

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

“Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA: Niño Condori, Heydi Monica

ASESORA: Ruiz Aquino, Mely Meleni

HUÁNUCO – PERÚ

2023



U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

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

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 71867174

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 42382901

Grado/Título: Maestra salud pública y gestión sanitaria

Código ORCID: 0000-0002-8340-7898

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Leiva Yaro, Amalia Verónica	Doctora en ciencias de la salud	19834199	0000-0001-9810-207X
2	Borneo Cantalicio, Eler	Maestro en ciencias de la salud con mención en: "salud pública y docencia universitaria"	40613742	0000-0002-6273-9818
3	Flores Quiñonez, Emma Aida	Magister en ciencias de la salud salud pública y docencia universitaria	22407508	0000-0001-6338-955X

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 08:30 am horas del día 06 del mes de diciembre del año dos mil veintitrés, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- **DRA. AMALIA VERONICA LEIVA YARO** (PRESIDENTE)
- **MG. ELER BORNEO CANTALICIO** (SECRETARIO)
- **MG. EMMA AÍDA FLORES QUIÑONEZ** (VOCAL)
- **MG. MELY MELENI RUIZ AQUINO** (ASESORA)

Nombrados mediante **Resolución N°3197-2023-D-FCS-UDH**, para evaluar la Tesis intitulado: **"CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA SOCIAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2021"**; por la Bachiller en Enfermería **Bachiller. HEYDI MONICA, NIÑO CONDORI**, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo 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 (a) APROBADO.....Por UNANIMIDAD., con el calificativo cuantitativo de16..... y cualitativo deBIENO.....

Siendo las, 10..... horas del día ...06...del mes de DICIEMBRE del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTE

MG. AMALIA VERONICA LEIVA YARO
Cod. 0000-0001-9810-2007X
DNI: 19834199

SECRETARIO

MG. ELER BORNEO CANTALICIO
Cod. 0000-0002-6273-9818
DNI: 40613742

VOCAL

MG. EMMA AÍDA FLORES QUIÑONEZ
Cod. 0000-001-6338-955X
DNI: 22407508



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mely Meleni Ruiz Aquino, Asesora del Programa Académico de Enfermería y designada mediante Resolución N°920-2022-D-FCS-UDH, documento de la estudiante: **Heydi Monica NIÑO CONDORI**, del Programa Académico de Enfermería, con la investigación titulada: **“Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021”**

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del **22%** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 11 de diciembre del 2023.



Ruiz Aquino, Mely Meleni
N° DNI: 42382901
ORCID: 0000-0002-8340-7898

“Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021”

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%	23%	11%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	9%
2	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad de Huanuco Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
7	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1%



Ruiz Aquino, Mely Melani
N° DNI: 42382901
ORCID: 0000-0002-8340-7898

DEDICATORIA

A Dios por permitir que siga con vida y buena salud y ser la luz que orienta mi camino hacia un horizonte mejor, a mis queridos padres por ser mi soporte y apoyo incondicional en estos años de vida para el logro de mis objetivos

A mi abuelita por haberme formado con buenos valores motivándome para salir adelante y ser mi apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

A nuestro Dios por ser mi amparo y mi guía en cada uno de mis pasos durante mi formación profesional.

A la facultad de Enfermería de la Universidad de Huánuco por permitir que realice mi investigación en dicho lugar, a los docentes por todos sus conocimientos transmitidos hacia mi persona y gracias a eso hicieron posible mi formación tanto académico y espiritual.

Un agradecimiento especial a mi asesora, Mg. Mely Ruiz Aquino por ser mi guía y por compartir sus conocimientos y orientarme en el trayecto del desarrollo de mi tesis.

Agradecer a mis padres y a mi abuelita por ser mi apoyo durante todo este tiempo porque sin ellos no hubiera llegado hasta donde estoy ahora.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	12
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	17
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	17
1.3. OBJETIVO.....	17
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	17
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	17
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	18
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	18
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	19
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	20
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	20
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	22
2.2. BASES TEÓRICAS	23
2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	23
2.2.2. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD	24

2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	24
2.3.1.	DEFINICIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA	24
2.3.2.	DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA.....	24
2.3.3.	HÁBITOS ALIMENTICIOS	24
2.3.4.	HÁBITOS NOCIVOS.....	25
2.3.5.	ACTIVIDAD FÍSICA.....	25
2.3.6.	USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN	25
2.4.	HIPÓTESIS.....	26
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL	26
2.4.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	27
2.5.	VARIABLES.....	28
2.5.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	28
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	29
CAPÍTULO III		32
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		32
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	32
3.1.1.	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	32
3.1.2.	ALCANCE O NIVEL DEL ESTUDIO	32
3.1.3.	DISEÑO DEL ESTUDIO.....	32
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	33
3.2.1.	POBLACIÓN	33
3.2.2.	MUESTRA.....	34
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	35
3.3.1.	PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	35
3.3.2.	PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	39
3.3.3.	PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	40
3.4.	ASPECTOS ÉTICOS	40
CAPÍTULO IV.....		42
RESULTADOS.....		42
4.1.	PROCESAMIENTO DE DATOS	42
CAPÍTULO V.....		56
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....		56
5.1.	CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS	56

CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
ANEXOS.....	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características demográficas de la muestra en estudio, 2021.....	42
Tabla 2. Características sociales de la muestra en estudio, 2021	43
Tabla 3. Características del estado de salud de la muestra en estudio, 2021	44
Tabla 4. Descripción de los hábitos alimenticios durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021	45
Tabla 5. Descripción de los hábitos nocivos durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021	47
Tabla 6. Descripción de la actividad física durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021	48
Tabla 7. Descripción del uso de medios de comunicación durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021	49
Tabla 8. Cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena según dimensiones, de la muestra en estudio, 2021	50
Tabla 9. Comparación de las proporciones de los cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021	51
Tabla 10. Comparación de las proporciones de los cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social: dimensión hábitos alimenticios de la muestra en estudio, 2021	52
Tabla 11. Comparación de las proporciones de los cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social: dimensión hábitos nocivos de la muestra en estudio, 2021	53
Tabla 12. Comparación de las proporciones de los cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena: dimensión actividad física de la muestra en estudio, 2021	54
Tabla 13. Comparación de las proporciones de los cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena: dimensión uso de medios de comunicación de la muestra en estudio, 2021	55

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	74
ANEXO 2 INSTRUMENTO ANTES DE LA VALIDACIÓN	81
ANEXO 3 INSTRUMENTO DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN	86
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	92
ANEXO 5 CONSTANCIA DE VALIDACIÓN	93
ANEXO 6 DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO	96
ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO	97
ANEXO 8 BASE DE DATOS.....	98
ANEXO 9 CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN	105

RESUMEN

Objetivo. Determinar las diferencias entre los cambios en los estilos de vida con las características generales durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio. **Métodos.** Fue una investigación cuantitativa, de tipo observacional, transversal y prospectiva; el diseño fue descriptivo. La población fue 920 estudiantes, siendo la muestra probabilística 271 estudiantes. Donde se usó la escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena, previa validación cualitativa y cuantitativa. Para el análisis inferencial se aplicó la prueba estadística Chi cuadrada para una muestra con un ($p < 0,05$). **Resultados.** Al analizar el cambio de los estilos de vida según dimensiones de la muestra en estudio de forma global, se halló que el 48,7% (132) de los estudiantes encuestados evidenció cambios en sus estilos de vida durante el periodo de cuarentena, frente a un 21,8 % (80) que no evidenciaron cambios en sus estilos de vida. **Conclusión.** Se evidenció cambios en los estilos de vida en la muestra en estudio en el periodo de cuarentena social.

Palabra claves. Cuarentena, cambios, estudiantes de Enfermería, estilos de vida, conductas relacionadas con la salud, infecciones por coronavirus. (Fuente DecS BIREME).

ABSTRACT

Objective. Determine the differences between the changes in lifestyles with the general characteristics during the social quarantine period of the study sample. **Methods.** It was a quantitative, observational, cross-sectional and prospective investigation; The design was descriptive. The population was 920 students, with the probabilistic sample being 271 students. Where the scale of changes in lifestyles during the quarantine period was used, after qualitative and quantitative validation. For the inferential analysis, the Chi square statistical test was applied for a sample with a ($p < 0.05$). **Results.** When analyzing the change in lifestyles according to dimensions of the sample under study globally, it was found that 48.7% (132) of the students surveyed showed changes in their lifestyles during the quarantine period, compared to 21.8% (80) who did not show changes in their lifestyles. **Conclusions.** Changes in lifestyles are evident in the study sample during the social quarantine period.

Key words: Quarantine, changes, Nursing students, lifestyles, health-related behaviors, coronavirus infections (Source: MeSH NLM)

INTRODUCCIÓN

Este estudio se desarrolló teniendo como objetivo determinar las diferencias de los cambios en los estilos de vida durante la cuarentena social de la muestra en estudio. Siendo esto un tema importante ya que nos permite conocer que problemas se tuvo en la vida cotidiana de los estudiantes durante la cuarentena social ya que genero un sin fin de problemas tanto a nivel educativo, social, en la salud y en los estilos de vida ya que repentinamente diferentes instituciones tuvieron que pasarse a la virtualidad aislándose de la sociedad, es por eso que se presenta dicho estudio para que sea un aporte hacia al conocimiento científico ya que se tuvo un abordaje total de la problemática estudiada.

Por consiguiente, es necesario mostrar dicho informe de tesis, el cual contiene datos informativos del problema en estudio, el cual está dividido ordenadamente en 5 capítulos. Para comenzar se encuentra el primer capítulo el cual examina todos los datos informativos relacionados con el proceder del tema de investigación seguidamente están los objetivos, luego se encuentran las justificaciones, las limitaciones propuestas y la viabilidad del estudio investigativo. En el segundo capítulo se analiza el marco teórico relacionado a estudio, el cual también está conformado por las hipótesis y finalizando con la operacionalización de variables.

Luego está el tercer capítulo, que introduce sobre la metodología que se aplicó en esta investigación, luego le sigue el cuarto capítulo, que presenta los principales resultados obtenidos en el estudio, y el quinto capítulo que analiza críticamente los resultados de este estudio y los compara con otros estudios que fueron desarrolladas en distintas situaciones a nivel mundial y como termino final se termina presentando las conclusiones, seguida de las recomendaciones que se brinda respecto al tema y por ultimo las referencias y anexos del trabajo investigativo.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ conceptualiza al estilo de vida como formas de como los seres humanos nos desarrollamos día a día donde interactuamos con el medio ambiente según nuestras conductas y formas de vida y estos son determinados ya sea por factores socioculturales como también características de cada persona.

Veramendi et al² consideran al termino estilos de vida, como actitudes que las personas practican y desarrollan ya sea de forma consciente y voluntaria durante toda su trayectoria de vida. Entonces se entiende que el estilo de vida hace referencia a comportamientos que las personas adquieren desde su infancia ya que estos son observados en la sociedad de forma cotidiana en y estas de alguna manera influye en las acciones de las actividades de las personas para adaptarse a determinadas situaciones

Tala et al³ de igual manera consideraron que el estilo de vida es un factor importante en la sociedad que puede ser modificados gracias a que las personas realicen campañas de promoción de la salud de los ciudadanos ya que esto genera conocimientos en la población sobre cómo prevenir enfermedades y adquieren conocimientos sobre cómo se desarrolla las enfermedades que son crónicas no transmisibles generando una reducción de estas enfermedades gracias a que pueden adoptar estilos de vida más saludables.

La cuarentena social fue generada por la COVID-19, que tuvo como primer caso en China en el año 2019 de ahí se fue esparciendo por todo el mundo generando diferentes crisis tanto a nivel económico, en el ámbito social y a nivel de la salud⁴.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)⁵ sostiene que los individuos son más propensos a contagiarse con la COVID-19 en

espacios cerrados y públicos en los que los individuos infectados pasan mucho tiempo juntos y muy cerca de otras personas, entonces es ahí donde el virus se propaga en el ambiente con mayor facilidad por medio de gotas de Flügge. Por ende, la OMS recomienda mantener el distanciamiento físico, evitar espacios cerrados o congestionados, usar mascarilla, que los ambientes estén ventilados y cubrirse la boca y nariz al toser con el codo flexionado y después de esto realizar la higiene de manos.

Maguiña⁶ indica que en nuestro país se tomaron medidas donde las personas tenían que cumplir estrictamente las medidas preventivas como fue el aislamiento social obligatorio para reducir el aumento del contagio del virus, donde de alguna manera se obligó a las personas a mantenerse en sus hogares debidamente desinfectadas.

Chau y Saravia⁷ señalan que los universitarios se vieron afectados en la cuarentena social ya que de un día a otro se vieron obligados a adaptarse a nuevos estilos de aprendizaje, sumado a ello el distanciamiento social que se dio de forma obligatoria, la prevalencia de ansiedad y depresión es alta.

Ammar et al⁸ afirman que en el transcurso del confinamiento disminuyó la realización de actividades físicas esto se dio a raíz del distanciamiento social ya evitaba la propagación de la COVID-19, debido a que disminuyó las actividades en lugares públicos y la concurrencia en lugares cerrados, ha alterado de forma significativa que la población de todas las edades realice actividades físicas pero se sabe que antes de la pandemia, la concurrencia en las escuelas tenía una estrecha relación con ello ya que ahí podían desarrollar ciertas actividades físicas, pero las medidas que se tubo fue el cierre de las escuelas y se tuvo que realizar la educación de manera virtual lo que generó una vida sedentaria por parte de la población.

De igual forma señala González⁹ que el confinamiento fue una estrategia de salud pública internacional que se adoptó para disminuir los contagios por la COVID-19, donde se tuvo un total aislamiento social por ende las personas tuvieron cambios radicales en el trabajo, salud y educación, forzando a las

personas a implementar nuevas formas de vida dentro de sus viviendas ante la cuarentena por la COVID-19.

Quispe¹⁰ en su estudio ha demostrado que los estudiantes universitarios más avanzados en sus carreras son los que no cuentan con buenos estilos de vida saludables.

Ramírez¹¹ también expone que la cuarentena social que se dio por la COVID-19 provocó cambios profundos en el comportamiento social, es necesario estudiar posibles cambios en el comportamiento y en los estilos de vida. Como resultado, los medios de comunicación señalan que los cambios que se dieron respecto al sueño, el uso de sustancias nocivas, la inactividad física y la alimentación pueden generar daño a la salud mental.

García¹² señala que los malos estilos de vida generan muchas enfermedades como el incremento de la obesidad y distintos trastornos alimenticios.

Guevara¹³ refiere que también en respuesta a la pandemia de la COVID-19 y luchando por superar la crisis que representa, todos los sectores de la sociedad se han convertido en promotores de la cooperación adoptando nuevos estilos de vida, estándares de higiene y cuidado.

En esta línea Exposito¹⁴ afirma que el efecto y la incertidumbre que ha generado la pandemia han afectado gravemente a la educación a nivel mundial, ya que, de forma repentina las escuelas y centros de educación superior tuvieron que optar por la virtualidad, muchas personas tanto los estudiantes como los profesores tuvieron que adaptarse, pero muchos no tenían los recursos para hacerlo ya que no podían conectarse a Internet en sus viviendas por falta de acceso a los dispositivos electrónicos y/o redes Wi-Fi.

Dávila y Del Carmen¹⁵ exponen que el inicio en la universidad se ve envuelta por muchos cambios, que desencadenan generando estrés en algunas personas ya que las cargas de horarios conducen a malos hábitos

alimenticios y el poco tiempo que se tiene para realizar ejercicios afectan la actividad física de las personas.

López, et al¹⁶ explican que la pandemia que fue generada por la COVID-19 ocasiono malos estilos de vida en la sociedad tanto en lo personal, educativo y en el entorno laboral. El comportamiento de las personas ha cambiado por distintas situaciones vividas durante el confinamiento por la COVID- 19.

Pacheco y Ceballos¹⁷ refieren que esta enfermedad ataca más a las personas con enfermedades como la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidad o sobrepeso. Por eso fue necesario recomendar hábitos alimenticios más saludables y el desarrollo continuo de las actividades físicos.

Vargas¹⁸ indica que el estilo de vida también se vio afectados por los cambios que se dieron ya sea de tipo económico, social, cultural y psicológico a los que enfrentan en el trascurso de su formación personal.

Muscogiuri et al¹⁹ mencionan que el aumento de tiempo en casa privados de la realización de actividad al aire libre puede provocar aburrimiento, lo que se ha demostrado que está asociado con una mayor ingesta calórica proveniente de alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y especialmente carbohidratos.

Mera et al²⁰ exponen que dicha condición, conlleva cambios de humor, perder la interacción con otras personas y ser incapaz de realizar las actividades diarias, lo que favorece a la falta de ejercicio desembocando a cambios negativos en el estilo de vida de las personas.

Junchaya²¹ indica que frente al cambio que se dio en los estilo de vida por la COVID-19 se debió adquirir acciones para mejorar la salud ya que si se adopta nuevas formas de vida que apoyen a la salud de la persona tendrá como resultado un estilo de vida saludable, una alternativa para mejorar el estilo de vida en estos tiempos es realizar actividades física ya que ayuda a contraen menos infecciones que las personas sedentarias, una buena

alimentación balanceada ayuda a reforzar nuestro sistema inmunitario todo ello ha demostrado mejoría en la salud evitando contraer la enfermedad de la COVID-19.

Gómez²² también refiere que la alimentación de las personas debe ser balanceada y adecuada, esto se refiere a que debemos consumir mejores alimentos que satisfagan nuestras necesidades nutricionales. También indica que el desarrollo de actividades físicas ayuda a tener un mejor estilo de vida de manera saludable, ya que está demostrado científicamente que llevar una vida activa disminuye el riesgo de tener sobre peso y otras enfermedades.

Escobar²³ en su estudio también menciona que, con el fin de disminuir en la población el sedentarismo y que las enfermedades crónicas no transmisibles estén en aumento, se incentive al desarrollo de actividades en el hogar que disminuyan los efectos negativos de la cuarentena social.

Además, Muñoz²⁴ explica que también se pueden realizar distintas actividades que con anterioridad no se podían ya sea por falta de tiempo u otros factores y que el confinamiento social se debió aprovechar al máximo en el ambiente familiar para organizar actividades que mejoren las condiciones físicas y emocionales.

Chen et al²⁵ de igual forma recomienda que realicemos actividades físicas de acuerdo con la edad y según nuestra condición de salud actual.

De igual forma Camacho et al²⁶ explica que es valioso promover el desarrollo de ejercicios seguros que pueden ser prácticos y de fácil realización para disminuir los efectos negativos que se generan en el confinamiento.

Muchos de los estudiantes de Enfermería tuvieron que permanecer en sus hogares por el aislamiento social obligatorio para evitar que se contagien de la COVID-19, además de ello no se han observado estudios propios en la realidad local que aborden los cambios en los estilos de vida de los educandos menos en pandemia, es por el ello que el presente estudio se realiza para saber si se generó cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en la muestra de estudio.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Existirá cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en el 2021?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Existirá cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio?
- ¿Existirá cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos durante el periodo de cuarentena social en de la muestra en estudio?
- ¿Existirá cambios en los estilos de vida en la dimensión actividad física durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio?
- ¿Existirá cambios en los estilos de vida en la dimensión medios de comunicación durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio?

1.3. OBJETIVO

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar los cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en el 2021.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir los cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.

- Identificar los cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos durante el periodo de cuarentena de la muestra en estudio.
- Determinar los cambios en los estilos de vida en la dimensión actividad física durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.
- Identificar los cambios en los estilos de vida en la dimensión medios de comunicación durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Este trabajo investigativo es de mucha importancia porque la COVID -19 es un dilema sanitario que afecto el estilo de vida de muchas personas y estudiantes durante la pandemia, donde se identificaron que las decisiones que los estudiantes tomaban respecto a su salud no eran adecuadas y de qué manera estas influían en sus estilos de vida en la época de pandemia.

En ese sentido, nuestra investigación tomo en cuenta dicho modelo de Nola Pender con el propósito de buscar respuestas de los estilos de vida de la sociedad estudiada en el transcurso de la cuarentena social, de igual modo nuestros resultados servirán para examinar, desarrollar o apoyar conceptos en futuros estudios y también ayudará a llenar conocimientos vacíos que quedan o quedaron respecto al tema a tratar.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Dicha estudio tuvo importancia en el medio practico ya que se analizó un problema que es parte de la línea de investigación de la Promoción de la salud y Prevención de las enfermedad de igual forma los hallazgos de esta investigación permiten identificar los cambios en los estilos de vida de la población durante la cuarentena social, los

resultados obtenidos que fueron presentado en esta investigación pueden ser usados como información para futuras investigaciones y apoyar de forma positiva en el contexto de las universidades saludables proponiendo políticas públicas de mejora.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Tiene justificación metodológica ya que los instrumentos de medición pasaron por una validación de jueces expertos en el tema de investigación, también fue sometido a la fiabilidad estadística todo ello garantizó una adecuada identificación de la problemática en estudio y que servirá para el uso de futuras investigaciones de mayor complejidad.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo investigativo la principal limitación fue la cuarentena social ya que en el momento de la recolección de datos no se podía hacer de manera presencial ya que nos encontrábamos atravesando momentos difíciles y se optó por realizar las encuestas de forma online.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Fue viable ya que las autoridades correspondientes de Enfermería brindo los permisos respectivos para que se pueda desarrollar el estudio y también se tuvo todos los materiales que fueron de suma importancia para desarrollar esta investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En México, 2023, Noreja y Cartas²⁷ ejecutaron un estudio investigativo nominado: “Alimentación y estilos de vida durante el confinamiento por pandemia en Universitarios de Chiapas, México”, como resultado encontraron un incremento significativo en la parte estadística en el número de comidas realizadas diariamente, Hubo reducciones estadísticamente significativas en el consumo de carnes procesadas, huevos, galletas (pastelería) y bebidas azucaradas, así como de pescado, productos lácteos y comida rápida, y también encontraron que la cantidad de sueño, mirar televisión y el uso de dispositivos electrónicos aumentaron significativamente

En México, 2020, Villaseñor, et al²⁸ ejecutaron un estudio investigativo denominada: “Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19)”. Su tipo de investigación fue observacional, como resultado obtuvieron que la alimentación antes de la cuarentena social era saludable con 69,8% (757), como muy saludable un 6,5% (99) y poco saludable un 23,7% (228). En respecto a los resultados en cuanto al sueño, las de sexo femenino tuvieron menos horas de sueño en la cuarentena social con un valor de significancia de ($p=0,002$). Concluyeron en su estudio que los factores como la alimentación y el sueño presentaron alteraciones en la época de cuarentena social.

En Colombia, 2018, Canova et al,²⁹ desarrollaron el estudio titulado: “Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud”. Su objetivo fue revisar sistemáticamente los determinantes del estilo de vida, teniendo más consideración en los hábitos alimentarios, los niveles de actividad física,

el consumo hábitos nocivos y su importancia en la salud de su población. En su conclusión indican que la transformación epidemiológica, demográfica y nutricional, más el desarrollo de hábitos no saludables como el alcoholismo, tabaquismo, sedentarismo y condiciones económicas, generar factores de riesgos, para desarrollar enfermedades crónicas.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Lima, 2023, Palomino³⁰ ejecutó una investigación titulada: “Percepción de cambios en los estilos de vida durante la pandemia COVID-19 en adolescentes de un colegio público de Cañete, Lima” buscando determinar los cambios en los estilos de vida durante la pandemia en dicha población. Para ello, realizaron una investigación descriptiva, tuvieron como muestra a 131 adolescentes, recolectaron sus datos mediante la encuesta, mostrando en sus hallazgos que los cambios suscitados respecto a los estilos de vida en dicha población durante la cuarentena social tuvieron significancia, donde encontraron un aumento de la alimentación por carbohidratos (27,3%) y el incremento del consumo de tabaco con un (32,1%), alcoholismo (42,0%) y la utilización de la televisión (30,5%); por otro lado en sus resultados encontraron también una baja en la actividad física deportiva (20,6%) en conclusión evidenciaron que sí experimentaron cambios en sus estilos de vida de dicha población.

En Lima, 2022, Inga et al³¹ realizaron una investigación titulada: “Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del covid-19” donde demostró que el estilo de vida de su población no era saludable sobresaliendo en las dimensiones de responsabilidad de la salud, la realización del ejercicio y manejo del estrés tuvieron un 89.04%, 85.05% y 75.42%. adquirido especialmente en las dimensiones de nutrición y actualización se han adquirido estilos saludables con 71.43% y 60.80%. Sus resultados descenden en desarrollar un plan de acción para el progreso de la conducta física y alimentaria de los estudiantes, esto les permitirá mejorar su estilo de vida.

En Amazonas, 2021, Huayhua et al³² realizaron el estudio titulado: “Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19, Amazonas, Perú” proponiéndose a describir los estilos de vida de la muestra en estudio durante la COVID-19. Teniendo como estudio cuantitativo, no experimental, tuvieron como población a 329 estudiantes como muestra tuvieron 166, en sus resultados mostraron que el 83,1% de la población en estudio tienen estilos de vida saludables y el 16.9% poco saludable y evidenciaron que el estilo de vida tiene relación con el género con un ($p=0,090$). Concluyeron que los estilos de vida durante la cuarentena social por la COVID-19 han generado cambios en los estilos de vida de los estudiantes.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Huánuco, 2020, Veramendi et al³³ desarrollaron un estudio titulado: “Cambios en los estilos de vida y calidad de vida en los estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19”. Buscando examinar que los estilos de vida se relacionan con la calidad de vida. Como resultado encontraron que los educandos contaban con un estilo de vida saludable y una percepción de buena calidad de vida. También encontraron significancia entre la calidad de vida y los estilos de vida ($r_s=0,67$; $p\leq 0,000$).

En Huánuco, 2019, Ruiz y Díaz³⁴ realizaron una investigación titulada: “Patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la Universidad de Huánuco; 2019”. Efectuando una investigación descriptivo-comparativo, se propusieron a describir los patrones de estilo de vida de los estudiantes. Como resultado obtuvieron que el 67,6 % (213), tenían un estilo de vida saludables. Al analizarlas dimensiones de su estudio encontraron los estudiantes tenían el 56,8 % (179) hábitos alimentarios no saludables, y el 53,7% (169) demostró sedentarismo. También encontraron en la dimensión salud mental patrones de vida saludables [95,9% (302)]. Contrastaron sus hipótesis de su estudio y hallaron significancia estadística entre el estilo de vida saludable y la práctica de algún deporte.

En Huánuco, 2018, Albino³⁵ realizó un estudio titulado: “Estilos de Vida y Uso del Tiempo libre de los Estudiantes de Enfermería de la universidad de Huánuco 2017”. Su estudio fue de tipo observacional, buscando determinar la relación que se tiene entre ambas variables. Como resultados obtuvieron que en cuanto a los estilos de vida de la población en estudio encontraron que el 54,5 % obtuvieron estilos de vida saludable y el 45,5% estilos de vida no saludable, en cuanto al tiempo libre hallaron que el 57,5% realizan actividades saludables y el 42.5% y el tiempo que les sobra practicaron actividades que no son saludables en el tiempo que tenían libre.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Como menciona Aristizabal³⁶ en su estudio sobre el modelo de promoción de la salud el cual fue propuesto por Nola J. Pender, quien explica que las personas actúan de alguna u otra manera para poder alcanzar el bienestar y el potencial humano. Es por ello que Nola J, Pender creo su modelo para que pudiera brindar apoyo a las personas sobre las decisiones que toman respecto a su salud. Diseñado para ilustrar la versatilidad de sus experiencias, conocimientos, creencias, comportamientos o conductas de las personas intentando alcanzar una buena salud.

Como menciona el autor dicho modelo es el más importante en la promoción de la salud de enfermería ya que promover un estado óptimo de salud con buenos estilos de vida es indispensable para prevenir enfermedades, también identifico que en los individuos los adoptan diversas posturas por diferentes situaciones que han tenido ya dependiendo de ello se ve si es favorable o desfavorable para la salud, este modelo tiene relación con nuestro estudio porque las actitudes, acciones que los individuos adopten para su salud se verá si son las adecuadas para mantener un estilo de vida saludable.

2.2.2. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD

Naranjo³⁷ explica que el autocuidado es definido por Dorothea E Orem como una acción de aprendizaje personal que se enfrenta a un objetivo. Refiere que es un comportamiento que existe en un momento de vida específico y que está dirigido hacia el medio ambiente donde ellos identifican las causas que pueden afectar su propio funcionamiento y el buen desarrollo de su salud.

Dicha teoría del autocuidado, además de ser la teoría principal de la enfermería ya que ayuda a la evaluación del paciente, ya que también hace mención sobre qué es lo que debe realizar las personas para autocuidar su salud.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. DEFINICIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA

Carranco³⁸ refiere que los estilos de vida son una serie de comportamientos que se da de forma cotidiana en la que el ser humano desarrolla actitudes, creencias, conocimientos, en la que los individuos utilizan para mejorar su estado de salud.

2.3.2. DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA

Cuentan con las siguientes dimensiones estructuradas de la siguiente manera.

2.3.3. HÁBITOS ALIMENTICIOS

Carina³⁹ indica que los hábitos alimentarios constituyen una parte importante de cada persona y están moldeados por las experiencias que fueron alcanzadas a lo largo de la vida. De esta forma, las personas buscan en su alrededor los alimentos que deben consumir todos los días, entendiendo que la alimentación es un proceso voluntario y enseñable, que suelen adquirirse en el desarrollo temprano de las personas,

dependiendo de cómo se encuentran los individuos en la familia, la sociedad, la cultura y Académico

2.3.4. HÁBITOS NOCIVOS

Cuasquer⁴⁰ refiere que el término nocivo se utiliza para referirse a cualquier cosa que se considere peligrosa o perjudicial para la vida humana, es decir hay actividades o acciones que realizan las personas que son altamente nocivas para su entorno, ocasionándole algún problema nocivo para su salud, entonces se entiende que para considerar que alguien o algo sea nocivos deben tener notablemente condiciones que son perjudiciales para la salud física o psicológica de los demás individuos.

Asimismo, Camiña⁴¹ manifiesta que el hábito nocivo hace referencia a las acciones que realizamos en contra de nuestra salud consumiendo ciertas sustancias dañinas para la salud como son los cigarrillos, el alcohol que son considera como drogas de entrada junto al cannabis, todo esto puede provocar tolerancia y dependencia física y psicológica. El tabaquismo prolongado se asocia para contraer el cáncer que afecta a muchos órganos y áreas del cuerpo.

2.3.5. ACTIVIDAD FÍSICA

Aguilar⁴² considera que es toda acción que implique movimiento del cuerpo donde se usen los músculos esqueléticos, estos pueden darse mediante juegos, deportes, educación física o ejercicios programados, ya sea en el ambiente familiar, escolares o el desarrollo de actividades en la comunidad, recomendando estas actividades físicas en un mínimo de 60 minutos diarios, esto ayuda a que nuestro organismo mantengan las funciones vitales como respiración, circulación de la sangre, etc. en buen estado.

2.3.6. USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Según Guerrero⁴³ actualmente, el uso de medios de comunicación es considerados el número uno en el mundo. Sin ellos se puede decir

que los hechos y acontecimientos que se están desarrollando no existirían ya que todos los acontecimientos que se viene dando son compartidos por las redes sociales.

Begoña⁴⁴ señala también que estos medios tienen un impacto en la salud de forma global o individual ya que estos son capaces de moldear creencias y comportamientos de las personas. Este impacto está vinculado a los intereses de las grandes empresas que ven una manera de lograr sus objetivos estimulando la demanda de sus productos que de alguna manera son innecesarios y a menudo perjudiciales para la salud.

Feo⁴⁵ de igual manera menciona que los medios de comunicación son considerados como el boom de la actualidad ya que es que es un medio indispensable para saber lo que pueda estar pasando en la sociedad, pero si no se da un buen uso estos pueden influir en el comportamiento de las personas; ya que los mensajes que puedan darse no sean positivos y generen daños para la salud de las personas.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2021 evidencio cambios.

Ho: Los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2021 no evidencio cambios.

Ha: Los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2021 fue neutral.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ho1: No existe cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios durante el periodo de cuarentena social en la muestra en estudio.

Hi1: Si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios durante el periodo de cuarentena social en la muestra en estudio.

Ho2: No existe cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos durante el periodo de cuarentena social en la muestra en estudio.

Hi2: Si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos durante el periodo de cuarentena social en la muestra en estudio.

Ho3: No existe cambios en los estilos de vida en la dimensión actividad física durante el periodo de cuarentena social en la muestra en estudio.

Hi3: Si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión actividad física durante el periodo de cuarentena social en la muestra en estudio.

Ho4: No existe cambios en los estilos de vida en la dimensión medios de comunicación durante el periodo de cuarentena social en la muestra en estudio.

Hi4: Si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión medios de comunicación durante el periodo de cuarentena social en la muestra en estudio.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Cambios en los estilos de vida

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	VALORES	INDICADOR (Baremo)	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
VARIABLE PRINCIPAL								
Estilo de vida	Se entiende como el modo de vivir, ya que son conductas que los individuos desarrollan en su vida diaria y éstas pueden verse determinadas por las relaciones interpersonales.	Los estilos de vida se consideran como: • Hábitos alimenticios • Hábitos nocivos • Actividad física • Uso de medios de comunicación	Hábitos alimenticios	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • Disminuyó • No cambió • Aumentó 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambio (58-76) • Neutral (39 – 57) • No cambio (19 – 38) 	Nominal	Escala de Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena
			Hábitos nocivos	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"> • No consume • Disminuyó • No cambio • Aumentó 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambio (7-8) • Neutral (5 – 6) • No cambio (2 – 4) 	Nominal	
			Actividad física	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"> • No realiza • Disminuyó • No cambio • Aumentó 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambio (4) • Neutral (2 – 3) • No cambio (1) 	Nominal	
			Uso de medios de comunicación	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"> • No utiliza • Disminuyó • No cambió • Aumentó 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambio (10-12) • Neutral (7 – 9) • No cambio (3 – 6) 	Nominal	

VARIABLES COMPARATIVAS							
Características demográficas	Conjunto de rasgos biológicos, socioeconómico culturales propios del ámbito demográfico que están presentes en la población.	Las características sociodemográficas se consideran como: • Edad • Genero	Edad	Cuantitativa	Numérica	En años	De razón
			Genero	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino 	Genero	Nominal dicotómica
Características sociales	Se entiende como un grupo de atributos y rasgos que tienen las personas en el ámbito social.	Son un grupo de características propias del área social de la población en estudio.	Estado civil	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"> • Soltero • Casado • Conviviente • Separado(a) • Viudo(a) 	<ul style="list-style-type: none"> • Con pareja • Sin pareja 	Nominal
			Religión	Categórica	<ul style="list-style-type: none"> • Católico • Evangélico • Cristiano • Otro 	Tipo de religión	Nominal politómica
			Ocupación	Categórica	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Tipo de trabajo	Nominal dicotómica
Datos informativas	Es un conjunto de información recolectada sobre el tema en estudio	Los datos informativos se consideran como: • Enfermedad de la Covid-19. • Medio diagnóstico • Portador de	Enfermedad de la Covid-19	Categórica	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Portador de la enfermedad	Nominal dicotómica
			Medio diagnóstico	Categórico	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba molecular • Prueba de antígeno • Prueba de detección de anticuerpo • Otros • No tiene 	Tipo de prueba	Nominal politómica

Questionario de las características generales de la muestra en estudio

otra enfermedad.	Portador de otra enfermedad	Categorico	<ul style="list-style-type: none">• Si• No	Otras enfermedades	Nominal dicotómica
------------------	-----------------------------	------------	---	--------------------	--------------------

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

De acorde con la manera en la que fue intervenida dicha investigación esta fue observacional en el sentido de que no se manipularon de ninguna manera las variables y los datos obtenidos reflejaron la realidad de la investigación.

En cuanto a la cantidad de la medición de la variable fue transversal, ya que se midió una sola vez.

Respecto a la forma en la que se recolectaron los datos fue prospectiva ya que fueron recogidos de una fuente primaria.

Considerando el número de variables, fue descriptivo ya que solo cuenta con una variable

3.1.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Se utilizó el enfoque cuantitativo, debido a que la variable en estudio se midió mediante el uso de números y programas estadísticos para procesar y obtener los resultados.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL DEL ESTUDIO

La investigación correspondió a un nivel descriptivo.

3.1.3. DISEÑO DEL ESTUDIO

El diseño que se desarrolló en dicho trabajo investigativo fue la descriptiva simple el cual está diseñado de la siguiente forma:

DIAGRAMA



Donde:

O: Observación de cambios de estilos de vida

M: Muestra

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Fue constituida por 920 estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco del año 2021. Según la pág. web de la Universidad de Huánuco⁴⁷ en la parte de transparencia. Teléfono: (51-62) 519773 (http://www.udh.edu.pe/poblacion_universitaria.aspx)

a) Criterios de inclusión

Fueron incluido todos los estudiantes de la carrera de enfermería que estaban matriculados en los semestres académicos I y II del 2021 y que aceptaron el consentimiento informado.

b) Criterios de exclusión

Se excluyó de este trabajo investigativo los educandos que no hayan aceptado voluntariamente el consentimiento informado y que pertenecían al primer ciclo.

c) Criterios de eliminación

Estudiantes que no marcaron las respuestas más del 70 % de las preguntas de la encuesta online.

d) Ubicación en el espacio

La investigación fue desarrollada mediante encuestas online en estudiantes de Enfermería de la UDH.

e) Ubicación en el tiempo

La etapa del desarrollo de la investigación se desarrolló comenzando en el mes de abril y finalizando el mes de junio del año 2021.

3.2.2. MUESTRA

a) Unidad de análisis y muestreo

Estudiantes de Enfermería de la UDH.

b) Marco muestral

Registro del acta de matrícula de los estudiantes de Enfermería de la UDH.

c) Población y muestra

Población: 920 estudiantes de enfermería de la UDH

Muestra: Se calculó empleando la fórmula que se observa a continuación:

$$\text{Formula: } n = \frac{NZ^2pq}{(N-1)E^2 + Z^2pq}$$

Donde:

N= 920 población total

Z= 1.96 (si el nivel de confianza es del 95%)

P= 0.50

q= 0.50

E= margen de error 0.05.

tenemos:

$$n = \frac{920 \times 1.96^2 \times 0.50 \times 0.50}{(920-1)0.05^2 + 1.96^2 \times 0.50 \times 0.50}$$

n= 271 estudiantes del Programa Académico Profesional de Enfermería de la UDH.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

d) Técnica

Se aplicó la encuesta online.

e) Instrumento

El instrumento que se aplicó fueron los siguientes.

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO N°1	
Nombre del instrumento	Cuestionario de las características generales de los estudiantes de Enfermería.
Autor	Autoconstruido.
Descripción del instrumento (objetivo del instrumento)	Dicho instrumento permitió conocer las características generales de la muestra estudiada.
Estructura (dimensiones, ítems)	Estructuralmente tuvo 8 ítems clasificado en 3 dimensiones: <ul style="list-style-type: none">• Características demográficas: (2 ítems).• Características sociales: (3 ítems).• Características del estado de la salud: (3 ítems).
Técnica	Encuestas online.
Momento de aplicación de los instrumentos	A cualquier momento de tiempo libre.
Tiempo promedio de aplicación del instrumento	30 min. por cada estudiante.

Escala de Cambios en los Estilos de Vida	
Nombre del instrumento	Escala de Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena.
Autor	Vera V, Torres J, Tello E, Orihuela E, De La Cruz J. ⁴⁶
Descripción del instrumento (objetivo del instrumento)	Este instrumento permite conocer los cambios en los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

Estructura (dimensiones, ítems)	Tuvo 25 ítems que consta de 4 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimenticios: (19 ítems). • Hábitos nocivos: (2 ítems). • Actividad Física: (1 ítem). • Uso de medios de comunicación: (3 ítems).
Baremo	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimenticios: Cambio (58-76) Neutral (39 – 57) No cambio (19 – 38) • Hábitos nocivos Cambio (7-8) Neutral (5 – 6) No cambio (2 – 4) • Actividad física Cambio (4) Neutral (2 – 3) No cambio (1) • Uso de medios de comunicación Cambio (10-12) Neutral (7 – 9) No cambio (3 – 6)
Técnica	Encuestas online.
Momento de aplicación de los instrumentos	A cualquier momento de tiempo libre.
Tiempo promedio de aplicación del instrumento	30 min. por cada educando.

a) Validez y confiabilidad del instrumento

El instrumento fue sometido a pruebas de validación cuantitativa y cualitativa la cual se mencionan en el siguiente párrafo:

➤ Validez por juicios de expertos

Dichos instrumentos que fueron usados en esta investigación fueron sujetos a la revisión por expertos, es por ello que en cada ítem presentado en el instrumento fue evaluado por cuatro jueces expertos con reconocida experiencia en la evaluación del problema de investigación, quienes realizaron la evaluación enfocándose en la

estructura, relevancia y forma de cada ítem, verificando que sean consistentes con el alcance del contenido y diseñados para cumplir con los objetivos de la investigación; todos los expertos consultados coincidieron que ambos instrumentos proporcionados fueron adecuados y servirían para medir dichas variables, opinaron sobre su idoneidad y firmaron la constancia de validación pertinentes, (Anexo 5). sus comentarios se resumen en la siguiente tabla.

N°	Datos de las expertas	Escala de cambios en los estilos de vida
1	Dra. Jara Claudio Edith Cristina	Aplicable
2	Dra. Gladys Liliana Rodríguez de Lombardi	Aplicable
3	Lic. Encinas Barrionuevo, Evelin	Aplicable
4	Mg. Diana Karina Palma Lozano	Aplicable

➤ **Confiabilidad estadística del instrumento**

Después de validar el instrumento de forma cualitativa con revisores expertos se continuó analizando la confiabilidad de la “Escala de Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena.” Para ello se desarrolló el 25 de noviembre del 2020 una prueba piloto de forma online teniendo como muestra a 20 estudiantes de Enfermería de la UDH que cumplían con las características de la muestra de estudio.

Esto se desarrolló de forma normal sin inconvenientes, donde evaluamos que las preguntas fueron entendidas de forma total por los estudiantes comprobando que la evaluación emitió estos datos estadísticos:

- ✓ **Tasa de participación:** Se contó con el 100% de participación de los estudiantes de Enfermería de la prueba piloto.
- ✓ **Tasa de respuesta:** Se contestaron las respuestas al 100% por parte de los estudiantes donde también aceptaron el consentimiento informado de forma online.

- ✓ **Tasa de respuesta por ítems:** Se encontró una tasa de respuesta del 100%, evidenciando que todos los ítems se respondieron correctamente.
- ✓ **Tiempo de aplicación de instrumentos:** Se desarrolló en promedio 30 minutos por estudiante.

Una vez obtenido los resultados se desarrolló la base de datos del estudio piloto en el programa Excel 2020 donde se determinó la confiabilidad de los instrumentos de medición mediante el Alfa de Cronbach identificándose que dicho instrumento “Escala de Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena” obtuvo un valor de confiabilidad de 0,892 obteniendo una alta confiabilidad estadística para el desarrollo de esta investigación.

b) Recolección de datos

En esta fase del desarrollo investigativo se consideraron de manera sistemática los siguientes procedimientos:

- **Autorización para ejecución de estudio**

Se realizó como paso principal la presentación de una solicitud de autorización con fecha 01 de marzo del 2021 el cual estuvo dirigida a la coordinadora de Enfermería donde se pidió que nos brinde la autorización para recolectar nuestros datos (Anexo 6), siendo emitido la autorización el 23 de marzo del 2021 (Anexo 7).

- **Recursos y materiales logísticos**

Todos los recursos que fueron utilizados para llevar a cabo esta investigación fueron autofinanciados.

- **Capacitación**

Los encuestadores fueron capacitados en el mes de marzo del 2021 donde tuvieron una jornada de orientación para que puedan desarrollar la recopilación de la información eficazmente en la población en estudio respetando las actividades protocolares ya establecidas.

- **Aplicación de instrumentos**

Aquí se realizó la recolección de datos que comenzó el 12 de abril del 2021, en el que los encuestadores enviaron las encuestas de manera online a la población en estudio, el cuestionario fue resuelto en 30 minutos en promedio por cada universitario.

El día 01 de junio del 2021 se completó la aplicación del instrumento de investigación.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

a) Control de los datos

Los instrumentos que fueron utilizados para recoger los datos tuvieron que ser revisados rigurosamente, así mismo se realizó un control de calidad para poder realizar las correcciones necesarias. Los instrumentos de recolección de datos pasaron por estrictas inspecciones de control de calidad identificando todas las preguntas individualmente y que fueron respondidos de manera adecuada y de forma total.

b) Codificación de los datos

Esto se efecto colocando códigos numéricos a cada respuesta que entrego la muestra en estudio y las cuales fueron desarrolladas en la base de datos.

c) Procesamiento de los datos

Todos los resultados se analizaron estadísticamente usando el programa SPSS.25

d) Presentación de datos

Se representó los datos de las variables usando tablas académicas según normas Vancouver.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

a) Análisis descriptivo

Dicho análisis descriptivo, se desarrolló usando cálculo de la frecuencia de respuesta y porcentajes para cada variable. Además, para algunas variables se utilizó la media, la mediana y la desviación típica

b) Análisis inferencial

Las hipótesis planteadas en este trabajo investigativo se evaluaron utilizando las cinco fases del ritual de significancia como se describe a continuación:

1. En este trabajo de investigación se realizó como primer paso la formulación de las hipótesis de análisis.
Hi: Los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.
Ho: Los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.
Ha: Los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.
2. Posteriormente se estableció como margen de error estadístico el 5% ($p = 0,05$) teniendo un intervalo de confianza del 95% ($z = 1,96$).
3. Después se eligió la prueba estadística según la variable del estudio Chi Cuadrada para una muestra.
4. Se analizó el valor de significancia que se encontró en el SPS.
5. Para finalizar se estimó el p valor observado se tomó las decisiones de este estudio donde se aceptó las hipótesis que obtuvieron una significancia ($p < 0,05$); todo el desarrollo del análisis inferencial fue desarrollando en el programa estadístico SPSS versión 19.0.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

se cumplió estrictamente en respetar y aplicar lo establecido en la declaración de Helsinki como también el aspecto ético y deontológicos las cuales encaminan el desenlace de la investigación en el área de la salud,

En esta investigación se tuvo consideración esencial en tomar el consentimiento informado de forma online a cada participante en donde se respetó si deseaban participar del estudio de investigación; de igual manera se aplicó el principio de beneficencia, buscando maximizar los beneficios de participar en la investigación, ya que la información recolectada puede ser utilizado como base para implementar estrategias institucionales para promover estilos de vida saludables. También el principio de no maleficencia de quienes participan en la investigación, brindándole a cada uno de ellos un trato justo y respetuoso, apegándose a estándares de integridad científica y optando conductas responsables en la investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Características demográficas de la muestra en estudio, 2021

Características demográficas	n= 271	
	fi	%
Grupo de edad		
Adolescente (15-17)	36	13,3
Adulto joven (18-29)	208	76,8
Adulto medio (30-39)	23	8,5
Adulto maduro (40-58)	4	1,5
Género		
Masculino	57	21,0
Femenino	214	79,0

Al analizar la Tabla 1 respecto a la repartición porcentual de las características demográficas de la muestra estudiada, se evidenció que la mayor parte de la muestra pertenecían al grupo de edad de adultos jóvenes, en tanto de menor porcentaje se tuvo al adulto maduro, respecto al género se encontró con mayor porcentaje al género femenino.

Tabla 2. Características sociales de la muestra en estudio, 2021

Características sociales	n= 271	
	fi	%
Estado civil		
Soltero	234	86,3
Con pareja	37	13,7
Religión		
Católico	171	63,1
Evangélico	48	17,7
Cristiano	23	8,5
Otros	29	10,7
Con quien vive		
Solo	27	10,0
Familia	236	87,1
Otros	8	3,0
Trabaja actualmente		
Si	167	61,6
No	104	38,4

En la Tabla 2 al analizar la distribución porcentual de las características sociales, se evidencio que con mayor porcentaje fueron solteros de la muestra en estudio, también con mayor proporción pertenecían a la religión católica, de igual forma con mayor proporción de la muestra en estudio vivían con su familia y trabajan actualmente.

Tabla 3. Características del estado de salud de la muestra en estudio, 2021

Características del estado de salud	n= 271	
	fi	%
Tuvieron COVID-19		
Si	96	35,4
No	175	64,6
Diagnosticado de otra enfermedad		
Si	31	11,4
No	240	88,6

En la Tabla 3 al analizar las características del estado de salud se evidencio que con mayor porcentaje de los educandos no se enfermaron de COVID-19 y de igual manera con mayor porcentaje se tuvo que solo los diagnosticaron de otra enfermedad.

Resultados de cambios de los estilos de vida

Tabla 4. Descripción de los hábitos alimenticios durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021

Hábitos alimenticios	n= 271							
	No consume		Disminuyo		No cambio		Aumento	
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
Consumo de Pollo	11	4,1	141	52,0	91	33,6	28	10,3
Consumo de Carnes rojas y derivados	35	12,9	106	39,1	114	42,1	16	5,9
Consumo de Pescado y/o mariscos	10	3,7	121	44,6	67	24,7	73	26,9
Consumo de Huevo	9	3,3	143	52,8	45	16,6	74	27,3
Consumo de Arroz	6	2,2	145	53,5	90	33,2	30	11,1
Consumo de Verduras	2	0,7	111	41,0	32	11,8	126	46,5
Consumo de Tubérculos (Papa, camote, yuca, olluco, etc.)	4	1,5	154	56,8	54	19,9	59	21,8
Consumo de Menestras (Frejoles, garbanzos, pallares, etc.)	9	3,3	134	49,4	40	14,8	88	32,5
Consumo de Frutas	3	1,1	106	39,1	38	14,0	124	45,8
Consumo de Lácteos (Leche, yogurt, queso)	7	2,6	146	53,9	51	18,8	67	24,7
Consumo de Frituras	10	3,7	78	28,8	137	50,6	46	17,0
Consumo de Pan y/o tostadas	26	9,6	119	43,9	101	37,3	25	9,2
Consumo de Fideos	12	4,4	138	50,9	103	38,0	18	6,6
Consumo de Margarina/mantequilla	89	32,8	71	26,2	100	36,9	11	4,1
Consumo de Azúcar	9	3,3	115	42,4	132	48,7	15	5,5
Consumo de Sal	2	0,7	149	55,0	106	39,1	14	5,2
Consumo de Comidas rápidas (Por delivery)	68	25,1	60	22,1	86	31,7	57	21,0
Consumo de Golosinas/postres	43	15,9	72	26,6	130	48,0	26	9,6
Consumo de Gaseosas y/o bebidas procesadas	64	23,6	66	24,4	141	52,0	25	9,2

Al analizar la Tabla 4 sobre los hábitos alimenticios de la muestra estudiada durante el periodo de cuarentena social, se evidencio que con mayor proporción no consume margarina ni mantequilla; por otro lado, disminuyo el consumo de tubérculos, respecto al consumo de frituras con mayor porcentaje se evidencio que no cambio, respecto al consumo de verduras con mayor proporción se encontró que aumento.

Tabla 5. Descripción de los hábitos nocivos durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021

Hábitos nocivos	n= 271							
	No consume		Disminuyo		No cambio		Aumento	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Consumo de Cigarro	234	86,3	17	6,3	15	5,5	5	1,8
Consumo de Alcohol	199	73,4	18	6,6	43	15,9	11	4,1

Al analizar la Tabla 5 de los hábitos nocivos de la muestra estudiada durante la cuarentena social se identificó que, con mayor porcentaje no consumen cigarro, de igual forma se evidencia que no consumen alcohol.

Tabla 6. Descripción de la actividad física durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021

Actividad física	n= 271							
	No realiza		Disminuyo		No cambio		Aumento	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Actividad física o deportiva durante la cuarentena	49	18,1	57	21,0	95	35,1	70	25,8

Al analizar la Tabla 6 sobre la valoración de la actividad física de la muestra estudiada, durante el periodo de cuarentena, se halló que con mayor proporción no cambio su actividad física o deportiva.

Tabla 7. Descripción del uso de medios de comunicación durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021

Uso de medios de comunicación	n= 271							
	No utiliza		Disminuyo		No cambio		Aumento	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Uso de los medios de comunicación – Televisión	36	13,3	88	32,5	71	26,2	76	28
Uso de los medios de comunicación – Radio	100	36,9	82	30,3	46	17,0	43	15,9
Uso de los medios de comunicación – Internet	3	1,1	43	15,9	21	7,7	204	75,3

Al analizar la Tabla 7 sobre los usos de medios de comunicación durante el periodo de cuarentena de los estudiantes, se aprecia que con mayor porcentaje se evidencia que disminuyo el uso de la televisión, respecto al uso de radio no utiliza y; con mayor porcentaje se obtuvo que aumento el uso de internet.

Tabla 8. Cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena según dimensiones, de la muestra en estudio, 2021

Dimensiones	n= 271					
	No cambio		Neutral		Cambio	
	fi	%	fi	%	fi	%
Hábitos alimenticios	114	42,1	25	9,2	132	48,7
Hábitos nocivos	15	5,5	205	75,6	51	18,8
Actividad física	57	21,0	49	18,1	165	60,9
Uso de medios de comunicación	61	22,5	38	14,0	172	63,5

En cuanto a la valoración de la Tabla 8 acerca de las dimensiones de los cambios de los estilos de vida durante la cuarentena social de la muestra estudiada, se identificó que con mayor proporción se cambió sus hábitos alimenticios, mantuvieron su postura neutral en cuanto a sus hábitos nocivos, respecto a la actividad física se evidencio que con un alto nivel de porcentaje si hubo cambios y también mostraron cambio en el uso de medios de comunicación.

Tabla 9. Comparación de las proporciones de los cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021

Cambios en los estilos de vida	n=271		X²	p-valor
	fi	%		
No cambió	17	6,3		
Neutral	232	85,6	333,39	0,000
Cambió	22	8,1		

En la Tabla 9, al verificar la comparación de las proporciones de la variable en estudio durante el periodo de cuarentena social, se observó que, los cambios de los estilos de vida fueron significativos estadísticamente, con un $p < 0.05$. Por lo que se rechazó la hipótesis nula y se evidenció que si existe cambios en los estilos de vida.

Tabla 10. Comparación de las proporciones de los cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social: dimensión hábitos alimenticios de la muestra en estudio, 2021

Cambios en los estilos de vida: dimensión hábitos alimenticios	n=271		X²	p-valor
	fi	%		
No cambió	17	6,3		
Neutral	222	81,9	289,114	0,000
Cambió	32	11,8		

En la Tabla 10, al analizar la comparación de las proporciones de la variable en estudio de la dimensión hábitos alimenticios durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio se observó que fueron significativos estadísticamente, con un $p < 0.05$. rechazando la hipótesis nula y se evidencio que si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios.

Tabla 11. Comparación de las proporciones de los cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social: dimensión hábitos nocivos de la muestra en estudio, 2021

Cambios en los estilos de vida: dimensión hábitos nocivos	n=271		X²	p-valor
	fi	%		
No cambió	241	88,9	380,133	0,000
Neutral	27	10,0		
Cambió	3	1,1		

En la Tabla 11, al realizar la comparación de las proporciones de la variable en estudio de la dimensión hábitos nocivos durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, se observó que fueron significativos estadísticamente, con un $p < 0.05$. rechazando la hipótesis nula y se evidencio que si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos.

Tabla 12. Comparación de las proporciones de los cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena: dimensión actividad física de la muestra en estudio, 2021

Cambios en los estilos de vida: dimensión actividad física	n=271		X²	p-valor
	fi	%		
No cambió	49	18,1		
Neutral	152	56,1	65,587	0,000
Cambió	70	25,8		

En la Tabla 12, al analizar los porcentajes de la variable en estudio de la dimensión actividad física durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, se observó que fueron significativos estadísticamente, con un $p < 0.05$. rechazando la hipótesis nula y se evidencio que si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión actividad física.

Tabla 13. Comparación de las proporciones de los cambios de los estilos de vida durante el periodo de cuarentena: dimensión uso de medios de comunicación de la muestra en estudio, 2021

Cambios en los estilos de vida: dimensión uso de medios de comunicación	n=271		X²	p-valor
	fi	%		
No cambió	56	20,7		
Neutral	135	49,8	36,317	0,000
Cambió	80	29,5		

En la Tabla 14, al realizar el análisis de los porcentajes de la variable en estudio de la dimensión uso de medios de comunicación durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, se observó que fueron significativos estadísticamente, con un $p < 0.05$. rechazando la hipótesis nula y se evidencio que si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión uso de medios de comunicación.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Dicha investigación obtuvo un porcentaje mayoritario de 48,7% (132) que, si tuvieron cambios en los estilos de vida de la muestra en estudio en el periodo de cuarentena.

Estos hallazgos se adecúan con los principios establecidos por Martha Royer, en su teoría de seres humanos unitarios donde en el estudio de Rojas⁴⁸ indica que los humanos somos seres unitarios que nos encontramos en relación continua con el medio ambiente en el que nos desenvolvemos de diferentes maneras ya sea en diversas situaciones, esto es corroborando en nuestra investigación donde identificamos que durante la cuarentena social por la COVID-19 se generó cambios en los estilos de vida.

También concuerdan con la teoría del Modelo de Promoción de la Salud Nola J. Pender, explicado por Aristabal⁴⁹ quien a través de su modelo explica que tener un estado óptimo de salud es indispensable para prevenir enfermedades, también identifiqué que en los individuos su forma de pensar y actuar son cambiados por diversos momentos de su vida, dependiendo de ello se ve si es favorable o desfavorable para la salud, este modelo de promoción de la salud tiene relación con nuestro estudio ya que los comportamientos y actitudes que las personas adopten para su salud se verán si son adecuadas para conservar un estilo de vida saludable.

De igual modo, la información presentada en esta investigación coincide con el estudio realizado por Prado et al⁵⁰ donde indican que la cuarentena social por la COVID-19 si ha influido en los estilos de vida de los estudiantes donde desarrollo su estudio.

Similar situación se encontró en el estudio de Muñoz y Sanchez⁵¹ donde encontraron que los universitarios, en el periodo de cuarentena social, contaban con actitudes poco saludable y la cual se vio agravada por factores

de encierro el cual generó el sedentarismo adoptando malos hábitos saludables gracias al contexto de encierro social.

A diferencia de nuestros resultados en la investigación realizada por Huyhua et al⁵² encontraron como resultado en su estudio que el 83,1% se encuentran con estilos de vida saludables, y con poco porcentaje de 16,9% poco saludable.

Al analizar los resultados de este estudio respecto a los hábitos alimenticios durante el periodo de cuarentena social se encontró de forma neutral con un porcentaje mayor de 81,9% (222). En el estudio desarrollado por Espinoza et al ⁵³donde encontró que aproximadamente el 60 % de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados.

Al verificar los datos obtenidos en mi estudio de los hábitos alimenticios de la muestra se identificó que el 53,9% (146) no cambio el consumo de lácteos donde se encuentra la leche, yogurt y queso; el 32,8% (89) su postura fue neutral respecto al consumo de margarita y el 67,5% (183) cambio el consumo de frituras.

A diferencia de la investigación desarrollada por Najera et al⁵⁴ donde ellos evidenciaron un aumento significativo en la cantidad de comidas al día, el consumo promedio de carne, huevos, galletas (bollería) y bebidas azucaradas. El consumo de pescados y mariscos, lácteos, comida rápida disminuyo significativamente.

En el estudio de Federico⁵⁵ se evidencio un incremento en el consumo de azucars, donde la mayoría atribuyó que esto genere niveles más altos de ansiedad. identificaron una reducción en el consumo de alcohol y un aumento en el consumo de frutas y verduras frescas.

Continuando con los resultados encontrados en nuestro estudio sobre los hábitos nocivos durante el periodo de cuarentena de la muestra, se identificó que, el 86,3% (234) mantuvo una postura neutral respecto al consumo de cigarros y el 74,4% (199) cambio el consumo de alcohol. Del mismo modo Colom⁵⁶ en su investigación en cuanto al tabaquismo hallo que

los porcentajes de fumadores se conservaron sin cambios y mientras tanto en el apartado de la frecuencia, el cambio más significativo se produjo en el incremento del consumo alcohol en la cuarentena social.

El estudio de Ramón et al⁵⁷ se encontró de forma diferente a nuestros resultados que el 24,9% consumía tabaco habitualmente, el 28% tenía un nivel bajo de actividad física.

En relación a la valoración del uso de medios de comunicación de los estudiantes durante la cuarentena social, se aprecia que, si cambio el uso de la televisión con un 54,2% (147); su postura fue neutral respecto al uso de radio 36,9% (100) y; 83,0% (225) tuvo cambios en el uso de internet.

Londoño⁵⁸ también evidencio de igual forma que en los jóvenes los estilos de vida y las actividades desarrolladas en el aire libre se han visto afectados y las interacciones sociales han disminuido mientras las interacciones a través de medios electrónicos han aumentado.

En nuestro estudio en relación al desarrollo físico de los estudiantes, se halló que, el 60,9% (165) cambio su actividad física o deportiva.

Del mismo modo la información presentada en este estudio coincide con lo mostrado por Palomino⁵⁹ quien también identifico que la actividad física deportiva cambio donde disminuyo con (20,6%) y que incremento el consumo de tabaquismo con (32,1%), consumo de alcohol (42,0%) y el uso de medios de comunicación como la televisión (30,5%); sin embargo, el uso de internet no cambio con un 89,3%. Similar situación se encontró en el estudio de Alarcón y Llanos⁶⁰ donde encontraron que durante la cuarentena social tuvieron resultados negativos tanto en el nivel y frecuencia de Actividad física.

También en el estudio de Benavides et al⁶¹ encontraron una reducción de los niveles de actividad física y un incremento del sedentarismo durante la cuarentena social en estudiantes de enfermería expresando que en su día a día no desarrollan actividades físicas.

Respecto a las limitaciones del estudio, fueron la poca información sobre la variable principal: cambio de estilo de vida, razón por la cual dificultó una amplia discusión.

Finalmente, se considera que aún quedan muchos aspectos por evaluar al analizar este tema de suma importancia, por lo que es primordial continuar estudios como este en universidades de todo el mundo ya que es un problema social; que involucra diversas variables que pueden afectar a los estilos de vida de los estudiantes todo ello con la finalidad de poder obtener una mejor perspectiva sobre este tema de investigación en nuestra región y promover intervenciones diseñadas para mejorar la salud de la población universitaria. Al alumnado de enfermería se recomienda practicar estilo de vida saludable mientras desarrollan sus actividades diarias.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos iniciales planteados para la investigación, se extrajeron las conclusiones mostradas a continuación.

- Se identificó que los cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021, fueron significativos con $p\text{-valor}=0,000$ aceptando la hipótesis alterna indicando que si existe cambios en los estilos de vida.
- Se identificó que los cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021 fueron significativos con un $p\text{-valor}=0,000$ indicando que si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos alimenticios.
- Se identificó que los cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021 fueron significativos con un $p\text{-valor}=0,000$ indicando que si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos.
- Se identificó que los cambios en los estilos de vida en la dimensión actividad física durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021, fueron significativos con un $p\text{-valor}=0,000$ indicando que si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión actividad física.
- Se identificó que los cambios en los estilos de vida en la dimensión medios de comunicación durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio, 2021 fueron significativos con un $p\text{-valor}=0,000$ indicando que si existe cambios en los estilos de vida en la dimensión medios de comunicación.

RECOMENDACIONES

A las autoridades universitarias de la UDH

- Añadir el curso de estilos de vida saludable promoviendo intervenciones educativas y multisectoriales encaminadas a aumentar la conciencia entre los estudiantes universitarios sobre la importancia de un estilo de vida saludable, que contribuya a la prevención de una amplia gama de enfermedades que son propias del ámbito universitario y el riesgo de que los estudiantes universitarios adopten conductas y hábitos poco saludables.
- Implementar un seguro de vida anual gratuito para los estudiantes universitarios, sin importar si tienen factores de riesgo y puedan acceder a la atención para la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades.
- Coordinar con la Oficina de Bienestar Universitario para tener un enfoque preventivo promocional sobre los estilos de vida y actividades saludables, todo ello para prevenir enfermedades en los universitarios.
- Gestionar un comedor popular para los estudiantes con alimentos saludables, también la implementación de quioscos saludables.

A la coordinadora del Programa Académico de Enfermería

- Impartir sesiones dinámicas e interactivas sobre la importancia del autocuidado personal para crear conciencia en los estudiantes universitarios sobre la elección de buenos hábitos, conductas y estilos de vida saludables.
- Fomentar la realización de actividades extracurriculares donde los maestros interactúen con los estudiantes y los puedan orientar y conseguir mejorar los estilos de vida de los estudiantes.
- Incentivar que los docentes generen espacios saludables y realicen actividades para un estilo de vida saludable.

A los estudiantes de Ciencias de la Salud

- Ejecutar investigaciones con estudios similares; incluyendo diversas variables que influyen en el estilo de vida de los estudiantes universitarios;

ya que esto permite visualizar esta problemática de manera más amplia donde se pueda tomar acciones para mejorar el estado de salud de los estudiantes universitarios.

- Ejercer estilos de vida saludable al realizar las actividades diarias del hogar, en el trabajo, la sociedad y la universidad, priorizando el uso del tiempo libre para actividades saludables, esto mejorará la calidad de vida de la persona y su familia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. En busca de un estilo saludable. [Internet]. 2020. [consultado 2022 agosto 15] Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
2. Veramendi N, Portocarero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Rev Universidad y Sociedad [internet]. 2020 [consultado 2021 enero 8]; 12(6): 246-251. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es.
3. Tala Á, Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. Revista Médica de Chile [internet]. 2020 [consulta 2022 septiembre 1]; 148(8), 1189-1194. Disponible en: <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>
4. Ministerio de Sanidad. Actualización nº 13. Neumonía por nuevo coronavirus (2019-nCoV) en Wuhan, provincia de Hubei, (China). Madrid: Ministerio de Sanidad; [internet] 2020 [consultado 2020 noviembre 5]; Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Actualizacion_13_2019-nCoV_China.pdf
5. Organización Mundial de la Salud; Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. [internet] 2020 [consultado 2022 enero 24] disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
6. Maguiña C. Reflexiones sobre el COVID-19, el Colegio Médico del Perú y la Salud Pública. Acta Med Perú [internet]. 2020 [consultado 2020 noviembre 27]; 37(1):8-10 disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v37n1/1728-5917-amp-37-01-8.pdf>
7. Chau C, Saravia J. Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica [internet]. 2016 [consultado 2021 noviembre 5]

- 1(41): 90–103. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf>
8. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L. Consortium. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID-19 International Online Survey. *Nutrients*. [internet]. 2020 [consultado 2022 enero 25]; 12(6), 1583. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
 9. González N, Tejeda A, Espinosa C, Ontiveros Z. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *SciELO Preprints* [internet]. 2021 [consultado 2022 enero 25]; disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756/1024>
 10. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [internet] Los Olivos: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2019 [consultado 2022 febrero 24] disponible en: https://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 11. Ramírez J, Castro D, Lerma C, Yela F, Escobar F; Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social; *Revista Colombiana de Anestesiología* [internet]. 2020 [consultado 2022 septiembre 2]; disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es_2256-2087-rca-48-04-e301.pdf
 12. García D, García G, Tapiero T, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista hacia la promoción de la salud* [internet]. 2012 [consultado 2022 enero 15] 17(2):169-185. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>
 13. Guevara M, Marruffo M. La Promoción de la Salud en el contexto de la Pandemia de COVID 19. *Espacio Abierto* [Internet]. 2021 [consultado 2022 enero 25]; 30(2):66. Disponible en:

<https://www.produccioncientificaluz.org/index.php/espacio/article/view/36084>

14. Expósito C, Marsollier G. Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina Educación y Humanismo [internet] 2020 [consultado 2020 noviembre 02] 22(39), 1-22. Disponible en: <https://doi.org/10.17081/eduhum.22.39.4214>
15. Dávila L, Del Carmen R. Estrategias que promueven estilos de vida saludables; Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica [internet]. 2014 [consultado 2021 noviembre 01]; 17 (1): 35 – 43 disponible en: scielo.org.co/pdf/rudca/v17n1/v17n1a05.pdf
16. López M, Ángel S, Martín S, Coronado M, Saldaña T, Carvajal C, Álvarez A, Garavito V, Rojas A, Ruíz B, Martínez S, Posada L, Alarcón O, Díaz J, Ramos G, Ramos L, Galvis L. Tiempo en pandemia: vivencias de estudiantes universitarios durante la coyuntura epidemiológica en Colombia – Bogotá [internet] Bogotá: Universidad Sergio Arboleda, 2020. [consultado 2020 noviembre 28] disponible en: <https://repository.usergioarboleda.edu.co/bitstream/handle/11232/1373/Tiempo%20en%20pandemia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Pacheco E, Ferreyro F, Ceballos A. COVID-19, diabetes, obesidad e hipertensión: 60 días de pandemia en México. Rev. Mex. Endoc. Metab. Nutric; [internet]. 2020 [consultado 2022 septiembre 15]; 7(2). Disponible en: <https://www.revistadeendocrinologia.com/abstract.php?id=173>
18. Vargas M, Becerra F, Prieto E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. Rev. Salud Pública [Internet]. 2010 [consultado 2020 noviembre 29]; 12(1):116-125. Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642010000100011&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0124-00642010000100011>
19. Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. Eur J Clin Nutr [internet] 2020

- [consultado 2022 septiembre 4] disponible en:
<https://www.nature.com/articles/s41430-020-0635-2>
20. Mera, A., Tabares E. Montoya S, Muñoz D. Monsalve F. Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud* [internet] 2020 [consultado 2022 septiembre 2] 22(2), 166-177. Disponible en: <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
 21. Junchaya V; Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. *Universidad Roosevelt* [internet] 2021 [consultado 2022 enero 25]; Vol. 6 Núm. S1 44-65 disponible en: <https://revistas.uroosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/view/76>
 22. Gómez Z, Landeros P, Romero E, Troyo R. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria; *RESPYN* [internet]. 2016 [consultado 2020 noviembre 29]; 15(2), 15–21. disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/11>
 23. Escobar J. COVID-19 y estilos de vida en Chile: es el momento de cambiar hábitos. *Revista de estudios en movimiento* [internet]. 2020 [consultado 2022 septiembre 5]; 7(1), 43-49. Disponible en: https://www.reem.cl/descargas/reem_v7n1_a5.pdf
 24. Muñoz J. COVID-19: miedo, el efecto silencioso de las epidemias. *Revista interdisciplinaria de epidemiología y salud pública* [internet]. 2020 [consultado 2022 septiembre 5]; 3 (1), e-6256. Disponible en: <https://doi.org/10.18041/2665-427X/ijeph.1.6256>
 25. Chen P, Mao L. Nassis G, Harmer P, Ainsworth B. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science* [internet]. 2020 [consultado 2022 septiembre 5] 9(2), 103-104. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
 26. Camacho A, Camacho M, Merellano E, Trapé A, Brazo J. Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del COVID-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Revista Española Salud Pública* [internet] 2020 [consultado 2022

- septiembre 3] 94(12), 12. Disponible en:
<https://medes.com/publication/151919>
27. Nájera JC, Cartas G. Alimentación y estilos de vida durante el confinamiento por pandemia en estudiantes universitarios de Chiapas, México. RESPYN [Internet]. 6 de enero de 2023 [citado 10 de septiembre de 2023]; 22(1):29-37. Disponible en:
<https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/709>
28. Villaseñor Lopez K, Jimenez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, Gonzalez Martinez OA, Silva Pereira TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet] 2020 [citado 2021 marzo 17]; 25 (Supl. 2): Disponible en:
<https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099>
29. Canova C, Quintana M, Álvarez L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud, Colombia: Una revisión sistemática Revista Científica [internet]. 2020 [consultado 2022 noviembre 29] Vol. 23, N°2, pág.-, 98-126 disponible:
<https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
30. Palomino K. Percepción de cambios en los estilos de vida durante la pandemia COVID-19 en adolescentes de un colegio público de Cañete, Lima. Rev. Peru Med. Integr. [Internet]. 31 de marzo de 2023 [citado 2023 enero 15];8(1):5-11. Disponible en:
<https://rpmpe.pe/index.php/rpmpe/article/view/702>
31. Inga M, Churampi R, Inga M. Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del covid-19. Conrado [internet] 2022 [consultado 2023 agosto 24] 18(87), 8-13. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000400008
32. Huyhua S, Quistan M, Willis N, Vargas J, Tejada S. Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19,

- Amazonas, Perú. Revista de la Universidad del Zulia [Internet]. 2021 [citado 11 de septiembre de 2023];12(35):516-31. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rluz/article/view/37099>
33. Veramendi N, Portocarero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad, [internet] 2020 [consultado 2021 enero 8] 12(6), 246-251. disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es
34. Ruiz M, Diaz M. Patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la Universidad de Huánuco; 2019 Revista Peruana de Ciencias de la Salud [Internet]. 2019 1(3):119-26. [consultado 2021 mayo 25]; disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/43e>
35. Albino E, Estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2017 [internet] universidad de Huánuco facultad de enfermería; 2017 [consultado 2020 noviembre 29] disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/1069;jsessionid=E87480EE1341AAFA6F19FC27A4D77598>
36. Aristizabal H, Gladis P, Blanco D, Sánchez A, Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. Univ [internet]. 2015 [consultado 2020 noviembre 30] vol.8, n.4, pp.16-23. disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
37. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017 [citado 2021 Jun 25]; 19(3):89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es

38. Carranco B. Perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado de México, 2019 RECIMUNDO [internet] 2020 [consultado 2021 mayo 1] VOL. 4 N° 1 disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/816>
39. Carina A. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición [internet] Argentina: Universidad Abierta Interamericana. 2012 [consultado 2021 febrero 2] disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>
40. Cuasquer Arcos D, Percepción de los estudiantes acerca de hábitos nocivos de la Unidad Educativa Huaca, Carchi 2017 [internet] Universidad Técnica del Norte [consultado 2020 noviembre 30] disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8138/1/06%20ENF%200928%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
41. Camiña I, Estudio sobre algunos hábitos nocivos en estudiantes de medicina de la universidad de Zaragoza [internet] Universidad Zaragoza 2014-2015 [consultado 2020 diciembre 2] disponible en: <https://zagan.unizar.es/record/47997/files/TAZ-TFG-2015-816.pdf>
42. Aguilar J, Yopla J. Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares [internet] Cajamarca Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo 2018 [consultado 2021 mayo 25] disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
43. Guerrero LR, León AR. Estilo de Vida y Salud. Revista EDUCERE. [internet] Ene-Jun 2010;(48): [consultado 2020 diciembre 3] 13-19. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
44. Begoña G; María Isabel R; María C. El papel de los medios de comunicación actuales en la sociedad contemporánea española Signo y Pensamiento, [internet] Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia 2015 [consultado 2021 enero 26] vol. XXIX, núm. 57, pág. 268-285 disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/860/86020052017.pdf>
45. Feo C, Oscar F; Impacto de los medios de comunicación en la salud pública; Saúde em Debate [internet] 2018 [consultado 2021 enero 25] v. 37, n. 96, p. 84-95, disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v37n96/10.pdf>

46. Vera V, Torres R, Tello E, Orihuela-Manrique Eder Jesús, Cruz-Vargas Jhony A. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2020 oct [citado 2023 Nov; 20(4): 614-623. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400614&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3193>.
47. Universidad de Huánuco; alumnos por facultades y programas de estudio [internet] 2021 [consultado 2022 enero 25] disponible en: http://www.udh.edu.pe/poblacion_universitaria.aspx
48. Rojas S. Aplicación de la teoría de Martha Rogers para el cuidado de la gestante en trabajo de parto; paraninfo digital [internet] 2018 XII (28), (1-5) [consultado 2021 mayo 8] disponible en: <http://www.index-f.com/para/n28/pdf/e048.pdf>
49. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. Univ [internet]. 2011, vol.8, n.4, pp.16-23. [consultado 2020 noviembre 30] disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
50. Prado JI, Gutarra JB, Blanco M. Estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por COVID-19. revvisual [internet]. 2022 [consultado 2023 sep. 18];11(1):1-9. Disponible en: <https://journals.eagora.org/revVISUAL/article/view/3638>
51. Muñoz J, Bautista E, Sánchez O. Cambios en los estilos de vida de los jóvenes universitarios durante la pandemia de covid 19. Topofilia, Revista de Arquitectura, Urbanismo y Territorios Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades No. 24 [internet] 2022 [consultado 2023 sep. 15]. Disponible en: <https://topofilia.buap.mx/index.php/topofilia/article/download/264/184>
52. Huyhua C, Quistan M, Willis N, Vargas J, Tejada S. Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19, Amazonas, Perú. Revista De La Universidad Del Zulia, [internet] 2021 [consultado 2023 sep. 17] 12(35), 516-531. Disponible en: <https://doi.org/10.46925//rdluz.35.30>

53. Espinoza M, Recoba P, Quiroz K. Hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19. REVISTAULCB [Internet]. 14 de agosto de 2023 [citado 12 de noviembre de 2023];10(2):100-9. Disponible en: <https://revistas.ulcb.edu.pe/index.php/REVISTAULCB/article/view/270>
54. Nájera JC, Cartas G. Alimentación y estilos de vida durante el confinamiento por pandemia en estudiantes universitarios de Chiapas, México. RESPYN [Internet]. 2023 [consultado 2023 de septiembre 14]; 22(1):29-37. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/709>
55. Federico f. Covid-19 y el posterior bloqueo modificaron los hábitos alimentarios de casi la mitad de la población en una muestra italiana, Alimentos [internet] 2020 [consultado 2023 sep. 18] (5), 675. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2304-8158/9/5/675>
56. Colom M. Cambios en los estilos de vida durante el periodo de confinamiento por el COVID-19 [internet] Universitat de les Illes Balears 2020 [consultado 2023 sep. 14]. Disponible en: https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/157383/tfm_2019-20_MSQV_mcr076_3476.pdf?sequence=1&isAllowed=y
57. Ramón E, Gea V, Granada JM, Juárez R, Pellicer B, Antón I. La prevalencia de depresión, ansiedad y estrés y sus factores asociados en estudiantes universitarios. Int J Environ Res Salud Pública. [internet] 2020, [consultado 2021 junio 30] 17 (19) 2020. Disponible en: 10.3390 / ijerph17197001
58. Londoño E, Orozco M. Cambios en el estilo de vida de los jóvenes en Cartagena - Colombia en el marco de la pandemia COVID 19. Revista Saber, Ciencia y Libertad [internet] 2022 [consultado 2023 sep. 13] 17(1), 278 – 306. Disponible en: <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/saber/article/view/8528/7570>
59. Palomino K. Percepción de cambios en los estilos de vida durante la pandemia COVID-19 en adolescentes de un colegio público de Cañete, Lima. Rev. Peru Med. Integr. [Internet] 2023 [consultado 2023 sep. 18] 8(1):5-11. Disponible en: <https://rpmpe.pe/index.php/rpmpe/article/view/702>

60. Alarcón A, Llanos LF. Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. Revista Médica Herediana [Internet] 2023 [consultado 2023 sep. 17] 33(4):255-64. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/4404>
61. Benavides M, Diaz M, Diaz R, Cervera M. Estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021, ACC CIETNA: Revista de la Escuela de Enfermería [internet] 2022 [consultado 2023 sep. 16] Vol. 9 Núm. 1 135 – 147. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/745/1331?download=pdf>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Niño H. Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio.

Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores			
			Variable principal: Cambios en los estilos de vida			
			Dimensiones	indicadores	Ítems	Escala de medición
¿Existirá diferencias entre los cambios en los estilos de vida con las características generales durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en el 2021?	Identificar las diferencias entre los cambios en los estilos de vida con las características generales durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en el 2021.	<ul style="list-style-type: none"> • Ho: No existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con las características generales durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio. • Ha: Si existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con las características generales durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio. 	Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> • No cambio • Neutral • Cambio 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pollo 2. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Carnes rojas y derivados 3. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pescado y/o mariscos 4. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Huevo 5. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Arroz 6. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Verduras 	Nominal

-
7. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Tubérculos (Papa, camote, yuca, olluco, etc.)
 8. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Menestras (Frejoles, garbanzos, pallares, etc.)
 9. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Frutas
 10. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Lácteos (Leche, yogurt, queso)
 11. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Frituras
 12. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pan y/o tostadas
 13. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Fideos
 14. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Margarina/mantequilla
 15. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Azúcar
 16. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Sal
-

		17. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Comidas rápidas (Por delivery)	
		18. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Golosinas/postres	
		19. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Gaseosas y/o bebidas procesadas	
Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> • No cambio • Neutral • Cambio 	20. Su consumo durante la cuarentena en cuanto a Cigarro	Nominal
		21. Su consumo durante la cuarentena en cuanto a Alcohol	
Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • No cambio • Neutral • Cambio 	22. Su actividad física o deportiva durante la cuarentena...	Nominal
Uso de medios de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • No cambio • Neutral • Cambio 	23. Respecto al uso de los medios de comunicación – Televisión	Nominal
		24. Respecto al uso de los medios de comunicación – Radio	
		25. Respecto al uso de los medios de comunicación – Internet	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	

1. ¿Existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con el grupo edad durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio?	1. Describir las diferencias entre los cambios en los estilos de vida con el grupo de edad durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.	Ho1: No existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con el grupo de edad durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.
2. ¿Existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con el género durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio?	2. Identificar las diferencias entre los cambios en los estilos de vida con el género durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.	Ha1: Si existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con el grupo de edad durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.
3. ¿Existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con el estado civil durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio?	3. Determinar las diferencias entre los cambios en los estilos de vida con el estado civil durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.	Ho2: No existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con el género durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.
4. ¿Existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con si trabaja actualmente durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio?	4. Hallar la diferencia entre los cambios en los estilos de vida con si trabaja actualmente durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.	Ha2: Si existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con el género durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.
	5. Encontrar la diferencia entre los cambios en los	Ho3: No existe diferencia entre los

<p>5. ¿Existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con si tuvieron la COVID-19 durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio?</p>	<p>estilos de vida con si tuvieron la COVID-19 durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.</p>	<p>cambios en los estilos de vida con el estado civil durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.</p>
<p>6. ¿Existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con si fueron diagnosticados con otra enfermedad durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio?</p>	<p>6. Determinar la diferencia entre los cambios en los estilos de vida con si fueron diagnosticados con otra enfermedad durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.</p>	<p>Ha3: Si existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con el estado civil durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.</p> <p>Ho4: No existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con si trabaja actualmente durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.</p> <p>Ha4: Si existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con si trabaja actualmente durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.</p> <p>Ho5: No existe diferencia entre los cambios en los estilos</p>

de vida con si tuvieron la COVID-19 durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.

Ha5: Si existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con si tuvieron la COVID-19 durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.

Ho6: No existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con si fueron diagnosticados con otra enfermedad durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.

Ha6: Si existe diferencia entre los cambios en los estilos de vida con si fueron diagnosticados con otra enfermedad durante el periodo de cuarentena social de la muestra en estudio.

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferenciales
Observacional, transversal, prospectiva, descriptiva	<p>La población estará constituida por 920 estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco del año 2021</p> <p>Muestra: 271 estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco del año 2021</p>	<p>Técnica: Encuesta online.</p> <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía de entrevista de las características generales. • Escala de Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena. 	<p>Se solicitó el consentimiento informado virtual de cada estudiante de Enfermería respetando los principios éticos como beneficencia, no maleficencia, justicia, autonomía, veracidad y fidelidad.</p>	<p>Análisis descriptivo</p> <p>Se realizará un análisis descriptivo de las variables categóricas, calculando la frecuencia y porcentajes de respuestas de cada una de ellas. Además, se utilizarán la media, mediana y desviación típica en algunas variables.</p> <p>Análisis inferencial</p> <p>Las hipótesis se comprobaron estadísticamente con la Chi Cuadrada para una muestra. Con un p valor (<0,05) para rechazar la hipótesis nula y establecer las conclusiones del estudio</p>

Nivel del estudio

Descriptivo

Diseño del estudio

Descriptivo simple



Donde:

O: Observación de cambios de estilos de vida
M: Muestra

IV. Características familiares

V. ¿Con quién vive usted en la actualidad?

Pareja () Familia () Solo () Otros ()

VI. Actualmente ¿Cómo es su relación con su familia?

Buena () Regular () Mala ()

VII. Datos informativos

¿Cuenta con algún seguro social?

Si su respuesta es sí responda la pregunta

Si () No ()

¿Con que tipo de seguro cuenta?

IX. CARACTERISTICAS ECONOMICAS

1. ¿Cuál es su Ocupación)

Estudiante ()

Estudia y Trabaja ()

2. ¿Está afiliado a algún seguro social?

A. SIS

B. EsSalud

C. Fuerzas armadas

D. Sanidad

E. Privado

Código:.....

Fecha: _/_/_

ESCALA DE CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA

TÍTULO DEL ESTUDIO: Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en universitarios de ciencias de la salud de dos universidades de Huánuco en el año 2021

INTRUCCIÓN: Estimado señor señora de la provincia de Huánuco por favor tenga la amabilidad de contestar las siguientes preguntas sobre sus datos generales marque con una X la respuesta que usted prefiera y rellenar anticipadamente agradecemos su colaboración.

HÁBITOS ALIMENTICIOS	No consume	Disminuyó	No cambió	Aumentó
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pollo				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Carnes rojas y derivados				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pescado y/o mariscos				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Huevo				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Arroz				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Verduras				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Tubérculos (Papa, camote, yuca, olluco, etc.)				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Menestras				

(Frejoles, garbanzos, paltas, etc.)				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Frutas				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Lácteos (Leche, yogurt, queso)				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Frituras				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pan y/o tostadas				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Fideos				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Margarina/mantequilla				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Azúcar				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Sal				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Comidas rápidas (Por delivery)				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Golosinas/postres				
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Gaseosas y/o bebidas procesadas				
HÁBITOS NOCIVOS	No consume	Disminuyó	No cambió	Aumentó
Su consumo durante la cuarentena en cuanto a Cigarro				

Su consumo durante la cuarentena en cuanto a Alcohol				
ACTIVIDAD FÍSICA	No realiza	Disminuyó	No cambió	Aumentó
Su actividad física o deportiva durante la cuarentena...				
USO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN	No utiliza	Disminuyó	No cambió	Aumentó
Respecto al uso de los medios de comunicación – Televisión				
Respecto al uso de los medios de comunicación – Radio				
Respecto al uso de los medios de comunicación – Internet				

III. Características del estado de salud

6. ¿Usted tubo COVID?

- a) Si
- b) No

7. Si la respuesta es sí ¿Cuál fue el Medio Diagnóstico?

- a) Prueba molecular
- b) Prueba de reacción de antígeno
- c) Pruebas de detección de anticuerpos
- d) Otros
- e) No tiene

¿Qué Complicaciones le trajo?

.....

8. ¿Usted tiene otra enfermedad?

- b) Si
- c) No

De ser la respuesta afirmativa ¿Qué tipo de enfermedad tiene?

.....

ESCALA DE CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA

TÍTULO DEL ESTUDIO: Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021”

INTRUCCIÓN: Estimado Estudiante de la Universidad de Huánuco por favor tenga la amabilidad de contestar las siguientes preguntas sobre sus estilos de vida durante la cuarentena social, marque con una X la respuesta que usted prefiera, anticipadamente agradecemos su colaboración.

EJEMPLOS:

HÁBITOS ALIMENTICIOS	No consume	Disminuyó	No cambió	Aumentó
Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pollo	X			

- **Si marco la siguiente alternativa significa:** Nunca ha consumido pollo durante la cuarentena.

HÁBITOS NOCIVOS	No consume	Disminuyó	No cambió	Aumentó
Su consumo durante la cuarentena en cuanto a Cigarro		X		

- **Si marco la siguiente alternativa significa:** Que disminuyo el consumo de cigarro durante la cuarentena.

ACTIVIDAD FÍSICA	No realiza	Disminuyó	No cambió	Aumentó
Su actividad física o deportiva durante la cuarentena...			X	

- **Si marco la siguiente alternativa significa:** Que su actividad física sigue siendo la misma.

Uso de medios de comunicación	No utiliza	Disminuyó	No cambió	Aumentó
Respecto al uso de los medios de comunicación – Televisión.				X

- **Si marco la siguiente alternativa significa:** Que su uso de televisión aumento

HÁBITOS ALIMENTICIOS	No consume	Disminuyó	No cambió	Aumentó
1. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pollo				
2. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Carnes rojas y derivados				
3. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pescado y/o mariscos				
4. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Huevo				
5. Cambios que realizó en su alimentación				

respecto al consumo de Arroz				
6. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Verduras				
7. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Tubérculos (Papa, camote, yuca, olluco, etc.)				
8. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Menestras (Frejoles, garbanzos, pallares, etc.)				
9. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Frutas				
10. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Lácteos (Leche, yogurt, queso)				
11. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Frituras				
12. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Pan y/o tostadas				
13. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Fideos				
14. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Margarina/mantequilla				
15. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Azúcar				

16. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Sal				
17. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Comidas rápidas (Por delivery)				
18. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Golosinas/postres				
19. Cambios que realizó en su alimentación respecto al consumo de Gaseosas y/o bebidas procesadas				
HÁBITOS NOCIVOS	No consume	Disminuyó	No cambió	Aumentó
20. Su consumo durante la cuarentena en cuanto a Cigarro				
21. Su consumo durante la cuarentena en cuanto a Alcohol				
ACTIVIDAD FÍSICA	No realiza	Disminuyó	No cambió	Aumentó
22. Su actividad física o deportiva durante la cuarentena...				
USO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN	No utiliza	Disminuyó	No cambió	Aumentó
23. Respecto al uso de los medios de comunicación – Televisión				
24. Respecto al uso de los medios de comunicación – Radio				
25. Respecto al uso de los medios de comunicación – Internet				

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO



CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA SOCIAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2021

Introducción: Estimado estudiante de la Universidad de Huánuco por favor tenga la amabilidad de contestar las siguientes preguntas seleccionando la respuesta que usted prefiera, anticipadamente agradecemos su colaboración.

Sus respuestas serán manejadas con absoluta confidencialidad por lo que se solicita completa veracidad en las respuestas que usted brinde.

2017210198@udh.edu.pe [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

Borrador guardado

*** Indica que la pregunta es obligatoria**

CONSENTIMIENTO INFORMADO *

La participación en este estudio es en forma voluntaria, que tendrá una duración aproximada de 30 minutos. La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo. Su participación es absolutamente voluntaria, todo se mantendrá en estricta confidencialidad.

Acepto voluntariamente participar en este estudio, también entiendo que puedo decidir no participar-

Si acepto participar

No acepto participar

Correo Institucional *

2017210198@udh.edu.pe

ANEXO 5

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, EVELYN LIZETH ENCINAS BARRIONUEVO

De profesión NUTRICIONISTA, actualmente ejerciendo el cargo de NUTRICIONISTA - DPTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA - HRHUM HUÁNUCO por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna Heydi Monica Niño Condori, con DNI 71867174, aspirante al título de enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en universitarios de ciencias de la salud de dos universidades de Huánuco en el año 2020".

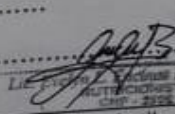
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Hq. ENCINAS BARRIONUEVO EVELYN LIZETH

DNI: 41335430

Especialidad del validador: NUTRICIONISTA


 Firma/sello
LIZETH E. ENCINAS BARRIONUEVO
NUTRICIONISTA
CNP - 2020

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Diana Karina Palma Lozano, de profesión Licenciada en Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Directora de Gestión de la Investigación, por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna Heydi Monica Niño Condori, con DNI 71867174, aspirante al título de enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en universitarios de ciencias de la salud de dos universidades de Huánuco en el año 2020".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg: Palma Lozano Diana Karina.

DNI: 43211803

Especialidad del validador: Salud pública y docencia universitaria.



Firma/DNI: 43211803

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, GLADYS JULIANA RAMÍREZ DE CONDORI

De profesión Psicóloga Clínica, actualmente ejerciendo el cargo de Jefe del Depto de Investigación HERMUNA

..... por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna Heydi Monica Niño Condori, con DNI 71867174, aspirante al título de enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en universitarios de ciencias de la salud de dos universidades de Huánuco en el año 2020".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 Nombres	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. (Dr) Mg:
GLADYS JULIANA RAMÍREZ DE CONDORI

DNI: 82404175

Especialidad del validador: Solista Psiquiatra (not clínica)

COMITÉ REGIONAL HUÁNUCO
Firma y sello
Dr. José D. Larrea Espinoza de Condori
C.O. N.º 11.764
C.R. N.º 11.764

ANEXO 6
DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA LA
EJECUCIÓN DEL ESTUDIO

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

SOLICITUD

Huánuco 01 de marzo del 2021

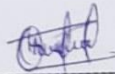
SEÑORA

Mg. Amalia Leyva Yaro directora de la Facultad de Enfermería

Yo Heydi Monica Niño Condori con DNI: 71867174 domiciliada en el Jr. Chimú 144 con el debido respeto me dirijo a usted para saludarla cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que estoy desarrollando el trabajo de investigación titulado: "Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021" por lo que solicito autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio, ya que tendrá como muestra a los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de esta institución.

Esperando contar con su apoyo y comprensión agradezco anticipadamente a usted reiteradamente la muestra de mi consideración y estima personal.

Atentamente



Niño Condori, Heydi Monica

DNI: 71867174



ANEXO 7

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Programa Académico Profesional de Enfermería



Huánuco de 23 de marzo del 2021

De mi consideración:

Visto la solicitud presentada por la alumna **ÑINO CONDORI, HEYDI MONICA** para la recolección de datos del proyecto de investigación de tesis titulado: **"CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA SOCIAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2021"** según se considera que es factible y procedente aceptar la autorización para realizar el trabajo de investigación.

Se comunica a la interesada para su trámite correspondiente

Atentamente



Dra. Amalia V. Leiva Yaro
COORDINADORA DE LA E.A.P. DE
ENFERMERÍA

ANEXO 8 BASE DE DATOS

Características Generales										Escala de cambios en los estilos de vida																																					
Idioma	Características demográficas	Características sociales	Características de estado de salud	Habitros alimenticios																Habitros nocivos			Actividad física			Uso de medios de comunicación			Suma total	Cambio																	
1	20	2	2	1	1	4	2	1	2	5	2	1	3	2	2	3	3	4	3	1	3	2	2	3	3	1	3	4	2	2	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	4	1	4	9,00	2,00	60,00	2,00	
1	21	2	2	1	1	2	2	1	2	5	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	37,00	1,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	2	1	4	7,00	2,00	48,00	1,00	
1	20	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	38,00	1,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	1	4	7,00	2,00	50,00	1,00		
1	21	2	2	1	1	4	2	1	2	5	1	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	3	1	2	6,00	1,00	56,00	2,00		
1	25	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	3	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	49,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	1	1	4	6,00	1,00	58,00	2,00		
1	21	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	45,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	3	1	4	8,00	2,00	58,00	2,00	
1	24	2	1	1	1	1	2	1	2	5	2	3	1	4	3	3	4	3	4	4	4	2	1	1	3	1	3	3	1	1	1	46,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	3	1	4	8,00	2,00	60,00	2,00
1	21	2	2	1	1	2	2	1	2	5	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	1	1	1	2	2	3	3	1	50,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	3	1	2	6,00	1,00	62,00	2,00
1	22	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	3	3	4	10,00	3,00	63,00	2,00	
1	20	2	1	1	1	2	2	1	2	5	2	4	1	3	3	2	4	2	3	4	4	4	3	1	3	3	2	4	3	3	56,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	1	4	6,00	1,00	67,00	2,00	
1	41	4	2	1	3	1	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	3	1	4	8,00	2,00	67,00	2,00		
1	21	2	2	1	1	2	2	1	2	5	2	2	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	62,00	3,00	2	2	4,00	1,00	3	3,00	2,00	4	2	4	10,00	3,00	79,00	3,00		
1	20	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	3	2	40,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	3	1	2	6,00	1,00	52,00	2,00		
1	31	3	2	1	3	2	2	1	2	5	2	1	3	1	1	3	4	4	4	1	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	40,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	3	3	3	9,00	2,00	52,00	2,00	
1	22	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	3	4	9,00	2,00	53,00	2,00		
1	34	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	40,00	2,00	1	2	3,00	1,00	2	2,00	2,00	4	1	4	9,00	2,00	54,00	2,00		
1	36	3	2	1	1	2	2	2	1	4	2	2	1	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	2	1	1	3	1	1	3	42,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	1	2	4	7,00	2,00	55,00	2,00	
1	36	3	2	1	1	2	2	2	1	5	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	43,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	2	1	4	7,00	2,00	56,00	2,00		
1	21	2	2	1	1	3	1	1	1	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	43,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	2	4	8,00	2,00	56,00	2,00		
1	21	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	3	2	2	1	3	3	45,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	1	1	4	6,00	1,00	57,00	2,00		
1	27	2	2	1	1	3	2	1	2	5	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	44,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	3	1	4	8,00	2,00	57,00	2,00	
1	22	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	48,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	3	1	2	6,00	1,00	58,00	2,00	
1	22	2	2	1	1	1	2	1	1	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	3	1	4	8,00	2,00	58,00	2,00	
1	19	2	2	1	1	1	2	1	2	5	1	2	2	2	2	4	1	2	4	2	4	2	2	1	2	2	4	2	2	44,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	4	2	4	10,00	3,00	58,00	2,00		
1	20	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	2	1	4	7,00	2,00	60,00	2,00		
1	21	2	1	1	1	1	2	1	2	5	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	3	1	3	1	3	2	1	2	2	44,00	2,00	2	3	5,00	2,00	4	4,00	3,00	2	1	4	7,00	2,00	60,00	2,00		
1	23	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	46,00	2,00	2	1	3,00	1,00	4	4,00	3,00	3	1	4	8,00	2,00	61,00	2,00		
1	17	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	4	2	4	2	3	4	2	2	4	4	1	3	3	1	3	3	1	3	1	50,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	2	3	4	9,00	2,00	62,00	2,00	

1	17	1	1	1	1	4	2	2	2	5	2	1	1	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	45,00	2,00	2	3	5,00	2,00	3	3,00	2,00	2	1	3	6,00	1,00	59,00	2,00		
1	16	1	2	1	1	1	2	1	2	5	2	3	1	4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	1	49,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	1	2	4	7,00	2,00	59,00	2,00	
1	17	1	2	1	1	3	2	1	2	5	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	3	3	2	8,00	2,00	60,00	2,00	
1	17	1	2	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	4	1	4	47,00	2,00	3	3	6,00	2,00	2	2,00	2,00	2	1	4	7,00	2,00	62,00	2,00	
1	38	3	2	1	3	1	2	2	2	5	2	2	2	2	4	3	4	2	2	4	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	51,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	2	3	4	9,00	2,00	63,00	2,00	
1	17	1	2	1	1	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	49,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	4	1	4	9,00	2,00	63,00	2,00	
1	18	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	49,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	3	2	4	9,00	2,00	63,00	2,00	
1	16	1	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	2	2	3	2	4	4	4	2	3	3	4	3	1	2	2	1	4	4	51,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	3	4	8,00	2,00	64,00	2,00	
1	17	1	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	4	4	2	3	1	4	54,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	4	1	4	9,00	2,00	68,00	2,00	
1	17	1	2	1	1	1	2	1	2	5	2	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	2	2	2	3	3	1	3	3	56,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	4	4	9,00	2,00	70,00	2,00	
1	33	3	2	1	1	2	4	2	1	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	2	2	3	2	3	3	57,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	4	2	4	10,00	3,00	70,00	2,00	
1	17	1	2	1	1	4	4	1	2	5	2	3	3	4	2	2	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	56,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	4	2	4	10,00	3,00	70,00	2,00	
1	17	1	2	1	1	1	2	2	2	5	1	2	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	55,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	3	3	4	10,00	3,00	70,00	2,00
1	16	1	2	1	1	1	2	2	2	5	1	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	56,00	2,00	1	3	4,00	1,00	4	4,00	3,00	2	1	4	7,00	2,00	71,00	2,00	
1	18	2	2	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	58,00	3,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	2	4	8,00	2,00	71,00	2,00
1	31	3	2	1	3	2	2	2	2	5	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	4	4	4	2	3	3	2	4	2	4	59,00	3,00	4	2	6,00	2,00	4	4,00	3,00	4	1	4	9,00	2,00	78,00	3,00	
1	17	1	2	1	1	1	2	1	1	4	1	3	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	65,00	3,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	4	4	4	12,00	3,00	82,00	3,00	
1	27	2	1	1	1	1	4	2	2	5	2	3	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	1	1	1	40,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	1	1	2	4,00	1,00	47,00	1,00	
1	17	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	2	2	2	6,00	1,00	50,00	1,00	
1	17	1	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	37,00	1,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	3	1	4	8,00	2,00	50,00	1,00
1	34	3	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	40,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	3	3	4	10,00	3,00	53,00	2,00	
1	18	2	2	1	1	4	2	2	1	1	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	2	2	2	6,00	1,00	54,00	2,00	
1	27	2	2	1	1	2	1	1	2	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	1	2	2	1	3	1	42,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	2	4	7,00	2,00	54,00	2,00	
1	18	2	2	1	1	4	2	1	2	5	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	1	2	3	45,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	2	1	4	7,00	2,00	55,00	2,00	
1	18	2	2	1	1	3	2	1	2	5	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	48,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	1	1	4	6,00	1,00	57,00	2,00		
1	17	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	1	3	1	3	45,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	1	4	7,00	2,00	57,00	2,00
1	22	2	2	1	1	4	2	1	2	5	2	2	3	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	45,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	2	2	4	8,00	2,00	57,00	2,00	
1	17	1	2	1	1	2	2	1	2	5	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	1	4	6,00	1,00	58,00	2,00	
1	16	1	2	1	1	4	2	1	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	42,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	3	3	4	10,00	3,00	58,00	2,00	
1	16	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	3	3	4	4	2	4	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	3	45,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	4	1	4	9,00	2,00	59,00	2,00	
1	23	2	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	46,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	3	3	4	10,00	3,00	59,00	2,00	
1	16	1	2	1	1	4	2	1	2	5	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	48,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	2	3	7,00	2,00	60,00	2,00
1	19	2	2	1	1	1	2	1	1	4	2	4	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	52,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	1	1	4	6,00	1,00	61,00	2,00	
1	18	2	1	1	1	4	2	1	2	5	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	49,00	2,00	2	1	3,00	1,00	3	3,00	2,00	3	2	2	7,00	2,00	62,00	2,00		
1	17	1	2	1	1	1	2	1	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	53,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	1	3	5,00	1,00	63,00	2,00
1	21	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	4	3	2	4	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	51,00	2,00	1	3	4,00	1,00	3	3,00	2,00	1	1	3	5,00	1,00	63,00	2,00	
1	31	3	2	1	3	1	2	2	2	5	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	53,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	2	2	2	6,00	1,00	63,00	2,00	
1	23	2	2	1	1	1	2	2	2	5	2	4	2	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	2	2	4	8,00	2,00	63,00	2,00	
1	20	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3																						

1	16	1	1	1	1	1	2	1	2	5	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	1	3	3	1	3	1	52,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	4	1	4	9,00	2,00	65,00	2,00		
1	18	2	2	1	1	3	1	1	2	5	2	3	3	4	4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	52,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	3	4	4	11,00	3,00	68,00	2,00			
1	23	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	51,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	4	3	4	11,00	3,00	68,00	2,00		
1	18	2	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	1	52,00	2,00	1	4	5,00	2,00	2	2,00	2,00	3	3	4	10,00	3,00	69,00	2,00		
1	16	1	2	1	1	1	4	1	2	5	1	4	1	2	4	3	2	2	2	4	3	2	3	2	1	3	4	4	3	1	50,00	2,00	1	4	5,00	2,00	4	4,00	3,00	3	3	4	10,00	3,00	69,00	2,00		
1	20	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	3	2	2	1	3	3	49,00	2,00	3	3	6,00	2,00	4	4,00	3,00	4	2	4	10,00	3,00	69,00	2,00		
1	22	2	2	1	1	1	3	2	2	2	5	2	2	1	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	1	3	2	2	51,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	4	4	4	12,00	3,00	69,00	2,00		
1	19	2	1	1	1	1	1	2	2	5	1	3	3	3	2	3	4	2	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	2	56,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	3	3	4	10,00	3,00	70,00	2,00		
1	22	2	2	1	1	1	2	1	1	3	2	2	3	4	2	3	4	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	52,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	4	4	4	12,00	3,00	70,00	2,00		
1	24	2	2	1	1	1	1	1	2	5	2	3	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	1	56,00	2,00	1	3	4,00	1,00	3	3,00	2,00	2	2	4	8,00	2,00	71,00	2,00		
1	20	2	2	1	2	1	3	1	2	5	2	2	1	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	56,00	2,00	1	3	4,00	1,00	2	2,00	2,00	2	3	4	9,00	2,00	71,00	2,00		
1	29	2	2	1	1	2	2	2	2	5	2	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	3	3	2	2	4	4	4	60,00	3,00	3	3	6,00	2,00	2	2,00	2,00	2	1	4	7,00	2,00	75,00	2,00		
1	20	2	1	1	1	2	2	2	2	5	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	3	4	60,00	3,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	4	1	4	9,00	2,00	75,00	2,00		
1	21	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	4	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59,00	3,00	1	4	5,00	2,00	2	2,00	2,00	4	2	4	10,00	3,00	76,00	3,00		
1	23	2	2	1	1	2	3	1	2	5	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	1	4	2	2	4	2	63,00	3,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	4	3	4	11,00	3,00	77,00	3,00		
1	27	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	1	59,00	3,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	4	4	4	12,00	3,00	77,00	3,00		
1	20	2	2	1	1	1	2	1	2	5	1	4	2	2	4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	2	62,00	3,00	1	3	4,00	1,00	3	3,00	2,00	4	1	4	9,00	2,00	78,00	3,00		
1	29	2	2	1	1	1	4	1	2	5	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	66,00	3,00	4	4	8,00	3,00	3	3,00	2,00	4	1	4	9,00	2,00	86,00	3,00		
1	23	2	1	1	1	1	2	1	2	5	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	2	2	2	6,00	1,00	49,00	1,00		
1	19	2	2	1	1	1	1	2	1	2	5	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	43,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	1	1	1	3,00	1,00	50,00	1,00		
1	16	1	2	1	1	1	2	1	2	5	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	41,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	2	2	6,00	1,00	52,00	2,00
1	28	2	1	1	1	1	1	1	2	5	2	3	3	1	1	2	4	4	1	4	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	43,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	2	3	4	9,00	2,00	55,00	2,00		
1	58	4	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	4	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	1	1	45,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	4	2	2	8,00	2,00	59,00	2,00		
1	20	2	2	1	1	4	2	1	2	5	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	44,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	4	4	4	12,00	3,00	59,00	2,00	
1	17	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	1	3	3	43,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	4	4	4	12,00	3,00	59,00	2,00
1	18	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	43,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	4	4	4	12,00	3,00	60,00	2,00		
1	24	2	1	1	1	4	2	1	2	5	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	48,00	2,00	3	1	4,00	1,00	3	3,00	2,00	1	1	4	6,00	1,00	61,00	2,00		
1	24	2	2	1	1	2	2	2	1	5	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	47,00	2,00	1	3	4,00	1,00	2	2,00	2,00	2	2	4	8,00	2,00	61,00	2,00	
1	23	2	1	1	1	1	2	1	2	5	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	4	1	3	2	43,00	2,00	3	4	7,00	3,00	1	1,00	1,00	3	3	4	10,00	3,00	61,00	2,00
1	22	2	2	1	1	1	1	1	2	5	1	2	3	2	2	2	4	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	4	2	50,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	3	1	4	8,00	2,00	63,00	2,00	
1	18	2	2	1	1	3	2	1	2	5	2	2	3	4	2	2	4	2	4	4	4	2	3	2	3	1	2	3	3	3	52,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	2	2	2	6,00	1,00	64,00	2,00		
1	35	3	2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	1	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	54,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	4	1	2	7,00	2,00	64,00	2,00		
1	32	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	4	2	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	53,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	3	1	2	6,00	1,00	65,00	2,00		
1	29	2	2	1	2	2	2	1	2	5	2	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	3	1	2	2	4	3	3	51,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	4	2	4	10,00	3,00	65,00	2,00
1	23	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	4	4	4	12,00	3,00	65,00	2,00		
1	29	2	1	1	1	1	2	2	2	5	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	50,00	2,00	1	3	4,00	1,00	3	3,00	2,00	4	2	4	10,00	3,00	67,00	2,00		
1	21	2	2	1	1	1	4	2	2	5	2	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	50,00	2,00	2	2	4,00	1,00	2	2,00	2,00	4	4	4	12,00	3,00	68,00	2,00		
1	18	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	2	3	2	3	1	2	3	1	1	3	51,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	4	4	4	12,00	3,00	68,00	2,00	

1	15	1	1	1	1	4	2	2	2	4	2	3	2	4	2	2	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	55,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	3	2	4	9,00	2,00	70,00	2,00
1	22	2	1	1	1	2	2	2	2	5	2	4	4	2	3	4	3	4	3	2	2	4	4	3	1	2	2	4	2	3	56,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	3	4	4	11,00	3,00	71,00	2,00
1	18	2	1	1	1	1	2	1	2	5	2	2	4	2	4	3	4	2	2	4	2	3	3	3	1	3	2	4	3	3	54,00	2,00	3	3	6,00	2,00	4	4,00	3,00	2	3	4	9,00	2,00	73,00	2,00
1	36	3	2	1	1	1	2	2	2	5	2	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	60,00	3,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	2	2	4	8,00	2,00	74,00	2,00
1	28	2	2	1	3	1	3	2	1	4	1	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	2	3	3	2	4	4	4	54,00	2,00	1	4	5,00	2,00	4	4,00	3,00	4	4	4	12,00	3,00	75,00	2,00	
1	19	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	4	1	3	3	1	4	4	2	4	4	3	3	3	1	1	3	3	3	53,00	2,00	3	3	6,00	2,00	4	4,00	3,00	4	4	4	12,00	3,00	75,00	2,00	
1	20	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	67,00	3,00	3	3	6,00	2,00	3	3,00	2,00	4	3	4	11,00	3,00	87,00	3,00	
1	20	2	1	1	1	1	2	1	2	5	2	2	4	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	44,00	2,00	2	2	4,00	1,00	3	3,00	2,00	1	1	4	6,00	1,00	57,00	2,00	
1	20	2	2	1	1	1	2	2	2	5	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	43,00	2,00	2	3	5,00	2,00	4	4,00	3,00	2	2	3	7,00	2,00	59,00	2,00
1	18	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4	4	2	4	4	4	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	53,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	1	2	4,00	1,00	62,00	2,00	
1	21	2	2	1	1	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	3	2	2	2	4	4	50,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	1	1	4	6,00	1,00	62,00	2,00	
1	21	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	4	3	1	1	3	3	4	3	4	49,00	2,00	1	4	5,00	2,00	4	4,00	3,00	3	1	4	8,00	2,00	66,00	2,00
1	25	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	4	4	3	4	3	2	4	2	2	3	3	1	3	3	4	3	55,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	3	2	4	9,00	2,00	68,00	2,00	
1	21	2	2	1	1	2	2	1	2	5	2	3	2	1	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57,00	2,00	1	2	3,00	1,00	4	4,00	3,00	2	3	2	7,00	2,00	71,00	2,00	
1	24	2	2	1	1	4	2	1	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56,00	2,00	3	3	6,00	2,00	2	2,00	2,00	3	3	3	9,00	2,00	73,00	2,00	
1	19	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	55,00	2,00	3	3	6,00	2,00	3	3,00	2,00	3	3	3	9,00	2,00	73,00	2,00		
1	19	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	1	3	1	3	3	3	3	57,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	4	4	4	12,00	3,00	73,00	2,00	
1	29	2	2	1	3	3	2	2	2	5	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	59,00	3,00	1	4	5,00	2,00	4	4,00	3,00	3	4	4	11,00	3,00	79,00	3,00	
1	20	2	2	1	1	2	2	2	2	5	1	3	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	63,00	3,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	4	4	4	12,00	3,00	80,00	3,00	
1	21	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	38,00	1,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	1	4	6,00	1,00	49,00	1,00	
1	25	2	2	1	2	1	2	1	2	5	2	3	1	1	3	3	2	4	4	4	1	3	3	2	1	2	2	3	1	44,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	1	4	7,00	2,00	56,00	2,00	
1	39	3	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	46,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	2	2	6,00	1,00	57,00	2,00	
1	18	2	2	1	1	3	2	1	2	5	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	1	2	46,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	4	2	4	10,00	3,00	59,00	2,00		
1	20	2	2	1	1	2	2	1	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	52,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	2	2	2	6,00	1,00	61,00	2,00	
1	21	2	2	1	1	1	1	2	2	5	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	4	2	4	10,00	3,00	61,00	2,00	
1	30	3	1	1	3	1	2	1	1	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	45,00	2,00	1	3	4,00	1,00	4	4,00	3,00	2	4	4	10,00	3,00	63,00	2,00	
1	23	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	3	2	4	4	3	3	3	1	3	2	4	1	50,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	2	2	4	8,00	2,00	64,00	2,00	
1	21	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	4	3	2	4	2	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	1	3	1	55,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	1	2	4	7,00	2,00	65,00	2,00	
1	27	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	2	3	2	3	2	2	2	3	4	2	4	3	2	2	2	3	4	3	52,00	2,00	1	3	4,00	1,00	4	4,00	3,00	3	3	4	10,00	3,00	70,00	2,00	
1	17	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	54,00	2,00	4	2	6,00	2,00	4	4,00	3,00	2	1	4	7,00	2,00	71,00	2,00	
1	19	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	3	4	4	4	3	4	2	2	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	57,00	2,00	3	3	6,00	2,00	3	3,00	2,00	4	2	4	10,00	3,00	76,00	3,00	
1	29	2	2	1	1	1	2	2	2	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76,00	3,00	4	4	8,00	3,00	4	4,00	3,00	4	4	4	12,00	3,00	100,00	3,00	
1	23	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	3	38,00	1,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	2	1	4	7,00	2,00	49,00	1,00	
1	20	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	38,00	1,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	1	4	7,00	2,00	50,00	1,00	
1	23	2	2	1	1	1	2	2	2	5	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	42,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	2	2	4	8,00	2,00	53,00	2,00	
1	19	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38,00	1,00	1	3	4,00	1,00	3	3,00	2,00	2	2	4	8,00	2,00	53,00	2,00	
1	26	2	2	1	1	2	2	1	2	5	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	39,00	2,00	2	3	5,00	2,00	3	3,00	2,00	3	1	4	8,00	2,00	55,00	2,00	
1	21	2	2	1	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	47,00	2,00	1	3	4,00	1,00	1	1,00	1,00	1	1	3	5,00	1,00	57,00	2,00	
1	18	2	2	1	1	1	2	1	2	5	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	3	2	2	1	2	2	4	1	50,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	2	1	4	7,00	2,00	60,00	2,00	
1	21	2	2	1	1	1	2	2	2</																																					

1	29	2	1	1	2	1	3	2	2	5	2	4	1	4	2	1	4	3	2	4	3	3	1	1	3	3	3	3	3	1	49,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	4	3	4	11,00	3,00	63,00	2,00	
1	27	2	2	1	2	2	3	1	1	3	2	3	1	4	3	3	4	3	4	4	2	3	1	3	3	3	3	1	1	3	52,00	2,00	1	3	4,00	1,00	3	3,00	2,00	2	1	4	7,00	2,00	66,00	2,00	
1	16	1	1	1	1	3	2	1	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	4	2	4	47,00	2,00	2	4	6,00	2,00	4	4,00	3,00	2	3	4	9,00	2,00	66,00	2,00	
1	18	2	1	1	1	3	2	1	2	5	2	4	3	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	58,00	3,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	1	3	5,00	1,00	68,00	2,00	
1	21	2	2	1	1	1	2	2	2	5	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	58,00	3,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	3	4	4	11,00	3,00	74,00	2,00	
1	20	2	2	2	1	1	2	1	2	5	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	4	4	4	60,00	3,00	2	2	4,00	1,00	2	2,00	2,00	2	4	4	10,00	3,00	76,00	3,00	
1	20	2	2	1	1	1	2	2	1	5	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	2	4	64,00	3,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	2	2	4	8,00	2,00	78,00	3,00	
1	17	1	1	1	1	4	2	1	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38,00	1,00	1	3	4,00	1,00	1	1,00	1,00	2	2	2	6,00	1,00	49,00	1,00	
1	34	3	2	1	1	1	1	2	1	4	2	3	1	3	1	3	4	2	3	2	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	38,00	1,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	2	1	4	7,00	2,00	50,00	1,00	
1	25	2	2	2	1	1	4	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	2	2	4	8,00	2,00	51,00	2,00	
1	28	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	41,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	4	1	4	9,00	2,00	54,00	2,00	
1	47	4	1	2	3	1	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41,00	2,00	4	2	6,00	2,00	1	1,00	1,00	2	2	3	7,00	2,00	55,00	2,00	
1	20	2	2	2	1	1	2	2	2	5	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	39,00	2,00	2	2	4,00	1,00	3	3,00	2,00	4	2	4	10,00	3,00	56,00	2,00
1	20	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	4	2	3	1	3	1	3	3	1	1	1	2	45,00	2,00	1	2	3,00	1,00	4	4,00	3,00	2	2	2	6,00	1,00	58,00	2,00
1	19	2	2	2	1	2	2	1	2	5	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	45,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	4	2	4	10,00	3,00	58,00	2,00
1	24	2	2	2	1	1	2	1	2	5	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	1	3	3	1	3	3	1	3	3	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	2	2	4	8,00	2,00	59,00	2,00	
1	19	2	2	2	1	1	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	50,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	3	1	2	6,00	1,00	60,00	2,00	
1	23	2	2	2	1	2	2	2	2	5	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	1	1	1	3	1	3	1	1	1	44,00	2,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	3	3	4	10,00	3,00	60,00	2,00	
1	24	2	2	2	3	4	3	1	1	1	2	2	3	4	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	50,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	2	2	4	8,00	2,00	62,00	2,00	
1	30	3	2	2	1	2	2	2	2	5	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	4	3	2	1	2	2	3	4	3	52,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	4	4	4	12,00	3,00	67,00	2,00	
1	42	4	1	2	3	1	2	2	1	1	2	3	1	4	4	3	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	59,00	3,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	2	2	3	7,00	2,00	70,00	2,00	
1	36	3	2	2	1	1	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	3	4	2	9,00	2,00	71,00	2,00	
1	25	2	2	2	1	2	2	2	2	5	1	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64,00	3,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	3	1	2	6,00	1,00	73,00	2,00	
1	18	2	2	2	1	1	2	1	1	3	1	3	3	4	4	3	4	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	58,00	3,00	1	4	5,00	2,00	3	3,00	2,00	4	1	4	9,00	2,00	75,00	2,00	
1	25	2	2	2	2	3	3	1	2	5	1	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	4	1	3	56,00	2,00	1	3	4,00	1,00	3	3,00	2,00	4	4	4	12,00	3,00	75,00	2,00	
1	21	2	2	2	1	1	2	1	2	5	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	1	56,00	2,00	1	3	4,00	1,00	4	4,00	3,00	4	4	4	12,00	3,00	76,00	3,00	
1	23	2	2	2	1	1	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	46,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	4	2	4	10,00	3,00	61,00	2,00
1	25	2	2	2	1	1	1	2	2	5	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	47,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	4	3	4	11,00	3,00	63,00	2,00	
1	27	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	1	1	1	51,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	3	4	8,00	2,00	64,00	2,00	
1	19	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	50,00	2,00	3	2	5,00	2,00	3	3,00	2,00	2	2	4	8,00	2,00	66,00	2,00	
1	21	2	2	2	1	2	2	2	1	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	54,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	3	4	3	10,00	3,00	67,00	2,00	
1	18	2	2	1	1	4	2	1	1	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63,00	3,00	1	1	2,00	1,00	4	4,00	3,00	4	4	4	12,00	3,00	81,00	3,00	
1	25	2	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27,00	1,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	4	1	4	9,00	2,00	39,00	1,00	
1	25	2	1	1	1	1	1	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39,00	2,00	1	1	2,00	1,00	1	1,00	1,00	4	3	4	11,00	3,00	53,00	2,00	
1	26	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	44,00	2,00	1	3	4,00	1,00	4	4,00	3,00	1	1	3	5,00	1,00	57,00	2,00	
1	20	2	2	1	1	4	2	1	2	5	2	3	3	4	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	3	1	50,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	1	4	6,00	1,00	61,00	2,00	
1	25	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	4	2	2	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	57,00	2,00	1	1	2,00	1,00	2	2,00	2,00	1	1	2	4,00	1,00	65,00	2,00	
1	26	2	2	1	1	3	2	1	2	5	2	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	57,00	2,00	1	1	2,00	1,00	3	3,00	2,00	1	2	4	7,00	2,00	69,00	2,00	
1	25	2	1	1	1	1	1	1	2	5	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3																								

ANEXO 9

CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

INFORME DE ORIGINALIDAD DOCUMENTO PARA TRAMITAR SUSTENTACIÓN


Yo, Mely Meleni Ruiz Aquino, Asesora del Programa Académico de Enfermería y designado(a) mediante Resolución N°920-2022-D-FCS-UDH, documento de la estudiante: **Heydi Monica NIÑO CONDORI**, del Programa Académico de Enfermería, con la investigación titulada: **“Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2021”**

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del **25%** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 18 de octubre del 2023.


Mely M. Ruiz Aquino
C.E.P. N° 51474



DOCENTE ASESORA
N° DNI: 42382901
Código orcid 0000-0002-8340-7898