

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



TESIS

**“Factores que influyen en los estilos de vida en los internos
de enfermería de la Universidad de Huánuco 2023”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORA: Daga Jara, Meliza

ASESORA: Berríos Esteban, Diza

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H



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

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

Subárea: 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): 74480463

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22515625

Grado/Título: Maestro en salud pública y gestión sanitaria

Código ORCID: 0000-0002-5214-0836

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Leiva Yaro, Amalia Verónica	Doctora en ciencias de la salud	19834199	0000-0001-9810-207X
2	Meza Espinoza, Edson Mijail	Doctor en ciencias de la salud	40089813	0000-0003-3623-7002
3	Carnero Tineo, Alicia Mercedes	Maestra en ciencias de la salud con mención en salud pública y docencia universitaria	22465192	0000-0001-8182-3364



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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 11:00 horas del día 03 del mes de julio del año dos mil veinticinco, 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 | (PRESIDENTA) |
| • DR. EDSON MIJAIL MEZA ESPINOZA | (SECRETARIO) |
| • MG. ALICIA MERCEDES CARNERO TINEO | (VOCAL) |
| • LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN | (ACCESITARIA) |
| • MG. DIZA BERRIOS ESTEBAN | (ASESORA) |

Nombrados mediante Resolución N° 2245-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitolado: **"FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023"**; presentado por el **Bachiller en Enfermería: DAGA JARA, MELIZA**, 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) APROBADA Por UNANIMIDAD, con el calificativo cuantitativo de 16 y cualitativo de BUENO.

Siendo las, 12:07 horas del día 03 del mes de JULIO del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTE

DRA. AMALIA VÉRONICA LEIVA YARO
Cod. 0000-0001-9810-2007X
DNI: 19834199


SECRETARIO
DR. EDSON MIJAIL MEZA ESPINOZA
Cod. 0000-0003-3623-7002
DNI: 40089813


VOCAL
MG. ALICIA MERCEDES CARNERO TINEO
Cod. 0000-00001-8182-3364
DNI: 22465192



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: MELIZA DAGA JARA, de la investigación titulada "Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Huánuco 2023", con asesor(a) DIZA BERRIOS ESTEBAN, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 770-2022-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 24 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software 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, 16 de diciembre de 2024



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

8. Daga Jara, Meliza.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	24%	4%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe	16%
	Fuente de Internet	
2	distancia.udh.edu.pe	3%
	Fuente de Internet	
3	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
4	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes	1%
	Trabajo del estudiante	
5	Submitted to Universidad de Huanuco	<1%
	Trabajo del estudiante	



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6777



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO

D.N.I.: 40618286

cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado primero a Dios, por la salud que me ha brindado y me ha ayudado en los momentos que más necesitaba. Y en segundo lugar se la dedico a mis papás, que gracias a ellos mis sueños pronto se harán realidad, con paciencia y dedicación.

AGRADECIMIENTOS

Ante todo agradezco a Dios por toda la fuerza, y perseverancia para alcanzar mi sueño, y a quienes siempre han estado conmigo en todo momento dándome su apoyo incondicional, también su paciencia en todos los aspectos de mi vida, me refiero a mi familia, quienes hicieron que logre las diferentes metas que me he propuesto hasta el momento.

Agradezco a la Universidad de Huánuco por haberme forjado profesionalmente, a los docentes quienes nos proporcionaron apoyo constantemente durante el desarrollo del trabajo.

Y por último un especial agradecimiento a mi asesora de tesis por su generosidad al brindarme su sapiencia y capacidad profesional que fueron fundamentales para la concreción de este trabajo.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN.....	XII
CAPÍTULO I.....	14
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	18
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	18
1.3. OBJETIVOS	18
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	18
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	19
1.4.1. A NIVEL TEÓRICO	19
1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO	19
1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO	20
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	21
2.1.2. A NIVEL NACIONAL	22
2.1.3. A NIVEL LOCAL.....	23
2.2. BASES TEÓRICAS	24
2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER	24

2.2.2. MODELO DE DETERMINANTES DE LA SALUD DE LALONDE	25
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	26
2.3.1. FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA	26
2.3.2. ESTILOS DE VIDA.....	28
2.3.3. CLASIFICACIÓN DE ESTILOS DE VIDA.....	28
2.3.4. INTERNADO DE ENFERMERÍA	29
2.3.5. ESTILOS DE VIDA EN INTERNOS DE ENFERMERÍA.....	30
2.3.6. DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA EN INTERNOS DE ENFERMERÍA.....	30
2.4. HIPÓTESIS	35
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	35
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	35
2.5. VARIABLES.....	36
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	36
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE	36
2.5.3. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN.....	36
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	37
CAPÍTULO III.....	43
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	43
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	43
3.1.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	43
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	43
3.1.3. DISEÑO	43
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	44
3.2.1. POBLACIÓN	44
3.2.2. MUESTRA.....	45
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	45
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	45
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	50
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.	50
3.4. ASPECTOS ÉTICOS.....	51

CAPÍTULO IV	53
RESULTADOS	53
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	53
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS	61
CAPÍTULO V	66
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	66
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.....	66
CONCLUSIONES	74
RECOMENDACIONES.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79
ANEXOS	88

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos generales de los internos de Enfermería de la UDH 2023 ...	53
Tabla 2. Factores personales en internos de Enfermería de la UDH 2023...	54
Tabla 3. Factores socioculturales en internos de Enfermería de la UDH 2023	54
Tabla 4. Factores familiares en internos de Enfermería de la UDH 2023.....	55
Tabla 5. Factores influyentes en los internos de Enfermería de la UDH 2023	56
Tabla 6. Características de los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los internos de Enfermería de la UDH 2023.....	56
Tabla 7. Características de los estilos de vida en la actividad física de los internos de Enfermería de la UDH 2023	57
Tabla 8. Características de los estilos de vida en el descanso y sueño de los internos de Enfermería de la UDH 2023	57
Tabla 9. Características de los estilos de vida en el manejo del estrés de los internos de Enfermería de la UDH 2023	58
Tabla 10. Características de los estilos de vida en los hábitos nocivos de los internos de Enfermería de la UDH 2023	59
Tabla 11. Características de los estilos de vida en la responsabilidad de salud en los internos de Enfermería de la UDH 2023	59
Tabla 12. Dimensiones de los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023	60
Tabla 13. Estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023	61
Tabla 14. Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov para distribución de variables factores influyentes y estilos de vida en internos de Enfermería de la UDH 2023	61
Tabla 15. Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023.....	62
Tabla 16. Factores personales que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023	63
Tabla 17. Factores socioculturales que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023	64

Tabla 18. Factores familiares que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023	65
---	----

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	89
ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN	93
ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN	97
ANEXO 4 CONSENTIMIENTOS INFORMADOS.....	102
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN	108
ANEXO 6 DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO	113
ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	114
ANEXO 8 BASE DE DATOS	115

RESUMEN

Objetivo. Determinar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería. **Métodos.** Investigación analítica, transversal desarrollada en 146 internos de Enfermería evaluados con un cuestionario y una escala, comprobándose la hipótesis con el Chi Cuadrado con una $p < 0,05$, aplicándose principios bioéticos. **Resultados.** En general, 53,4% de internos mostraron estilos de vida no saludables y 46,6% tuvieron hábitos saludables. En los factores influyentes, 62,3% presentaron estos factores y 37,7% no tuvieron estos factores; en factores personales, 69,2% fueron jóvenes, 82,2% del género femenino y 21,9% tenían enfermedad; en factores socioculturales, 37% tenían pareja estable, 34,9% trabajo paralelo al internado y 40,4% solventaban gastos personales; en factores familiares, 71,2% convivían con padres, 23,3% tenían familia disfuncional y 34,9% relación adecuada con sus padres. Inferencialmente, existieron factores que influyeron en los estilos de vida de los internos de Enfermería con una $p = 0,000$. Los factores personales influyentes en los estilos de vida fueron ser joven ($p = 0,030$); del género femenino ($p = 0,036$) y tenencia de enfermedad ($p = 0,014$). Los factores socioculturales influyentes en los estilos de vida fueron tener pareja estable ($p = 0,044$); trabajo paralelo al internado ($p = 0,007$) y solventar gastos personales ($p = 0,011$). Los factores familiares influyentes en los estilos de vida fueron convivencia con padres ($p = 0,006$), familia disfuncional ($p = 0,022$) y relación inadecuada con padres ($p = 0,019$). **Conclusiones:** Existen factores que influyen en los estilos de vida de internos de Enfermería, aceptándose la hipótesis de investigación.

Palabras clave: Factores desencadenantes, Estilo de vida, Conducta alimentaria, Ejercicio Físico, Internado, residencia.

ABSTRACT

Objective: Determine the factors that influence the lifestyles of nursing interns. **Methods:** Analytical research, cross-sectional developed in 146 nursing interns evaluated with a questionnaire and a scale, testing the hypothesis with the Chi Square with a $p < 0.05$, applying bioethical principles. **Results** Overall, 53.4% of the inmates had unhealthy lifestyles and 46.6% had healthy habits. In the influential factors, 62.3% presented these factors and 37.7% did not have these factors; in personal factors, 69.2% were young, 82.2% female and 21.9% had disease; in sociocultural factors, 37% had stable partner, 34.9% work parallel to the boarding and 40.4% solved personal expenses; in family factors, 71.2% lived with parents, 23.3% had dysfunctional family and 34.9% adequate relationship with their parents. Inferentially, there were factors that influenced the lifestyles of nursing interns with a $p = 0.000$. The personal factors influencing lifestyles were youth ($p = 0.030$); female gender ($p = 0.036$) and illness ($p = 0.014$). The sociocultural factors influencing lifestyles were having a stable partner ($p = 0.044$); working in parallel with the boarding school ($p = 0.007$) and paying personal expenses ($p = 0.011$). Family factors influencing lifestyles were living with parents ($p = 0.006$), dysfunctional families ($p = 0.022$) and inadequate relationship with parents ($p = 0.019$). **Conclusions:** There are factors that influence the lifestyles of nursing interns, accepting the research hypothesis.

Key words: Precipitating Factors, Lifestyle, Feeding Behavior, Exercise, Internship, Residency.

INTRODUCCIÓN

El periodo académico del internado representa un eje importante en la fase de formación de los estudiantes de Enfermería, pues es donde empiezan a asumir funciones inherentes a su futuro desempeño profesional y cuyas exigencias propias de este proceso tiende a provocar que adopten diversos estilos de vida durante el internado hospitalario ⁽¹⁾.

En este sentido, diversos autores coinciden en señalar que los hábitos de los estudiantes durante el periodo del internado se encuentran influenciados por diversos factores que, de una u otra manera, inciden en las actividades que realicen en este proceso y que repercuten de modo significativo en su salud⁽²⁾.

En consecuencia, este trabajo tiene como objetivo de análisis determinar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH); permitiendo identificar las características del ámbito personal, sociocultural y familiar que influyen en los hábitos que adoptan los internos de esta carrera profesional durante la etapa del internado hospitalario.

Por ende, la información expuesta en este estudio brinda información relevante sobre la problemática de análisis que puede ser considerada por las autoridades sanitarias pertinentes y directivos de la UDH para desarrollar políticas y estrategias institucionales dirigidas a fomentar la práctica de conductas saludables en los internos de Enfermería para que puedan tener un bienestar integral y fortalecer su desempeño durante este periodo de su formación profesional.

Por ello, se realiza la presentación de esta tesis constituida por cinco capítulos básicos compuestos del siguiente modo: el primer apartado del estudio se relaciona con la descripción de los aspectos relacionados al problema de análisis, seguido del segundo capítulo donde está el marco teórico para en el tercer apartado describir el componente metodológico de la tesis.

Seguidamente, se realiza la descripción de los resultados descriptivos e inferenciales en el cuarto capítulo del estudio para posteriormente realizar discusión de resultados en el último capítulo según normativas vigentes; finalmente se exponen las conclusiones de la investigación, seguida de las recomendaciones, referencias bibliográficas citadas en el estudio y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad, los hábitos que realizan las personas en su vida diaria constituyen un componente para su estado de salud, pues si son realizados de manera adecuada permitirá que tengan condiciones saludables de vida; y al contrario, cuando son desarrollados inadecuadamente favorece el desarrollo de diversas patologías que afectarán su condición de salud ⁽³⁾.

En este sentido Más et al.⁽⁴⁾ señalan que las conductas no saludables se han constituido en un dilema de gran magnitud en la sociedad contemporánea, pues abarca la adquisición de diversos hábitos que tiene el potencial de causar afectaciones en la condición de salud, siendo esta problemática común en la población universitaria.

Navarro⁽⁵⁾ sostiene que ello se debe a que durante la formación universitaria los estudiantes tienen que afrontar las exigencias propias de la educación superior siendo más propensos a adoptar conductas no saludables que afectan su salud y desempeño académico.

García et al.⁽⁶⁾ señalan que esta situación también afecta a los estudiantes del área sanitaria, especialmente a los estudiantes de Enfermería, pues pese a ser formados para promover la salud de la población el ambiente en que se devuelven los hace proclives a tener estilos de vida no saludables.

Esto es reafirmado por Vilca⁽⁷⁾ quien señala que, a pesar de que los estudiantes del área de Enfermería conocen la importancia de los hábitos y conductas saludables en la vida de las personas, no lo aplican en su quehacer diario, realizando comportamientos pocos saludables que afectan su bienestar biopsicosocial.

Fretel⁽¹⁾ señala que este problema también se hace evidente durante el periodo del internado, donde los estudiantes de Enfermería tienden a asumir un nuevo rol en el proceso de consolidación de su identidad profesional con

actividades y exigencias propias de este nuevo periodo que tiende a provocar que adopten hábitos no saludables durante el internado.

Ayquipa et al⁽⁸⁾ sostienen que ello es causado porque en este periodo los internos de Enfermería realizan diversas actividades que propician que tengan hábitos que afectan su salud como tener turnos u horarios rotatorios que afectan su calidad de sueño especialmente durante las guardias nocturnas; no tener patrones fijos en el proceso de alimentación y también la práctica del sedentarismo que repercute en su salud biopsicosocial.

La situación de esta problemática es preocupante si se considera que los hábitos no saludables se están incrementando en esta población universitaria, pues un estudio realizado en Bahrein evidenció que más del 50,0% de alumnos del área de la salud seguían una dieta poco saludable y comportamientos sedentarios que predisponían para que presenten problemas de exceso de peso corporal ⁽⁹⁾.

Ello es corroborado en datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁽¹⁰⁾ expuestos en el primer trimestre del año 2023 donde indican que los casos de sobrepeso están aumentando en los estudiantes universitarios, por un patrón alimenticio poco saludables y a que más del 75% de jóvenes tienen prácticas no saludables de actividad física.

En Latinoamérica, la situación de esta problemática es similar, pues según datos de la Organización Panamericana de Salud (OPS)⁽¹¹⁾ publicados en el 2023 evidenciaron que aproximadamente 65.0% de jóvenes universitarios, entre los que están los estudiantes de Enfermería, muestran hábitos poco saludables en su vida cotidiana.

En este sentido, un estudio realizado en Costa Rica por Jiménez y Hernández⁽¹²⁾ en el 2022 corroboró que 40,0% de estudiantes de la salud realizaban actividades sedentarias, 30,0% mostraron patrones alimentarios no saludables y 18,4% tenía hábitos inadecuados de sueño.

Asimismo, en el Perú, data publicada en el 2023 por el Instituto Nacional de Salud (INS)⁽¹³⁾ evidenció que la mayoría de la población universitaria tiene

conductas no saludables, estimando que más del 40,0 % de ellos tienen una inadecuada condición corporal por tener patrones alimentarios no saludables y realizar actividades sedentarias.

Al respecto, Huamán y Sánchez⁽¹⁴⁾ en Huancavelica en el 2021 demostraron que 79,2% de alumnos que cursaron la carrera de Enfermería tuvieron estilos de vida no saludables, teniendo 77,2% de ellos conducta de riesgo alimentario.

Hurtado y Maldonado⁽¹⁵⁾ en Lima en el 2020 evidenciaron que 58,3% de internos de Enfermería mostraron comportamiento nocivos para su salud, teniendo un porcentaje mayoritario de ellos patrones de comportamiento desfavorables en las áreas de nutrición, manejo de estrés y práctica actividad física.

En Huánuco, este problema también es inquietante, pues los resultados de un estudio realizado por Aliaga y Mallqui⁽¹⁶⁾ en el 2020 evidenció que 51,7% de internos enfermeros mostraron comportamientos no saludables que causaba efectos negativos en su aspecto biopsicosocial.

En cuanto a las causas de este problema, Aristizábal et al⁽¹⁷⁾ manifiestan que aspectos como la carga académica, el poder adquisitivo, el entorno social, laboral, patrones culturales y el inadecuado ambiente familiar favorece para que la población universitaria muestre comportamientos poco saludables.

Hurtado y Maldonado⁽¹⁵⁾ afirman que la práctica de conductas no saludables en los internos de Enfermería está asociada a la presencia de diversos factores que, de un modo u otro, inciden para que aproximadamente 55,0% de internos enfermeros adopten conductas poco saludables durante las prácticas de internado hospitalario.

Al respecto, existen estudios que analizan los factores que inciden en los hábitos de la población estudiantil de Enfermería; un estudio efectuado por Carrascal y Casarrubia⁽¹⁸⁾ en Barranquilla en el 2021 identificó que la edad, género y estado civil fueron los factores que influyeron para que 75,3% de estudiantes universitarios tengan inadecuados estilos de vida.

Asimismo por Montenegro y Ruiz⁽¹⁹⁾ evidenciaron que 58,2% de alumnos de esta carrera profesional presentaron comportamientos no saludables que se asociaron a estratos sociales vulnerables y bajo nivel educativo de los padres.

A nivel nacional, Quispe⁽²⁰⁾ en el 2021 en la ciudad de Lima halló que 59,0% de estudiantes universitarios mostraron comportamientos que afectaban su condición de salud y bienestar integral, que se asociaron con la edad, género y ocupación de los estudiantes encuestados.

En Nuevo Chimbote, una investigación ejecutada por López y Pumachaico⁽²¹⁾ en el 2020 encontró que más del 50,0% de estudiantes de la carrera de Enfermería presentaron comportamientos no saludables, que estuvieron influenciados por el tipo de familia, la edad y el ciclo de estudios.

En Huánuco esta realidad ha sido analizada por Palacios⁽²²⁾ quien en el 2021 halló que cerca del 20,0% de estos estudiantes mostraron conductas dañinas para su estado de salud, que se relacionaron con la edad, religión, estado civil e incapacidad para solventar gastos personales.

Asimismo, Ortiz y Ruiz⁽²³⁾ encontraron que 48,6% de estudiantes universitarios mostraron conductas no saludables, que estuvieron influenciadas por los factores de edad, género y trabajo paralelo a los estudios universitarios

Al analizar las consecuencias de este problema coyuntural, Daza et al⁽²⁴⁾ indican que estos comportamientos pueden ocasionar afectaciones en la condición de salud de este grupo estudiantil universitario que favorece la presencia de patologías no transmisibles en edades futuras que causan afectaciones negativas en su calidad de vida.

Acosta y García⁽²⁵⁾ afirman que ello también provoca que los estudiantes universitarios puedan desarrollar problemas de resistencia a la insulina, incrementándose también el riesgo de que presenten enfermedades hepáticas y que se incrementen los casos de estrés y ansiedad en la población universitaria, siendo afectada considerablemente su condición de salud.

En cuanto a las alternativas de solución del problema, Villena ⁽²⁶⁾ señala que el MINSA ha implementado políticas orientadas a incentivar la práctica de conductas saludables en los estudiantes de educación superior, pero que es poco lo que se ha podido avanzar en este grupo poblacional de riesgo.

Asimismo, Albino ⁽²⁷⁾ resalta la implementación de un documento que tiene como premisa principal el fomento de hábitos saludables en las universidades, buscando promover una cultura de cuidado de salud en la población universitario para el mejoramiento de su calidad de vida en la educación superior, que no ha tenido repercusiones significativas en el abordaje de este problema en el ámbito universitario. Por ello se hizo importante la realización de este estudio investigativo con el objetivo inherente de identificar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH) 2023.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuáles son los factores personales que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH?
2. ¿Cuáles son los factores socioculturales que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH?
3. ¿Cuáles son los factores familiares que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Identificar los factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir los factores personales que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH.
2. Evaluar los factores socioculturales que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH.
3. Analizar los factores familiares que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.4.1. A NIVEL TEÓRICO

La importancia teórica del presente trabajo investigativo radica en que se aplicaron paradigmas teóricos que analizan esta problemática en la población universitaria como el modelo de promoción de la salud de Nola Pender y las determinantes de la salud de Lalonde; brindando nuevos conocimientos que aportan al análisis de esta problemática, complementando la información relacionada a las variables de análisis y coadyuvando a la implementación de políticas públicas e institucionales en el entorno universitario que permitan mejorar el bienestar de los internos de Enfermería durante el internado y externado hospitalario, fortaleciendo con ello su proceso de formación profesional.

1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO

La investigación se sitúa en el área de promoción de la salud – prevención de la enfermedad – restauración del individuo, familia y comunidad, considerado como eje prioritario en las líneas de investigación del Programa Académico de Enfermería de la UDH, siendo importante porque la información presentada en este estudio permite tener mayor conocimiento de las conductas efectuadas por la población de análisis durante la etapa de internado y externado hospitalario.

En esta perspectiva, se destaca que la data presentada en esta tesis puede servir de base para que los directivos de la UDH desarrollen

programas estratégicos dirigidos a los alumnos de las carreras profesionales de la salud orientados a fomentar las prácticas de estilos de vida y conductas saludables durante el periodo de internado y externado hospitalario que redunde en la mejora su bienestar integral al final de su formación universitaria.

1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO

Fue importante porque se emplearon instrumentos que pasaron por pruebas de validez y confiabilidad para garantizar una identificación correcta de los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

No se presentaron limitaciones significativas en el desarrollo de esta tesis investigativa.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Fue viable porque se tuvieron todos los recursos requeridos para realizar el proceso de ejecución y presentación de este estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En el país de Colombia (2021), Montenegro y Ruiz⁽¹⁹⁾ desarrollaron la investigación: “Factores asociados a estilos de vida en estudiantes universitarios, aplicación del instrumento fantástico”; reflejando sus resultados que 73,6% pasan más de 6 horas frente al computador, 73,0% empleaba un tiempo significativo en la realización de actividades sedentarias; además, 58,2% tuvieron comportamientos no saludables y 41,8% conductas saludables; 90,0% tuvieron hábitos inadecuados en el ejercicio físico; 31,6% fumaban, 75,3% consumían bebidas alcohólicas, concluyendo que el estrato social y el nivel educativo de los padres fueron los factores que se asociaron a los comportamientos de los alumnos universitarios.

En Colombia (2021), Carrascal y Casarrubia⁽¹⁸⁾ realizaron la investigación: “Factores asociados a los estilos de vida en estudiantes de universidades Metropolitana y Cartagena”, mostrando sus resultados que 95,2% tuvieron hábitos inadecuados en el componente de nutrición; 75,3% presentaron comportamientos inadecuados en el consumo de alcohol y drogas; 89,9% presentaron hábitos inadecuados en el ejercicio físico; 73,1% tuvieron comportamientos inadecuados en el descanso y sueño; 86,1% tuvieron conductas inadecuadas en el comportamiento sexual; concluyendo que sobresalieron los alumnos de la carrera de Enfermería tuvieron inadecuados hábitos de vida, que fueron influenciados por la edad, género y estado civil de la población encuestada.

En el 2019, en Colombia, Acosta y García⁽²⁵⁾ efectuaron la tesis: “Factores que influyen en los estilos de vida de estudiantes de Enfermería de la Universidad ECCI”; mostrando sus reportes que 91,0%

de estudiantes de Enfermería presentaron conductas saludables y 9,0% hábitos no saludables, evidenciando que los alumnos más jóvenes presentaron predominantemente comportamientos poco saludables y los de mayor edad tuvieron mayoritariamente conductas valoradas como saludables; su conclusión fue que el género y la edad de los estudiantes de Enfermería fueron factores que influyeron en los hábitos que realizan en su vida cotidiana.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

En la ciudad de Lima (2021), Quispe⁽²⁰⁾ efectuó la investigación: “Factores condicionantes asociados al estilo de vida en estudiantes de una universidad pública en el contexto de pandemia”; reflejando sus datos que 59% de estudiantes tuvieron un comportamiento no saludable y 41% mostraron un hábito de vida saludable; 37% mostraron comportamientos no saludables en la nutrición, 91% presentaron conductas poco saludables en el ejercicio físico, 76% presentaron conductas perniciosas en el manejo del estrés y 30% mostraron conductas no saludables en la autoactualización; evidenciaron que el sexo se relacionó con las conductas que adoptan en los componentes de nutrición y actividad física; identificando también que no encontraron relaciones significativas entre las características sociodemográficas y las otras áreas de los estilos de vida, concluyendo que el género femenino se relacionó con comportamientos nocivos en los componentes de nutrición y ejercicio físico de la población estudiantil universitaria.

En Lima (2020), Hurtado y Maldonado⁽¹⁵⁾ desarrollaron la investigación: “Estilos de vida en internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades de Los Olivos”; evidenciando sus reportes que 58,3% tuvieron hábitos perjudiciales para su salud y 41,7% presentaron conductas de vida saludables; asimismo, en el ejercicio físico 66,7% mostraron conductas no saludables; en el crecimiento espiritual, 58,3% tuvieron hábitos benéficos para su salud; en las relaciones interpersonal, 56,7% presentaron hábitos no saludables; en el componente del manejo de estrés, 61,7% mostraron

patrones de vida no saludables; y en el área de nutrición, 56,7% tuvieron comportamientos poco saludables; concluyendo que los internos de la carrera profesional de Enfermería tuvieron predominantemente patrones de vida dañinos para su estado de salud y bienestar personal.

En Nuevo Chimbote (2020) López y Pumachaico⁽²¹⁾ realizaron la investigación: “Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de Enfermería de Universidad Nacional del Santa” cuyos resultados mostraron que 50,6% presentaron malos hábitos de vida y 49,4% buenos comportamientos de vida; 49,4% tuvieron de 20 a 24 años, 93,1% fueron mujeres, 30,6% fueron del primer ciclo, 13,8% trabajaban, 52,5% procedían de familias nucleares; identificando que la edad y el ciclo de estudios fueron los factores sociales que se asociaron a los hábitos de los estudiantes de Enfermería en su vida cotidiana.

2.1.3. A NIVEL LOCAL

En Tingo María, (2021) Palacios⁽²²⁾ desarrolló el estudio: “Determinantes asociados a los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco Filial Tingo María”; sus resultados mostraron que 72,9% tuvieron de 18 a 25 años, 81,8% fueron mujeres, 71,2% eran solteros(as); 58,7% profesaban la religión católica; 34,7% fueron del tercer a cuarto ciclo de estudios; 39,4% solventaban sus gastos; 65,6% poseían SIS; 50,0% realizaban ejercicios en casa; 70,0% tenían buena relación con sus padres, 67,6% consideraron que el internet era el medio más influyente en sus patrones conductuales; además, 81,8% tuvieron comportamientos saludables y 18,2% mostraron malos hábitos de vida; 71,2% mostraron comportamientos inadecuados en el ejercicio físico, 78,2% tuvieron estos mismos comportamientos en los hábitos alimentarios; concluyendo que los factores determinantes que se asociaron a las conductas de los estudiantes de Enfermería fueron la edad, el género, el estado civil, la religión, ciclos de estudios y solventar los gastos personales.

En Huánuco (2020), Aliaga y Mallqui⁽¹⁶⁾ efectuaron la tesis: “Estilos

de vida y perfil de alumnos de Enfermería de la UNHEVAL”; sus reportes evidenciaron que 51,3% tuvieron mostraron conductas perniciosas para la salud y 48,7% presentaron comportamientos saludables; en cuanto al análisis por dimensiones, 59,0% tuvieron malos hábitos de vida en la nutrición, 87,2% mostró comportamientos considerados como no saludables en el ejercicio físico; en el análisis del perfil de los estudiantes, 74,4% de alumnos encuestados tuvieron un buen perfil profesional, 20,5% mostró regular perfil profesionales y 5,1% deficiente perfil; concluyendo que una proporción predominante de estudiantes de Enfermería mostraron un estilo de vida no saludable y un perfil bueno en todas las dimensiones de análisis.

En Huánuco, (2019), Ortiz y Ruiz⁽²³⁾ publicaron la investigación: “Predictores biosocioculturales y estilos de vida de estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco”; sus reportes evidenciaron que 23,0% fueron adolescentes; 45,3% pertenecieron al género masculino, 83,1% procedían de la zona urbana, 7,0% tuvieron un compromiso conyugal; 34,9% tenían trabajo paralelo a los estudios, 88,4% profesaban una religión; 26,2% pertenecían al sexto ciclo de estudios; además, 51,4% tuvo hábitos saludables, 29,1% mostró un comportamiento poco saludable; 12,5% muy saludable y 7,0% conducta nociva para su salud; asimismo, 42,7% no efectuaba ejercicio físico con frecuencia, 54,1% no mantenía estable su peso corporal; 57,6% realizaban actividades recreativas, 66,6% no compartía con su familia el tiempo libre, 61,3% se automedicaba, 29,9% añadía sal a sus comidas, 79,7% no tenía una alimentación balanceada; 91,6% consumen bebidas alcohólicas; 58,9% dormía menos de 7 horas diarias; concluyendo que los predictores ser adolescente, género femenino, tener trabajo paralelo al estudio se asociaron a los hábitos de la población universitaria.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

Carranza et al⁽²⁸⁾ manifiestan que este modelo se basa en el

análisis del aspecto conductual de las personas como componente para evaluar su desempeño en su vida cotidiana, dando importancia a la orientación salutogénica como aspecto importante para promover la realización de conductas o hábitos que favorezcan un adecuado cuidado de su salud en el componente biopsicosocial.

Aristizabal et al⁽¹⁷⁾ señala que el modelo establecido por Nola Pender surge de la influencia de tres paradigmas teóricos, el primero es el modelo de aprendizaje social que se fundamenta en el análisis del comportamiento humano basada en el grado de convicción que tienen los individuos que el desarrollo de un determinado tendrá impactos positivos en su salud; el segundo paradigma es de la acción razonada que fundamenta que es más probable que se adquiera un determinado hábito si se busca obtener un fin específico en el cuidado de su condición de salud; y el tercer paradigma es el enfoque de evaluación de perspectiva que estandariza que una conducta podrá realizarse con mayor frecuencia si las personas valoran que esta tiene efectos positivos en su estado físico y condición de salud.

Finalmente, Quiroga⁽²⁹⁾ sostiene que este modelo enfermero brinda vital importancia a la realización de actividades saludables para promover el bienestar integral de las personas, manifestando que aquellos que tienen mayor compromiso en la preservación de su estado de salud son los mayormente realizan intervenciones orientadas a promover un estilo de vida saludable, evitando características de riesgo y realizando actividades que les permitan alcanzar una buena salud.

Este modelo se relacionó con nuestra investigación debido a que permitió identificar los diversos factores que inciden en la práctica de estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH.

2.2.2. MODELO DE DETERMINANTES DE LA SALUD DE LALONDE

Baquero et al⁽³⁰⁾ sostienen que la salud está determinada por diversos factores catalogados teóricamente como determinantes de la salud, que tienen como característica esencial la susceptibilidad de ser

cambiados en cualquier momento, pero cuando interaccionan mutuamente tienden a desencadenar diversos procesos patológicos que repercuten en su bienestar biopsicosocial; pero que, si al contrario, sus efectos son controlados pertinentemente, reducen de modo significativo su susceptibilidad de enfermar o fallecer en algún momento de su vida.

Por ello, Quillas et al⁽³¹⁾ sostienen que, en esta perspectiva teórica, se analiza los diversos factores que desencadenan la presencia de procesos patológicos bajo el paradigma de multicausalidad donde se establece como postulado principal que varias causas o factores determinantes tienen el potencial incrementado de provocar afectaciones negativas en la salud de los seres humanos, favoreciendo que presenten diversas dolencias y síntomas característicos de la presencia de procesos patológicos.

Vilar⁽³²⁾ señala que en esta teoría se establece que los factores determinantes de la salud son la accesibilidad a sistema sanitario, características genéticas, medio ambiente y los estilos de vida que tienden a interactuar entre si para promover el mantenimiento del estado de salud de las personas, pero cuando hay un desequilibrio en cualquiera de estos factores se incrementa el riesgo que presenten enfermedades que afectan su condición de salud, bienestar integral y calidad de vida.

Esta teoría permitió reconocer que los estilos de vida de cada interno de Enfermería están influenciados por la presencia de diversas determinantes que los conllevan a realizar actividades saludables o de riesgo durante este periodo de su formación profesional en el contexto universitario.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA

Quispe⁽²⁰⁾ señala que este aspecto hace referencia a todos los

rasgos o atributos propios de los internos de la carrera profesional de Enfermería que predisponen para que cada uno de ellos tengan comportamiento saludables o hábitos no saludables en la realización de sus actividades propias del contexto cotidiano; encontrándose entre estos factores los siguientes:

a) Factores personales

Según Montenegro y Ruiz⁽¹⁹⁾ son aquellos atributos propios del entorno biológico y psicológico de los internos de Enfermería que inciden para que estos adopten conductas saludables o realicen actividades de riesgo en su quehacer cotidiano.

En estos factores, Carrascal y Casarrubia⁽¹⁸⁾ señalan que se encuentran el grupo etario, sexo, zona geográfica de residencia y la presencia de enfermedades son aspectos que pueden provocar que las personas adopten conductas de riesgo en sus actividades diarias o en su defecto, adopten conductas promotoras de salud.

b) Factores socioculturales

Según Ortiz y Ruiz⁽²³⁾ representan todas aquellas características propias del aspecto social y cultural de las personas que influyen para que estos adopten diversas conductas en el desempeño de las actividades propias del quehacer cotidiano.

Quispe⁽²⁰⁾ señala que factores como el estado civil, la religión el trabajo paralelo a los estudios, la capacidad para solventar sus gastos personales, la tenencia de seguro de salud y la pertenencia a grupos sociales son componentes del aspecto sociocultural que inciden en las conductas de cada interno de Enfermería en las prácticas de internado hospitalario.

c) Factores familiares

Según López y Pumachaico⁽²¹⁾ son aquellas características propias del contexto familiar y del proceso de interacción que se establecen con

los integrantes del hogar, que tienen el potencial de afectar las conductas que los individuos adoptan en el desempeño de sus labores diarias.

Al respecto, Hurtado y Maldonado⁽¹⁵⁾ señalan que la convivencia con padres, el tipo de familia, disfuncionalidad familiar el estrato socioeconómico familiar, la buena o mala relación con padres, tenencia de hijos y tenencia de carga familia son factores propios del contexto familiar que tienden a repercutir en los comportamientos de la población universitaria, debiendo ser abordados adecuadamente para que los estudiantes universitarios puedan tener una buena salud física o mental.

2.3.2. ESTILOS DE VIDA

La OMS⁽³³⁾ indica que son todos aquellos hábitos que los seres humanos efectúan en sus quehaceres cotidianos, que tienen como principal característica que se mantiene con el tiempo y que es influenciado significativamente la presencia de factores individuales y socioculturales que guían su comportamiento en un entorno específico.

Por su parte, el MINSA⁽³⁴⁾ sostiene que constituyen todos aquellos hábitos que las personas efectúan en los diversos escenarios de su vida diaria resultantes del proceso de interacción con su entorno o medio circundante siendo influenciados por aspectos personales y socioculturales.

Espinoza y Guerra⁽³⁵⁾ consideran que son las pautas que siguen las personas para desempeñarse en su entorno cotidiano y que inciden en su condición de salud biopsicosocial.

Finalmente, Jiménez⁽³⁶⁾ afirma que son comportamiento que las persona adoptan en el desarrollo de sus actividades cotidianos y que tienden a tener impactos significativos en su salud física y mental.

2.3.3. CLASIFICACIÓN DE ESTILOS DE VIDA

Según Quispe⁽²⁰⁾, este constructo de análisis puede ser clasificado de este modo:

a) Estilos de vida no saludables

Según Yorde⁽³⁷⁾ los hábitos saludables constituyen todos aquellos patrones conductuales que tienden a afectar el bienestar integral de los seres humanos provocando consecuencias negativas en su condición sanitaria favoreciendo la presencia de enfermedades.

Al respecto Aristizábal et al⁽¹⁷⁾ manifiestan que son todos aquellos comportamientos que afectan el bienestar integral de las personas causando impactos negativos en la salud de las personas.

Finalmente, Ramírez y Hoffman⁽³⁸⁾ consideran que son hábitos conductuales nocivos para la salud que traen consigo un riesgo incrementado de desarrollar procesos patológicos que afectan su bienestar biopsicosocial.

b) Estilos de vida saludables

Veramendi et al⁽³⁹⁾ manifiesta que representan todas aquellas formas de comportamientos que permiten que las personas puedan satisfacer sus necesidades básicas de supervivencia, tener mejores condiciones de salud, prevenir enfermedades e incrementar su esperanza de vida.

Al respecto, Lema et al⁽⁴⁰⁾ sostienen que son los hábitos conductuales que las personas realizan en su quehacer diario para garantizar la satisfacción de sus necesidades básicas y realizar actividades que favorezcan el cuidado de su calidad, favoreciendo la subsecuente mejora de su salud biopsicosocial.

2.3.4. INTERNADO DE ENFERMERÍA

Ruiz y Valencia⁽²⁾ manifiestan que el internado constituye la fase final de formación profesional de los alumnos de la carrera universitaria de Enfermería, donde estos tienen la oportunidad de asumir competencias inherentes a su función profesional y desarrollar sus destrezas para hacer frente a las dificultades que se suscitan en la etapa

del internado.

Fretel⁽¹⁾ manifiesta que esta fase ayuda a que los internos enfermeros fortalezcan sus capacidades cognitivas procedimentales, incrementando su compromiso para un adecuado desempeño en su labor asistencial, consolidando el proceso de atención de las personas hospitalizadas y optimizar la atención en las prácticas de internado hospitalario.

2.3.5. ESTILOS DE VIDA EN INTERNOS DE ENFERMERÍA

Julcamoro⁽⁴¹⁾ manifiesta que este concepto hace referencia a los hábitos y conductas que los internos de Enfermería realizan en el desarrollo de sus actividades cotidianas en el marco de la ejecución de las prácticas de internado hospitalario, que tienden a relacionarse con la presencia de diversos factores que causan un impacto determinado en su salud y bienestar holístico e integral.

Córdova et al⁽⁴²⁾ afirman que estudios realizados previamente evidencian que los estilos de vida tienen mucha implicancia en el desempeño de la población universitaria, indicando que la práctica de hábitos no saludables es la que causa mayores afectaciones en el bienestar del estudiantado de Enfermería relacionándose con la presencia de enfermedades no transmisibles que deterioran su estado de salud y desempeño en su quehacer cotidiano.

2.3.6. DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA EN INTERNOS DE ENFERMERÍA

Albino ⁽²⁶⁾ indica que las conductas que realizan los internos de Enfermería en sus actividades cotidianas abarcan el análisis de estas dimensiones:

a) Hábitos alimenticios

Según Pérez⁽⁴³⁾ esta dimensión hace referencia a todos aquellos hábitos y conductas que los internos de Enfermería realizan en los

aspectos relacionados a la nutrición y patrones de alimentación, encontrándose asociada básicamente a la elección de la dieta alimenticio que incluye la frecuencia, horario y cantidad de alimentos consumidos y los patrones alimentarios que se deben seguir para tener un adecuado peso corporal.

Espíndola y Recanatti⁽⁴⁴⁾ indican que los hábitos alimentarios tienen una función esencial en el mantenimiento de la condición de salud de los internos de Enfermería, indicando que cuando estos patrones son saludables favorecen el mantenimiento de estándares saludables de cuidado de la salud y prevención de procesos patológicos; y, en contraste los patrones alimentarios no saludable favorece la presencia de casos de exceso de peso en este grupo poblacional.

En este contexto, Anchante⁽⁴⁵⁾ afirma que los patrones alimenticios en los internos de Enfermería deben caracterizarse por ser saludables, nutritivos y variados, conteniendo alimentos de todos los grupos alimenticios considerados en la pirámide nutricional, favoreciendo que cada proporción consumida ayuda a que este grupo poblacional tenga una adecuada condición de salud.

En el periodo del internado Vásquez et al⁽⁴⁶⁾ sostiene que muchas los patrones alimenticios no son adecuados, porque mayormente tienden a consumir comidas rápidas de alto contenido calórico, existiendo un limitado consumo de verduras y frutas, entre otras conductas de riesgo que afectan su salud y condición nutricional.

b) Actividad física

La OMS⁽⁴⁷⁾ afirma que constituye toda aquella modalidad de movimiento corporal que implica que el organismo realice gasto energético teniendo efectos importantes en el cuidado de su salud física y emocional.

García et al⁽⁴⁸⁾ manifiestan que considerando el grado de realización de ejercicios los individuos pueden clasificarse como

sedentarios, cuando hay realización limitada de ejercicios de actividad física, activos irregulares, cuando efectúan actividad física menos de 60 minutos por semana, y activos cuando hacen ejercicios más de una hora todos los días en un periodo semanal.

Al respecto, Gil et al⁽⁴⁹⁾ manifiestan que la realización de ejercicio físico es un eje relevante en la salud de los internos de Enfermería pues permite que mantengan una adecuada condición física, mejorando también su masa ósea, fuerza muscular y salud cardiovascular, favoreciendo la sensación de bienestar integral y fortaleciendo el proceso de interacción con las personas que forman parte de su entorno.

Finalmente, Galeano⁽⁵⁰⁾ indica que los jóvenes deben efectuar aproximadamente treinta minutos de actividad física moderada o intensa por lo menos dos a tres veces por semana, priorizando la realización de ejercicios que fortalezcan el sistema osteomuscular y evitando la práctica del sedentarismo que tiene impactos desfavorables en su salud.

c) Descanso y sueño

Mera⁽⁵¹⁾ señala que el sueño representa una condición fisiológica de descanso del organismo que se caracteriza porque la persona tiene una disminución de su actividad fisiológica parasimpática, no existiendo respuesta a los estímulos que están a su alrededor y que permite que el organismo recobre la energía para realizar diversas actividades propias de su vida cotidiana.

Chávez⁽⁵²⁾ afirma que los patrones saludables de sueño permiten que las personas puedan mejorar su condición de salud debido a que favorece la recuperación energética del organismo brindándoles una sensación de bienestar; y que en contraposición, los hábitos inadecuados de salud afectan su estado de ánimo, concentración y rendimiento físico e intelectual.

En la mayoría de las personas, Velandia⁽⁵³⁾ señala que el horario de sueño tiende a ser diferente, indicando que en los internos de

Enfermería es recomendable que esta actividad se realiza en una frecuencia de seis a ocho horas todos los días, estableciendo que la población juvenil necesita mayores horas de sueños que personas de edades más avanzadas.

d) Manejo del estrés

Ortega⁽⁵⁴⁾ afirma que este componente hace referencia a los hábitos que realizan las personas para disminuir y controlar los instantes de tensión emocional que surgen cuando un determinado suceso se torna inmanejable, necesitando realizar intervenciones recreativas y de relajación para efectuar adecuadamente este proceso.

En este sentido Galeano⁽⁵⁰⁾ indica que la realización de actividades de relajación facilitan que las personas puedan manejar los episodios de tensión emocional, señalando que favorecen la distensión muscular y el sueño, manifestando que estas deben ser efectuadas en una frecuencia de dos a tres veces en un día, enfatizando en el desarrollo de actividades recreativas, diversión y espaciamento que tienen impacto favorable en su condición de salud integral.

En los internos de Enfermería, Muñoz y Arellanez⁽⁵⁵⁾ manifiesta que el manejo del estrés alude a la capacidad que estos tienen de poder controlar los momentos de tensión emocional, realizando intervenciones que sobrelleven los problemas de ansiedad y estrés emocional que causan impactos desfavorables en su organismo y afectan su salud en el entorno biopsicosocial.

Finalmente, Lema et al⁽⁴⁰⁾ aseveran que la recreación es un aspecto importante en el manejo del estrés, caracterizándose por ser realizado en periodos de descanso y tiempo libre, siendo efectuado de modo voluntario y tiene como principal propiedad que causan una sensación de diversión, bienestar y satisfacción personal, favoreciendo que se comparta tiempo con familiares y amigos, contribuyendo a la mejora de relaciones interpersonales y su salud mental.

e) Hábitos nocivos

Según afirma Jiménez⁽³⁶⁾ este componente del estudio hace referencia a aquellas conductas que efectuadas de modo habitual o repetitivo tiende provocar efectos negativos en la salud de las personas incrementando el riesgo de afectaciones a su calidad de vida y el desarrollo de patologías no transmisibles.

En los internos de Enfermería, Gil et al⁽⁴⁹⁾ manifiestan que los hábitos nocivos están asociado al hábito de fumar cigarrillos, ingerir bebidas con contenido alcohólico, gaseosas incluyendo también el consumo de diversas drogas que incrementan el potencial de tener patologías que afectan su estado de salud en el área biopsicosocial.

Anchante⁽⁴⁵⁾ afirma que estas conductas se relacionan con el consumo de bebidas alcohólicas, nicotina, cigarro y otras drogas; que provocan efectos negativos en la salud como la incidencia de problemas del sistema gastrointestinal, cardiovascular, entre otros daños sanitarios.

f) Responsabilidad en salud

De acuerdo a lo que afirman Laguado y Gómez⁽⁵⁶⁾ los hábitos de responsabilidad en el cuidado de la salud abarca el grado de compromiso y preocupación que muestran los internos de Enfermería de realizar intervenciones que contribuyan al cuidado de su salud y la búsqueda de su bienestar biopsicosocial, abarcando la realización de intervenciones que permitan evitar el desarrollo de enfermedades y de buscar ayuda de un profesional sanitario capacitado cuando se requiere su apoyo en el ámbito preventivo promocional.

Lema et al⁽⁴⁰⁾ refieren que son hábitos efectuados por los individuos para lograr el beneficio de su condición de salud, facilitando el abordaje preventivo de diversas dolencias y patologías que deterioran su calidad de vida; implicando efectuar intervenciones que contribuyan a la conservación de su condición de salud.

Paredes y Patiño⁽⁵⁷⁾ manifiestan que la responsabilidad en el

cuidado de salud en los internos de Enfermería están asociadas a la capacidad que estos tienen para realizar intervenciones que favorezcan el autocuidado de salud integral, promoviendo su bienestar integral y evitando el riesgo de desarrollo de diversos procesos patológicos.

Por último, Velandia et al⁽⁵³⁾ indican que esta dimensión los internos de Enfermería deben priorizar la realización de consulta médica u odontológica por lo menos una vez al año, evitar la automedicación, mantener hábitos saludables de higiene, realizar los exámenes de laboratorio correspondiente y realizando intervenciones que contribuyan al fortalecimiento de su calidad de vida en el área física y emocional.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existen factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023.

Ho: No existen factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Los factores personales influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

Ho₁: Los factores personales no influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

Hi₂: Los factores socioculturales influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

Ho₂: Los factores socioculturales no influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

Hi₃: Los factores familiares influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

Ho₃: Los factores familiares no influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Factores que influyen en los estilos de vida.

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Estilos de vida.

2.5.3. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

Edad, tenencia de otra carrera profesional, sede de internado y actividades que realiza actualmente.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	VALORES	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE							
Factores que influyen en los estilos de vida	Representa el conjunto de características propias del aspecto personal, sociocultural y familiar de los internos de Enfermería de la UDH que influyen en los estilos de vida que realizan durante el internado que fue evaluado con un cuestionario y medido si se presenta o no el factor evaluado.	Factores Personales	Categórica	Grupo etario joven	Si No	Nominal	Cuestionario de factores que influyen en los estilos de vida.
			Categórica	Género femenino	Si No		
			Categórica	Procedencia urbana	Si No		
			Categórica	Tenencia de enfermedad	Si No		
		Factores Socioculturales	Categórica	Tenencia de pareja estable	Si No	Nominal	
			Categórica	Religión católica	Si No		
			Categórica	Trabajo paralelo al internado	Si No		

Factores familiares	Categórica	Solventa sus gastos personales	Si No	Nominal
	Categórica	Tenencia de seguro de salud	Si No	
	Categórica	Pertenencia a grupo social	Si No	
	Categórica	Convivencia con padres	Si No	
	Categórica	Familia disfuncional	Si No	
	Categórica	Relación inadecuada con padres	Si No	
	Categórica	Tenencia de hijos	Si No	
	Categórica	Tenencia de carga familiar	Si No	

VARIABLE DEPENDIENTE						
Estilos de vida	Comportamientos que los internos de Enfermería de la UDH realizan durante el periodo de internado, que fue evaluado con una escala y medido como estilos de vida saludables y no saludables.	Hábitos alimenticios	• Categórica	• Lavado de manos antes de comer. • Consumo de alimentos a la misma hora. • Incluye alimentos balanceados en su alimentación. • Consumo de carne de pollo o pescado dos a tres veces por semana. • Consumo de lácteos dos a tres veces por semana. • Consumo de menestras dos a tres veces por semana. • Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día. • Consumo de dulces, helados o pasteles más de dos veces por semana. • Limita el consumo de grasas. • Consumo de comida chatarra por lo menos dos semanas. • Añade sal a las comidas. • Añades azúcar a los refrescos.	Saludables 31 a 48 puntos No saludables 12 a 30 puntos	Nominal Escala de estilos de vida
		Actividad física	• Categórica	• Realiza ejercicios o practica algún deporte. • Hace ejercicios por 20 a 30 minutos al menos tres veces por semana	Saludables 16 a 24 puntos No saludables	Nominal

		• Pasa sentado(a) varias horas al día. • Termina el día con vitalidad y energía. • Realizas ejercicios que ayudan a un buen funcionamiento del corazón. • Mantiene estable su peso corporal	6 a 15 puntos		
Descanso y sueño	• Categórica	• Duerme al menos 7 horas diarias. • Se trasnocha • Se levanta cansado. • Tiene problemas para dormir • Toma siestas durante el día • Utiliza pastillas para dormir • Tiene sueño durante el día	Saludables 18 a 28 puntos No saludables 7 a 17 puntos	Nominal	
Manejo del estrés	• Categórica	• Realiza ejercicios que te permiten relajarse • Comparte el tiempo libre con su familia o amigos • Realizas actividades de recreación en tu tiempo libre. • Incluye momentos de descanso en tu rutina diaria • Participa en actividades sociales	Saludables 13 a 20 puntos No saludables 5 a 12 puntos	Nominal	
Hábitos nocivos	• Categórica	• Consumo de bebidas alcohólicas una vez por semana. • Fuma cigarrillos	Saludables 18 a 28 puntos No saludables	Nominal	

			• Prohíbe que fumen en su presencia • Consumo de algún tipo de droga • Consumo de bebidas gaseosas • Consumo de bebidas energizantes. • Consumo más de 2 tazas de café al día.	7 a 17 puntos		
			• Acude a consulta médica • Acude al odontólogo • Realiza sus exámenes de colesterol, glucosa y triglicéridos • ¿Usa bloqueadores cuando se expone al sol? • Se automedica cuando se enferma • Controla su presión arterial • Utiliza protección cuando tiene relaciones sexuales	Saludables 18 a 28 puntos No saludables 7 a 17 puntos	Nominal	

VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

Caracterización de la muestra	Representa el conjunto de características generales de los	Datos generales	Numérica	Edad	En años	De razón	Cuestionario de factores que influyen en los estilos de vida.
			Categórica	Tenencia de otra carrera técnica o profesional	Si No	Nominal	

internos de Enfermería de la UDH.	Categórica	Sede de internado	Minsa Clínicas	Nominal
	Categórica	Actividad que realiza actualmente	Internado Externado	Nominal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación, considerando el tipo de intervención, fue observacional porque únicamente se estableció cómo se comportaron las variables analizadas en el entorno de análisis sin manipulación arbitraria de ninguna de ellas; siendo también prospectivo porque la información propia de cada una de las variables fue recolectada de fuentes primarias representadas en los internos de Enfermería encuestados en esta investigación.

Tomando como referencia la cantidad de mediciones, fue de tipo transversal porque ambas variables fueron medidas una vez; y finalmente fue una tesis analítica, porque se evaluaron más de dos variables para establecer relaciones asociativas entre ellas y conocer los factores que inciden en los hábitos de los internos de Enfermería evaluados en este trabajo investigativo.

3.1.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

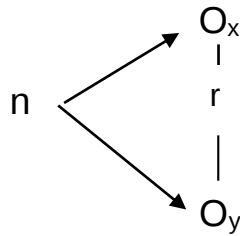
Fue cuantitativo porque se aplicó la estadística para el procesamiento de la información recolectada y el contraste de hipótesis para la representación de la realidad apreciada en el estudio.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Fue relacional debido a que tuvo propósito de estudio identificar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH durante el periodo temporal de recojo de información.

3.1.3. DISEÑO

Se aplicó el diseño relacional quedando gráficamente determinado de esta forma.



Donde:

n = Internos de Enfermería de la UDH.

O_x = Factores que influyen en los estilos de vida.

O_y = Estilos de vida.

r = Relación entre las variables.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Fueron 150 internos del Programa de Académico de Enfermería de la UDH que realizan prácticas de internado hospitalario durante el año 2023, según información entregada por la coordinadora de este programa académico.

a) Criterios de inclusión: Se incluyeron a los internos enfermeros que:

- Efectuaron prácticas de internado en entidades públicas y privadas de Huánuco.
- Realizaron el internado durante el año 2023.
- Aceptaron participar de la aplicación de los instrumentos firmando el consentimiento informado.

b) Criterios de exclusión: Se excluyeron a 4 internos por los siguientes motivos:

- 2 internos no dieron el consentimiento para participar del estudio.
- 1 interno de Enfermería estuvo enfermo.
- 1 no estuvo en su sede de prácticas durante la realización del estudio.

c) Criterios de eliminación: No se eliminó del estudio a ningún interno de la carrera de Enfermería.

- d) Ubicación de la población en espacio:** Fue efectuado en las distintas sedes de prácticas de internado del Programa de Enfermería de la UDH, localizados en distintos lugares de la provincia de Huánuco.
- e) Ubicación de la población en tiempo:** La presente investigación temporalmente fue efectuada entre los meses de enero a agosto del año 2023.

3.2.2. MUESTRA

- a) Unidad de análisis y muestreo:** Internos del Programa Académico de Enfermería de la UDH.
- b) Marco muestral:** Relación de internos de Enfermería de la UDH.
- c) Población muestral:** 146 internos de Enfermería de la UDH, debido a que excluyeron a 4 internos enfermeros en este proceso.
- d) Tipo de muestreo:** No fue necesario aplicar ninguna modalidad de muestreo porque se encuestó a todos los internos de Enfermería que mostraron disposición para ser partícipes de esta investigación.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnicas

En este estudio se aplicó la técnica de la encuesta para recolectar información importante relacionada a los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH.

b) Instrumentos

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO 1:	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Cuestionario de factores que influyen en los estilos de vida.
3. Autor	Quispe ⁽²⁰⁾

4. Objetivo del instrumento.	Conocer los factores que influyen en los estilos de vida de la muestra evaluada.
5. Estructura	20 preguntas repartidas en 4 categorías: • Datos generales (4 preguntas). • Factores personales (4 preguntas). • Factores socioculturales (6 preguntas) • Factores familiares (6 (preguntas)
6. Momento de aplicación.	Al finalizar el horario de internado
7. Tiempo de aplicación.	20 minutos en promedio por cada interno de Enfermería encuestado

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO 2:

1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Escala de estilos de vida
3. Autor	Ortiz y Ruiz ⁽²³⁾ .
4. Objetivo.	Evaluar los estilos de vida de la muestra de análisis.
6. Estructura del instrumento	46 ítems repartidos en 6 partes: • Hábitos alimenticios (14 ítems) • Actividad física (6 ítems) • Descanso y sueño (7 ítems) • Manejo del estrés (5 ítems) • Hábitos nocivos (7 ítems) • Responsabilidad en salud (7 ítems)
7. Medición general del instrumento (en puntos).	Estilos de vida saludables 116 a 184 Estilos de vida no saludables 46 a 115
8. Medición en puntos por dimensiones	Hábitos alimenticios Saludables = 36 a 56 No saludables = 14 a 35 Actividad física Saludables = 16 a 24 No saludables = 6 a 15 Descanso y sueño Saludables = 18 a 28 No saludables = 7 a 17 Manejo del estrés Saludables = 18 a 28 No saludables = 7 a 17 Hábitos nocivos Saludables = 13 a 20 No saludables = 5 a 12 Responsabilidad en salud Saludables = 18 a 28 No saludables = 7 a 17
7. Momento de aplicación.	Al finalizar el horario de internado
8. Tiempo de aplicación.	20 minutos en promedio por cada interno de Enfermería encuestado

c) Validez y confiabilidad de instrumentos de medición.

❖ Validez por juicio de expertos

Se desarrolló consultando a cinco expertos que tuvieron amplia

experiencia teórica y práctica en el análisis de la problemática de estudio en la población universitaria y en procesos de validación metodológica de instrumentos, quienes individualmente evaluaron los ítems del cuestionario y la escala empleados en el estudio según criterios metodológicos estandarizados de estructura, contenido y forma de cada uno de los ítems indicando sus opiniones y sugerencias en las hojas de evaluación de los instrumentos para su análisis correspondiente.

Posteriormente, se realizó el contraste de las opiniones brindadas por cada uno de los expertos en las hojas correspondientes corroborándose que todos los expertos concordaron en establecer que tanto el cuestionario como la escala presentada eran adecuados para medir las variables de estudio recomendando su aplicación en la muestra de análisis, refrendando su opinión en la constancia de validación correspondiente como se muestra en este cuadro:

Validez por juicio de expertos

Nº	Datos del experto	Cuestionario de factores que influyen en los estilos de vida	Escala de estilos de vida
1	Dra. Gladys Rodríguez de Lombardi	Aplicable	Aplicable
2	Mg. Delcy Luyo Marcellini	Aplicable	Aplicable
3	Mg. Eler Borneo Cantalicio	Aplicable	Aplicable
4	Lic. Bertha Serna Román	Aplicable	Aplicable
5	Lic. Ofelia Tapia Laguna	Aplicable	Aplicable

❖ Confiabilidad de instrumentos.

Se determinó efectuando el 12 de febrero del 2023 un estudio piloto previo en 15 internos de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco seleccionados por muestreo intencionado y en quienes se aplicaron los instrumentos cumpliendo cada uno de los pasos delimitados para la realización del trabajo de campo.

Por ende, la realización de este procedimiento se efectuó sin mayores dificultades lográndose cumplir con el propósito delimitado previamente, siendo desarrollado en un tiempo medio de 35 minutos por cada interno de Enfermería participante de la prueba piloto y encontrándose una tasa de respuesta y participación del 100% en la muestra evaluada así como una tasa de respuesta por ítems de 95,4% en las encuestadas aplicadas en la prueba piloto.

Y para finalizar se realizó la codificación de cada una de las respuestas identificadas en la realización del procedimiento previo para elaborar una base de datos en el SPSS 25.0. donde se determinó la confiabilidad de los instrumentos utilizando el coeficiente de Kuder Richardson para la valoración del cuestionario de factores que influyen en los estilos de vida, encontrándose una cifra de 0,831 que avaló su uso en la realización del estudio.

Y luego, mediante la aplicación del alfa de Cronbach se analizó la escala de estilos de vida encontrándose como resultado un valor de confiabilidad igual a 0,858 puntos que favoreció su utilización en la muestra analizada en esta investigación.

d) Recolección de datos.

Para el desarrollo de esta fase de investigación se efectuaron sistemáticamente estos procedimientos:

- ❖ **Trámites de autorización:** El día 2 de marzo del 2023 fue presentado un oficio a la coordinadora de la carrera profesional de Enfermería de la UDH pidiendo la autorización correspondiente para aplicar las encuestas en los internos del área de Enfermería de esta casa superior de estudios, emitiéndose el documento de autorización el 9 de marzo del 2023.
- ❖ **Gestión y dotación de recursos:** En esta etapa se realizó las gestiones correspondientes para acceder a la lista de internos de Enfermería por sedes de prácticas, realizándose durante los días 12

y 13 de marzo la recolección de los recursos logísticos requeridos para la ejecución de la tesis.

- ❖ **Actividades de capacitación:** Se solicitó la colaboración técnicas de dos personas para que se encarguen de la aplicación de encuestas, quienes durante el 16 y 17 de marzo del 2023 recibieron capacitación técnica sobre los procedimientos a desarrollar en el trabajo de campo, asignándose también la responsabilidad de cada integrante.
- ❖ **Aplicación de encuestas:** Este proceso comenzó el día 20 de marzo del 2023 en la que las personas designadas para la aplicación de las encuestas se apersonaron a cada una de las sedes de internado de la UDH donde previa coordinación con los responsables del establecimiento de salud procedieron a ubicar a los internos en sus ambientes de prácticas solicitando su participación en el desarrollo del presente estudio.

Seguidamente, entregaron las hojas de consentimiento informado a los internos de Enfermería para su lectura y firma correspondiente; una vez cumplido con este requisito se les entregó los instrumentos de recolección de información dándoles aproximadamente 35 minutos para que puedan contestarlo de manera idónea y cuando culminaban con este proceso recogieron las encuestas verificando que todos los ítems se contestaron íntegramente y agradeciendo a cada uno de los internos por el apoyo brindado al desarrollo del estudio.

Una vez que se culminó con encuestar a todos los internos de la sede de prácticas, los encuestadores guardaron los instrumentos aplicados en un folder archivador y agradecieron a las autoridades por el apoyo proporcionado en este proceso y se trasladaron a las otras sedes de prácticas donde realizaron el mismo procedimiento hasta totalizar la muestra establecida en esta investigación, reconociéndose que por la lejanía de algunos establecimientos de salud se optó por encuestar a algunos internos de Enfermería cuando retornaban de sus sedes de prácticas a la ciudad,

culminándose esta fase el 15 de julio del 2023.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

- a) Control de calidad de datos:** Fue efectuado después de culminar con la aplicación de los instrumentos efectuándose su correspondiente control de calidad y verificando que cumplan con los requerimientos correspondientes para su procesamiento estadístico.
- b) Codificación de información:** Se codificaron numéricamente las respuestas encontradas en los instrumentos aplicados, siendo representados en la base de datos de la investigación (Anexo 8).
- c) Procesamiento de los datos:** Las bases de datos elaboradas previamente se extrapoló al programa SPSS 25.0, para realizar la tabulación y procesamiento estadístico correspondiente según variables de estudio.
- d) Presentación de datos:** Los resultados del proceso anterior fueron presentados en tablas académicas considerando los criterios delimitados en las directivas vigentes para la presentación de resultados en estudios científicos.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

- a) Análisis descriptivo:** Se desarrolló aplicando básicamente las medidas categóricas de frecuencias y porcentajes que se interpretaron según cómo se presentó la información en la tabla correspondiente y considerando el marco teórico relacionados la problemática analizada en esta investigación.
- b) Análisis inferencial:** Este análisis se realizó para comprobar las hipótesis planteadas (general y específicas), utilizando como estadístico de contraste la prueba del Chi Cuadrado de Independencia, considerando como margen de error probabilístico el nivel de significancia del 5% ($p < 0,05$) como criterio para la toma

de decisiones estadísticas; realizándose ello a través del programa SPSS 25.0.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

Se consideró la aplicación de las directivas éticas y deontológicas establecidas en las directrices contenidas en el código de ética de la UDH para el cumplimiento del rigor deontológico del estudio, teniendo como componente principal a la aplicación del consentimiento informado cuya fue firma se solicitó a los internos de Enfermería evaluados antes de la aplicación de las encuestas como medida que garantizó su colaboración voluntaria en el estudio, destacándose además el cumplimiento de los siguientes preceptos deontológicos:

- **Principio de beneficencia:** En esta investigación se buscó garantizar que los internos de Enfermería tengan las condiciones necesarias para sentirse cómodos(as) durante la aplicación de los instrumentos, promoviendo su bienestar integral, resaltándose también que los datos expuestos en esta investigación pueden servir como un aporte importante para implementar estrategias dirigidas a fomentar la aplicación de hábitos saludables en los internos que mejoren su bienestar personal y fortalezcan su desempeño en el periodo de internado clínico hospitalario.
- **Principio de autonomía:** Se acató el cumplimiento de este aspecto porque cada uno de los internos de Enfermería encuestados tuvieron la potestad de elegir si aceptaban ser parte o no de la investigación, contando también con la libertad necesaria de retirarse del estudio en el momento que lo consideren pertinente sin que ello les cause ningún tipo de afectación.
- **Principio de no maleficencia:** En este estudio no se causó afectaciones importantes en la salud física y emocional de los internos evaluados, destacando que los datos que proporcionaron en la aplicación de las personas encuestadas se manejaron confidencialmente y con fines únicamente investigativos.

- **Principio de justicia:** Este principio fue aplicado porque se garantizó que todos los internos de Enfermería analizados recibieron un trato justo y equitativo durante la aplicación de las encuestas sin ninguna forma de distinción o preferencia social.
- **Conductas responsables en investigación:** Se aplicaron los preceptos de integridad científica en la elaboración de este informe, citando de manera pertinente a cada autor consultado en este proceso, evitando toda modalidad de plagio o similitud en la redacción de la tesis y aplicando las buenas prácticas en la presentación de esta tesis investigativa.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Datos generales de los internos de Enfermería de la UDH 2023

Datos generales	n = 146	
	fi	%
Grupo etario		
Joven (23 a 30 años)	101	69,2
Adulto (31 a 38 años)	45	30,8
Tenencia de otra carrera técnica o profesional		
Si	34	23,3
No	112	76,7
Sede de internado		
MINSA	81	55,5
Clínicas privadas	65	44,5
Actividad que realiza actualmente		
Internado	98	67,1
Externado	48	32,9

En la tabla 1 se encontró que sobresalieron los internos que pertenecieron al grupo etario joven y que se dedicaron únicamente a la profesión de Enfermería, no ejerciendo otra carrera técnica o profesional.

También se identificó que hubo ligero predominio de internos enfermeros que realizaron sus prácticas preprofesionales en sedes del MINSA efectuando mayoritariamente actividades de internado clínico en este proceso.

Tabla 2. Factores personales en internos de Enfermería de la UDH 2023

Factores personales	n = 146	
	fi	%
Grupo etario joven		
Si	101	69,2
No	45	30,8
Género femenino		
Si	120	82,2
No	26	17,8
Procedencia zona urbana		
Si	108	74,0
No	38	26,0
Tenencia de enfermedad con diagnóstico médico		
Si	32	21,9
No	114	78,1

En la tabla 2 se evidenció que sobresalieron los internos de Enfermería jóvenes, prevaleciendo los que pertenecieron al género femenino; asimismo se halló que un alto porcentaje de internos procedían de zonas urbanas y aproximadamente la quinta parte de ellos tuvieron una enfermedad diagnosticada médicamente.

Tabla 3. Factores socioculturales en internos de Enfermería de la UDH 2023

Factores socioculturales	n = 146	
	fi	%
Tenencia de pareja estable		
Si	54	37,0
No	92	63,0
Profesa religión católica		
Si	102	69,9
No	44	30,1
Trabajo paralelo al internado		
Si	51	34,9
No	95	65,1
Solventar gastos personales		
Si	59	40,4
No	87	59,6
Tenencia de seguro de salud		
Si	132	90,4
No	14	9,6
Pertenencia a grupo juvenil o social		
Si	83	56,8
No	63	43,2

En la tabla 3 se observa que hubo predominio de los internos de Enfermería que no tenían una pareja estable, sobresaliendo los que profesaron la religión católica e identificándose que casi la tercera parte de ellos tenían un trabajo paralelo a sus labores de internado.

También se encontró un porcentaje importante de internos de Enfermería solventaba sus gastos personales, evidenciándose que un alto porcentaje de ellos tuvieron seguro de salud y prevalecieron los internos que pertenecían a grupos juveniles o sociales.

Tabla 4. Factores familiares en internos de Enfermería de la UDH 2023

Factores familiares	n = 146	
	fi	%
Convivencia con padres		
Si	104	71,2
No	42	28,8
Familia disfuncional		
Si	34	23,3
No	112	76,7
Relación inadecuada con padres		
Si	51	34,9
No	95	65,1
Tenencia de hijos		
Si	45	30,8
No	101	69,2
Tenencia de carga familiar		
Si	58	39,7
No	88	60,3

En esta tabla se evidenció que el mayor porcentaje de internos enfermeros participantes de este estudio convivían con sus padres, siendo predominantes los que no tenían una familia disfuncional y los que tenían adecuada o buena relación con sus padres; apreciándose también que la tercera parte de ellos tienen hijos y que sobresalieron los internos de Enfermería que no tenían carga familiar o dependían económicamente de sus padres.

Tabla 5. Factores influyentes en los internos de Enfermería de la UDH 2023

Factores influyentes	fi	%
Si	91	62,3
No	55	37,7
Total	146	100,0

En esta tabla se encontró que predominaron los internos de la carrera profesional de Enfermería que tuvieron factores influyentes de los estilos de vida; y en contraposición, el porcentaje restante no presentó factores influyentes en los comportamientos adoptados en su quehacer cotidiano.

Tabla 6. Características de los estilos de vida en los hábitos alimenticios de los internos de Enfermería de la UDH 2023

Estilos de vida Hábitos alimenticios	n = 146							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Se lava las manos antes de comer	0	0,0	23	15,8	74	50,7	49	33,6
Consume sus alimentos a la misma hora	45	30,8	57	39,0	29	19,9	15	10,3
Incluye alimentos balanceados en su alimentación	28	19,2	60	41,1	33	22,6	25	17,1
Consume carne de pollo o pescado dos a tres veces por semana	0	0,0	54	37,9	62	42,5	30	20,5
Consume lácteos dos a tres veces por semana	0	0,0	59	40,4	64	43,8	23	15,8
Consume menestras dos a tres veces a la semana	13	8,9	65	44,5	49	37,0	18	12,3
Consume de 4 a 8 vasos de agua diarios	22	15,1	84	57,5	28	19,2	12	8,2
Consume dulces más de dos veces por semana	0	0,0	28	19,2	75	51,4	43	29,5
Limita la ingesta de grasas en su alimentación	39	26,7	64	43,8	28	19,2	15	10,3
¿Consume comida chatarra por lo menos dos veces a la semana	8	5,5	19	13,0	74	50,7	45	30,8
Añades sal a las comidas en la mesa	0	0,0	26	17,8	82	56,2	38	26,0
Añades azúcar a las bebidas en la mesa	0	0,0	29	19,9	77	52,7	40	27,4

En la tabla 5 se observó que la mayoría de los internos de Enfermería casi siempre se lavaban las manos antes de comer, consumiendo carne de pollo o pescado y lácteos dos a tres veces por semana, teniendo también el hábito de consumir dulces, pasteles o comidas chatarra; y finalmente, hubo predominio de internos que casi siempre acostumbran a añadir sal a sus comidas y azúcar a las bebidas que consumen habitualmente.

En contraparte, se halló que sobresalieron los internos que a veces consumen sus alimentos a la misma hora, manteniendo ocasionalmente una

alimentación balanceada e incluyendo menestras en sus comidas, apreciándose también que un porcentaje importante de internos esporádicamente tomaban de 4 a 8 vasos de agua al día y limitaban el consumo de grasas en su alimentación.

Tabla 7. Características de los estilos de vida en la actividad física de los internos de Enfermería de la UDH 2023

Estilos de vida Actividad física	n = 146							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Hace ejercicios o práctica algún deporte	14	9,6	78	53,4	31	21,2	23	15,8
Realiza ejercicios durante 20 a 30 minutos al menos tres veces por semana	20	13,7	79	54,1	29	19,9	18	12,3
Está sentado(a) varias horas al día	0	0,0	21	14,4	40	27,4	85	58,2
Termina el día con vitalidad y energía	38	26,0	60	41,1	30	20,5	18	12,3
Realiza ejercicios que ayudan a un buen funcionamiento del corazón (aeróbicos, baile, etc.)	12	8,2	72	49,3	42	28,8	20	13,7
Mantiene estable tu peso corporal	10	6,8	64	43,8	48	32,9	24	16,4

En la tabla 6 se evidenció que prevalecieron los internos de Enfermería que pasaban sentados(as) varias horas al día, predominando también los internos que a veces realizan ejercicios o algún deporte durante 20 a 30 por los menos tres ocasiones a la semana, sobresaliendo además los internos que a veces realizan ejercicios que ayudan al buen funcionamiento del corazón, manteniendo estable su peso corporal; y que, en ocasiones, culminaban su día con energía y vitalidad.

Tabla 8. Características de los estilos de vida en el descanso y sueño de los internos de Enfermería de la UDH 2023

Estilos de vida Descanso y sueño	n = 146							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Duerme por lo menos 7 horas diarias.	17	11,6	45	30,8	56	38,4	28	19,2
Con que frecuencia se trasnocha.	37	25,4	58	39,7	31	21,2	20	13,7
Con qué frecuencia se levanta agotado.	28	19,2	49	33,6	35	24,0	34	23,3
Con qué frecuencia tiene problemas para conciliar el sueño o dormir.	27	18,5	54	37,0	43	29,5	22	15,0
Con qué frecuencia toma siestas durante el día.	30	20,5	55	37,7	40	27,4	21	14,4
Con qué frecuencia usa pastillas para dormir.	88	60,3	39	26,7	19	13,0	0	0,0
Con qué frecuencia tiene sueño durante el día.	25	17,2	58	39,7	45	30,8	18	12,3

En la tabla 7 se identificó que sobresalieron los internos de Enfermería que casi siempre dormían por lo menos siete horas diarias, pero se levantaban cansados(as), identificándose también que hubo predominio de aquellos que a veces tenían el hábito de trasnocharse debido a que presentaban problemas para dormir y en ocasiones se levantaba cansado(a).

Asimismo, se encontró que sobresalieron los internos de Enfermería que a veces tenían sueño durante el día, situación que motivaba que ocasionalmente tomen siestas durante el día; y corroborándose finalmente que un alto porcentaje de internos no necesitan utilizar pastillas para poder dormir.

Tabla 9. Características de los estilos de vida en el manejo del estrés de los internos de Enfermería de la UDH 2023

Estilos de vida Manejo del estrés	n = 146							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Realiza ejercicios que te permiten relajarse (natación, caminata, montar en bicicleta, etc.)	15	10,3	60	41,1	46	31,5	25	17,1
Comparte el tiempo libre con tu familia o amigos	0	0,0	38	26,0	78	53,4	30	20,6
Realiza actividades de recreación en tu tiempo libre (caminar, bailar, leer, etc.)	0	0,0	46	31,5	72	49,3	28	19,2
Incluye momentos de descanso en tu rutina diaria	10	6,8	64	43,8	50	34,2	22	15,2
Participa en actividades sociales (fiestas, campeonatos deportivos, paseos, etc.)	13	8,9	59	40,4	56	38,4	18	12,3

En la tabla 8 se encontró que sobresalieron los internos de Enfermería que casi siempre compartían tiempo libre con sus familiares o amigos, acostumbrando también realizar actividades recreativas en su tiempo libre; identificándose además que sobresalieron los internos que a veces realizaban ejercicios que les permitía relajarse, incluyendo instantes de reposo en su quehacer diario y participando ocasionalmente de actividades deportivas y sociales que les permitían relajarse.

Tabla 10. Características de los estilos de vida en los hábitos nocivos de los internos de Enfermería de la UDH 2023

Estilos de vida Hábitos nocivos	n = 146							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Consume bebidas alcohólicas una vez por semana	32	21,9	48	32,9	37	25,3	29	19,9
Fuma cigarrillos	37	25,3	53	36,3	31	21,2	25	17,2
Prohíbe que fumen en su presencia	56	38,4	38	26,0	29	19,9	23	15,8
Consume algún tipo de droga	127	87,0	19	13,0	0	0,0	0	0,0
Consume bebidas gaseosas	14	9,6	22	15,1	83	56,8	27	18,5
Consume bebidas energizantes	16	11,0	25	17,1	75	51,4	30	20,5
Consume 2 tazas de café al día	26	17,8	34	23,3	60	41,1	28	19,2

En la tabla 9 se halló que fueron mayoritarios los internos de Enfermería que casi siempre consumían bebidas gaseosas, teniendo también el hábito de consumir bebidas energizantes y consumiendo casi siempre dos tazas de café al día.

Además, se encontró que casi la tercera parte de internos a veces consumían bebidas alcohólicas y fumaban cigarrillos, identificándose también que sobresalieron aquellos que no prohibían que fumen en su presencia y fueron predominantes aquellos que no consumían ninguna forma de drogas.

Tabla 11. Características de los estilos de vida en la responsabilidad de salud en los internos de Enfermería de la UDH 2023

Estilos de vida Responsabilidad de salud	n = 146							
	Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Acude a consulta médica	49	33,6	56	38,4	28	19,1	13	8,9
Acude al odontólogo	24	16,4	40	27,4	62	42,5	20	13,7
Realiza exámenes de colesterol, glucosa y triglicéridos	93	63,7	35	24,0	18	12,3	0	0,0
Usa bloqueadores cuando te expones al sol	21	14,4	37	25,4	57	39,0	31	21,2
Se automedica cuando se enferma	16	11,0	39	26,7	54	37,0	37	25,3
Controla su presión arterial	83	56,8	42	28,8	21	14,4	0	0,0
Utiliza protección cuando tiene relaciones sexuales	26	17,8	33	22,6	59	40,4	28	19,2

En la tabla 10 se evidenció que hubo predominio de internos de Enfermería que casi siempre acudían al odontólogo, usaban bloqueadores cuando se exponían al sol, tenían el hábito de automedicarse y casi siempre

utilizaban protección cuando tenían relaciones sexuales.

También se apreció que sobresalieron aquellos que a veces acudían a consulta médica; y por último, también prevalecieron los internos que nunca se realizaban los exámenes de colesterol, glucosa y triglicéridos, no controlándose periódicamente su presión arterial.

Tabla 12. Dimensiones de los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023

Dimensiones estilos de vida	n = 146	
	fi	%
Hábitos alimenticios		
Saludables	61	41,8
No saludables	85	58,2
Actividad física		
Saludables	50	34,2
No saludables	96	65,8
Descanso y sueño		
Saludables	87	59,6
No saludables	59	40,4
Manejo del estrés		
Saludables	89	61,0
No saludables	57	39,0
Hábitos nocivos		
Saludables	76	52,1
No saludables	70	47,9
Responsabilidad en salud		
Saludables	55	37,7
No saludables	91	62,3

En la tabla 11 se encontró que, en general, predominaron los internos conductas no saludables en las áreas correspondientes a los hábitos alimenticios, ejercicios de actividad física y conductas de responsabilidad en el cuidado de su salud.

En contraste sobresalieron los internos de Enfermería que mostraron comportamientos saludables en los aspectos relacionados al descanso y sueño, manejo del estrés y control de hábitos nocivos para su salud física y emocional.

Tabla 13. Estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023

Estilos de Vida	fi	%
Saludables	68	46,6
No saludables	78	53,4
Total	146	100,0

En la tabla 12 se encontró que, en general, sobresalieron los internos de la carrera profesional de Enfermería que tuvieron estilos de vida no saludables en el ámbito de análisis; y en menor proporción, se ubicaron los internos(as) que mostraron hábitos saludables en las actividades que efectúan en su quehacer cotidiano.

4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 14. Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov para distribución de variables factores influyentes y estilos de vida en internos de Enfermería de la UDH 2023

Variables	Normalidad n = 146	
	K-S	p - valor
Factores influyentes	1,596	0.010
Factores personales	1,532	0,017
Factores socioculturales	1,614	0,006
Factores familiares	1,568	0,013
Estilos de vida	1,627	0.004
Hábitos alimenticios	1,639	0,002
Actividad física	1,648	0,001
Descanso y sueño	1,546	0,015
Manejo del estrés	1,602	0,008
Hábitos nocivos	1,557	0,011
Responsabilidad en salud	1,513	0,020

En la tabla 14 se presenta el análisis de normalidad de las dos variables evaluadas, identificándose que para la variable factores influyentes los resultados de la aplicación del estadístico Kolmogorov Smirnov mostraron un valor K-S = 1,596 con una significancia $p = 0,010$; y en sus dimensiones factores personales ($p = 0,017$); factores socioculturales ($p = 0,006$) y factores familiares ($p = 0,013$) se encontraron resultados significativos; estableciéndose que tanto la variable principal como sus dimensiones no

siguen una distribución normal.

Y en cuanto a la evaluación de la variable estilos de vida, se encontró una $K - S = 1,627$ con una significancia $p = 0,004$; y en los aspectos relacionados a los hábitos alimenticios ($p = 0,002$); práctica de actividad física ($p = 0,001$); descanso y sueño ($p = 0,015$); manejo del estrés ($p = 0,008$); hábitos nocivos ($p = 0,011$) y responsabilidad en salud ($p = 0,015$); corroborándose también que esta variable y sus correspondientes dimensiones tampoco siguen una distribución normal.

Por consiguiente, considerando los criterios de normalidad, se establece que ambas variables no siguen distribución normal y considerando que estas variables son de tipo nominales dicotómicas se vio por pertinente aplicar una prueba estadística no paramétrica en el contraste de hipótesis, siendo el estadístico elegido el Chi Cuadrado de Independencia.

Tabla 15. Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023

Factores influyentes	Estilos de vida				Total		X²	P valor
	Saludables		No saludables					
	fi	%	fi	%	Nº	%		
Si	54	37,0	37	25,3	91	62,3	15,82	0,000
No	14	9,6	41	28,1	55	37,7		
Total	68	46.6	78	53.4	146	100.0		

En la tabla 15 se identificó que los reportes del contraste de hipótesis general reflejaron un valor de $\chi^2 = 15,82$ con una significancia $p = 0,000$; que hizo posible la aceptación de la hipótesis que señala que existen factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH.

Tabla 16. Factores personales que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023

Factores personales	Estilos de vida				Total		X²	P valor
	n = 146							
	Saludables		No saludables		Nº	%		
	fi	%	fi	%				
Grupo etario joven								
Si	41	28,1	60	41,1	101	69,2	4,711	0,030
No	27	18,5	18	12,3	45	30,8		
Género femenino								
Si	61	41,8	59	40,4	120	82,2	4,910	0,036
No	7	4,8	19	13,0	26	17,8		
Procedencia urbana								
Si	46	31,5	62	42,5	108	74,0	2,645	0,104
No	22	15,1	16	10,9	38	26,0		
Tenencia de enfermedad								
Si	21	14,4	11	7,5	32	21,9	5,977	0,014
No	47	32,2	67	45,9	114	78,1		

En esta tabla se encontró que el proceso de contraste de tesis realizado con el Chi Cuadrado de Independencia permitió determinar que pertenecer al grupo etario joven ($p = 0,030$), ser del género femenino ($p = 0,036$) y la tenencia de enfermedad ($p = 0,014$) fueron los factores personales que influyeron en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH, siendo esta información estadísticamente significativa.

Tabla 17. Factores socioculturales que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023

Factores socioculturales	Estilos de vida n = 146				Total		X²	P valor
	Saludables		No saludables					
	fi	%	fi	%	Nº	%		
Tenencia de pareja estable								
Si	31	21,3	23	15,7	54	37,0	4,041	0,044
No	37	25,3	55	37,7	92	63,0		
Profesa religión católica								
Si	44	30,2	58	39,7	102	69,9	1,608	0,205
No	24	16,4	20	13,7	44	30,1		
Trabajo paralelo al internado								
Si	16	11,0	34	24,0	51	34,9	7,280	0,007
No	58	35,6	44	29,5	95	65,1		
Solventar gastos personales								
Si	20	13,7	39	26,7	59	40,4	6,395	0,011
No	48	12,9	39	26,7	87	59,6		
Tenencia de seguro de salud								
Si	60	41,1	72	49,3	132	90,4	0,695	0,404
No	8	5,5	6	4,1	14	9,6		
Pertenencia a grupo juvenil o social								
Si	43	29,4	40	27,4	83	56,8	2,116	0,146
No	25	17,2	38	26,0	63	43,2		

En esta tabla se evidenció que los reportes del procesamiento estadístico de hipótesis reflejaron que tener una pareja estable ($p = 0,044$), tener trabajo paralelo al internado ($p = 0,007$) y solventar los gastos personales ($p = 0,011$) fueron los factores socioculturales que influyeron en los estilos de vida de los internos de Enfermería participantes de esta investigación, siendo estos reportes estadísticamente significativos.

Tabla 18. Factores familiares que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la UDH 2023

Factores familiares	Estilos de vida				Total		X²	P valor
	n = 146							
	Saludables		No saludables		Nº	%		
	fi	%	fi	%				
Convivencia con padres								
Si	56	38,3	48	32,9	104	71,2	7,681	0,006
No	12	8,3	30	20,5	42	28,8		
Familia disfuncional								
Si	10	6,9	24	16,4	34	23,3	5,247	0,022
No	58	39,7	54	37,0	112	76,7		
Relación inadecuada con padres								
Si	17	11,6	44	23,3	51	34,9	5,523	0,019
No	51	35,0	34	30,1	95	65,1		
Tenencia de hijos								
Si	25	17,1	20	13,7	45	30,8	2,108	0,147
No	43	29,5	58	39,7	101	69,2		
Tenencia de carga familiar								
Si	32	21,9	26	17,8	58	39,7	2,858	0,091
No	36	24,7	52	35,6	88	60,3		

En esta tabla se encontró que los datos estadísticos del proceso de contraste de hipótesis reflejaron que la convivencia con padres ($p = 0,006$), tener familia disfuncional ($p = 0,022$) y tener relación inadecuada con los padres ($0,019$) fueron los factores familiares que influyeron en los estilos de vida de los internos de Enfermería participantes del estudio, siendo estos datos significativos.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Esta investigación emergió de la idea propuesta por Hurtado y Maldonado⁽¹⁵⁾ quienes manifiestan que los hábitos de vida constituyen un aspecto relevante en el desempeño de los internos de Enfermería en el ámbito asistencial, sin embargo, se encuentran influenciados por factores que, de alguna manera u otra, influyen en su calidad de vida y en las labores que realizan en las prácticas clínicas de internado en el ámbito hospitalario.

Por ello, en este trabajo de investigación se buscó determinar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH durante el año 2023, cuyo contraste de hipótesis efectuado con el estadístico no paramétrico del Chi Cuadrado permitió demostrar que existen factores que influyen en las prácticas de estilos de vida de la muestra evaluada en esta investigación con una significancia $p = 0,000$ que conlleva a aceptar la hipótesis expuesta en esta tesis.

Estos reportes concuerdan con los fundamentos establecidos por Nola Pender en su modelo teórico que, según afirma Susanibar⁽⁵⁸⁾, destaca que el compromiso que tienen los individuos en la conservación de su estado de salud son las que les permiten adoptar estilos de vida que favorezcan o deterioren su salud, siendo ello influenciado por la presencia de diversos factores que influyen para que efectúen los comportamientos promotores de salud como se demuestra en nuestros resultados donde se evidenció que existen factores personales, socioculturales y familiares que inciden en los hábitos que adoptan los internos de Enfermería en su vida cotidiana.

Del mismo modo, nuestros resultados son semejantes con los preceptos estandarizados en el modelo de las determinantes de la salud donde, según afirma Briceño⁽⁵⁹⁾, establece que los hábitos que las personas realizan en su vida diaria constituyen representan uno de los cuatro factores determinantes de la salud de las personas, que se encuentran influenciadas por diversas

características que inciden para que adopten conductas saludables o riesgosas que inciden en su condición de salud, evidenciándose ello en nuestro estudio donde se identificó la presencia de algunas características que incidieron en los comportamientos de los internos durante la etapa del internado en su sede de prácticas clínicas.

En este orden de ideas, la data expuesta en este informe es concordante con la expuesta por Ramos⁽⁶⁰⁾, que señala que el internado es una fase importante en la formación del estudiantado de Enfermería, pues es el periodo donde realizan actividades inherentes a su futuro desempeño profesional que implica asumir nuevas responsabilidades que repercuten en sus estilos de vida, tendiendo a modificar sus hábitos alimenticios, limitar la actividad física entre otras conductas no saludable que afectan su bienestar integral en esta etapa de su vida.

Al respecto Vera⁽⁶¹⁾ señala que los hábitos de los internos del área de Enfermería están influenciados por diversos factores que inciden para que tengan hábitos no saludables señalando que el aspecto personal y familiar son los que tienen mayor implicancia en el desarrollo de estas conductas, que concuerda con nuestros reportes donde se evidenció que la mayoría de internos mostraron conductas no saludables que estuvieron influenciadas por factores propios de su entorno familiar, sociocultural y familiar.

En este sentido, Abanto y Cruz⁽⁶²⁾ también señala que la etapa del internado implica realizar diversas actividades que favorecen para que los internos de Enfermería tengan conductas no saludables, pues mayormente tienen que modificar sus hábitos alimenticios, patrones de sueño y limitar la práctica de actividad física, situación que se acentúa en los jóvenes y aquellos que no cuentan con apoyo familiar o tienen que efectuar diversos trabajos para poder cubrir sus gastos personales, destacando la importancia que tienen estos factores en las conductas que los internos realizan durante el internado hospitalario.

Ito⁽⁶³⁾ por su parte identificó resultados distantes de los expuestos en este informe pues señala que estos factores no tienen mayor incidencia en el

comportamiento de los internos de la carrera profesional de Enfermería, señalando que ello mayormente se encuentra influenciadas por las actividades que estos realizan durante las prácticas de internados que implican tener turnos rotarios, realizar guardias diurnas o nocturnas y desarrollar actividades asistenciales que implican que tengan realizar modificaciones en sus patrones alimenticios, hábitos de descanso y práctica de actividad física, no dependiendo de otros factores.

Ello también es reafirmado por Acencio y Asencios⁽⁶⁴⁾, quienes tampoco encontraron influencia significativa de estos factores, señalando que la realización del internado hospitalario implica que los internos tengan que desarrollar sus funciones en diversos horarios de trabajo y servicios con alta carga de pacientes siendo estos factores los que obligan a que los internos de Enfermería tengan que realizar modificaciones a sus tendencias conductuales, alterando su patrón alimenticio, realización de ejercicio físico y otros aspectos que repercuten en su bienestar en esta etapa de su formación profesional.

En este orden de ideas, Benavides et al⁽⁶⁵⁾ también señala que los factores personales, familiares y socioculturales no tienen mucha influencia en los hábitos de los internos enfermeros, pues independientemente que tengan relativa incidencia en los hábitos que estos adoptan en este proceso, estos mayormente se encuentran influenciados por las labores que los internos realizan en el periodo del internado, resaltando que las nuevas responsabilidades les impulsan a realizar conductas de riesgo que repercuten en su bienestar biopsicosocial.

Siguiendo con el análisis, los datos de este trabajo de tesis permiten identificar que los factores personales que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH fueron pertenecer al grupo etario joven ($p = 0,030$), ser del género femenino ($p = 0,036$) y tenencia de enfermedad ($p = 0,014$); siendo estos datos significativos estadísticamente.

Estos reportes concuerdan con los presentados por Abanto y Cruz⁽⁶²⁾ quienes manifiestan que la edad tiende a tener influencia en los hábitos de la

población universitaria, indicando que aquellos alumnos que pertenecen a estratos jóvenes son los mayormente tienden a adoptar estilos no saludables o realizar actividades de riesgo que afectan su salud; y que a medida que aumenta la edad van adquiriendo mayor compromiso en la conservación de su integridad física y mental adoptando conductas que repercuten favorablemente en su calidad de vida; como se corrobora en este informe de investigación.

Por su parte, Ramos⁽⁶⁰⁾ sostiene que el género se comporta con una variable que tiene marcada influencia en las conductas de los internos de las carreras profesionales de la salud, identificando que aquellos que pertenecen al género femenino tienen mayor disposición a tener hábitos saludables que los internos del género masculino, los cuales tienden a adoptar conductas no saludables que afecta su salud y desempeño universitario, siendo semejante a la información expuesta en este trabajo de tesis.

Asimismo, Abanto y Cruz⁽⁶²⁾ manifiestan que la tenencia de enfermedad es un aspecto que tiene incidencia importante en los estilos de vida de los universitarios señalando que el proceso patológico predispone para que adopten estilos de vida saludables que les permiten tener mayor responsabilidad en la atención de su salud que los estudiantes que no tienen un proceso patológico, quienes mayormente adoptan conductas no saludables en los patrones alimentarios, hábitos de sueño y en la responsabilidad en el cuidado de la salud.

Sin embargo, Benavides et al⁽⁶⁵⁾ no hallaron asociación entre estos factores y los hábitos que realiza la población universitaria, afirmando que los comportamientos que realizan los estudiantes universitarios en su vida cotidiana se encuentran mayormente influenciadas por aspectos relacionados a las costumbres que estos han ido adquiriendo a lo largo de su vida y también por imitación de las acciones que otras personas realizan en sus actividades diarias.

Siguiendo con el análisis pertinente, los resultados expuestos en este estudio permiten señalar que los factores socioculturales que influyen en los

estilos de vida de los internos de Enfermería en estudio fueron tener una pareja estable ($p = 0,044$), trabajo paralelo al internado ($p = 0,030$) y solventar los gastos personales ($p = 0,011$).

Estos datos coinciden con los reportes presentado por Vera⁽⁶¹⁾ en su trabajo investigativo, donde reconoce que la tenencia de un compromiso conyugal es un factor que influye de manera relativa en las conductas de una parte de la población universitaria pues mayormente incide para que los estudiantes muestren mayor responsabilidad en la realización de conductas saludables que les permitan desempeñarse adecuadamente en las actividades de internado hospitalario, mientras que los estudiantes solteros(as) mayormente adoptan conductas no saludables.

Briceño⁽⁵⁹⁾ en este aspecto también señala que la tenencia de una ocupación paralela al desarrollo de las actividades universitarias es un factor que incide en los hábitos conductuales de los alumnos del nivel superior de estudios, pues implica asumir una mayor responsabilidad, haciendo que sus horarios se ajusten y se incremente la carga mental, favoreciendo el incremento de niveles de estrés, práctica del sedentarismo y patrones alimentarios no saludables.

Siguiendo con el análisis de factores, Abanto y Cruz⁽⁶²⁾ mencionan que los internos de Enfermería muchas veces tienen que buscar una ocupación que les permita tener los ingresos necesarios para solventar los gastos familiares y también de las actividades que implica la realización del internado hospitalario, situación que favorece para que mayormente tengan conductas no saludables porque tienen que buscar los medios para cubrir estas necesidades, conllevando a que no tengan una alimentación saludable, no consuman sus alimentos a horas fijas y que tengan un deterioro también en el ejercicio físico y hábitos de recreación en contraste de aquellos internos de Enfermería cuyos ingresos proceden del apoyo económico familiar.

Ito⁽⁶³⁾ no obstante halló información contraria a la expuesta en nuestro estudio señalando que el estado civil, la ocupación y la capacidad de solventar gastos personales son factores socioculturales que no tienen mucha

incidencia en los comportamientos realizados por la población universitaria señalando que ello mayormente es influenciado por las costumbres o hábitos que estos adquieren durante el periodo universitario y también por la influencia del entorno social que repercute para que tengan conductas no saludables en la práctica periódica de actividad física, alimentación, manejo o control del estrés y cuidado de la salud.

Y por último, los datos que se muestran en esta tesis permiten establecer que los factores familiares que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH fueron la convivencia con padres ($p = 0,006$), familia disfuncional ($p = 0,022$) y tener relación inadecuada con los padres ($p = 0,019$).

Esta información concuerda con los datos expuestos por Briceño⁽⁵⁹⁾ en su estudio al señalar que el aspecto familiar tiene marcada influencia en los comportamientos de los internos de las carreras de ciencias de la salud, estableciendo que tener una adecuada convivencia con los padres incide para que los estudiantes universitarios tengan hábitos saludables en el patrón alimentario, ejercicio físico y desarrollo de actividades recreativas que fortalezcan su salud física y mental.

Ramos⁽⁶⁰⁾ también destaca la influencia que tiene el comportamiento familiar en los hábitos conductuales de los alumnos que realizan prácticas de internado hospitalario señalando que el apoyo que estos reciben de sus padres permite que tengan un manejo idóneo de los comportamientos que realizan durante el desarrollo del internado, favoreciendo que puedan tener una vida sana y mejorar desempeño en el desarrollo del internado clínico.

Al respecto Susanibar⁽⁵⁸⁾ señala que la disfuncionalidad familiar es un factor que incide en los hábitos de la población estudiantil universitaria, señalando que aquellos que proceden de hogares incompletos donde son frecuentes los conflictos familiares, no existe una adecuada comunicación familiar y tienen una inadecuada relación con los padres son los que predominantemente tienden a adoptar conductas de riesgo para su salud, pues son propensos a adoptar una alimentación no saludable, no comparten

tiempo libre con sus familiares y son más propensos a realizar hábitos dañinos para la salud como la ingesta de bebidas con alcohol que causan efectos negativos en su salud, mientras que los estudiantes que provienen de familias funcionales son los que tienden a adoptar hábitos no saludables.

Sin embargo, Acencio y Asencios⁽⁶⁴⁾ exponen información que es contraria a la expuesta en esta dimensión de análisis manifestando que el periodo de internado es una fase que implica que los internos de Enfermería tengan que realizar funciones inherentes a su futuro desempeño profesional señalando que, pese a que se cuente con apoyo familiar, la carga de las prácticas y los horarios de internado son los que mayormente inciden para que los internos tengan a modificar sus hábitos en los aspectos relacionados a la alimentación, actividad física, recreación y cuidado de la salud que afectan su calidad de vida en esta etapa de consolidación de su identidad profesional.

En este sentido, se establece que el análisis crítico realizado previamente evidencia que estamos ante una realidad que, en cierto modo genera preocupación, pues en nuestro estudio se ha identificado que un porcentaje predominante de 53,4% de internos de Enfermería evaluados mostraron comportamientos no saludables en su entorno cotidiano, siendo los aspectos relacionados al régimen alimentario, práctica de actividad física y responsabilidad en salud los más afectados en este proceso; situación que destaca la importancia de desarrollar intervenciones estratégicas, tanto en el ámbito hospitalario como universitario, dirigidas a fomentar la adopción de hábitos saludables en el desarrollo de las prácticas preprofesionales.

Asimismo, los resultados expuestos en esta investigación permiten destacar que existen factores personales, socioculturales y familiar que influyen en los comportamientos de los internos de Enfermería en su vida cotidiana, los cuales también deben ser considerados para implementar estrategias que fomenten el afrontamiento de este problema durante la etapa del internado resaltando que algunos componentes del aspecto familiar y sociocultural pueden ayudar a que los internos tengan hábitos saludables en la etapa del internado mejorando su desempeño en el entorno clínico hospitalario.

En la evaluación de las fortalezas de nuestro estudio, se resalta que se efectuó siguiendo rigurosamente los pasos establecidos en la investigación científica, consiguiéndose encuestar a casi la totalidad de internos de Enfermería de la UDH, quienes participaron de modo activo de la investigación, siendo encuestados con instrumentos que fueron validados cualitativamente por expertos y jueces especialistas en el problema de estudio y que alcanzaron altos parámetros de confiabilidad estadística para realizar una adecuada medición de variables e identificar los factores que influyen en los comportamientos y hábitos de la muestra analizada en este estudio.

No obstante, también se reconoce que esta investigación presentó algunas limitaciones atribuidas fundamentalmente al acceso a la muestra de estudio debido a que los internos de la carrera profesional de Enfermería realizaban sus prácticas asistenciales de internado en clínicas privadas y en sedes del MINSA ubicadas en diversas localidades de la provincia de Huánuco, ubicándose en algunos casos en zonas distintas de la ciudad, que dificultaban la aplicación de encuestas que fue subsanada buscando estrategias para aplicar los instrumentos en los días de descanso de los internos; destacándose también que los reportes presentados son válidos solo para los internos encuestados en este proceso de la investigación.

Se culmina este informe resaltando que, en este estudio, se pudo identificar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH que deben ser considerados por los organismos y entidades pertinente para implementar medidas institucionales y programas estratégicos dirigidos a fomentar las prácticas de hábitos saludables en los internos de esta carrera profesional como eje relevante en la mejora de su bienestar integral, estado de salud y fortalecimiento de su desempeño en el periodo de internado hospitalario.

CONCLUSIONES

1. Se identificó que existen factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH 2023 con una $p = 0,000$ que permite aceptar la hipótesis formulada en la información presentada en esta tesis de investigación.
2. Los factores personales que influyeron en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH fueron pertenecer al grupo etario joven ($p = 0,030$), ser del género femenino ($p = 0,036$) y tenencia de enfermedad ($p = 0,014$); siendo estos reportes significativos.
3. Los factores socioculturales que influyeron en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH fueron tener una pareja estable ($p = 0,044$), trabajo paralelo al internado ($p = 0,007$) y solventar los gastos personales ($p = 0,011$); siendo esta información significativa.
4. Y finalmente, los factores familiares que influyeron en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH fueron la convivencia con padres ($p = 0,006$), familia disfuncional ($p = 0,022$) y tener relación inadecuada con los padres ($p = 0,019$); siendo significativos todos estos resultados.

RECOMENDACIONES

➤ A la Red de Salud Huánuco

- Establecer políticas y lineamientos orientados a promover los hábitos saludables en los internos de las carreras de la salud que realizan las prácticas de internado clínico en las sedes públicas y privadas de la ciudad de Huánuco.
- Desarrollar intervenciones preventivo-promocionales que fortalezcan las capacidades de los internos en la realización de conductas saludables que permitan tener mayor compromiso en el cuidado de su estado de salud y brinden una buena atención a la población usuaria.

➤ A las autoridades de la Universidad de Huánuco (UDH)

- Realizar campañas informativas y actividades preventivo-promocionales en las instalaciones de la universidad donde se promuevan que los alumnos de las carreras de ciencias de la salud adopten comportamientos saludables durante el periodo del internado hospitalario.
- Incorporar en la malla curricular de las carreras de ciencias de la salud ejes temáticos relacionados a los hábitos saludables para permitir que estos tengan una buena cultura preventiva y tengan conductas que le permitan cuidar su salud biopsicosocial.
- Organizar paseos, almuerzos campestres y reuniones de confraternidad donde participen los alumnos que realicen actividades de internado para fortalecer las relaciones interpersonales y la recreación para un adecuado manejo del estrés durante las prácticas clínicas preprofesionales.

➤ A la coordinadora del Programa Académico de Enfermería de la UDH

- Realizar campañas de salud dirigidas a los internos de Enfermería y alumnos de los últimos ciclos de estudios para que participen de evaluación que permitan mejorar su compromiso y responsabilidad en el cuidado de su salud.

- Organizar campeonatos deportivos y de confraternidad entre los internos de Enfermería de las diversas sedes de prácticas de internado para que puedan realizar ejercicios de actividad física, recreación y manejo del estrés que le permitan mantener un buen estado de salud.
- Involucrar a los familiares de los internos en la realización de talleres donde se fomenten las conductas saludables como componente esencial para fortalecer su desempeño en el ámbito asistencial y prevenir la presencia de enfermedades.
- Implementar horarios de tutoría durante el internado donde se brinde información a los internos de Enfermería que tengan una ocupación y provengan de familias disfuncionales sobre la importancia de tener hábitos saludables para tener una buena condición de salud.

➤ **A los coordinadores de las sedes de internado de la UDH**

- Sensibilizar a los internos de Enfermería sobre la relevancia que tienen la adopción de hábitos saludables en el régimen alimentario, ejercicio físico, descanso, manejo del estrés y cuidado de la salud para que alcancen el bienestar integral y fortalezcan su desempeño en el internado hospitalario.
- Organizar la distribución de horarios de los internos de Enfermería para que tengan tiempo suficiente para tomar su refrigerio o consumir sus alimentos sin afectar sus labores de internado y tener una buena salud en el área biopsicosocial.
- Generar espacios saludables durante las prácticas de internado donde se organicen reuniones para promover que los internos de Enfermería jóvenes y que tengan una ocupación laboral ordene su horario y adopten estilos de vida saludables que le permitan tener el bienestar integral.
- Promover que los internos de Enfermería realicen pausas activas cuando realizan las prácticas clínicas preprofesionales para reducir su nivel de estrés, fortalecer las actividades de recreación y mejorar su desempeño durante el periodo del internado.

- Gestionar que los internos de Enfermería puedan acceder a los comedores de las sedes de prácticas clínicas para que puedan tener una alimentación saludable sin alterar su horario de consumo de alimentos para que puedan tener una buena nutrición y fortalecer su calidad de vida.

➤ **A los internos de Enfermería de la UDH.**

- Adoptar hábitos saludables durante el internado para que puedan tener una vida más sana, cuidar su salud y prevenir la incidencia de procesos patológicos.
- Adoptar hábitos alimenticios saludables priorizando la ingesta de productos nutritivos, manteniendo horarios fijos y evitando el consumo de frituras y comidas rápidas para tener una buena salud.
- Efectuar ejercicios físicos dos o tres veces por semana por un periodo mínimo de 30 minutos para que puedan tener un buen estado nutricional y reducir los niveles de estrés emocional.
- Realizar controles preventivo- anuales para tener mayor control sobre su estado de salud y detectar oportunamente enfermedades prevenibles y seguir el tratamiento correspondiente.
- Buscar el apoyo familiar y mantener una relación adecuada con los padres para que colaboren en la realización de medidas que les permitan tener hábitos saludables durante el periodo del internado hospitalario.
- Se recomienda a los internos que laboran que organicen adecuadamente sus horarios y puedan tener estilos de vida saludables sin alterar su desempeño en las actividades de internado.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, cigarros y gaseosas para mantener un adecuado estado de salud.

➤ **A los tesisistas de Enfermería de la UDH**

- Seguir investigando sobre los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de otras carreras profesionales de la salud incluyendo los

factores institucionales para tener un mayor conocimiento del problema y establecer medidas que promuevan los hábitos saludables

- Desarrollar investigaciones cualitativas donde se evalúen las vivencias de los internos enfermeros en la etapa del internado para tener una mejor comprensión de los factores que influyen en sus estilos de vida y establecer estrategias pertinentes en el entorno sanitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fretel L. Calidad de atención que brindan los internos de enfermería según percepción de los pacientes del servicio de Medicina del Hospital Regional Hermilio Valdizán Medrano. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2021. [Consultado el 9 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/3051>
2. Ruiz D, Valencia M. Nivel de conocimiento sobre medidas de bioseguridad en los internos de enfermería del Hospital Belén de Trujillo [Internet] Trujillo: Universidad César Vallejo; 2020 [Consultado el 9 de junio del 2023] Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61145/Rui_z_ADS-Valencia_MME-SD.pdf?sequence=1
3. Zambrano R, Parra L, Orozco D, Vivas L. Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet] 2020 [Consultado el 10 de junio del 2023]; 39(4): 502 – 512. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55965385019/html/>
4. Más M, Alberti L, Espeso N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Rev. Hum. Med. [Internet]. 2020 Ago [Consultado el 10 de junio del 2023]; 5(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es
5. Navarro L. Conocimientos y actitudes del interno de Enfermería sobre derechos del usuario en hospitales de Iquitos. [Internet] Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana; 2023. [Consultado el 10 de junio del 2023] Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/59>
6. García S, Vannuchi M, Garanhani M, Sordi M. Internado de Enfermería: conquistas y desafíos en la formación del enfermero. Trab. Educ. Saúde. [Internet] 2018 [Consultado el 11 de junio del 2023]; 16(1): 319 – 336. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462018000100319&lng=en&nrm=iso
7. Vilca A. Estilos de vida del profesional de Enfermería del servicio de Emergencia, Hospital Cayetano Heredia. [Internet] Lima: Universidad San Martín de Porres; 2019. [Consultado el 11 de junio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3070>
8. Ayquipa S, Cerna L, Gutiérrez M. Relación entre síndrome de Burnout y estilos de vida en personal de Enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos Neuroquirúrgicos Pediátricos. [Internet] Lima: Universidad

- Peruana Cayetano Heredia; 2018. [Consultado el 12 de junio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/3835>
9. Musaiger A, Awadhalla M, Al-Mannai M, Al Sawad M, Asokan G. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* [Internet]. 2019 [Consultado el 12 de junio del 2023]; 29(2):4-7. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26251982/>
 10. Organización Mundial de la Salud. Salud: Nota descriptiva: Enfermedades no Transmisibles [Internet] Ginebra: OMS; 2023 [Consultado el 13 de junio del 2023] Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/noncommunicable-diseases>
 11. Organización Panamericana de la Salud. Agenda de Salud para las Américas 2023 [Internet]. [Consultado el 13 de junio del 2023]. Disponible en: http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Agenda_Salud_para_las_Americas_2018-2023.pdf.
 12. Jiménez S, Hernández J. Actividad física y otros hábitos de vida en estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *Rev. de Ciencia del Ejercicio y la Salud*. [Internet]. 2022 [Consultado el 14 de junio del 2023].; 14(1):1-14. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/19294/23183>
 13. Instituto Nacional de Salud. Observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad. Obesidad aumentó de 3% a 19% en los últimos 30 años. [Internet] Lima: INS; 2020 [Consultado el 14 de junio del 2023] Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/159-obesidad-infantil-aumento-de-3-a-19-en-los-ultimos-30-anos>
 14. Huamán L, Sánchez K. Estilos de vida y conductas de riesgo en estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica-2021 [Internet] Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2021. [Consultado el 15 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/4154>
 15. Hurtado D, Maldonado R. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos. [Internet] Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2023. [Consultado el 16 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/602>
 16. Aliaga M, Mallqui G. Estilos de vida y perfil de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán [Internet] Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2021. [Consultado el 16 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6162>

17. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. Univ.* [Internet]. 2019 [Consultado el 21 de junio del 2023]; 8(4): 16 – 23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es
18. Carrascal E, Casarrubia F. Factores asociados a los estilos de vida en estudiantes de las universidades Metropolitana y Cartagena. [Internet] Colombia: Universidad Simón Bolívar; 2021. [Consultado el 18 de junio del 2023] Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2385>
19. Montenegro A, Ruiz A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios, una aplicación del instrumento fantástico. *Revista digital: Actividad Física y Deporte* [Internet] 2021. [Consultado el 17 de junio del 2023]; 6(1): 87 – 108. Disponible en: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1432>
20. Quispe K. Factores condicionantes básicos asociados al estilo de vida en estudiantes de una universidad pública en el contexto de pandemia. [Internet] Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. [Consultado el 18 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11626>
21. López D, Pumachaico E. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Santa [Internet] Nuevo Chimbote: Universidad Nacional del Santa; 2020. [Consultado el 19 de junio del 2023] Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3478>
22. Palacios M. Determinantes asociados a los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco Filial Tingo María [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2021. [Consultado 2023 julio 23] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/3145>
23. Ortiz M, Ruiz M. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. *Rev. Enferm. Herediana.* [Internet] 2019. [Consultado el 19 de junio del 2023]; 9(2): 90 – 96. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/3011>
24. Daza D, Meza M, Gonzales J, Panduro D, Dámaso B, Luján M et al. Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes asegurados en un Hospital Público. *Revista Peruana de Investigación en Salud.* [Internet] 2017 [Consultado el 20 de junio del 2023]; 1(1): 18 – 23. Disponible en: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/download/196/184/>

25. Acosta P, García H. Factores que influyen en los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad ECCI. [Internet] Colombia: Universidad ECCI; 2019. [Consultado el 21 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1814>
26. Villena J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia. [Internet] 2017 [Consultado el 20 de junio del 2023]; 63(4): 593 – 598. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012&lng=es
27. Albino E. Estilos de vida y su relación con el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2018. [Consultado el 20 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/1069>
28. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquista K et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev. Cub. Enferm. [Internet]. 2019 [Consultado el 21 de junio del 2023]; 35(4). Disponible en: <http://www.revEnfermería.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859>
29. Quiroga H. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. [Internet] Nicaragua: Universidad de Aconcagua; 2019. [Consultado el 22 de junio del 2023] 5(4): Disponible en: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf.
30. Baquero D, Mora M, Rada L, Jiménez W. Determinantes sociales de la salud influyentes en la complicación de pacientes hipertensos y diabéticos que padecen insuficiencia renal. Revista médica Risaralda [Internet]. 2019 June [Consultado el 22 de junio del 2023]; 25(1): 15-21. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-06672019000100015&lng=en.
31. Quillas R, Vásquez C, Cuba M. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. Acta Méd. Per. [Internet]. 2019 Abr [Consultado el 23 de junio del 2023]; 34(2): 126 – 131. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000200008&lng=es
32. Vilar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Acta Méd. Per- [Internet]. 2019 [Consultado el 23 de junio del 2023]; 28(4): 237-241. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011&lng=es

33. Organización Mundial de la Salud. Salud en las Américas: Resumen; panorama regional y perfiles del país. [Internet]. Washington: OMS; 2022 [Consultado el 24 de junio del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>
34. Ministerio de Salud. MINSA promueve una alimentación variada, nutritiva y económica. [Internet]. Lima: MINSA; 2023 [Consultado el 24 de junio del 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/854558-minsa-promueve-una-alimentacion-variada-nutritiva-y-economica>
35. Espinoza D, Guerra C. Factores sociodemográficos relacionados a los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión. [Internet] Lima: Universidad Nacional del Callao; 2022 [Consultado el 25 de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8164>
36. Jiménez Y. Relación entre el estado de nutrición y el nivel de riesgo de estilo de vida en adolescentes de quinto de secundaria del distrito de Chorrillos. [Internet] Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2019. [Consultado el 25 de junio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/473>
37. Yorde S. Cómo lograr una vida saludable. Anales Venezolanos de Nutrición. [Internet]. 2019 [Consultado el 26 de junio del 2023]; 27(1): 129 – 142. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&nrm=iso
38. Ramírez A, Hoffman H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Revista Colombia Médica [Internet]. 2020 [Consultado el 27 de junio del 2023]; 33 (1): 3 – 5. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
39. 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 el 27 de junio del 2023]; 12 (6): 246 – 251. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es
40. Lema S. Salazar T, Varela A, Tamayo C, Botero P. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento psicológico [Internet]. 2019 [Consultado el 29 de junio del 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>

- 2023]; 5 (12): 71 – 88. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899006>
41. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. [Internet] Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018 Consultado el 29 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2829>
 42. Córdova D, Carmona M, Terán O, Márquez O. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal Medwave [Internet]. 2018 [Consultado el 30 de junio del 2023]; 13 (11): 58 – 64. Disponible en: <https://www.medwave.cl/investigacion/estudios/5864.html>
 43. Pérez M. Promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2022 [Consultado el 30 de junio del 2023]; 22(2). Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/4784>
 44. Espíndola K, Recanatti M. Hábitos Alimenticios del personal de Enfermería del Hospital Eva Perón y Dr. Carlos Bocalandro. [Internet] Argentina: Universidad Nacional de San Martín; 2020. [Consultado el 1 de julio del 2023] Disponible en: <https://ri.unsam.edu.ar/xmlui/handle/123456789/1354>
 45. Anchante M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima [Internet] Lima: Universidad César Vallejo; 2018. [Consultado el 1 de julio del 2023] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/15060>
 46. Vásquez Y, Macías P, González A, Pérez C, Carrillo O. Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. Rev. Cub. Sal. Publ. [Internet] 2019 [Consultado el 2 de julio del 2023]; 45(2): e1451. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsalpub/csp-2019/csp192b.pdf>
 47. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] Ginebra: OMS; 2023. [Consultado el 2 de julio del 2023] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 48. García F, Herazo Y, Vidarte J, García R, Crissien E. Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. Rev. salud pública [Internet]. 2018 [Consultado el 3 de julio del 2023]; 20(5): 606 – 611. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642018000500606&lng=en

49. Gil P, Prieto A, Silva A, Serra J, Aguilar M, Díaz A. Hábitos y comportamientos relacionados con la salud en adolescentes durante su tiempo libre. *Anal. Psicol.* [Internet]. 2019 Mar [Consultado el 3 de julio del 2023]; 35(1): 140 – 147. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282019000100017&lng=es
50. Galeano J. Estilo de vida en adolescentes de cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E. Julio C. Tello. [Internet] Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019. [Consultado el 4 de julio del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3753/TESIS%20GALEANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
51. Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith [Internet] Trujillo: Universidad César Vallejo; 2019 [Consultado el 4 de julio del 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1
52. Chávez L. Estilos de vida y ansiedad en estudiantes de medicina durante la pandemia. [Internet] Lima: Universidad Ricardo Palma; 2023. [Consultado el 5 de julio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6449/CHAVEZ%20VALENCIA%20LAYZA%20LIZETH%20TESIS%202023.pdf?sequence=1>
53. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Rev. Ciencia y Cuidado Salud Mental* [Internet]. 2020 [Consultado el 5 de julio del 2023]; 15(1): 27 – 39. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/320>
54. Ortega E. Sobrepeso y obesidad dependientes del estilo de vida en estudiantes del Colegio Hernán Gallardo Moscoso. [Internet] Loja: Universidad Nacional de Loja; 2019. [Consultado el 6 de julio del 2023]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/21946>
55. Muñoz A, Arellanez J. Estrés psicosocial, estrategias de afrontamiento y consumo de drogas en adolescentes. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la U.A.C.J.S.* [Internet]. 2019 Mar [Consultado el 6 de julio del 2023]; 6(2): 5 – 20. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v6n2/2007-1833-rpcc-6-02-1.pdf>
56. Laguado J, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. *Hacia Promoc. Salud* [Internet]. 2019 [Consultado el 7 de julio del 2023]; 19(1): 68 – 83. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772014000100006&lng=en

57. Paredes M, Patiño L. Comportamientos de riesgo para la salud en los adolescentes. *Rev. Universidad y Salud*. [Internet]. 2020 [Consultado el 7 de julio del 2023]; 19(1): 58 – 69. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v22n1/2389-7066-reus-22-01-58.pdf>
58. Susanibar J. Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los internos de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao. [Internet] Callao: Universidad Nacional de Callao; 2022. [Consultado el 7 de julio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7353/FC%20TESIS%20SUSANIBAR%20GONZALES-2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
59. Briceño C. Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo. [Internet] Trujillo: Universidad César Vallejo; 2018. [Consultado el 8 de julio del 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25398/brice%C3%B1o_sc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
60. Ramos Y. Estilos de vida de los internos de Enfermería en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón. [Internet] Puno: Universidad Privada San Carlos; 2021. [Consultado el 8 de julio del 2023]. Disponible en: http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC%20S.A.C./196/Yesica_RAMOS_GALINDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
61. Vera J. Estilos de vida de internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte. [Internet] Lima: Universidad César Vallejo; 2019. [Consultado el 9 de julio del 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11970/Vera_LJM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
62. Abanto D, Cruz J. Estilos de vida saludable y estado nutricional en internos de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud. [Internet] Callao: Universidad Nacional del Callao; 2023. [Consultado el 9 de julio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/8211/TE%20SIS%20ABANTO%20-%20CRUZ%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
63. Ito J. Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. [Internet] Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2018. [Consultado el 10 de julio del 2023] Disponible en: [\https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/3785/R

E_ENFE_JENNIFER.ITO_ESTILOS.DE.VIDA.PDF?sequence=1&isAllowed=y

64. Acencio H, Asencios M. Estilos de vida saludables en internos de la carrera de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho – 2022. [Internet] Lima: Universidad María Auxiliadora; 2022. [Consultado el 10 de julio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/602>
65. Benavides M, Díaz M, Díaz R, Cervera Vallejos M. Estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021. Acc Cietna. [Internet] 2022 [Consultado el 11 de julio del 2023]; 9(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

Daga M. Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Huánuco 2023 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2026 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio: FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores Variable independiente: Factores que influyen en los estilos de vida.			
¿Cuáles son los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023?	Identificar los factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023.	Hi: Existen factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023 Hi: No existen factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Problemas específicos ¿Cuáles son los factores personales que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023?	Objetivos Específicos Describir los factores personales que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023.	Hipótesis Específicas Hi1: Los factores personales influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco. Ho1: Los factores personales no influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.	Factores personales	Si presenta No presenta	5,6,7,8	Nominal

¿Cuáles son los factores socioculturales que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023?	Evaluar los factores socioculturales que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023	Hi2: Los factores socioculturales influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco. Ho2: Los factores socioculturales no influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.	Factores socioculturales	Si presenta No presenta	9,10,11, 12,13,14	
¿Cuáles son los factores familiares que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023?	Analizar los factores familiares que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023.	Hi3: Los factores familiares influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco. Ho3: Los factores familiares (no influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.	Factores familiares	Si presenta No presenta	15,16,17, 18,19,20	
Variable dependiente: Estilos de vida						
			Hábitos alimenticios	Saludables 36 a 56 No Saludables 14 a 35	1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11,12, 13,14	
			Actividad física	Saludables 16 a 24 No Saludables 6 a 15	15,16,17, 18,19,20	Nominal

				Sueño y descanso Saludables 16 a 24 No Saludables 6 a 15 21,22,23,24 25,26,27
				Manejo del estrés Saludables 16 a 24 No Saludables 6 a 15 28,29,30 31,32
				Hábitos nocivos Saludables 16 a 24 No Saludables 6 a 15 33,34,35,36 37,38,39
				Responsabilidad en salud Saludables 16 a 24 No Saludables 6 a 15 33,34,35,36 37,38,39
Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial
Según intervención Observacional Según planificación Prospectivo. Según mediciones Transversal Según variables: Analítico	Población muestral: 150 internos de Enfermería de la UDH.	Técnicas: Encuesta. instrumentos: Cuestionario de factores que influyen en los estilos de vida Escala de estilos de vida	Se aplicó el consentimiento informado a cada uno de los internos de Enfermería participantes del estudio considerándose también la	Estadística descriptiva Se aplicaron medidas descriptivas de frecuencia y proporciones en la descripción de la variable en estudio. Estadística inferencial Las hipótesis de estudio se comprobaron aplicando el Chi Cuadrado de independencia con un p valor < 0.05 para rechazar la hipótesis nula y establecer las conclusiones del estudio

Nivel estudio	aplicación de los
Relacional	principios
Diseño del estudio	bioéticos de
Diseño relacional	autonomía,
	justicia,
	maleficencia,
	beneficencia e
	integridad
	científica

ANEXO 2

INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN

CUESTIONARIO DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA

TÍTULO: Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023

INSTRUCCIONES. Este cuestionario se aplica buscando identificar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería; por lo que a continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas a la problemática en estudio, que deberás responder marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis según las respuestas que considere pertinente.

I. DATOS GENERALES

1. **¿Cuál es tu edad?**
_____ años
2. **Aparte de estudiar Enfermería ¿Has estudiado otra carrera técnica o profesional?**
 - a) Si
 - b) No
3. **¿Cuál es tu sede de internado?**
 - a) MINSA
 - b) Clínicas privadas
4. **Actualmente realizas actividades de:**
 - a) Internado
 - b) Externado

II. FACTORES PERSONALES:

5. **¿A qué grupo etario perteneces?**
 - a) Joven
 - b) Adulto
6. **¿Cuál es el género al que perteneces?**
 - a) Masculino
 - b) Femenino
7. **¿De qué lugar provienes?**
 - a) De mismo Huánuco
 - b) Foráneo
8. **¿Tienes alguna enfermedad con diagnóstico médico?**
 - a) Si
 - b) No

III. FACTORES SOCIOCULTURALES:

9. **¿Tienes pareja estable (conviviente, casado)?**
 - a) Si
 - b) No

10. ¿Cuál es tu religión?

- a) Católica
- b) Evangélica
- c) Otras religiones

11. Aparte de realizar el internado ¿Trabajas en algún lugar?

- a) Si
- b) No

12. ¿Solventas tus gastos personales en tu hogar?

- a) Si
- b) No

13. ¿Tienes seguro de salud?

- a) Si
- b) No

IV. FACTORES FAMILIARES:

14. ¿Vives con tus padres?

- a) Si
- b) No

15. ¿Qué tipo de familia tienes?

- a) Nuclear
- b) Incompleta
- c) Extensa
- d) Reestructurada

16. ¿Qué estrato socioeconómico pertenece tu hogar?

- a) Alto
- b) Medio
- c) Bajo

17. ¿Cómo es la relación que tienes con tus padres?

- a) Buena
- b) Mala

18. ¿Tienes hijos?

- a) Si
- b) No

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

TITULO: Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023

INSTRUCCIONES: Este cuestionario se aplica buscando identificar los estilos de vida de los internos de Enfermería de esta entidad universitaria; por lo que a continuación se le presenta una serie de proposiciones, que usted deberá leer detenidamente y marcar con un aspa (x) en los casilleros según usted considere pertinente.

Por favor, sírvase tener en cuenta la siguiente valoración en el marcado de los casilleros.

N	Nunca
AV	A veces
CS	Siempre
S	Casi Siempre

Nº	ESTILOS DE VIDA	N	AV	CS	S
I.	HÁBITOS ALIMENTICIOS				
	Con qué frecuencia:				
1.	¿Te lavas las manos antes de comer?				
2.	¿Consumes tus alimentos a la misma hora?				
3.	¿Desayunas antes de iniciar tu rutina diaria?				
4.	¿Incluyes alimentos balanceados en tu alimentación?				
5.	¿Consumes carne de pollo o pescado dos a tres veces por semana?				
6.	¿Consumes lácteos dos a tres veces por semana?				
7.	¿Consumes menestras dos a tres veces por semana?				
8.	¿Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día?				
9.	¿Consumes dulces, helados o pasteles más de dos veces por semana?				
II.	ACTIVIDAD FÍSICA	N	AV	CS	S
	Con qué frecuencia:				
10.	¿Haces ejercicios o prácticas algún deporte?				

11.	¿Haces ejercicios por 20 a 30 minutos al menos tres veces por semana				
12.	¿Estas sentado(a) varias horas al día?				
III.	DESCANSO Y SUEÑO Con qué frecuencia:	N	AV	CS	S
13.	¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
14.	¿Te traspasas?				
15.	¿Te levantas cansado?				
16.	¿Tienes problemas para dormir?				
17.	¿Tomas siestas durante el día?				
IV.	MANEJO DEL ESTRÉS Con qué frecuencia:	N	AV	CS	S
18.	¿Realizas ejercicios que te permiten relajarse (natación, caminata, montar en bicicleta, etc.)?				
19.	¿Compartes el tiempo libre con tu familia o amigos?				
20.	¿Realizas actividades de recreación en tu tiempo libre (caminar, bailar, leer, etc.)?				
V.	HÁBITOS NOCIVOS Con qué frecuencia:	N	AV	CS	S
21.	¿Consumes bebidas alcohólicas una vez por semana?				
22.	¿Fumas cigarrillos?				
23.	¿Prohíbes que fumen en tu presencia?				
24.	¿Consumes algún tipo de droga?				
VI.	RESPONSABILIDAD EN SALUD Con qué frecuencia:	N	AV	CS	S
25.	¿Acudes a consulta médica?				
26.	¿Acudes al odontólogo?				
27.	¿Realizas tus exámenes de colesterol, glucosa y triglicéridos?				
28.	¿Usas bloqueadores cuando te expones al sol?				

ANEXO 3

INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN

CUESTIONARIO DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA

TÍTULO: Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023

INSTRUCCIONES. Este cuestionario se aplica buscando identificar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería; por lo que a continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas a la problemática en estudio, que deberás responder marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis según las respuestas que considere pertinente.

I. DATOS GENERALES

- 1. ¿Cuál es tu edad?**
_____ años
- 2. Aparte de estudiar Enfermería ¿Has estudiado otra carrera técnica o profesional?**
 - a) Si
 - b) No
- 3. ¿Cuál es tu sede de internado?**
 - a) MINSA
 - b) Clínicas privadas
- 4. Actualmente realizas actividades de:**
 - a) Internado
 - b) Externado

II. FACTORES PERSONALES:

- 5. ¿Pertenece al grupo etario joven?**
 - a) Si
 - b) No
- 6. ¿Eres del género femenino?**
 - a) Si
 - b) No
- 7. ¿Procedes de zonas urbanas?**
 - a) Si
 - b) No
- 8. ¿Tienes alguna enfermedad con diagnóstico médico?**
 - a) Si
 - b) No

III.FACTORES SOCIOCULTURALES:

9. ¿Tienes pareja estable (conviviente, casado)?

- a) Si
- b) No

10. ¿Profesas la religión católica?

- a) Si
- b) No

11. Aparte de realizar el internado ¿Trabajas en algún lugar?

- a) Si
- b) No

12. ¿Solventas tus gastos personales en tu hogar?

- a) Si
- b) No

13. ¿Tienes seguro de salud?

- a) Si
- b) No

14. ¿Pertenece a algún grupo juvenil o social?

- a) Si
- b) No

IV. FACTORES FAMILIARES:

15. ¿Vives con tus padres?

- a) Si
- b) No

16. ¿Consideras que tienes una familia disfuncional (ambiente de peleas, discusiones, etc.)?

- a) Si
- b) No

17. ¿Tienes una relación inadecuada con tus padres?

- a) Si
- b) No

18. ¿Tienes hijos?

- a) Si
- b) No

19. ¿Mantienes algún miembro de tu familia (padre, madre, hijos, etc.)?

- a) Si
- b) No

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

TITULO: “Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023”

INSTRUCCIONES: Este cuestionario se aplica buscando identificar los estilos de vida de los internos de Enfermería de esta entidad universitaria; por lo que a continuación se le presenta una serie de proposiciones, que usted deberá leer detenidamente y marcar con un aspa (x) en los casilleros según usted considere pertinente; sus respuestas serán manejadas de manera anónima y confidencial, agradezco de antemano tu gentil colaboración.

Por favor, sírvase tener en cuenta la siguiente valoración en el marcado de los casilleros.

N	Nunca
AV	A veces
CS	Siempre
S	Casi Siempre

Nº	ESTILOS DE VIDA	N	AV	CS	S
I.	HÁBITOS ALIMENTICIOS Con qué frecuencia:				
1.	¿Te lavas las manos antes de comer?				
2.	¿Consumes tus alimentos a la misma hora?				
3.	¿Incluyes alimentos balanceados en tu alimentación?				
4.	¿Consumes carne de pollo o pescado dos a tres veces por semana?				
5.	¿Consumes lácteos dos a tres veces por semana?				
6.	¿Consumes menestras dos a tres veces por semana?				
7.	¿Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día?				
8.	¿Consumes dulces, helados o pasteles más de dos veces por semana?				
9.	¿Limitas el consumo de grasas (mantequilla, queso, mayonesa, etc.)				

10.	¿Consumes comida chatarra (salchipapas, pollo a la brasa, pizza, galletas, etc.) por lo menos dos veces a la semana?				
11.	¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
12.	¿Añades azúcar a las bebidas en la mesa?				
II.	ACTIVIDAD FÍSICA Con qué frecuencia:	N	AV	CS	S
13.	¿Haces ejercicios o prácticas algún deporte?				
14.	¿Haces ejercicios por 20 a 30 minutos al menos tres veces por semana				
15.	¿Estas sentado(a) varias horas al día?				
16.	¿Terminas el día con vitalidad y energía?				
17.	¿Realizas ejercicios que ayudan a un buen funcionamiento del corazón (aeróbicos, baile, etc.)?				
18.	¿Mantienes estable tu peso corporal?				
III.	DESCANSO Y SUEÑO Con qué frecuencia:	N	AV	CS	S
19.	¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
20.	¿Te trasnochas?				
21.	¿Te levantas cansado?				
22.	¿Tienes problemas para dormir?				
23.	¿Tomas siestas durante el día?				
24.	¿Utilizas pastillas para dormir?				
25.	¿Tienes sueño durante el día?				
IV.	MANEJO DEL ESTRÉS Con qué frecuencia:	N	AV	CS	S
26.	¿Realizas ejercicios que te permiten relajarse (natación, caminata, montar en bicicleta, etc.)?				
27.	¿Compartes el tiempo libre con tu familia o amigos?				
28.	¿Realizas actividades de recreación en tu tiempo libre (caminar, bailar, leer, etc.)?				

29.	¿Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria?				
30.	¿Participas en actividades sociales (fiestas, campeonatos deportivos, paseos, etc.)				
V.	HÁBITOS NOCIVOS Con qué frecuencia:	N	AV	CS	S
31.	¿Consumes bebidas alcohólicas una vez por semana?				
32.	¿Fumas cigarrillos?				
33.	¿Prohíbes que fumen en tu presencia?				
34.	¿Consumes algún tipo de droga?				
35.	¿Consumes bebidas gaseosas?				
36.	¿Consumes bebidas energizantes?				
37.	¿Consumes más de 2 tazas de café al día?				
VI.	RESPONSABILIDAD EN SALUD Con qué frecuencia:	N	AV	CS	S
38.	¿Acudes a consulta médica?				
39.	¿Acudes al odontólogo?				
40.	¿Realizas tus exámenes de colesterol, glucosa y triglicéridos?				
41.	¿Usas bloqueadores cuando te expones al sol?				
42.	¿Te automedicas cuando te enfermas?				
43.	¿Controlas tu presión arterial?				
44.	¿Utilizas protección cuando tienes relaciones sexuales?				

ANEXO 4

CONSENTIMIENTOS INFORMADOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023.”
- **Responsable de la investigación.**

Daga Jara, Meliza; alumna de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Introducción / Propósito**

Este estudio se realizó con el propósito de identificar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH.
- **Participación.**

Participan los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**

Se utiliza un cuestionario de factores que influyen en los estilos de vida y una escala de estilos de vida.
- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para ti si decides no participar de este trabajo de investigación.
- **Beneficios**

La información recolectada en este estudio podrá ser utilizada para la implementación de programas estratégicos que promuevan la práctica de estilos de vida saludables en los internos de Enfermería y mejoren su calidad de vida durante el periodo del internado – externado hospitalario.
- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria; usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento.
- **Compensación**

No recibirás pago alguno por tu participación en el estudio.
- **Confidencialidad de la información**

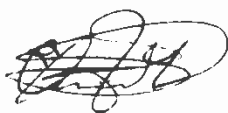
La información recolectada será guardada en los archivos de la Universidad de Huánuco, garantizándose el manejo confidencial de los datos que proporciones en la aplicación de este estudio .

- **Problemas o preguntas**

Comunicase al Cel. 925072911.

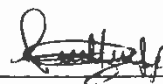
- **Consentimiento / Participación voluntaria.**

Por medio del presente documento otorgo el consentimiento formar parte voluntariamente de esta investigación y comprendo que tengo el derecho de retirarme del mismo en cualquier momento sin que me cause algún perjuicio o me afecte de ninguna manera.



Firma del interno(a) de Enfermería

N° DNI: 73052705



Firma del tesista

N° DNI:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023.”

- **Responsable de la investigación.**

Daga Jara, Meliza; alumna de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

- **Introducción / Propósito**

Este estudio se realizó con el propósito de identificar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH.

- **Participación.**

Participan los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

- **Procedimientos**

Se utiliza un cuestionario de factores que influyen en los estilos de vida y una escala de estilos de vida.

- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para ti si decides no participar de este trabajo de investigación.

- **Beneficios**

La información recolectada en este estudio podrá ser utilizada para la implementación de programas estratégicos que promuevan la práctica de estilos de vida saludables en los internos de Enfermería y mejoren su calidad de vida durante el periodo del internado – externado hospitalario.

- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria; usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento.

- **Compensación**

No recibirás pago alguno por tu participación en el estudio.

- **Confidencialidad de la información**

La información recolectada será guardada en los archivos de la Universidad de Huánuco, garantizándose el manejo confidencial de los datos que proporciones en la aplicación de este estudio .

- **Problemas o preguntas**

Comunicase al Cel. 925072911.

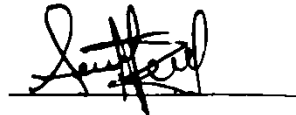
- **Consentimiento / Participación voluntaria.**

Por medio del presente documento otorgo el consentimiento formar parte voluntariamente de esta investigación y comprendo que tengo el derecho de retirarme del mismo en cualquier momento sin que me cause algún perjuicio o me afecte de ninguna manera.



Firma del interno(a) de Enfermería

N° DNI: 75120055



Firma del tesista

N° DNI:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2023.”

- **Responsable de la investigación.**

Daga Jara, Meliza; alumna de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

- **Introducción / Propósito**

Este estudio se realizó con el propósito de identificar los factores que influyen en los estilos de vida de los internos de Enfermería de la UDH.

- **Participación.**

Participan los internos de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

- **Procedimientos**

Se utiliza un cuestionario de factores que influyen en los estilos de vida y una escala de estilos de vida.

- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para ti si decides no participar de este trabajo de investigación.

- **Beneficios**

La información recolectada en este estudio podrá ser utilizada para la implementación de programas estratégicos que promuevan la práctica de estilos de vida saludables en los internos de Enfermería y mejoren su calidad de vida durante el periodo del internado – externado hospitalario.

- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria; usted puede escoger no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento.

- **Compensación**

No recibirás pago alguno por tu participación en el estudio.

- **Confidencialidad de la información**

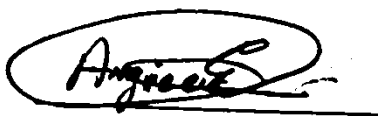
La información recolectada será guardada en los archivos de la Universidad de Huánuco, garantizándose el manejo confidencial de los datos que proporciones en la aplicación de este estudio .

- Problemas o preguntas

Comunicase al Cel. 925072911.

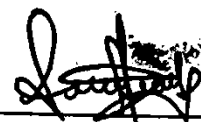
- Consentimiento / Participación voluntaria.

Por medio del presente documento otorgo el consentimiento formar parte voluntariamente de esta investigación y comprendo que tengo el derecho de retirarme del mismo en cualquier momento sin que me cause algún perjuicio o me afecte de ninguna manera.



Firma del interno(a) de Enfermería

N° DNI: 72287865



Firma del tesista

N° DNI:

ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ELEN BONIBO CANTALICIO

De profesión ENFERMERA, actualmente ejerciendo el cargo de DOCENTE UNIVERSITARIO

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna **Meliza Daga Jara**, con DNI **74480463**, aspirante al título de Enfermería de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería 2023".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres <u>CUESTIONARIO DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres <u>ESCALA DE ESTILOS DE VIDA</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

BONIBO CANTALICIO ELEN

DNI: 40613742

Especialidad del validador: INVESTIGACIÓN PROGRAMÁTICA DE ENFERMERÍA

Mr. Elen Bonibo Cantalicio
 DOCENTE UNIVERSITARIO
 BIOESTADÍSTICA E INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Carlos Jeleza Rodríguez de Lombardi

De profesión nutricionista, actualmente ejerciendo el cargo de Jefatura de Nutrición y Dietética

-----por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la alumna **Meliza Daga Jara**, con DNI **74480463**, aspirante al título de Enfermería de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "**Factores que influyen en los estilos de vida en los internos de Enfermería 2023**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres <u>CUESTIONARIO DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres <u>ESCALA DE ESTILOS DE VIDA</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Rodríguez de Lombardi Carlos Jeleza (Dr) Mg:

DNI: 92404123

Especialidad del validador: Salvo dieta - nutrición clínica

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
Dirección Regional de Salud
Hospital Regional "Hermilio Valdizan Medrano"

Firma del
Doc. Nut G. Liliandra Rodríguez de Lombardi
JEFATURA DPTO. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
CNP 0198 RNE 022



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Dra. Florencia Luyo Marcelina

De profesión Docente, actualmente ejerciendo el cargo de
Docente

por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
alumna **Meliza Daga Jara**, con DNI **74480463**, aspirante al título de Enfermería de
la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria
para la tesis titulado "**Factores que influyen en los estilos de vida en los internos
de Enfermería 2023**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres <u>CUESTIONARIO DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres <u>ESCALA DE ESTILOS DE VIDA</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Nombres	☐ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

DNI: 7.040.901

Especialidad del validador: Dr. Florencia Luyo Marcelina

Dr. Florencia Luyo Marcelina
ESPECIALISTA EN APOYO RIESGO OBSTETRICO
COP. 18685 - RNE: 2421-E.01

Firma/sello



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Ofelia Tapia Laguna

De profesión Enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de
Responsable de Gestión de la Calidad en Salud

-----por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
alumna **Meliza Daga Jara**, con DNI **74480463**, aspirante al título de Enfermería de
la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria
para la tesis titulado "Factores que influyen en los estilos de vida en los
internos de Enfermería 2023".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres <u>CUESTIONARIO DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA</u>	☒ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres <u>ESCALA DE ESTILOS DE VIDA</u>	☒ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Nombres	☒ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador, Dr/ Mg:

DNI: 22420603

Especialidad del validador:

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUÁNUCO
LIC. Enif. Ofelia Tapia Laguna
Coordinadora de Gestión en Salud
Edu. de Vida Académica



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Bertha Serna Roman

De profesión Lic. Enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de
Docente

por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la
alumna **Meliza Daga Jara**, con DNI **74480463**, aspirante al título de Enfermería de
la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria
para la tesis titulado "Factores que influyen en los estilos de vida en los internos
de Enfermería 2023".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombres <u>Datos generales</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Nombres <u>Cuestionario de estilos de vida</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 3 Nombres _____	☐ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Lic. Bertha Serna Roman

DNI: 22518726

Especialidad del validador: Pediatrica

Firma/sello



Bertha Serna Roman
Lic. Enfermera
CEP 2101

ANEXO 6
DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN
DE ESTUDIO

“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

Huánuco, 2 de marzo del 2023

OFICIO N°002 - 2023– CA-EAP.ENF.UDH. – HCO

Dra. Amalia Verónica Leiva Yaro.
Coordinadora del Programa Académico Profesional de Enfermería Huánuco

Presente:

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que estoy desarrollando el trabajo de investigación titulado: **“FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2023”** por lo que solicito autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio, que tendrá como muestra a los interno de Enfermería de la entidad que usted dirige.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente su gentil colaboración y aprovecho la ocasión para reiterarles las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Meliza Daga Jara

ANEXO 7

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO



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



“año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Huánuco, 09 de marzo del 2023

De mi consideración:

Visto la solicitud presentado por la alumna **MELIZA, DAGA JARA**, para recolección de datos del proyecto investigación de tesis titulado: **“FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022”**, 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,



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

C.c.: Archivo
AVLY/hrc.

Jr. Hermilio Valdizán N°871 – Jr. Progreso N° 650 – Teléfono La Esperanza: (062) 518452 – (062) 515151 Anexo 331
Telefax: 062 513154 – E-mail: ud.ocv@terra.com.pe

HUÁNUCO - PERÚ

18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2								
19	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3							
20	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3							
21	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	1										
22	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2							
23	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3							
24	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1							
25	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	3								
26	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4								
27	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2							
28	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1							
29	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3							
30	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2							
31	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2								
32	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1							
33	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3							
34	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1							
35	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2								
36	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4							
37	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2							
38	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1							
39	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
40	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
41	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2							
42	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	1						
43	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3							

44	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3		
45	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1		
46	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2	
47	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4	
48	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2	
49	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1
50	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
51	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2	
52	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	1	
53	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
54	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	
55	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2		
56	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4		
57	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2	
58	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	1	
59	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4	
60	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2		
61	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2
62	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
63	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	
64	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2		
65	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1
66	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
67	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	
68	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	1	
69	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4	

70	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2		
71	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1
72	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
73	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1
74	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	3	
75	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2
76	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
77	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1
78	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2	
79	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4
80	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2
81	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1
82	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
83	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
84	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1
85	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2
86	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1
87	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
88	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1
89	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	3
90	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4
91	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2
92	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2
93	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1
94	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
95	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1

96	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2	
97	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4
98	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2				
99	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1
100	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
101	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1
102	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	1	
103	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1		
104	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
105	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
106	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1
107	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2	
108	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1
109	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
110	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1
111	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	3	
112	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4
113	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2
114	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2
115	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	1
116	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3
117	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1
118	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2
119	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4		
120	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2
121	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	1

122	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4		
123	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2		
124	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	
125	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
126	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3		
127	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2	
128	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
129	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	
130	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	1	
131	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4	
132	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2	
133	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	
134	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
135	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	
136	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	3		
137	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2
138	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
139	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	
140	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	4	1	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3	3	2	1	3	4	2	1	2	
141	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	3	2	4	1	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4	
142	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	2		
143	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	
144	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3	
145	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	4	1	1	1	3	4	1	3	2	3			
146	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	