donde cada uno de esos niveles contiene al otro. Se enfoca principalmente en los contextos sociales que afectan el desarrollo del individuo”. Permite comprender que a partir de esta teoría se pueden plantear alternativas de comprensión e intervención de realidades sociales que requiere de una intervención efectiva en búsqueda del mejoramiento de la calidad de vida de personas y grupos sociales. <sup>(20)</sup>

## **John Neulinger y su teoría psicológica social de ocio**

Se define por un estado psicológico de la mente que exige dos criterios para el ocio: libertad percibida y motivación intrínseca, los individuos te libertad de elegir las actividades y se sienten motivados por una actividad por sí misma, no sólo por sus consecuencias. Esta teoría es un modelo continuo de ocio, con el criterio de una condición, percibir la libertad. Esta libertad que se percibe es un estado de ánimo que uno elige libremente para llevar a cabo una actividad o cualquier otra actividad-debido a que uno “quiere hacerlo”. <sup>(21)</sup>

## **Dorothea E. Orem, y su Teoría “De Autocuidado”,**

En la que explica el concepto de auto cuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia: “el auto cuidado es una forma propia de cuidarse a sí misma, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar”. <sup>(22)</sup>

## 2.4. Definiciones conceptuales

### Actividad física

La actividad física se define como el movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. Así pues, al hablar de actividad física debemos valorar las actividades que la persona realiza durante las 24 horas del día (como, por ejemplo, el trabajo, las tareas del hogar, las actividades de ocio o de tiempo libre y el transporte). Se trata, por tanto, de un término amplio que engloba al de ejercicio físico. Mientras que el término "ejercicio físico" se utiliza para indicar la actividad física que es programada, estructurada y repetitiva que produce un mayor o menor consumo de energía, y cuyo principal objetivo es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. Tanto el ejercicio físico como la actividad física se definen por 4 componentes: tipo (modalidad del ejercicio), intensidad (consumo energético por unidad de tiempo), frecuencia (número de veces que se realiza la actividad física durante una semana) y duración (tiempo durante el cual se realiza la actividad física). (31)

La actividad física moderada, sistemática y adaptada a cada persona, contribuye a incrementar el bienestar, la calidad de vida cotidiana y la prevención de enfermedades. El comportamiento sedentario, la ausencia de actividad física habitual, es perjudicial porque:

- 1.- Favorece o agrava el riesgo de enfermedad.
- 2.- Deteriora el funcionamiento cotidiano.
- 3.- Impide el mayor disfrute de las experiencias diarias.

Pero, a pesar de que, los beneficios que reporta la actividad física moderada y sistemática son bien conocidos y comúnmente aceptados, no todas las personas mantienen disciplinadamente estilos de vidas activos. En este sentido, las expectativas acerca de los resultados a obtener, la costumbre de práctica deportiva en periodos anteriores de la

vida o las relaciones sociales establecidas en el contexto en que se practica el ejercicio físico son algunas variables determinantes de nuestro comportamiento más o menos sedentario. (32)

## **Alimentación**

La preocupación por una alimentación sana ha sido una constante en toda la historia de la humanidad. Desde siempre la gente ha sabido que una buena alimentación es importante para su vida ya que incide de forma directa en el mantenimiento y recuperación de la salud. Los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario. Son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros. (27)

Un hábito de vida de gran importancia es la alimentación adecuada. La población universitaria se considera un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional. Es por ello que consideramos importante conocer los hábitos de vida de los estudiantes para promover hábitos y estilos de vida saludables. (28)

Los hábitos de vida se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. Diversos estudios han demostrado que existe una alta probabilidad de que los hábitos adquiridos a estas edades se mantengan en la edad adulta. Por otra parte, el acceso a la universidad puede suponer cambios importantes en el estilo de vida de estos jóvenes. Por todo ello es muy importante conocer los hábitos de alimentación y el estado nutricional del alumnado universitario. (29)

La pirámide nutricional nos muestra alimentos que se debe incluir en una dieta diaria y que alimentos debemos consumir solo ocasionalmente. La respuesta de la pirámide nutricional alimentaria, se trata de un sencillo método que clasifica los alimentos en seis apartados diferentes estructurados en esa forma geométrica comenzando por la base, encontramos que deben estar en tu dieta a diario existen niveles de la

pirámide nutricional alimenticia está representado, también conocido como pirámide del buen comer o alimentaria , se divide en niveles.

El primer nivel responde a los cereales, pasta, arroz, harinas (harina de avena, etc.) Para este se recomienda elegir la versión integral en lugar de la refinada, se trata de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos.

El segundo nivel se encuentra integrado por alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales. Este es el nivel de las frutas y verduras (este nivel se encuentra dividido en dos mitades, debemos consumir al menos cinco raciones diarias.

El tercer nivel se encuentra también dividido en dos por parte encontramos la carne (carne blanca y res) el pescado o los mariscos, los huevos frutos secos y legumbres, se trata de alimentos ricos en proteínas, pero también en minerales esenciales como el hierro y calcio. Debemos ingerir al menos de dos a tres raciones al día de este grupo de alimentos.

Cuarto nivel es la punta de la pirámide alimenticia eso se trata de alimentos que debemos consumir con moderación. Aquí se encuentran las grasas, dulces la repostería, los frescos con gas y azucarados. Lógicamente son alimentos de consumo ocasional ya que aportan muy pocos nutrientes y si muchas calorías vacías.

Por último, recomendamos beber ocho vasos de agua al día equivale a 2 litros, evitar bebidas y refrescos azucaradas y moderadas el consumo de alcohol.

El mismo número de porciones recomendadas por la pirámide alimentaria es igual para todas las personas. <sup>(30)</sup>

## **Estilos de vida**

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para

satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.<sup>23</sup>

Entendemos también al estilo de vida como un constructo que aglutina las formas de pensar, sentir y actuar de un colectivo concreto, perteneciente a un entorno específico. Pero se trata además de un conjunto de hábitos, pautas y actividades que sirven para diferenciar y diferenciarse de otros colectivos sociales. Estaríamos ante un conjunto de prácticas que «marcan» lo propio y reconocible (y por tanto observable).<sup>(24)</sup>

Se trata de prácticas coparticipadas que poseen, asimismo, la capacidad estructuradora y organizativa de la mayor parte de la vida cotidiana, un conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades (en nuestro caso, actividades culturales, de ocio y tiempo libre). Es decir, un estilo de vida como un «cosmos social, personal y diferenciado», propiciado por un entorno concreto y que es influido al mismo tiempo por la acción consciente y coparticipada de los miembros que integran ese entorno/sistema de un grupo específico de individuos.<sup>(25)</sup>

### **Factores determinantes de los estilos de vida**

Los determinantes del estilo de vida relacionado con la salud son diversos y su estudio puede abordarse desde dos perspectivas bien distintas; la primera, en la que se valoran factores que podríamos denominar individuales y en la que los objetos de estudio son fundamentalmente aspectos biológicos, factores genéticos y conductuales, así como características psicológicas individuales. La segunda perspectiva parte de aspectos sociodemográficos y culturales, y desde ella se estudia la influencia de factores como el contexto social, económico o el medio ambiente, es decir, diferentes elementos del entorno. Durante el desarrollo humano se establecen múltiples transacciones entre ambos contextos y se establecen patrones

adaptativos de conducta, anteriormente denominados hábitos de vida, que conforman en conjunto el “estilo de vida relacionado con la salud”, determinados por cada uno de estos factores. <sup>(26)</sup>

### **Relaciones sociales**

Relaciones sociales son las múltiples interacciones que se dan entre dos o más personas en la sociedad, por las cuales los sujetos establecen vínculos laborales, familiares, profesionales, amistosos, deportivos. Las relaciones interpersonales se enmarcan en la cultura social del grupo al que pertenecen, reflejando un posicionamiento y un rol en la sociedad a través del proceso de socialización. La socialización modifica, adapta y retroalimenta la conducta en un intercambio de creencias, reglas, aprendizaje, motivaciones y percepciones. Las relaciones sociales se posibilitan dentro de un grupo social o grupo orgánico, donde cada individuo cumple un rol y adecúa su conducta a las normas y valores culturales de la comunidad. Los vínculos sociales son un medio para satisfacer objetivos de realización personal, donde la comunicación es un vehículo necesario para compartir experiencias e información con las demás personas con las que el sujeto interactúa. La sociedad es un mundo complejo de relaciones sociales cambiantes, dinámicas, conflictivas, inestables, tradicionales o en estado de transformación, en una interacción que modifica el mundo interior del ser humano. <sup>(36)</sup>

### **Responsabilidad en salud**

Todas las personas tenemos el derecho a la Salud. Este derecho consiste en la capacidad para disfrutar de un grado de bienestar que va mucho más allá del plano físico, más allá de tener o no una enfermedad. Ha de complementarse con un grado de bienestar mental y social (Organización Mundial de la Salud) que nos permita realizarnos como personas y tener una vida plena. Para garantizar este derecho, las autoridades públicas tienen que poner a disposición de la ciudadanía los servicios adecuados dirigidos a proteger y promover nuestra Salud. Debe garantizarse la seguridad de los alimentos que consumimos, la

potabilidad del agua, la asistencia sanitaria primaria, la asistencia médica especializada, el control de las enfermedades que puedan expandirse como epidemias, la promoción de estilos de vida saludables, la educación en salud, etc. Actualmente se puede afirmar, sin ninguna duda, que los estilos de vida son causas directas de nuestro bienestar o de nuestro malestar. Además de las medidas que con carácter general se implanten, cada individuo tiene la obligación de velar por su propia protección y contribuir, decididamente, por alcanzar el grado de bienestar deseado. (37)

## **Sueño**

Período de descanso del cuerpo y de la mente en el que hay una paralización o inhibición de la conciencia y de la mayor parte de las funciones corporales. Normalmente las personas duermen según patrones que siguen cuatro fases progresivas; estas fases ocupan más de la mitad de un período de sueño típico y, en su conjunto, reciben el nombre de sueño de movimientos oculares no rápidos. El tiempo restante suele estar ocupado por el sueño de movimientos oculares rápidos (sueño REM). Los períodos de sueño duran desde unos minutos hasta media hora y se alternan entre sí. (33)

Uno de los factores que más contribuyen a alcanzar este estado de bienestar físico y psicológico es el sueño. El sueño es una función biológica fundamental basta sólo recordar que pasamos durmiendo aproximadamente un tercio de nuestra existencia. El sueño es esencial en nuestras vidas y no sólo por la cantidad de tiempo que dedicamos a dormir sino también por la significación que atribuimos a una noche de descanso y el efecto que el sueño tiene en nuestra salud (34)

El sueño es un estado fisiológico activo y rítmico que en alternancia con otro estado de conciencia básico que es la vigilia, aparece cada 24h. La duración óptima para una persona joven durante el día es en promedio de 7 a 8 h, siendo su pérdida un importante problema de la sociedad moderna, especialmente en estudiantes de medicina, debido a la carga

académica en la universidad. Es importante mencionar, la valoración de la calidad del sueño y la duración del sueño y cualitativo profundidad del sueño, sentirse descanso al despertar y la satisfacción general con el sueño.

Estudios señalan que la calidad y la cantidad del sueño, se relacionan con el rendimiento académico. A pesar de ello, es costumbre acortar el tiempo del sueño, lo cual genera estados de estrés, ansiedad y depresión, afectando las labores académicas en el transcurso del día. <sup>(35)</sup>

### **Tiempo libre**

Tiempo libre es el periodo de tiempo utilizado por una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas <sup>(30)</sup>

El ocio, o el tiempo libre, se caracterizan por cuatro elementos fundamentales. En primer lugar, es el tiempo que no se dedica a trabajar o estudiar, ni comer o dormir. En segundo lugar, es un tiempo relacionado con el disfrute y la diversión. En tercer lugar, es un tiempo útil para sentirse bien, para aprender cosas, o para nuestras relaciones afectivas. Por último, es un tiempo en que hacemos uso de nuestra iniciativa (haciendo lo que deseamos) y de nuestra libertad, ya que no estamos obligados a hacer algo concreto. <sup>(38)</sup>

## **2.5. Sistema de Hipótesis**

### **2.5.1. Hipótesis General:**

Hi: Existe relación entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de enfermería de la Universidad de Huánuco.

Ho: No existe relación entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

### **2.5.2. Hipótesis específicas:**

- Hi1: Existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería.
- Ho1: No existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería.
- Hi2: Existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería.
- Ho2: No existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería.
- Hi3: Existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería.
- Ho3: No existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del I Ciclo de Enfermería.
- Hi4: Existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería.
- Ho4: No existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería.
- Hi5: Existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería.

Ho5: NO existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería.

### 2.5.3. Sistema de Variables

- Variable dependiente
- ✓ Estilos de vida
- Variable Independiente

Uso del tiempo libre

### 2.6. Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIÓN	TIPO VARIABLE DE	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICIÓN
ESTILOS DE VIDA (VARIABLE DEPENDIENTE)	Alimentación	Cualitativa	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Ordinal
	Actividad Física	Cualitativa	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Ordinal
	Sueño	Cualitativa	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Ordinal
	Relaciones Sociales	Cualitativa	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Ordinal
	Responsabilidad en Salud	Cualitativa	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Ordinal
	Desempeño de actividades académicas	Cualitativa	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Nominal

TIEMPO LIBRE (VARIABLE INDEPENDIENTE)	Estructuración y planificación de actividades	Cualitativa	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Nominal
	Relaciones sociales para la realización de actividades	Cualitativa	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Nominal

## VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

Demográficos	Edad	Cualitativa	Edad en años	De razón
	Género	Cualitativa	Masculino Femenino	Nominal Dicotómica
	Procedencia	Cualitativa	Rural Urbana Urbana Marginal	Nominal Politómica
Sociales	Compromiso conyugal	Cualitativa	Si No	Nominal politómica
	Religión	Cualitativa	Católico(a) Evangélico(a) Mormón	Nominal Politómica
	Trabajo	Cualitativa	Si No	Nominal
Académicos	Ciclo académico	Cualitativa	VI VII VIII XI	Ordinal
	Rendimiento académico	Cualitativa	Bueno Regular Deficiente	Nominal politómica
Familiares	Tiene Hijos	Cualitativa	Si No	Nominal
	Vive con sus padres	Cualitativo	Si No	Nominal

	Familiar con alguna enfermedad	Cualitativo	Si No	Nominal
<b>Informativos</b>	Seguro social	Cualitativa	SIS ES SALUD Otros	Nominal politómica
	Adolece de alguna enfermedad	Cualitativa	Si No	Nominal

## CAPITULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1.1. Tipo de Investigación (Sampieri, 1999)

#### 3.1.2. Enfoque

La investigación pertenece al enfoque cuantitativo. Porque se confronta con datos estadísticos.

#### 3.1.3. Alcance o nivel

Según la intervención del investigador, el estudio fue observacional, debido a que no existe intervención del investigador.

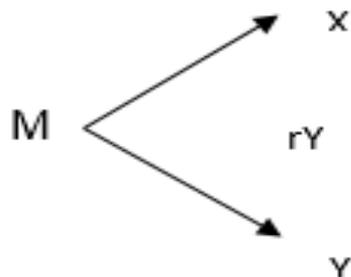
Según la planificación de la toma de datos, la investigación fue prospectiva, porque los datos necesarios para el estudio son recogidos a propósito de la investigación (primarios).

Según el número de ocasiones en que mide la variable de estudio, fue transversal, debido a que fueron medidas en una sola ocasión (se recogió una sola vez la encuesta a los estudiantes de enfermería).

Y, según el número de variables de interés, el estudio fue descriptivo correlacional.

#### 3.1.4. Diseño

Para efecto de la investigación se consideró el diseño descriptivo correlacional, como se muestra a continuación:



**Dónde:**

M = Población Muestral

X =Variable estilos de vida

y = Variable tiempo libre

r= La relación probable entre las variables

**3.2. Población y muestra****3.2.1. Población**

La población estuvo conformada por 40 estudiantes pertenecientes al IV ciclo de estudios de la Escuela de enfermería de la Universidad de Huánuco. Cito en la ciudad universitaria – La Esperanza.

**Criterios de inclusión y exclusión**

**Criterios de inclusión. Se incluyeron en el estudio a los alumnos que:**

- Estén cursando el IV ciclo de Enfermería.
- Estén matriculados en el IV Ciclo regular 2017 – II
- Tengan asistencia regular a clases.
- Acepten firmar en consentimiento informado.

**Criterios de exclusión. No se consideraron a los alumnos que:**

- No estén presentes en el momento de la recolección de datos.
- Este consumiendo algún medicamento por receta médica.
- No concluyan con el llenado de las respuestas de la encuesta.
- Alumnos que no acepten el consentimiento informado.

Ubicación de la población en espacio y tiempo

- El estudio se llevó a cabo en la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, ubicado en la localidad de la Esperanza, distrito de amarilis, provincia y departamento de Huánuco. La duración del estudio fue comprendida entre los meses octubre - diciembre 2017.

### **3.2.2. Muestra**

Unidad de análisis

Cada estudiante de enfermería.

Unidad de muestreo

Igual que la unidad de análisis.

Marco muestral:

Relación o listado de alumnos matriculados en el ciclo regular.

Tipo de muestreo:

La selección de la muestra fue obtenida mediante el muestreo No probabilístico por conveniencia o intencional.

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

#### **Técnica**

La técnica a utilizarse fue:

La encuesta, con la finalidad de obtener información de los estudiantes considerados en el presente estudio, proporcionados por ellos mismos, sobre estilos de vida y uso del tiempo libre.

#### **Instrumento**

Los instrumentos utilizados son:

### Guía de entrevista de las características generales (anexo 01)

Esta guía consiste en 20 reactivos que se clasifican en 5 dimensiones: características demográficas (3 reactivos), características sociales (4 reactivos), características familiares (3 reactivos), características académicas (4 reactivos) y datos informativos (13 reactivos), este instrumento será auto administrado.

### Escala de estilos de vida (anexo 02)

Esta escala consiste en 40 reactivos clasificados en 5 dimensiones: alimentación (12 reactivos), actividad física (6 reactivos), sueño (reactivos), relaciones sociales (7 reactivos), responsabilidad en salud (reactivos) estas preguntas tienen como respuesta politomica (nunca, a veces, frecuentemente, siempre).

### **Escala de tiempo libre, (anexo 03)**

Esta escala consiste en 16 reactivos clasificados en 4 dimensiones: desempeño de actividades académicas (4 reactivos). Estructuración y planificación de actividades (4 reactivos), relaciones sociales para la realización de actividades (4 reactivos), otros (4 reactivos). Estas preguntas tienen respuestas polinómicas (nunca, a veces, frecuentemente, siempre).

### **Validación de los instrumentos de recolección de datos**

#### **Validación cualitativa**

- Validez racional o revisión de conocimientos disponibles:

En la etapa de validación cualitativa se tomó en cuenta “la validez racional”, donde se recolecto la información bibliográfica disponible en las diversas literaturas respecto al tema en estudio, que permito una adecuada delimitación teórica y práctica del problema en estudio.

- **Validez De los de jueces:**

No se realizó la validación mediante el juicio de expertos por lo que este instrumento ya estaba validado en otro estudio de investigación.

### **3.4. Técnicas para el procesamiento de datos y análisis de la información**

#### **Procedimientos de recolección de datos**

Para el estudio se realizó los siguientes procedimientos:

- Solicitud de permiso a la Dirección de la Escuela de Enfermería.
- Se tuvo en cuenta un estudio de prueba piloto como estudio preliminar.
- Se consideró la validez del estudio mediante la validación cualitativa sobre todo mediante el juicio de expertos.
- Se procedió a la selección o muestreo de los estudiantes en estudio.
- Se aplicó los instrumentos para la toma de datos durante la investigación.
- Selección, cómputo, o tabulación y evaluación de datos.
- Se interpretará los datos según los resultados, confrontando con otros trabajos similares o con la base teórica disponible.
- Ejecución del informe final.

#### **Elaboración de los datos**

Se consideraron las siguientes fases:

- **Revisión de los datos.** Se examinaron en forma crítica cada uno de los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron; asimismo, se realizó el control de calidad a fin de hacer las correcciones necesarias.

- **Codificación de los datos.** Se realizó la codificación en la etapa de recolección de datos, transformándose en códigos numéricos de acuerdo a las respuestas esperadas en los instrumentos de recolección de datos respectivos, según las variables del estudio.
- **Clasificación de los datos.** Se ejecutó de acuerdo a las variables de forma categórica, numérica y ordinal.
- **Presentación de datos.** Se presentó los datos en tablas académicas y en gráficos de las variables en estudio.

### **Análisis de los datos**

En el análisis descriptivo de los datos se utilizó sobre todo por el carácter de los datos el análisis de las frecuencias y los porcentajes, mediante tablas y gráficos adecuados a la necesidad.

En la comprobación de la hipótesis se utilizó la Prueba de Chi Cuadrada de independencia para variables cualitativas. El nivel de significancia establecido fue del 5%. En todo el procesamiento de los datos se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 22.0.

### **Aspectos éticos de la investigación**

En cuanto a las consideraciones éticas se tuvo en cuenta la custodia de los datos, las cuales solo fueron utilizados con fines para el estudio de investigación. También se tuvo en cuenta el consentimiento informado a cada estudiante en estudio.

Asimismo, en el estudio se tuvieron en cuenta el cuidado de los principios básicos de la ética como la beneficencia, la no maleficencia, la autonomía y la justicia.

**Beneficencia.** Esta investigación fue de beneficio para los estudiantes que participaron del mismo, pues en base a los resultados obtenidos se pueden proponer medidas para mejorar los conocimientos y las prácticas de automedicación en la muestra en estudio.

**No maleficencia.** Se respetó este principio, porque no se puso en riesgo la dignidad, ni los derechos y el bienestar de los participantes, ya que la información fue de carácter confidencial y privado.

**Autonomía.** Se respetó este principio, debido a que se explicó en forma clara, breve y precisa que podrán retirarse de la investigación en el momento que lo desearan.

**Justicia.** Se respetó este principio, ya que se explicó el consentimiento informado de carácter escrito y se solicitó en el momento de abordar al participante en estudio, pudiendo negarse si esto así lo desea.

## CAPITULO IV

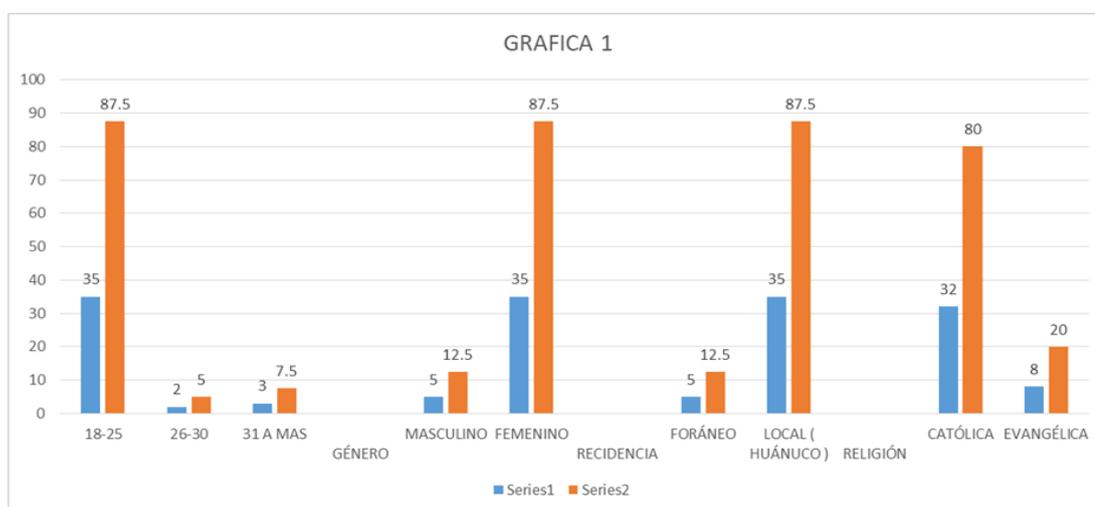
### 4. RESULTADOS

#### 4.1. Análisis descriptivo

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de los estudiantes de IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco – 2017.

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS	N° 40	
	FI	%
<b>EDAD:</b>		
18-25	35	87.5
26-30	2	5
31 A MAS	3	7.5
<b>GÉNERO</b>		
MASCULINO	5	12.5
FEMENINO	35	87.5
<b>RESIDENCIA</b>		
FORÁNEO	5	12.5
LOCAL ( HUÁNUCO )	35	87.5
<b>RELIGIÓN</b>		
CATÓLICA	32	80
EVANGÉLICA	8	20

Fuente: Guía de entrevista



**Gráfico 1.** Características sociodemográficas de los estudiantes de IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco – 2017.

EDAD	GÉNERO	PROCEDENCIA	RELIGION
1: 18-25	a: Masculino.	1: Foráneo	a: católica
2: 26-30	b: Femenino.	2: Local	b: evangélica
3: 31 a +			

## **INTERPRETACION**

La tabla y grafica 01; señalan que, el 87.5% (35) de estudiantes estudiadas presentaron edades entre 18 a 25 años, el 7.5% (3) entre 31 a más años y, el 5% (2) entre 26 a 30 años.

El 87.5% (35) de estudiantes pertenecen al género femenino y, el 12.5% (5) al género masculino.

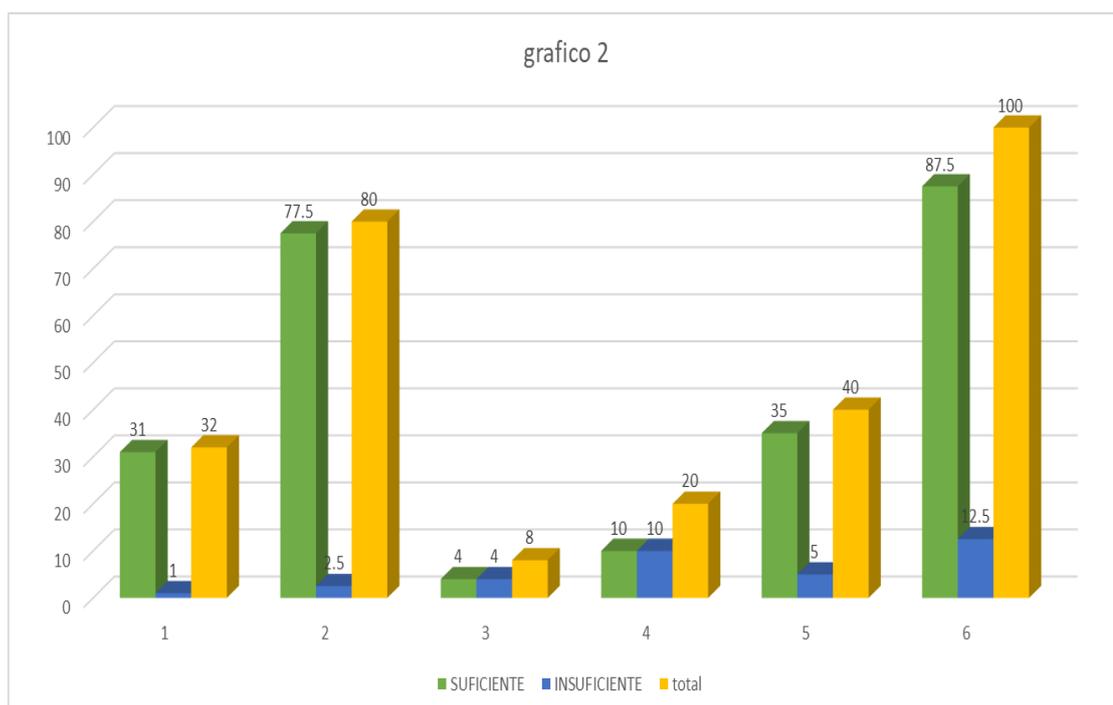
Un 87.5% (35) de estudiantes fueron de procedencia local (Huánuco) y, el 12.5 % (5) de procedencia foránea.

El 80% (32) de estudiantes pertenecen a la religión católica y, el 20% (8) a la religión evangélica.

**Tabla 2.** Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estudiantes del IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017

TIEMPO LIBRE	Alimentación				TOTAL	
	ADECUADA		INADECUADA		fi	%
	fi	%	fi	%		
SUFICIENTE	31	77.5	4	10.0	35	87.5
INSUFICIENTE	1	2.5	4	10.0	5	12.5
total	32	80.0	8	20.0	40	100

FUENTE: ESCALA DE TIEMPO LIBRE –ESCALA DE ESTILO DE VIDA.



**Gráfico 2.** Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estudiantes del IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017

<b>TIEMPO LIBRE</b>	<b>ALIMENTACION</b>
<b>A: suficiente</b>	<b>1: adecuada</b>
<b>B: insuficiente</b>	<b>2: inadecuada</b>

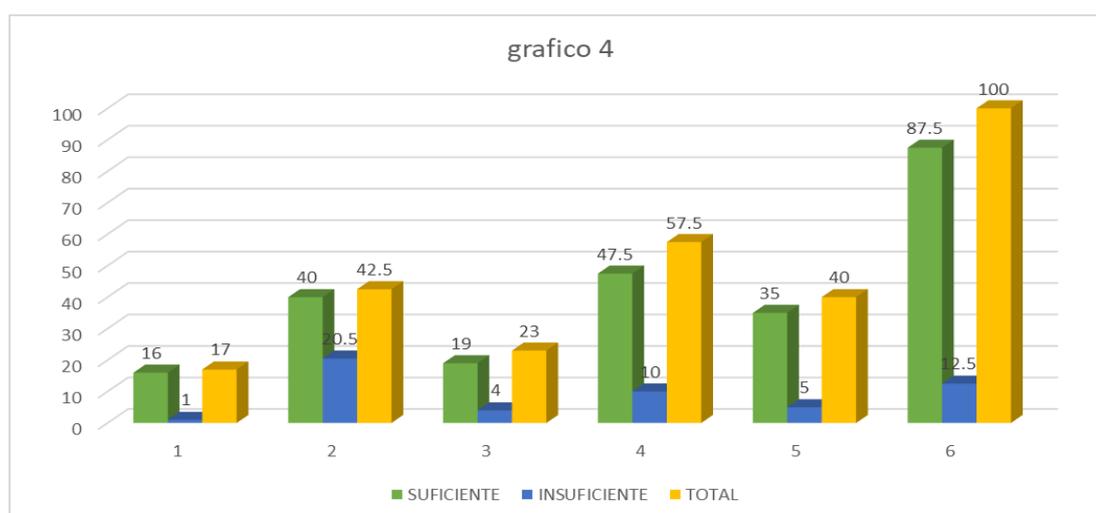
La tabla y grafico 2 indican que, el 87.5% (35) de estudiantes de la muestra estudiada afirmaron tener un tiempo libre suficiente para alimentarse y, el 12.5 (5) afirmaron tener insuficiente tiempo libre. De los cuales, un 80 %(32) estudiantes indicaron tener una alimentación adecuada y, el 20% (8) inadecuada alimentación



**Tabla 4.** Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería Universidad de Huánuco 2017.

TIEMPO LIBRE	SUEÑO				TOTAL	
	ADECUADA		INADECUADA			
	fi	%	fi	%	fi	%
SUFICIENTE	16	40.0	19	47.5	35	87.5
INSUFICIENTE	1	20.5	4	10.0	5	12.5
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>42.5</b>	<b>23</b>	<b>57.5</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>

FUENTE. ESCALA DE TIEMPO LIBRE – ESCALA DE ESTILO DE VIDA



**TIEMPO LIBRE**

**A: suficiente**

**B: insuficiente**

**SUEÑO**

**1: adecuada**

**2: adecuada**

**Gráfico 4.** Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV Ciclo de Enfermería Universidad de Huánuco 2017.

## INTERPRETACION

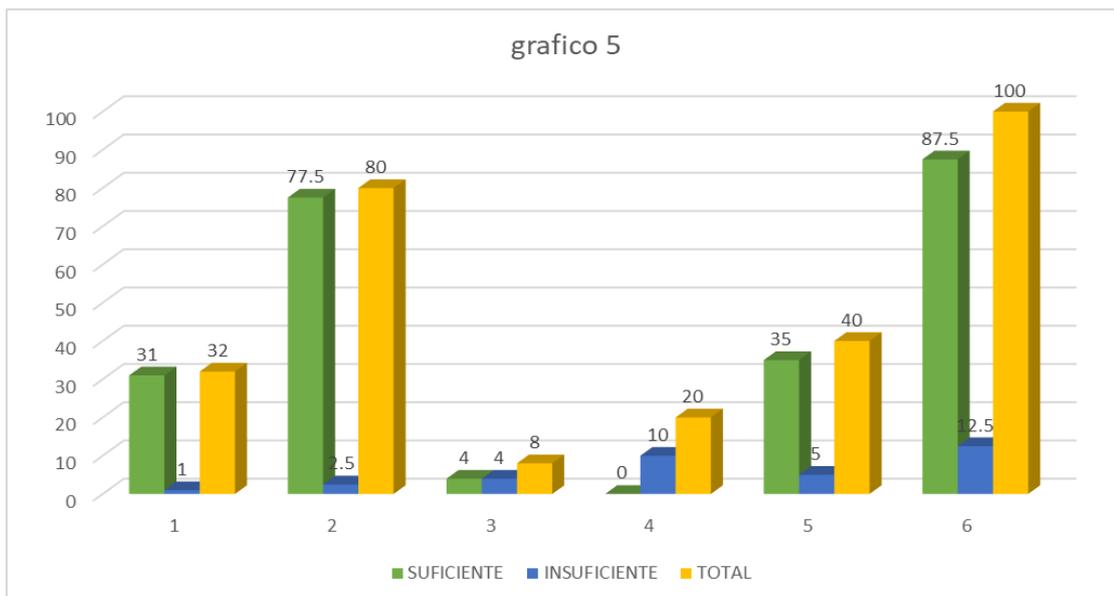
La tabla y gráfico 4; sustentan que, el 87.5% (35) de estudiantes de la muestra estudiada afirmaron tener un tiempo libre suficiente para adquirir un sueño y, el 12.5% (5) afirmaron tener insuficiente tiempo libre. De los cuales, 57.5% (23) de estudiantes opinaron que el sueño de los estilos de vida son adecuadas y, del 42.5 % (17) son inadecuadas

**Tabla 5.** Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con las relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017.

TIEMPOLIBRE	RELACIONES SOCIALES				TOTAL	
	ADECUADA		INADECUADA		fi	%
	fi	%	fi	%		
SUFICIENTE	31	77.5	4	10.0	35	87.5
INSUFICIENTE	1	2.5	4	10.0	5	12.5
TOTAL	32	80.0	8	20.0	40	100.0

FUENTE: ESCALA DE TIEMPO LIBRE – ESCALA DE ESTILOS DE VIDA.

**GRAFICO 5**



**TIEMPO LIBRE**

**A: suficiente**

**B: insuficiente**

**RELACIONES SOCIALES**

**1: adecuada**

**2: inadecuada**

**Gráfico 5.** Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con las relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017.

## INTERPRETACION

La tabla y grafico 5; muestran que, el 87.5% (35) de estudiantes de la muestra estudiada afirmaron tener un tiempo libre suficiente para las relaciones sociales y, el 12.5% (5) afirmaron tener insuficiente tiempo libre. De los cuales, un 80% (32) de estudiantes manifestaron que las relaciones sociales que acatan son adecuadas y, del 20% (8) son inadecuadas.

**Tabla 6.** Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del iv ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017.

TIEMPO LIBRE	RESPONSABILIDAD EN SALUD				TOTAL	
	ADECUADA		INADECUADA			
	FI	%	FI	%	FI	%
SUFICIENTE	24	60.0	11	27.5	35	87.5
INSUFICIENTE	2	5.0	3	7.5	5	12.5
TOTAL	26	65.0	14	35.0	40	100.0

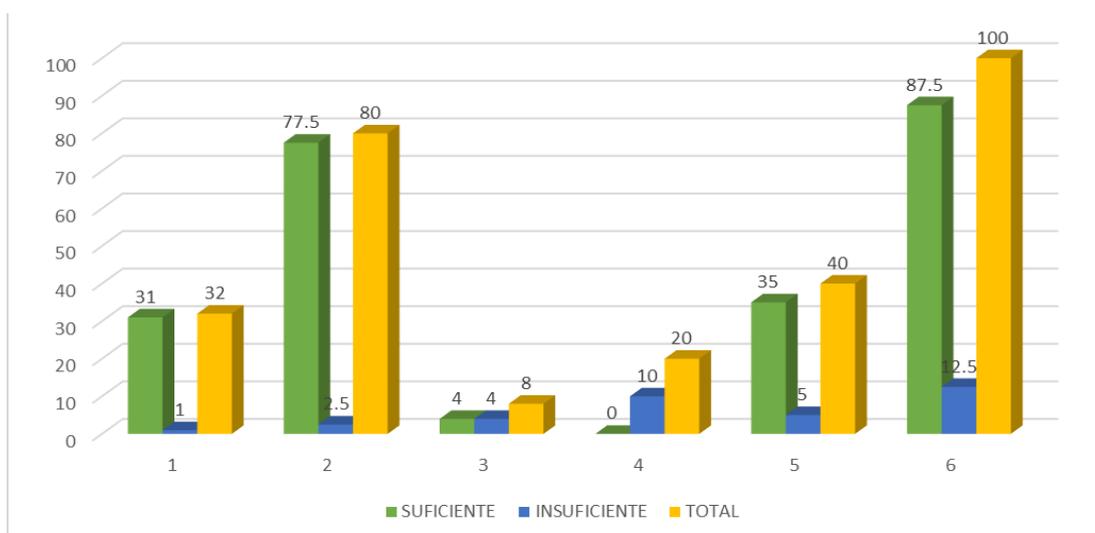
FUENTE: ESCALA DE TIEMPO LIBRE – ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

TIEMPO LIBRE	RESPONSABILIDAD EN SALUD
A: suficiente	1: Adecuada
B: insuficiente	2: inadecuada

### Interpretación

La tabla y grafico 6; muestran que, el 87.5% (35) de estudiantes de la muestra estudiada afirmaron tener un tiempo libre suficiente para optar la responsabilidad en salud y, el 12.5 % (5) afirmaron tener insuficiente tiempo libre. De los cuales, el 65% (26) de estudiantes manifestaron que la responsabilidad en salud de los estilos de vida son adecuadas y, el 35% (14) son inadecuados.

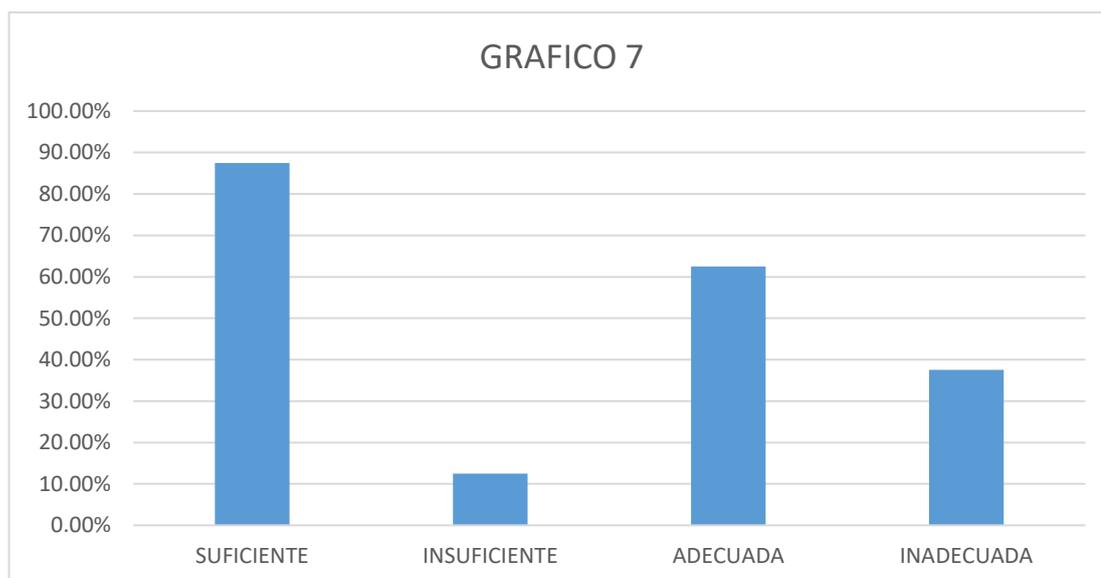
**Gráfico 6.** Relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del iv ciclo de enfermería universidad de Huánuco 2017.



**Tabla 7.** Relación que existe entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco 2017.

USO DEL TIEMPO LIBRE	ESTILOS DE VIDA				TOTAL	
	ADECUADA		INADECUADA		FI	%
	FI	%	FI	%		
SUFICIENTE	24	60.0	11	27.5	35	87.5
INSUFICIENTE	1	2.5	4	10.0	5	12.5
TOTAL	25	62.5	15	37.5	40	100.0

FUENTE: ESCALA DE TIEMPO LIBRE- ESCALA DE ESTILOS DE VIDA.



**USO DEL TIEMPO LIBRE**

**A: suficiente**

**B: insuficiente**

**ESTILOS DE VIDA**

**1: Adecuada**

**2: inadecuada**

**Gráfico 7.** Relación que existe entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco 2017.

## INTERPRETACIÓN

En la tabla y gráfico 7; se observa que, un 87.5% (35) de estudiantes de la muestra estudiada afirman tener un uso suficiente del tiempo libre para sus estilos de vida y, el 12.5 % (5) afirman tener un uso insuficiente del tiempo libre de los cuales 62.5% (25) de estudiantes presentaron un adecuado estilos de vida y, el 37.5% (15) una inadecuada estilos de vida.

## 4.2 análisis inferencial

### Prueba de hipótesis general

USO DEL TIEMPO LIBRE	ESTILOS DE VIDA		TOTAL	X <sub>2C</sub>	GL	X <sub>2</sub>
	ADEC.	INAD.				
SUFICIENTE	24	11	35	3.84	1	3.96
INSUFICIENTE	1	4	5			
TOTAL	25	15	40			

### INTERPRETACION

Para el nivel de significancia de alfa 0.05 y 1 grado de libertad como punto crítico el valor de  $x_{2c} = 3.84$  que comparado con el valor obtenido  $x_2 = 3.96$  se deduce:  $x_{2c} = 3.84$  es menor que  $x_2 = 3.96$  luego se tiene que aceptar la  $H_1$  lo que afirma: existe relación entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del iv ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco

### PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA:

#### a) USO DE TIEMPO LIBRE – ALIMENTACION

USO DE TIEMPO LIBRE	ALIMENTACIÓN		TOTAL	X <sub>2C</sub>	GL	X <sub>2</sub>
	ADEC.	INAD.				
SUFICIENTE	31	4	35	3.84	1	12.86
INSUFICIENTE	1	4	5			
TOTAL	32	8	40			

### INTERPRETACION

Para el nivel de significancia de alfa 0.05 y 1 grado de libertad como punto crítico el valor de  $x_{2c} = 3.84$  que comparado con el valor obtenido  $x_2 = 12.86$  luego se deduce:  $x_{2c} = 3.84$  es menor que  $x_2 = 12.86$  entonces se acepta la  $H_1$  lo que afirma: existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentaria de los estilos de vida de los estudiantes del iv ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco.

### b) Uso de tiempo libre – actividad física

USO DE TIEMPO LIBRE	ACTIVIDAD FISICA		TOTAL	X2C	GL	X2
	ADEC.	INAD.				
SUFICIENTE	15	20	35	3.84	1	12.86
INSUFICIENTE	1	4	5			
TOTAL	16	24	40			

### INTERPRETACION

Para el nivel de significancia de alfa 0.05 y 1 grado de libertad como punto crítico el valor de  $x_{2c}=3.84$  que comparado con el valor obtenido  $x_2=0.95$  luego se deduce:  $x_{2c}=3.84$  es mayor que  $x_2=0.95$  entonces se acepta la  $H_0$  lo que indica: no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del iv ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco.

### c) Uso de tiempo libre – sueño

USO DE TIEMPO LIBRE	SUEÑO		TOTAL	X2C	GL	X2
	ADEC.	INAD.				
SUFICIENTE	16	19	35	3.84	1	1.96
INSUFICIENTE	1	4	5			
TOTAL	17	23	40			

### INTERPRETACION

Para el nivel de significancia de alfa 0.05 y 1 grado de libertad como punto crítico el valor  $x_{2c}=3.84$  que comparado con el valor obtenido  $x_2=1.96$  luego se deduce:  $x_{2c}=3.84$  es mayor que  $x_2=1.96$  entonces se acepta la  $H_0$  que indica: no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vidas de los estudiantes del iv ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco.

### d) uso de tiempo libre – relaciones sociales

USO DE TIEMPO LIBRE	RR.SOCIALES		TOTAL	X2C	GL	X2
	ADEC.	INAD.				
SUFICIENTE	31	4	35	3.84	1	12.86
INSUFICIENTE	1	4	5			
TOTAL	32	8	40			

FUENTE: ESCALA DE TIEMPO LIBRE – ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

## INTERPRETACION

Para el nivel de significancia de alfa 0.05 y 1 grado de libertad como punto crítico el valor  $\chi^2_c = 3.84$  que comparado con el valor obtenido  $\chi^2 = 12.86$  luego se deduce:  $\chi^2_c = 3.84$  es menor que  $\chi^2 = 12.86$  entonces se acepta la  $H_1$  que afirma: existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión relación sociales de los estilos de vida de los estudiantes del iv ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco.

### e) Uso de tiempo libre – responsabilidad en salud

USO DE TIEMPO LIBRE	RESP.EN SALUD		TOTAL	X2C	GL	X2
	ADEC.	INAD.				
SUFICIENTE	24	11	35	3.84	1	2.54
INSUFICIENTE	2	3	5			
TOTAL	26	14	40			

FUENTE: ESCALA DE TIEMPO LIBRE – ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

## INTERPRETACION

Para el nivel de significancia de alfa 0.05 y 1 grado de libertad como punto crítico el valor  $\chi^2_c = 3.84$  que comparado con el valor obtenido  $\chi^2 = 2.54$  luego se deduce:  $\chi^2_c = 3.84$  es mayor que  $\chi^2 = 2.54$  entonces se acepta la  $H_0$  que indica: no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del iv ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco.

## CAPITULO V

### 5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Según el proceso de la investigación mediante la prueba de hipótesis de la significancia del chi cuadrado, se obtuvo el resultado general de ( $\chi^2 = 3.84$ ,  $gl = 1$ ;  $\chi^2 = 3.96$ ) donde afirma: existe relación entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco. Llegando a un porcentaje general de 87.5% de estudiantes que afirmaron tener suficiente uso del tiempo libre y, un 62.5% que presentaron adecuado estilos de vida en las dimensiones alimentación, actividad física, sueño, relaciones sociales, y responsabilidad en salud.

Frente a ellos, Rojo vera sustenta que el estilo de vida es el conjunto de actividades y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. Así mismo, Rodríguez y Aguila señalan que los estilos de vida es un conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades (culturales y de ocio). Se trata de un “cosmos social, personal y diferenciado”, propiciado por un entorno concreto y que, a su vez, es influido por la acción consistente y coparticipada de los miembros que integran dicho entorno/sistema.

Del mismo modo, Lemp y Behn manifiestan que el ocio o tiempo libre es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus aceptaciones de bienestar físico, psíquico y social. También se le concibe como un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud. Siendo el tiempo de ocio, o tiempo libre, un factor esencial en la vida humana como tiempo de distensión es recomendable aprovecharlo en obras de ingenio o simplemente como un tiempo de cese de actividades o descanso.

Según, Velandia, Arenas y Ortega en su estudio encontraron que los estudiantes encuestados presentan prácticas saludables, a excepción de las

dimensiones de actividad física u tiempo de ocio; además se sienten satisfechos con sus estilos de vida, independientemente de si estos son saludables.

Al respecto, Yáñez en su estudio indica que para la mayoría de los jóvenes de la universidad en estudio, sus estilos de vida son saludables y con la evidente presencia de factores de riesgos para la salud, debiendo trabajar aquellas conductas que pudieran llevar a un cambio negativo en dichos estilos de vida. De esta manera, dichos estudios que presentan los resultados no tienen ninguna relación directa con los resultados obtenidos en nuestra investigación por la sencilla razón del planteamiento y formulación del problema que se hicieron el estudio.

Por otro lado, Tumba carrasco en su estudio encontraron que los estudiantes de enfermería del II al VIII ciclo tienen estilos de vida desfavorables, relacionado con la alimentación inadecuada, descanso inadecuado y falta de actividad física. Al respecto, Mendoza Severo en su estudio revela que, los estilos de vida de los estudiantes de enfermería el 55% tienen estilos de vida desfavorable, 45% favorable, en la dimensión biológica 51% tienen un estilo de vida desfavorable, 44% favorable, en la dimensión social, 75% tienen un estilo de vida favorable y 25% un estilo de vida desfavorable. Por lo que concluye que los estudiantes tienen un estilo de vida desfavorable relacionada a una inadecuada alimentación, no descansan lo suficiente y no practican ejercicios. Resultados que interpretan ambos autores de dicho estudio no tienen ninguna similitud con los resultados encontrados e investigados en nuestro proceso de estudio a consecuencia de las variables y dimensiones propuestas

Según, Aponte Apcho en su estudio sustenta que los estudiantes de enfermería tienen un estilo de vida saludable; según dimensiones: predomina en lo saludable; nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales. Y en lo no saludable; actividad física y salud con responsabilidad en los cinco años de estudio; a diferencia de la dimensión gestión de tensiones donde practican lo no saludable solo los estudiantes de segundo, tercero y quinto año. Resultados que proponen en su estudio tiene

algunas dimensiones que se asemejan con los datos encontrados en nuestro estudio, pero no directamente a los resultados encontrados e investigados.

Al respecto, Trujillo Rojo en su estudio revela que el uso de tiempo libre en actividades recreativas si afecta al rendimiento académico. La mayoría de estudiantes, presenten regular nivel de rendimiento académico. Respecto a las actividades que los estudiantes realizan en su tiempo libre, un poco más de la mitad son de sexo masculino, la mayoría se dedica a los deportes, estudio, internet, televisión, salir con amigos y familiares, y más de la mitad de estudiantes tienen un rendimiento académico regular. Así mismo concluimos que el mal uso de tiempo libre si influye en el rendimiento académico ya que el estudiante solo tiene nota aprobatoria. Datos que evidencia como resultados no tiene relación apropiadamente con los resultados obtenidos dentro de nuestra investigación.

Desde el punto de vista, Irazusta y Cols. Fundamentalmente que un hábito de vida de gran importancia es la alimentación adecuada. La población universitaria se considera un grupo especialmente vulnerables desde la nutrición. Es por ello que consideramos importante conocer los hábitos de vida de los estudiantes para promover hábitos y estilos de vida saludable. Según, Bennassr y Cols. Sustentan que la actividad física moderada, sistemática y adaptada a cada persona, contribuye a incrementar el bienestar, la calidad de vida cotidiana y la prevención de enfermedades.

El comportamiento sedentario, la ausencia de actividades física habitual, es perjudicial porque: favorece o agrava el riesgo de enfermedad, deterioro el funcionamiento cotidiano y, impide el mayor disfrute de las experiencias diarias. Pero a pesar de que, los beneficios que reporta la actividad física moderada y sistemática son bien conocidos y comúnmente aceptados, no todas las personas mantienen disciplinalmente estilos de vida activos. Asimismo, uno de los factores que más contribuyan a lanzar este estado de bienestar físico y psicológico es el sueño. El sueño es una función biológica fundamentalmente basta solo recordar que pasamos durmiendo aproximadamente un tercio de nuestra existencia. El sueño es una función biológica fundamental basta solo recordar que pasamos durmiendo

aproximadamente un tercio de nuestra existencia. El sueño es esencial en nuestras vidas y no solo por la cantidad de tiempo que dedicamos a dormir sino también por la significación que atribuimos a una noche de descanso y el efecto que el sueño tiene en nuestra salud.

Las relaciones sociales son las múltiples interacciones que se dan entre dos o más personas en la sociedad, por las cuales los sujetos establecen vínculos laborales, familiares, profesionales, amistosos, deportivos. Por otro lado, todas las personas tenemos el derecho a la salud. Este derecho consiste en la capacidad para disfrutar de un grado de bienestar que va mucho más allá del plano físico, más allá de tener o no una enfermedad. Ha de complementarse con un grado de bienestar mental y social.

## CONCLUSIONES

De acuerdo a los objetivos planteados e investigados se llegaron a conclusiones:

1. según las características sociodemográficos, el 87.5% de estudiantes estudiados presentaron edades entre 18 a 25 años, el 87.5% pertenecen al género femenino, el 87.5% fueron de procedencia local (Huánuco) y el 80% pertenecen a la religión católica.
2. un porcentaje de 87.5% de estudiantes afirmaron tener que usar su tiempo libre para alimentarse y, un 80% presentaron adecuada alimentación de los cuales existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estilos de vida con una prueba ( $\chi^2=3.84$ ,  $gl=1$ ;  $\chi^2=12.86$ ).
3. un porcentaje de 87.5% de estudiantes afirmaron tener que usar su tiempo libre suficientemente para realizar actividad física y, un 60% presentaron inadecuada actividad física. de los cuales, no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida. Con una prueba ( $\chi^2=3.84$ ,  $gl=0.95$ ).
4. un porcentaje de 87.5% de estudiantes afirmaron tener que usar su tiempo libre suficientemente para adquirir su sueño y, un 57.5 % presentaron inadecuado sueño de los cuales, no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión sueño de los estilos de vida. Con una prueba ( $\chi^2=3.84$ ,  $gl=1$ ;  $\chi^2=1.96$ ).
5. un porcentaje de 87.5% de estudiantes manifestaron tener que usar su tiempo libre suficiente para la comunicación de las relaciones sociales y, el 80% presentaron adecuadas relaciones sociales. Por tanto, existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión relaciones sociales de los estilos de vida. Con una prueba de ( $\chi^2=3.84$ ,  $gl=1$ ;  $\chi^2=12.86$ ).
6. un porcentaje de 87.5% de estudiantes manifestaron tener que usar su tiempo libre suficiente para la responsabilidad en salud y, el 65%

presentaron adecuada responsabilidad en salud. Por tanto, no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida. Con una prueba de ( $\chi^2= 3.84$ ,  $gl=1$ ;  $\chi^2=2.54$ )

7. un porcentaje promedio general de 87.5% de estudiantes de la muestra estudiada afirmaron tener suficiente uso del tiempo libre; de los cuales, el 62.55 presentaron adecuado estilos de vida. con una prueba de ( $\chi^2=3.84$ ,  $gl=1$ ;  $\chi^2=3.96$ ) que afirman: existe relación entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco.

## RECOMENDACIONES

1. las instituciones y autoridades de las universidades privadas y públicas; especialmente de las ciencias de la salud, deben elaborar programas y/o estrategias orientadas a fortalecer en los estudiantes sobre el manejo del uso del tiempo libre que le permite a fortalecer adecuados estilos de vida durante sus estudios.
2. las autoridades y docentes de la escuela de enfermería de las universidades de Huánuco, deben crear estrategias como guías, normas y valores para proporcionar o brindar temas de promoción sobre medidas preventivas del uso insuficiente del tiempo libre y los estilos de vida en los estudiantes.
3. Los estudiantes de enfermería deben tomar conciencia propia con el fin de conocer y evaluarse el uso del tiempo libre y los estilos de vida para crear actitudes y comportamiento adecuados para alcanzar su desarrollo personal.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

1. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida en estudiantes de enfermería. Colombia. Universidad Cooperativa de Colombia 2014; 19(1):68-83
2. Ureta Sosa MX. Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. Instituto. Universitario de la Asociación Cristiana de Jóvenes. Uruguay. 2016.p.3
3. Ponte Apcho MV. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2010. P.
4. Rodríguez Suárez J, Aguiló Tomás E. estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. España, Facultad de Psicología 1 Universidad de Oviedo. Psicothema, 1999. Vol. 11, n° 2, pp. 247- 259.p.
5. Ureta Sosa MX. Op.cit., p.3
6. Rodríguez Suárez J, Aguiló Tomás E. Op.cit. p.248
7. Lemp Paredes M, Behn Theune V. ciencia y enfermería xiv (1): 53-62, [internet] 2008 abr. [consultado 2016 set 19] ISSN 0717-2079. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/cienfvl4n1art07.pdf>.
8. [www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2013/reforma/presentacion.html](http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2013/reforma/presentacion.html)
9. Velandia Galvis ML, Arenas Parra JC, Ortega Ortega N. Rev. Ciencia y Cuidado, ISSN 1794-9831E-ISSN 2322-7028 [internet], 2015 Jun [consultado 2016 sept 5], Disponible en:
10. Yañez Corvalan AM. Estilo de vida y jóvenes universitarios

Su relación con factores personales, familiares y sociales. Concepción-Chile. Facultad de Ciencias Sociales-Universidad de Concepción. 2012.

11. Ureta Sosa MX. Op.cit., p.3
12. Quinteros Godoy Jv hábitos alimentarios, estilos de vida saludable y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo 2014 para optar el título de nutricionista dietética; pontificia universidad javeriana. Bogotá .D.C. 2014
13. Tumay carrasco estilos de vida de los estudiantes del II I VIII, ciclo de la escuela profesional de enfermería sede Lima – norte de la UPSJB para optar el título profesional de licenciada en enfermería. 2016
14. Mendoza severo M
15. . Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2006.
16. Ponte Apcho MV. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2010. P.1
17. Aguado Munguía Daniela Milagros Ramos Mendoza .Lima – Perú- identificar los factores sociodemográficos de los estudiantes de universidad  
  
Cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/3177Aguado-Ramos.pdf.
18. Rojo Vera DR. Rev. Per. Enferm. Investig. Desarro, [internet]. 2015 enero vol. 13(1): 45-68 [consultado 2016 sept 5], Disponible en: <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf>
19. Reynaga Huiman M. estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académica profesional de Ingeniera Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco 2016.

20. Huánuco, Alcedo Reyes, María Magdalena, García Pineda, Evelin Luisa  
2014 “estilos de vida de los estudiantes de enfermería – universidad  
nacional Hermilio Valdizan -2014.
21. Urie Bronfenbrenner y su “Modelo Ecológico para entender el desarrollo  
de la conducta humana”.
- [http://datateca.unad.edu.co/contenidos/434202/2013\\_2/Contenido\\_en\\_Linea/  
leccin\\_7\\_teor\\_a\\_ecolgica\\_de\\_bronfenbrenner.html](http://datateca.unad.edu.co/contenidos/434202/2013_2/Contenido_en_Linea/leccin_7_teor_a_ecolgica_de_bronfenbrenner.html)
22. John Neulinger y su teoría psicológica social de ocio.  
[https://es.wikipedia.org/wiki/John\\_Neulinger](https://es.wikipedia.org/wiki/John_Neulinger)
23. Prado L, González M, Paz N, Romero K. La teoría Déficit de autocuidado:  
Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev. Med.  
2014 Dic [citado 2016 set 19 36(6): 835-845 Aguado Munguía Daniela  
Milagros Ramos Mendoza .Lima – Perú- identificar los factores  
sociodemográficos de los estudiantes de universidad.
- [Cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/3177Aguado-Ramos.pdf](http://Cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/3177Aguado-Ramos.pdf).
24. Estilos de vida [http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-  
sana/estilo-de-vida/](http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/)
25. Rodríguez Suárez J, Aguiló Tomás E. Op.cit. p.251.
26. Rodríguez Suárez J, Aguiló Tomás E. Op.cit. p.251
27. Álvarez Munatriz L, Alvarez De Luisa. Gaseta de antropología, [internet ],  
2009 jun,25 (1), artículo 27, [ consultado 2016 sep 5 ] disponible en :  
<http://.net/10481/6858>
28. Irazusta Astiazaran A, Hoyos Cillero I, Díaz Ereño E, Irazusta Astiazaran  
J, Gil Goikouria, J, Gil Orozko S. Alimentación de estudiantes  
universitarios. UPV/EHU. Fac. de CC. De la Actividad Física y el Deporte.  
Dpto. de Educación Física y Deportiva. Portal de Lasarte s/n. 01007  
Vitoria-Gasteiz. 2007

29. 24. Cruz Sánchez E, Pino Ortega J. Estilo de vida relacionado con la salud. Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia.
30. Hábitos de alimentación <http://www.solociencia.com/medicina/08020281.htm>
31. Bennassar Ben M, Aguiló Pons A, Ballester Brage L, Pericas Beltranpag J, Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. Tesis doctoral para optar al grado de Doctor. Universidad de Les liles Balears.
32. [Htps://comeconsalud.com/alimentación-nutricion/que-es-lapiramide-nutricional//\\*/](https://comeconsalud.com/alimentación-nutricion/que-es-lapiramide-nutricional//*/)
32. Desarrollo de un estilo de vida saludable- Ejercicio físico. Disponible en <http://www.ctascon.com/Vida%20saludable.pdf>
33. Definición de Sueño <http://www.doctissimo.com/es/salud/diccionario-medico/sueño>.
34. J.Vilchez.corejo .D Quiñones.Laveriano revista chilena.scielo.conicy.cl. Enfocamiento en la población universitaria .los desarrollo del sueño.
35. Miró E, Cano Lozano MC, Buela Casal G. Sueño y calidad de vida. Revista Colombiana de Psicología [internet], 2005, No. 14, 11-27 [consultado en 2016 sept 19], disponible en:
36. Definición Relaciones sociales, <http://quesignificado.com/relaciones-sociales/>
37. Responsabilidad en salud. <https://es.scribd.com/doc/45850440/La-salud-como-derecho-y-responsabilidad>.
38. Definición Tiempo libre <http://www.significados.com/tiempo-libre/>.

## **ANEXOS**

## ANEXO 01

CÓDIGO:

FECHA:...../...../

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**  
Uso del tiempo libre y Estilos de vida de los estudiantes de IV ciclo de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Investigador**  
Alicia Mercedes Carnero Tineo Profesional de Enfermería del hospital Regional Hermilio Valdizan Medrano de Huánuco.
- **Introducción / propósito**  
Identificar el uso del tiempo libre y estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Participación**  
Participaran los estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada de Huánuco.
- **Procedimientos**  
Se le aplicara una encuesta sociodemográfica, (anexo 02) y una escala de estilos de vida (anexo 03) y una escala de tiempo libre (anexo 04)
- **Riesgos /incomodidades**  
No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la investigación. No tendrá gastos algunos durante el estudio.
- **Beneficios**  
El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, es de recibir información oportuna y actualizar sus conocimientos sobre la importancia de la automedicación en estudiantes según la muestra de estudio.
- **Alternativas**  
La Participación en el estudio es voluntaria; usted puede escoger el no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tienen derecho.
- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación. En transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo al investigador responsable.

- **Confidencialidad de la información**

Los datos que se obtengan a lo largo de la actual investigación del presente estudio son totalmente confidenciales de modo que solo se emplearan códigos para el manejo de la información para lograr los objetivos antes descritos.

- **Problemas o preguntas:**

De tener alguna duda comuníquese al 959541650 o al correo electrónico [aliciacar28@hotmail.com](mailto:aliciacar28@hotmail.com)

- **Consentimiento participación voluntaria**

Yo.....Acepto

Participar en el estudio; habiéndome dado a conocer la información correspondiente, dándome respuesta a mis interrogantes.

Consiento voluntariamente participar de este estudio y tengo conocimiento que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante y responsable de la investigación**

Firma de la participante

Firma del responsable

De la investigación

Huánuco...de..... del 201

CÓDIGO:

FECHA:...../...../.....

## ANEXO 02

### GUÍA DE ENTREVISTA DE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** Uso del tiempo y Estilos de vida de los estudiantes de enfermería del IV CICLO la universidad de Huánuco 2017.

**INSTRUCCIONES.** Estimado(a) estudiante, la presente guía de entrevista tiene por objetivo identificar sus características generales, para ello sírvase responder de manera verídica sus datos, marque la alternativa en el paréntesis correspondiente, marcando con un aspa (x) y conteste los espacios en blanco.

#### CARACTERÍSTICAS GENERALES:

1. ¿Cuál es su edad?

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuál es su género?

Masculino (     )

Femenino (     )

3. ¿De qué zona procede Usted? \_\_\_\_\_

Foráneo (     )

Local (Hco) (     )

4. ¿Cuál es su religión?

Católica ( ... )

Evangélica ( ... )

Otros \_\_\_\_\_

CÓDIGO:

FECHA:...../...../

### ANEXO 03

#### ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

**TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:** Uso del tiempo libre y Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2017.

**INSTRUCCIONES.** La presente escala tiene por objetivo identificar los estilos de vida de los estudiantes, para ello sírvase responder de manera verídica y correspondiente **GRACIAS**

**Tener en cuenta:**

**N:** nunca

**AV:** a veces

**F:** frecuentemente

**S:** siempre

<b>I. ALIMENTACIÓN</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
1. Come Ud. 3 veces al día desayuno, almuerzo y cena.	1	2	3	4
2. Consume más de cuatro gaseosas normales o light en la semana	1	2	3	4
3. Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana	1	2	3	4
4. Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos granos enteros y fuentes adecuadas de proteína?	1	2	3	4
5. Mantiene un horario regular en las comidas?	1	2	3	4
6. Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?	1	2	3	4
7. Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso?	1	2	3	4
8. Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)?	1	2	3	4
9. Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día	1	2	3	4
10.incluye entre comidas el consumo de frutas	1	2	3	4
11.Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas,	1	2	3	4

enlatadas y conservas para identificar los ingredientes.				
12. Exige comidas que no tengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida	1	2	3	4
<b>II. ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
13. Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte	1	2	3	4
14. Hace usted ejercicios por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
15. Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo	1	2	3	4
16. Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
17. Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox, aeróbicos, aero-rumba)	1	2	3	4
18. Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida)	1	2	3	4
<b>III. SUEÑO</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
19. ¿Duerme al menos 7 horas diarias?	1	2	3	4
20. ¿Duerme bien y se levanta descansado?	1	2	3	4
21. ¿Le cuesta trabajo quedarse dormido?	1	2	3	4
22. Se despierta en varias ocasiones durante la noche?	1	2	3	4
23. Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida?	1	2	3	4
24. ¿Hace siesta?	1	2	3	4
25. ¿Se mantiene con sueño durante el día?	1	2	3	4
26. ¿Utiliza pastillas para dormir?	1	2	3	4
27. Realiza algunas de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración	1	2	3	4
<b>IV. RELACIONES SOCIALES</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
28. Se relaciona con los demás	1	2	3	4
29. Mantiene buenas relaciones interpersonal con los demás	1	2	3	4
30. Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas	1	2	3	4
31. Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás	1	2	3	4
32. Mantengo relaciones interpersonales significativas y enriquecedoras.	1	2	3	4
33. Converso sobre mis preocupaciones con personas	1	2	3	4

allegadas.				
34. Expongo mi persona a nuevas experiencia y retos	1	2	3	4
<b>V. RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
35. Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión medica	1	2	3	4
36. Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud	1	2	3	4
37. Toma medicamentos prescritos por el medico	1	2	3	4
38. Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	1	2	3	4
39. Participa en actividades que fomenten su salud: campañas de salud, lectura de libros de salud como estudiante.	1	2	3	4
40. Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.	1	2	3	4

N° CÓDIGO

FECHA:...../...../

**ANEXO 04**

**ESCALA DE TIEMPO LIBRE**

**TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:** Estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2017.

**INSTRUCCIONES.** La presente escala tiene por objetivo identificar los estilos de vida de los estudiantes, para ello sírvase responder de manera verídica y correspondiente **GRACIAS**

**Tener en cuenta:**

**N:** nunca

**AV:** a veces

**F:** frecuentemente

**S:** siempre

<b>DESEMPEÑO DE ACTIVIDADES ACADEMICAS</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
1. Asiste puntualmente a las horas respectivas de estudio				
2. Cumple con los trabajos asignados oportunamente				
3. Da su tiempo con responsabilidad a los trabajos en grupo				
4. Pone completa atención en el desarrollo de sus clases				
<b>ESTRUCTURACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES:</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
5. Estructura y planifica sus actividades de ocio; no tiene dificultad para ello				
6. Dificultad para estructurar o planificar actividades de ocio.				
7. No estructura ni planifica actividades de ocio				
8. Existe interés y predisposición habitual para la realización de actividades de ocio				
<b>RELACIONES SOCIALES PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES:</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
9. Tiene varios amigos y realiza actividades de ocio con ellos				

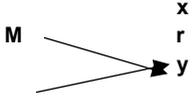
10. El número de amigos es limitado y los contactos para la realización de actividades no son frecuentes.				
11. No tiene amigos. Los contactos sociales fuera del ámbito familiar son inexistentes				
12. Disfruta realizando actividades de ocio con sus amistades.				
<b>OTROS</b>				
13. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.				
14. Comparte con su familia y/o amigos en tiempo libre.				
15. En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer, pasear)				
16. Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				

**ANEXO 05**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**“USO DEL TIEMPO LIBRE Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE ENFERMERIA – UNIVERSIDAD DE HUANUCO 2017”**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES		
			VD	DIMENSIONES	INDICADORES
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Qué relación existe entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco, 2017? <b>Problemas específicos:</b> ¿Cuál es la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco, 2017? ¿Cuál es la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco, 2017. ¿Cuál es la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco, 2017? ¿Cuál es la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con las relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco, 2017? ¿Cuál es la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con la responsabilidad de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco, 2017?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación que existe entre el uso del tiempo libre y estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco, 2017. <b>Objetivos específicos:</b> -Identificar la relación que existe el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estilos de vida de los Estudiantes del IV ciclo de enfermería en estudio. -Identificar la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería en estudio. -Describir la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería en estudio. -Describir la relación que existe entre el uso del tiempo y la dimensión con las relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería en estudio -Identificar la relación que existe entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería en estudio.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> <b>HI:</b> existe relación entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco. <b>HO:</b> no existe relación entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco. <b>Hipótesis específicos :</b> <b>Ha1:</b> existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería. <b>Ha1:</b> no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión alimentación de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería. <b>Ha2:</b> Existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del Ciclo de enfermería. <b>Ha2:</b> no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión actividad física de los estilos de vida de los estudiantes del ciclo de enfermería. <b>Ha3:</b> existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión con el sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería. <b>Ha3:</b> no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión sueño de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería. <b>Ha4:</b> Existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del iv ciclo de enfermería. <b>HO4:</b> no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión relaciones sociales de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de los estilos de vida de los estudiante <b>Ha5:</b> Existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería. <b>HO5:</b> no existe relación entre el uso del tiempo libre y la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida de los estudiantes de iv ciclo de enfermera.</p>	estilos de vida	alimentación actividad física sueño relaciones sociales responsabilidad en salud	nunca a veces frecuentemente siempre
			Uso del tiempo libre.	DESEMPEÑO EN ACTIVIDADES ACADEMICAS. ESTRUCTURACION Y PLANIFICACION DE ACTIVIDADES. RELACIONES SOCIALES PARA LA REALIZACION DE ACTIVIDADES	NUNCA A VECES FRECUENTEMENTE SIEMPRE

DISEÑO	POBLACION Y MUESTRA	TECNICA
<p><b>TIPO DE INVESTIGACION :</b></p> <p>La investigación pertenece al enfoque cuantitativo. Por qué se confrontan con datos estadísticos.</p> <p>Según la intervención del investigador, el estudio será <b>observacional</b>. Debido a que no existe intervención del investigador.</p> <p>Según la planificación de la toma de datos, la investigación será <b>prospectiva</b>, porque los datos necesarios para el estudio son recogidos a propósito de la investigación.</p> <p>según el número de ocasiones en que mide la variable de estudio será <b>transversal</b>, según el número de variables de interés el estudio será <b>descriptivo correlacional</b></p> <p><b>diseño de estudio:</b></p> <p>para efecto de la investigación se considera el diseño descriptivo correlacional , como se muestra a continuación</p> <div style="text-align: center;">  <pre> graph TD     M --&gt; X     M --&gt; Y     X -- r --&gt; Y </pre> </div> <p><b>DONDE :</b></p> <p><b>M</b>= población muestral</p> <p><b>X</b>= variable estilos de vida</p> <p><b>Y</b>= variable tiempo libre</p> <p><b>r</b> = la relación probable entre las variables.</p>	<p><b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b></p> <p>La población estará conformada por todos los estudiantes pertenecientes del IV ciclo de estudios de la escuela académica profesional de enfermería de la facultad de ciencias de la salud de la universidad de Huánuco. Cito en la ciudad universitaria – la esperanza.</p> <p>El tamaño de la muestra estará representada por 40 estudiantes del IV ciclo de enfermería.</p>	<p><b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b></p> <p><b>Guía de entrevista de las características generales.</b></p> <p>Esta guía consiste en 20 reactivos que se clasifica en 5 dimensiones: características demográficas (3 reactivos), características sociales (4 reactivos) características familiares (3 reactivos), características académicas (4 reactivos) y datos informativos (13 reactivos).</p> <p><b>Escala de estilos de vida.</b></p> <p>Esta escala consiste en 40 reactivos clasificados en 5 dimensiones:</p> <p>Alimentación (12 reactivos), actividad física (6 reactivos), sueño (9 reactivos). Relaciones sociales (7 reactivos) , responsabilidad en salud ( 6 reactivos ) estas preguntas tienen como respuesta polito micas ( nunca ,a veces , frecuentemente , siempre )</p> <p><b>Escala de tiempo libre.</b></p> <p>Esta escala consiste en 16 reactivos clasificados en 4 dimensiones :</p> <p>Desempeño de actividades académicas (4 reactivos). Estructuración y planificación de actividades ( 4 reactivos ) , relaciones sociales para la realización de actividades( 4 reactivos ) , otros ( 4 reactivos ) .estas preguntas tiene respuestas polito micas ( nunca ,a veces , frecuentemente , siempre ).</p> <p><b>Técnicas para el procesamiento de datos y análisis de la información.</b></p> <p><b>Análisis de datos</b></p> <p><b>Análisis descriptivo</b> los datos se utilizaran sobre todo por el carácter de los datos el análisis de las frecuencias y los porcentajes, mediante tablas y gráficos adecuados a la necesidad.</p> <p><b>Análisis inferencial</b> en la comprobación de la hipótesis se utilizara la prueba de chi cuadrado de independecia para variables cuantitativas el nivel de significancia establecido será del 5% en todo el procesamiento de los datos se utilizara el paquete estadístico IBM SPSS STATISTICS 22.2</p>