

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



**“ESTILOS SALUDABLES Y CALIDAD DE VIDA EN EL ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID - 19 EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2021”**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN SALUD PÚBLICA**

**MARIBEL XIMENA VALDIVIA ESPINOZA**

**SHIRLEY KATHERINE VILLEGAS ADANAQUE**

**Callao, 2021**

**PERÚ**

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Maribel Ximena Valdivia Espinoza".

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Shirley Katherine Villegas Adanaque".

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Y. Villegas".

**“ESTILOS SALUDABLES Y CALIDAD DE VIDA EN EL  
ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID - 19 EN LOS  
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE  
CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL  
CALLAO 2021”**



## **HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN**

### **MIEMBRO DEL JURADO**

- |                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| • Dr. Cortez Gutierrez Hernan Oscar  | Presidente |
| • Mg. Cesar Angel Durand Gonzales    | Secretario |
| • Dra. Mercedes Lulilea Ferrer Mejía | Miembro    |
| • Mg. María Elena Teodosio Ydrugo    | Miembro    |

### **ASESOR: DRA. MIRIAM CORINA CRIBILLEROS ROCA**

N° de libro: 01

N° de folio: 334

N° de acta: 181

### **Fecha de aprobación de tesis:**

11 de noviembre de 2021 donde se designa jurado evaluador examinador de tesis para obtener el grado académico de maestro.

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres que día a día me motivan a lograr mis objetivos y metas trazadas.

Shirley Katherine Villegas Adanaque

Dedico esta tesis con todo mi amor a mi madre, ya que gracias a su apoyo y confianza hoy mi esfuerzo se ve reflejado en este logro. Te amo madre infinitamente.

Maribel Ximena Valdivia Espinoza

## **AGRADECIMIENTO**

A los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, por su colaboración en la ejecución del cuestionario para la realización de la investigación.

Al Dr. Fredy Vicente Salazar Sandoval Decano de la facultad de ciencias contables por el apoyo brindado para las facilidades en el desarrollo de la investigación.

A mi asesora la Dra. Miriam Corina Cribilleros Roca y a nuestros profesores del ciclo taller de tesis, ya que sin su apoyo no hubiésemos finalizado con éxito la presente investigación.

## ÍNDICE

<b>HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN</b> .....	4
<b>DEDICATORIA</b> .....	5
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	6
<b>TABLAS DE CONTENIDO</b> .....	3
<b>TABLAS DE GRÁFICOS</b> .....	6
<b>RESUMEN</b> .....	9
<b>RESUMO</b> .....	10
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	11
<b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	12
1.1 Descripción de la realidad problemática .....	12
1.2 Formulación de problemas.....	15
1.3 Objetivos.....	16
1.4 Limitantes de la investigación.....	17
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	18
2.1. Antecedentes .....	18
2.2 Bases teóricas .....	23
2.3 Base conceptual .....	27
2.4. Definición de términos básicos .....	33
<b>III. HIPÓTESIS Y VARIABLES</b> .....	34
3.1 Hipótesis .....	34
3.2 Definición conceptual de variables .....	35
3.2.1 Operacionalización de variables .....	36
<b>IV. DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	39
4.1 Tipo y diseño de investigación .....	39
4.2 Método de investigación .....	40
4.3 Población y muestra .....	41
4.4 Lugar de estudio y periodo de desarrollo .....	44
4.5 Técnica e instrumento para la recolección de la información.....	44
4.6 Análisis y procedimientos de datos.....	46
<b>V. RESULTADOS</b> .....	47
5.1 Resultados descriptivos .....	47

5.2 Resultados Inferenciales .....	59
<b>VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>63</b>
6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados.....	63
6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares.....	67
6.3. Responsabilidad ética.....	71
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>72</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>73</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>74</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>83</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	84
Anexo 2: Instrumento 1 .....	88
Anexo 3: Instrumento 2.....	90
Anexo 4: Consentimiento informado .....	93
Anexo 5: Base de datos.....	94
Anexo 06: Validacion del instrumento .....	99



## TABLAS DE CONTENIDO

Tabla 1: Estudiantes Matriculados en el 2021-A.....	41
Tabla 2: Distribución del tamaño de muestra de los estudiantes de la FCC-UNAC.....	43
Tabla 3: Procesamiento de casos.....	45
Tabla 4: Análisis de fiabilidad Estilos Saludables.....	46
Tabla 5: Sexo de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021.....	47
Tabla 6: Edad de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021.....	48
Tabla 7: Ocupación de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021.....	49
Tabla 8: variable Estilo Saludables.....	50
Tabla 9: Dimensión Hábitos Alimentarios.....	51
Tabla 10: Dimensión Actividad Física.....	52
Tabla 11: Dimensión Hábitos de Descanso.....	53
Tabla 12: Variable Calidad de Vida.....	54
Tabla 13: Dimensión Salud Física.....	55
Tabla 14: Dimensión Salud Psicológica.....	56
Tabla 15: Dimensión Relaciones Sociales.....	57
Tabla 16: Dimensión Ambiente.....	58
Tabla 17: Cruce de variables de los estilos saludables y la calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021.....	59
Tabla 18: Cruce de la dimensión hábitos alimentarios y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021.....	60
Tabla 19: Cruce de la dimensión actividad física y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021.....	61
Tabla 20: Cruce de la dimensión hábitos de descanso y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021.....	62
Tabla 21: relación entre los estilos saludables y la calidad de vida estudiantes de la EPC- UNAC 2021.....	63
Tabla 22: relación entre los hábitos alimentarios y calidad de vida estudiantes de la EPC- UNAC 2021.....	64
Tabla 23: relación entre la actividad física y calidad de vida estudiantes de la EPC- UNAC 2021.....	65
Tabla 24: relación entre los hábitos de descanso y calidad de vida estudiantes de la EPC- UNAC 2021.....	66

Tabla 25: ¿Con qué frecuencia consume alimentos energéticos como arroz, papa, quinua, menestras, etc.?	102
Tabla 26: ¿Con qué frecuencia consume alimentos constructores como lácteos, huevo, pescado, pollo, carne, etc.?	103
Tabla 27: ¿Consume alimentos reguladores como frutas y verduras entre cinco o más porciones al día?	104
Tabla 28: ¿Consume de 4 a 8 vasos de agua al día?	105
Tabla 29: ¿Con qué frecuencia realiza actividad física al menos entre tres o cinco veces a la semana?	106
Tabla 30: ¿Suele realizar actividad física durante 30 o 60 minutos durante el día?	107
Tabla 31: suele realizar ejercicios de intensidad moderada (por ejemplo: actividades domésticas, caminar rápido, nadar, bailar, etc.)	108
Tabla 32: suele realizar ejercicios vigorosos, por ejemplo: correr, futbol, voleibol, baloncesto, aeróbicos, etc.)	109
Tabla 33: ¿Tiene un horario fijo para acostarse?	110
Tabla 34: ¿Duerme al menos 7 horas por noche?	111
Tabla 35: ¿Cuándo se levanta siente que ha dormido lo suficiente?	112
Tabla 36: ¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	113
Tabla 37: ¿Cuán satisfecho está con su salud?	114
Tabla 38: ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	115
Tabla 39: ¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	116
Tabla 40: ¿Cuánto disfruta de la vida?	117
Tabla 41: ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	118
Tabla 42: ¿Cuál es su capacidad de concentración?	119
Tabla 43: ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	120
Tabla 44: ¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	121
Tabla 45: ¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	122
Tabla 46: ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	123
Tabla 47: ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	124
Tabla 48: ¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	125
Tabla 49: ¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	126

Tabla 50: ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro? .....	127
Tabla 51: ¿Cuán satisfecho está con su sueño? .....	128
Tabla 52: ¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria? .....	129
Tabla 53: ¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo? .....	130
Tabla 54: ¿Cuán satisfecho está de sí mismo? .....	131
Tabla 55: ¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?.....	132
Tabla 56: ¿Cuán satisfecho está con su vida sexual? .....	133
Tabla 57: ¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos? .....	134
Tabla 58: ¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive? .....	135
Tabla 59: ¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?.....	136
Tabla 60: ¿Cuán satisfecho está con su transporte? .....	137
Tabla 61: ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión? .....	138

## TABLAS DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Sexo de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021 .....	47
Gráfico 2: Edad de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021 .....	48
Gráfico 3: Ocupación de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021 .....	49
Gráfico 4: variable Estilo Saludables.....	50
Gráfico 5: Dimensión Hábitos Alimentarios .....	51
Gráfico 6: Dimensión Actividad Física.....	52
Gráfico 7: Dimensión Hábitos de Descanso.....	53
Gráfico 8: Variable Calidad de Vida .....	54
Gráfico 9: Dimensión Salud Física .....	55
Tabla 10: Dimensión Salud Psicológica .....	56
Gráfico 11: Dimensión Relaciones Sociales .....	57
Gráfico 12: Dimensión Ambiente.....	58
Gráfico 13: Cruce de variables estilos saludables y la calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021 .....	59
Gráfico 14: Cruce de la dimensión hábitos alimentarios y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021 .....	60
Gráfico 15: Cruce de la dimensión actividad física y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021 .....	61
Gráfico 16: Cruce de la dimensión hábitos de descanso y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021 .....	62
Gráfico 17: ¿Con qué frecuencia consume alimentos energéticos como arroz, papa, quinua, menestras, etc.?.....	102
Tabla 18: ¿Con qué frecuencia consume alimentos constructores como lácteos, huevo, pescado, pollo, carne, etc.? .....	103
Gráfico 19: ¿Consume alimentos reguladores como frutas y verduras entre cinco o más porciones al día?.....	104
Gráfico 20: ¿Consume de 4 a 8 vasos de agua al día? .....	105
Gráfico 21: ¿Con qué frecuencia realiza actividad física al menos entre tres o cinco veces a la semana? .....	106
Gráfico 22: ¿Suele realizar actividad física durante 30 o 60 minutos durante el día? .....	107
Gráfico 23: suele realizar ejercicios de intensidad moderada (por ejemplo: actividades domésticas, caminar rápido, nadar, bailar, etc.).....	108

Gráfico 24: suele realizar ejercicios vigorosos, por ejemplo: correr, futbol, voleibol, baloncesto, aeróbicos, etc.) .....	109
Gráfico 25: ¿Tiene un horario fijo para acostarse? .....	110
Gráfico 26: ¿Duerme al menos 7 horas por noche? .....	111
Gráfico 27: ¿Cuándo se levanta siente que ha dormido lo suficiente? ..	112
Gráfico 28: ¿Cómo puntuaría su calidad de vida? .....	113
Gráfico 29: ¿Cuán satisfecho está con su salud? .....	114
Gráfico 30: ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita? .....	115
Gráfico 31: ¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria? .....	116
Gráfico 32: ¿Cuánto disfruta de la vida? .....	117
Gráfico 33: ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido? .....	118
Gráfico 34: ¿Cuál es su capacidad de concentración? .....	119
Gráfico 35: ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria? .....	120
Gráfico 36: ¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor? .....	121
Gráfico 37: ¿Tiene energía suficiente para su vida diaria? .....	122
Gráfico 38: ¿Es capaz de aceptar su apariencia física? .....	123
Gráfico 39: ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades? .....	124
Gráfico 40: ¿Qué disponible tiene la información que necesita en su.... vida diaria? .....	125
Gráfico 41: ¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio? .....	126
Gráfico 42: ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro? .....	127
Gráfico 43: ¿Cuán satisfecho está con su sueño? .....	128
Gráfico 44: ¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria? .....	129
Gráfico 45: ¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo? .....	130
Gráfico 46: ¿Cuán satisfecho está de sí mismo? .....	131
Gráfico 47: ¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales? .....	132
Gráfico 48: ¿Cuán satisfecho está con su vida sexual? .....	133
Gráfico 49: ¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos? .....	134
Gráfico 50: ¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive? .....	135

Gráfico 51: ¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios? .....	136
Gráfico 52: ¿Cuán satisfecho está con su transporte? .....	137
Gráfico 53: ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión? .....	138

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como principal objetivo determinar la relación entre los estilos saludables y la calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID – 19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad de la Universidad Nacional del Callao 2021. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, correlacional, diseño no experimental y método hipotético-deductivo, se tomó una muestra de 309 estudiantes matriculados en el semestre 2021-A. Los datos de información se obtuvieron mediante una encuesta virtual elaborado en Google Forms y recabados utilizando dos cuestionarios; estilos saludables y calidad de vida (WHOQOL- BREF). Los datos obtenidos fueron procesados con el programa SPSS versión 25. De los resultados obtenidos con respecto a los estilos saludables 69.9% medio, 27.5% alto y 2.6% bajo, calidad de vida 79% medio, 19.7% alto y 1.3% bajo. El contraste de hipótesis se realizó mediante la prueba estadística Chi-cuadrado, se halló que existe relación significativa ( $\chi^2_{calc}=146,175$ ), ( $p=0.000<0.05$ ) entre los hábitos alimentarios y calidad de vida de los estudiantes. Asimismo, existe relación significativa ( $\chi^2_{calc}=28,078$ ), ( $p=0.000<0.05$ ) entre la actividad física y calidad de vida de los estudiantes. También, existe relación significativa ( $\chi^2_{calc}=59,494$ ), ( $p=0.000<0.05$ ) entre los hábitos de descanso y calidad de vida de los estudiantes. Como p-valor es  $< 0.05$  y el p-valor es 0.000 se acepta la  $H_a$  y se rechaza  $H_0$ .

Se concluye que existe una relación significativa ( $\chi^2_{calc}=172,973$ ), ( $p=0.000<0.05$ ) para los estilos saludables y la calidad percibida en los estudiantes durante el estado de emergencia por COVID- 19.

Palabras clave: estilos saludables, calidad de vida, COVID-19

## RESUMO

O principal objetivo deste estudo foi determinar a relação entre estilos saudáveis e qualidade de vida durante o estado de emergência devido ao COVID - 19 nos alunos da Escola Profissional de Contabilidade da Universidade Nacional de Callao 2021. A metodologia utilizada foi quantitativa, abordagem correlacional, desenho não experimental e método hipotético-dedutivo, foi tomada uma amostra de 309 alunos matriculados no semestre de 2021-A. Os dados das informações foram obtidos por meio de uma pesquisa virtual elaborada no Google Forms e coletadas por meio de dois questionários; estilos saudáveis e qualidade de vida (WHOQOL-BREF). Os dados obtidos foram processados com o programa SPSS versão 25. Dos resultados obtidos em relação aos estilos saudáveis 69,9% médio, 27,5% alto e 2,6% baixo, qualidade de vida 79% média, 19,7% alta e 1,3% baixa. O contraste de hipóteses foi realizado por meio do teste estatístico Qui-quadrado, verificou-se que existe uma relação significativa ( $\chi^2_{\text{calc}}=146,175$ ), ( $p=0,000<0,05$ ) entre hábitos alimentares e qualidade de vida dos estudantes. Da mesma forma, existe uma relação significativa ( $\chi^2_{\text{calc}}=28,078$ ), ( $p=0,000<0,05$ ) entre atividade física e qualidade de vida dos estudantes. Além disso, há uma relação significativa ( $\chi^2_{\text{calc}}=59,494$ ), ( $p=0,000<0,05$ ) entre os hábitos de descanso e a qualidade de vida dos estudantes. Como o valor de  $p$  é  $< 0,05$  e o valor de  $p$  é  $0,000$ ,  $H_a$  é aceito e  $H_0$  é rejeitado.

Conclui-se que existe uma relação significativa ( $\chi^2_{\text{calc}}=172,973$ ), ( $p=0,000<0,05$ ) para estilos saudáveis e qualidade percebida em estudantes durante o estado de emergência devido ao COVID-19.

Palavras-chave: estilos saudáveis, qualidade de vida, COVID-19.



## INTRODUCCIÓN

A raíz de la propagación por la COVID-19 se implementaron diferentes estrategias preventivas siendo la principal el aislamiento social preventivo y obligatorio para disminuir la transmisión y el contagio en la población. En el contexto educativo se ha optado por el cierre de todas las actividades presenciales, dando lugar a la modalidad de aprendizaje a distancia mediante múltiples plataformas; cambiando el horario de estudio y trabajo, la disponibilidad de alimentos y tiempo para el descanso. Esto representó un nuevo estilo de vida impactando en su salud y calidad de vida,

Los estilos saludables representan un conjunto de actitudes y comportamientos que se realizan día a día para alcanzar un bienestar y obtener un equilibrio en nuestro estado de salud, por ello es importante mencionar que se debe conservar un apropiado estilo de vida, de tal forma que contribuya a mejorar nuestra calidad de vida.

Por ello, resulta imprescindible, la ejecución de una investigación, que permita establecer con certeza la relación entre los estilos saludables y la calidad de vida. Para ello, la presente investigación asigna:

Capítulo I: Planteamiento del problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Hipótesis y variables, Capítulo IV: Diseño metodológico, Capítulo V: resultados, Capítulo VI: discusión de resultados, de igual forma contiene conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexo.

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la realidad problemática

La pandemia por COVID-19, se originó en diciembre de 2019 en Wuhan, China y declarada como tal, por la Organización Mundial de Salud (OMS), obligó primero al continente asiático y luego a todos los países, incluido Perú, a un proceso de confinamiento, voluntario en algunos casos y obligatorio en otros para evitar la propagación del SARS-CoV2 en sus territorios. El avance de la enfermedad contagiosa originó gran preocupación a la población y a las autoridades de modo que, adoptar las recomendaciones establecidas por la OMS, a promulgar el estado de emergencia sanitaria fue una acción rápida para evitar la propagación. En la mayoría de los países, esto ha causado numerosos cambios en la vida diaria de las personas a nivel mundial. (1) En consecuencia la imposibilidad de las personas para realizar sus actividades cotidianas ha repercutido directamente sobre sus estilos de vida como cambios en los comportamientos de la alimentación, la reducción de la actividad física, promoviendo al sedentarismo, alterando los patrones de descanso, tanto por factores emocionales como físicos, estos cambios son desfavorables porque conllevan efectos a largo plazo sobre la salud física y mental.

Según la OMS; “el estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”. (2)

Por otro lado, la OMS definió que “la calidad de vida es la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones”. (3)

Según estudios internacionales en Argentina realizado en el 2020 por Fleni, con el objetivo de detectar cómo se están viendo afectados los hábitos alimentarios y estilo de vida durante el periodo de aislamiento social preventivo y obligatorio por la pandemia de COVID-19, reveló que el 52% de los encuestados modificó

su alimentación y lo más alarmante es que el grupo que principalmente lo hizo, es el que presenta uno de los principales factores de riesgo: el sobrepeso y la obesidad. Estos datos se acompañan de una reducción en la realización de actividad física durante este período, principalmente en el grupo de las personas que cambiaron sus hábitos alimenticios. (4) Así mismo en Argentina 7 de cada 10 encuestados (de 16 años o más) declararon que el coronavirus es una fuente de estrés en su vida diaria y la misma proporción declaró haber sufrido ansiedad debido a la situación. Más de la mitad de la población (58%) declaró que en la última semana había sufrido trastornos del sueño y una proporción similar (56%) su apetito se vio afectado (sin apetito o comiendo demasiado), 37% se sintió deprimido, 31% muy solo y 28% con mucho miedo. También en los últimos siete días un 11% bebió más alcohol, 20% fumo más y el 12% tomo tranquilizantes. Una encuesta previa de 2015 de la misma fuente permite comparación con la actual y muestra un crecimiento importante de personas con problemas de sueño (+13 puntos porcentuales); con desgano y falta de energía (+11 puntos porcentuales) y muy tristes y deprimidos (+9 puntos porcentuales) (5)

En Bogotá-Colombia realizado en el año 2020 por Jaime Ramírez et al. Manifiestan con respecto a los hábitos de descanso que existen investigaciones que revelan que el estrés es el principal causante del insomnio. Así mismo, se evidenció que la tasa de prevalencia de insomnio durante la pandemia por COVID-19 fue del 37% en Taiwán versus 4.17% en la población general. Al mismo tiempo la calidad del sueño entre el personal de salud fue crítico durante la crisis y mejoró progresivamente luego de 2 semanas, lo que suscita que el insomnio se relacionaba con el estrés por temor al contagio. (6) Otro estudio realizado en el mismo país por Sanabria, F. en el año 2020 evidencia que la alteración del sueño en tiempo de pandemia son muy reiterados en la población; se deduce que del 35% de adultos padecen de insomnio, e incluso el 15% de hombres y 7% de mujeres padecen de apnea obstructiva del sueño, por ello es importante mencionar que aplicar las medidas de higiene del sueño pueden genera beneficios en estos grupos. (7)

A nivel nacional un estudio realizado entre junio y julio del año 2020 por los nutricionistas del Instituto Nacional de Salud (INS) reveló que el 55.4% de personas mayores de 18 años tuvo más apetito durante la cuarentena, mientras que el 39.9% ha comido más en comparación con un mes sin confinamiento. Así mismo, el 51% cambió la porción de alimentos a lo largo del aislamiento, el 61.2% durmió menos horas y la actividad física, en comparación con los meses sin cuarentena, el 81.2% indicó sufrir alteraciones y el 65% realizó menos actividad física. En relación a las personas con sobrepeso y obesidad aludieron la disminución de sus horas de sueño, no realizaron actividad física y el 60% aumentó su apetito. En consecuencia, los resultados ponen en evidencia que se ha incrementado hábitos y estilos de vida que los hacen más indefensos para los casos severos del COVID-19. (8)

En la escuela profesional de contabilidad, los estudiantes reciben cursos en relación con la administración financiera y presupuestos para gestionar, controlar y evaluar la realidad económica de una organización. Durante el proceso de su formación los estudiantes están enfocados en temas claramente empresariales, muchos de estos estudiantes inician en el campo laboral con las prácticas pre - profesionales desde los primeros ciclos académicos, siendo necesario que el alumno estudie y trabaje al mismo tiempo, sin duda esto representa una gran oportunidad para crecer profesionalmente, pero a su vez representa un problema para su salud, ya que en su gran mayoría descuidan su alimentación, actividad física y sus hábitos de descanso. En el contexto actual por la pandemia COVID -19 los universitarios se ven obligados a adaptarse a las nuevas formas de enseñanza, al aislamiento social, así mismo iniciar el ciclo académico en modalidad virtual y mucho de ellos experimentan la carga laboral por realizar trabajos remotos. Por lo tanto, es de esperar que estos cambios en los estilos de vida van a influenciar en el estado de salud de los estudiantes.

Por todo lo expuesto se determina el siguiente problema.

## **1.2 Formulación de problemas**

### **1.2.1 Problema General**

- ¿Cuál es la relación entre los estilos saludables y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID–19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de contabilidad de la Universidad nacional del Callao 2021?

### **1.2.2 Problemas Específicos**

- ¿Cómo se relaciona los hábitos alimentarios y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID–19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad?
- ¿Cómo se relaciona la actividad física y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID–19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad?
- ¿Cómo se relaciona los hábitos de descanso y calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID–19 en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad?

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo General**

- Determinar la relación entre los estilos saludables y calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID–19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad de la Universidad Nacional del Callao 2021.

#### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Establecer la relación entre los hábitos alimentarios y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID–19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad.
- Establecer la relación entre la actividad física y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID–19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad.
- Establecer la relación entre los hábitos de descanso y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID–19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad.

## 1.4 Limitantes de la investigación

- **Teórico**

Un limitante teórico fue la información de fuentes bibliográficas como libros, revistas y páginas web en otros idiomas con información actualizada del actual contexto por el COVID-19.

- **Temporal**

Una limitante temporal fue la demora de los permisos para llevar a cabo el desarrollo de la investigación en tiempos de pandemia.

- **Espacial**

Una limitante espacial fue no acceder a las clases presenciales para el desarrollo del cuestionario ya que en la actualidad debido al contexto por el COVID-19 las clases se desarrollan de manera virtual.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1 Antecedentes internacionales

Guzmán, E. et al; realizaron en Chile en el año 2021 un estudio de tipo descriptiva, retrospectivo y longitudinal titulado “Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes” la muestra estuvo conformada por 157 adultos jóvenes de entre 18 y 28 años, el instrumento que se aplicó fue el cuestionario de salud SF- 36 mediante correo electrónico, los resultados al colacionar las evaluaciones entre los contextos con y sin pandemia, se evidencio en relación a la calidad de vida un decrecimiento de 88,3%, en las dimensiones vitalidad ( $p = 0,004$ ), función social ( $p = 0,001$ ), rol emocional ( $p = 0,001$ ), salud mental ( $p = 0,003$ ) y salud general ( $p = 0,001$ ). Las dimensiones más afectadas fueron el rol emocional y la salud general, las cuales redujeron un 39,5 % y 21,0%. Se concluyó que la relación de calidad de vida con la salud de los adultos jóvenes se ve disminuida en las dimensiones psicológicas y sociales durante la cuarentena por la COVID-19. (9)

Medina, A. et al; realizaron un estudio de tipo evaluativo titulado “Estilos de vida de estudiantes de medicina durante la pandemia de 2020, en Venezuela” con una muestra de 680 estudiantes universitarios mayores de 18 años, el instrumento que se aplicó fue mediante el cuestionario Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), aplicado por medio de Formularios de Google, dentro de los resultados se evidencio que el 73,5% de la muestra fue de sexo femenino y 26,5% masculino, el porcentaje del estilo de vida indica 20,6% nivel alto, 75% medio, y 4,4% bajo. Se concluyó que 3 de cada 4 estudiantes tienen un estilo de vida medio, también se determinó que los estilos de vida más altos corresponden a los estudiantes cuyos centros de estudios se encuentran en la región Andina. Lo que demuestra que la cuarentena tiene una consecuencia negativa en los estilos de vida los estudiantes. (10)



Lopez, K. et al; realizaron en el año 2020 un estudio transversal, observacional, analítico titulado “Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV- 2 (COVID-19) en México” la muestra estuvo conformada por 1084 personas mayores de 18 años, de ambos géneros y de todos los estados de la República Mexicana durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19), los resultados se observó en relación a la alimentación antes del confinamiento, 69,8% (n=757) consideraban su alimentación saludable, 6,5% (n=99) muy saludable y 23,7% (n=228) poco saludable, y el 2,3% (n=26) ha mejorado su alimentación, a pesar de esto el 17,1% (n=186) de las personas dice que en estos días come todo el tiempo. En relación con el sueño, las mujeres duermen menos durante el periodo del confinamiento ( $p=0,002$ ) y despiertan más durante la noche cuando se compara con los hombres ( $p<0,001$ ), concluyó que factores como la alimentación y el sueño presentaron alteraciones en ese período del confinamiento. Es importante destacar la relevancia de esos factores pues una buena alimentación y el descanso contribuyen para un mejor/fortalecimiento del sistema inmunológico. (11)

Guzmán, E. et al; realizaron en Chile el año 2020 un estudio descriptivo de corte transversal titulado “factores asociados a una baja calidad de vida en adultos chilenos durante la cuarentena por COVID-19” la muestra estuvo conformada por 1082 adultos chilenos entre 18 y 60 años, el instrumento fue un cuestionario desarrollado mediante la plataforma online (Google Forms), los resultados evidenciaron que los factores que aumentaron la probabilidad de tener una percepción de salud general más baja fueron ser mujeres (Odds ratio (OR) = 1,29;  $p = 0,05$ ), estar físicamente inactivo (OR = 2,76;  $p <0,01$ ), horas de sueño poco saludables (OR = 1,58;  $p <0,01$ ), fumar (OR = 1,59;  $p <0,01$ ) y comer comida chatarra (OR = 2,26;  $p <0,01$ ). Para las otras dimensiones de la calidad de vida, los factores que se repiten con mayor frecuencia fueron el sexo femenino, el consumo de comida chatarra y la inactividad física y el sedentarismo. se concluye que Existen factores asociados a una menor calidad de vida durante la cuarentena por la pandemia del COVID-19 en la población chilena evaluada en este estudio. Los factores que reducen la percepción de calidad de vida en cuarentana son el género femenino, ser físicamente inactivo/a,

presentar conducta sedentaria, horas de sueño no-saludables y consumo de comida chatarra. (12)

Pérez, C. et al; realizaron en España en el año 2020 un estudio observacional, transversal titulado “cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19” la muestra estuvo conformada con 1036 personas mayores de 18 años, los resultados evidenciaron mayor consumo de fruta (27%), huevos (25,4%), legumbres (22,5%), verduras (21%) y pescado (20%), por otra parte se observó una reducción en el consumo de carnes procesadas (35,5%), cordero o conejo (32%), pizza (32,6%), bebidas alcohólicas destiladas (44,2%), bebidas azucaradas (32,8%) o chocolate (25,8%), un 14,1% opto por la cocina, el 15% no realiza actividad física, el 37% refiere no dormir bien, el 24,6% pasa sentado más de 9 horas diarias y el 30,7% de las personas fumadoras (14,7%) fuma más. Se concluye que la población de estudio presento cambios en su alimentación con inclinación hacia un mayor consumo de alimentos saludables y menor consumo de alimentos con bajo valor nutricional y un interés por la práctica de cocina durante el confinamiento. (13)

### 2.1.2 Antecedentes Nacionales

Veramendi N, et al; realizaron en Tarma en el año 2020 un estudio de tipo observacional, transversal y prospectivo, titulado “Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19” con una muestra de 163 estudiantes, se utilizaron dos instrumentos con preguntas tipo escala de Likert aplicadas de forma electrónica. Los resultados demostraron que los estudiantes tienen un estilo de vida saludable (Media=81,9) y una calidad de vida percibida como buena (Media=152,5). De igual modo, se evidencio una relación significativa entre la variable calidad de vida y las dimensiones de estilo de vida donde: las decisiones alimentarias ( $p \leq 0,000$ ), la actividad física ( $p \leq 0,000$ ), el manejo del estrés ( $p \leq 0,000$ ) y el autocuidado para frenar COVID-19 ( $p \leq 0,000$ ). Se concluye que existe una relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida en la población de estudio. (14)

Miranda M; realizaron un estudio de enfoque cuantitativo titulado “Estilo de vida y hábitos de estudio en estudiantes del IV al VIII ciclo de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Piura – 2020”, con una muestra probabilística de 108 estudiantes, entre los resultados se identificó que los estilos de vida de los académicos se ubicaron en una mayoría en la categoría No saludable (63%), y un (37 %) como poco saludable, mientras que en los hábitos de estudio se ubicaron los académicos en una tendencia negativa con un (53,7%), el 37% un nivel negativo, el (7,4%) con tendencia positiva, el (0,9%) con un nivel positiva, y solo un 0,9% con nivel muy negativo, se concluyó que los estilos de vida de los académicos se ubicaron en una mayoría en la categoría No saludable, donde el contexto cultural y el componente personales determinan en mayor o menor medida un estudio saludable o no saludable. (15)

Vicente P; realizo en Tacna en el año 2018 en su estudio tipo observacional prospectivo y transversal, titulado “influencia del estilo de vida en la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de la escuela profesional de estomatología. Universidad Alas Peruanas” la muestra estuvo conformada por 200 estudiantes, entre los 17 y 44 años, los resultados evidenciaron que los estudiantes presentaron un estilo de vida adecuado (73 de 200); donde el 37,4%

son de sexo femenino, el 48,1% comprende edades entre 21 a 25 años, el 41,6% pertenecen al nivel socioeconómico inferior y el 41,6% viven con otros familiares que no son sus padres. La relación entre la calidad de vida con la salud de los estudiantes se califica por ser buena (102 de 200), donde el 56,4% son de sexo femenino, el 50% con edades entre 21 a 25 años, el 51,8% pertenecen al nivel socioeconómico bajo inferior, se concluye que los estilos de vida de los estudiantes se caracterizan principalmente por ser adecuando e influyen en la calidad de vida relacionada con la salud. (16)

Ruiz M, Díaz M; realizaron en Huánuco en el año 2019 un estudio de tipo observacional, titulado “Patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la universidad de Huánuco”. Con una muestra de 315 sujetos, se tuvo como resultado El 67,6 % (213), tuvo patrones de estilo de vida saludables. Al analizar los patrones de estilos de vida, según dimensiones, se evidenció que el 56,8 % (179) de los estudiantes, tuvieron hábitos alimentarios no saludables, y el 53,7 % (169) evidenció sedentarismo. Hubo patrones de vida saludables en la dimensión salud mental [95,9% (302)] y recreación [80,3% (253)]. Se concluyó que Los patrones de estilo de vida saludables están condicionados por la práctica de deporte. (17)

Salés F; realizo en Chiclayo en el año 2018 un estudio tipo cuantitativo, descriptivo, titulado “Propuesta del programa “UCV– salud” para estilos de vida saludables de los estudiantes de la universidad César Vallejo, Chiclayo” La muestra estuvo constituida por 898 estudiantes, los resultados dentro de las características demográficas fueron que las edades encontradas oscilaron entre 16 a 21 años, prevaleciendo la de 18 años con un 50.33%, es sexo predominante 52.34% es el femenino, estado civil 99.89% soltero y el distrito es Chiclayo con 39.87%, seguido Jose Leonardo Ortiz con 31.40%, en cuanto a las dimensiones de los estilos de vida como alimentación, actividad y ejercicio, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud se puede determinar cómo dimensiones no saludables, se concluyó que el 80.3% indicaron tener estilos de vida no saludables y un 19.7% estilos de vida saludables y en base a esto se propuso el Programa “UCV – SALUD” para estilos

de vida saludables de los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Chiclayo.  
(18)

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 La teoría del autocuidado**

Dorothea Orem en su teoría sostiene el autocuidado es una acción aprendida por las personas, dirigido hacia una finalidad. Asimismo, menciona que es un comportamiento que existe en situaciones determinadas de la vida, guiadas por uno mismo, hacia otras personas o hacia el ambiente, para ordenar los factores que alteran a su propio desarrollo y funcionamiento en aprovechamiento de su salud, bienestar o vida.

Al mismo tiempo, la teoría plantea tres requisitos de autocuidado, definido por Dorothea como la acción que la persona ejecuta para asistir de sí mismo. Además, representan un componente importante y forma parte de la valoración del paciente: (19)

- **Requisitos de autocuidado universal:** son en general para todas las personas y comprenden la preservación del agua, aire, eliminación, actividad y reposo, interacción social, prevención de riesgos e interrelación de la actividad humana.
- **Requisitos de autocuidado del desarrollo:** proporciona el estado preciso para la vida y la maduración, prever la aparición de situaciones adversas o aplacar los efectos de dichas situaciones, en los diversos instantes del transcurso evolutivo o del desarrollo del hombre: infancia, niñez, adolescencia, juventud adultez y vejez
- **Requisitos de autocuidado de desviación de la salud:** refiere a los que nacen o están vinculados a los estados de salud es decir busca ayuda médica para disminuir males de una enfermedad. (20)

### **2.2.2 Modelo de promoción de la salud**

Nola Pender preciso que la conducta está determinada por la aspiración de conseguir el bienestar. Mostro interés en la instauración de un modelo enfermero que facilite la reacción de la forma cómo el hombre acoge decisiones con relación al cuidado de su salud. El modelo promoción de la salud (MPS) aspira establecer la naturaleza múltiple de las personas en su interrelación con el ambiente cuando intentan lograr el estado anhelado de salud; resalta el nexo entre peculiaridades personales y prácticas, conocimientos, creencias y apariencias situacionales asociados con las conductas de salud que se procura alcanzar.

Por otra parte, el MPS, explica de forma amplia los aspectos importantes que intervienen en la modificación del comportamiento del hombre, sus actitudes y el estímulo hacia el accionar que proporcionará la salud. Está desarrollado en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather. El primero, postula el interés de los procesos cognitivos en la variación de conducta e incluye aspectos del aprendizaje conductual y cognitivo, distingue que los factores psicológicos repercuten en los comportamientos de las personas. Determina cuatro circunstancias para que éstas eduquen y formen su comportamiento: atención (está deseoso ante lo que acontece), retención (recuerda lo observado), reproducción (destreza de repetir la conducta) y el segundo sustento teórico, asegura que la conducta es lógica, reflexiona que el componente motivacional clave para desarrollar un éxito es la intencionalidad. Conforme con esto, cuando hay un propósito claro, determinado y delimitado por obtener una meta, amplia la probabilidad de alcanzar el objetivo. El MPS expone cómo las particularidades y experiencias personales, así como los epistemología y afectos propios de la conducta dirigen la persona a intervenir o no en comportamientos de saludables.

(21)

### **2.2.3 Determinante de salud de Lalonde**

El modelo de Lalonde, facilita un marco conceptual para estudiar los problemas y resolver las necesidades de salud, así como optar por los recursos que puedan satisfacerlas.

Es decir, los estilos de vida se encuentran perjudicados por extensas fuerzas económicas, sociales y políticas que intervienen en la calidad de la salud personal, las circunstancias en las que nacen, crecen, viven, trabajan, se desarrollan y envejecen. Estas características son el resultado de cómo se divide los recursos, el poder, políticas, tanto a nivel nacional como local. Los determinantes incluyen características como enseñanza, nutrición, género, estrés, nivel de ingresos, vivienda, seguridad, sistema de salud. Lalonde en su modelo considera a la salud como el resultado de la interacción de distintos factores que interrelacionan con el individuo: biología humana (27%), estilos de vida (43%), Medio ambiente (19%), y sistemas de atención médica (11%) Los porcentajes indican el peso en la mortalidad y el gasto respectivamente. (22)

**Biología humana:** Abarca los sucesos relacionados con la salud, tanto mental y física, que se presentan en el organismo como resultado de la biología elemental del ser humano y de la naturaleza orgánica del hombre. Comprende la herencia genética, la fase de maduración y envejecimiento, y los distintos aparatos del organismo, como el nervioso, cardiovascular, endocrino y digestivo.

**Medio ambiente:** comprende aquellas componentes relacionadas con la salud que son extrínsecos al cuerpo humano y sobre los cuales el hombre tiene escaso o ninguna autoridad. Las personas, por sí mismas, no pueden asegurar la seguridad ni la pureza de los alimentos, cosméticos, dispositivos o abastecimiento de agua.

**Estilo de vida:** simboliza la agrupación de elecciones que toma la persona con relación a su salud y sobre las cuales influye cierto grado de control. Desde la perspectiva de salud, las inadecuadas determinaciones y los hábitos personales nocivos implican riesgos que se suscitan en la propia persona. Es decir, si estos riesgos tienen como consecuencia la enfermedad o muerte, se puede reafirmar que el estilo de vida contribuyó a ello. (23)

Servicios sanitarios: Entendemos por tales a la cantidad y calidad de los recursos utilizados para satisfacer las demandas y necesidades de la población, así como las estructuras, organizaciones y políticas relativas al sector. (24)

#### **2.2.4 Teoría homeostática del bienestar**

El ser humano constantemente trata de lograr una armonía biopsicosocial. Esta situación se conoce como homeostasis, por el que el permite conservar el bienestar total. La salud se sujetará al funcionamiento correcto de la estructura homeostática de la persona. La homeostasis se explica como una relativa perseverancia (estado estable o equilibrio) de las funciones orgánicas del ambiente interno (condiciones dentro de la célula y líquido extracelular) del cuerpo, lo cual se encuentra organizado mediante mecanismos fisiológicos. (25)

Cummins, Eckersley, Pallant, & Davern, desarrollaron su teoría homeostática del bienestar subjetivo, teniendo como indicador principal a la satisfacción por la vida. Esta teoría argumenta que el bienestar subjetivo opera en un nivel abstracto no específico, que puede ser medido, para el caso de la satisfacción, a través de la pregunta ¿qué tan satisfecho está usted con su vida como un todo? A pesar de la generalidad de la pregunta, la respuesta que la gente da refleja su estado general de bienestar subjetivo, el cual es el nivel en el que el sistema homeostático trabaja como una consecuencia de la adaptación. Para las personas que presentan un funcionamiento normal de su sistema homeostático, sus niveles de bienestar subjetivo generalizado mostrarán una pequeña relación con las variaciones en sus circunstancias crónicas de vida. El sistema homeostático tiene el rol de originar un sentido positivo de bienestar que es no específico y altamente personalizado y concierne solo con el bienestar percibido del individuo que está haciendo la valoración y solo en el sentido más general. (26)

Según lo expuesto se afirma que cuando el organismo sufre alguna carencia, inicia una necesidad biológica o psicológica para satisfacerla. Estos impulsos actúan entonces para restablecer el equilibrio interno, buscando la satisfacción



de esa necesidad. Si se alcanza ésta, la tensión desaparece y el organismo retorna a su estado inicial, calmándose así la tensión origen del desequilibrio. En definitiva, las razones serían instrumentos por lo cual el individuo satisface sus necesidades y reintegra al estado de equilibrio u homeostasis.

## **2.3 Base conceptual**

### **2.3.1 Estilos saludables**

Durante década de los años 80, el estudio de los estilo de vida obtuvo gran importancia en el ámbito de las ciencias biomédicas, tras el Modelo Explicativo de los Determinantes de la Salud de Lalonde (1983), determinó la importancia de los estilos de vida, definiendo que el estilo de vida, en el entorno de las ciencias de la salud, lograría considerarse como la agrupación de decisiones de las personas que alteran a su salud y sobre las cuales ellas tienen control. (27) Años más tarde la organización mundial de la salud (OMS) en el año 1998 aportó una definición más precisa de estilos de vida concertado, durante la XXXI reunión del comité regional para Europa, que es una forma de vida que se basa en modelos de conductas identificables, sujetos por la relación entre las características individuales, las interacciones sociales y las circunstancias de vida socioeconómicas y ambientales. (28)

De esta forma, el estilo saludable se puede comprender como una conducta relacionada con la salud que engloba una adecuada alimentación, la práctica habitual de actividad física, la relación con el ambiente, recreación, descanso, y las relaciones sociales.

### **2.3.1.1 Dimensiones de estilos saludables**

#### **A) Hábitos alimentarios**

Fundación Española de la Nutrición (FEN) explica que los hábitos alimentarios son conductas responsables, colectivos y reiterados, que guían a las personas a elegir, consumir y usar determinados alimentos o dietas, en reacción al predominio social y cultural. (29)

Mead Margaret definió a los hábitos alimentarios como la conducta más o menos consecuente, común en gran parte de los casos y continuamente reiterativo que conduce a la persona a elegir, preparar y consumir un alimento como una fracción más de sus costumbres religiosas, sociales y culturales y que está afectado por numerosos factores (geográficos, culturales, socioeconómicos, etc.). (30)

según Albito, expresó que los hábitos alimentarios integran parte del individuo, que surgen a partir de las experiencias aprendidas durante su vida y no precisamente son innatos del hombre. Por consiguiente, es un desarrollo espontáneo y educable que compone un agente determinante en su salud. Estos hábitos pueden ser inapropiados por carencia o exceso y se relacionan con numerosas enfermedades no transmisibles (ENT). (31)

De todo lo expuesto se puede afirmar que los buenos hábitos alimentarios a lo largo de nuestras vidas pueden ayudar a prevenir las diferentes enfermedades no transmisibles (ENT) y trastornos. Sin embargo, en la actualidad existe un incremento de alimentos procesados, la acelerada urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado oportunidad a un cambio notable en los hábitos alimentarios. Evidenciando un alto consumo de alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, existen personas que no consumen alimentos reguladores como (frutas y verduras); y alimentos energéticos como (menestras, quinua, papa, etc.)

No cabe duda que la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable permitirá tener un estilo de vida saludable.

- **Alimentos energéticos:** son aquellos que proporcionan energía al organismo para realizar distintas actividades del día a día (caminar, correr, hacer deportes, etc.), estos alimentos están compuestos, principalmente, por aquellos que son ricos en carbohidratos como la papa, el pan y el arroz; sin embargo, las grasas como el aceite de oliva, las nueces y el aguacate, asimismo proporcionan energía al organismo.
- **Alimentos reguladores:** Son los alimentos responsables de regular las funciones del organismo, debido a que son ricos en vitaminas, minerales, fibras y agua. Gracias a sus componentes, el consumo de estos alimentos ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a facilitar el proceso digestivo. Estos alimentos están conformados principalmente por las frutas y los vegetales como zanahoria, naranja, plátano y col.
- **Alimentos constructores:** son aquellos considerados buenas fuentes de proteínas, como huevos, carnes y pollo asimismo son sustancias indispensables en la formación de tejidos en el organismo, especialmente cuando se trata de masa muscular y de cicatrización de heridas y cirugías. Además, estos alimentos ayudan en el crecimiento durante la infancia y la adolescencia, y son importantes para mantener una buena salud y masa muscular durante el envejecimiento.

## **B) Actividad física**

García; sostiene que la actividad física es la tecnología y la práctica que tiene por objeto de la investigación de los elementos, y de sus relaciones que intervienen en el campo educativo físico, y trata de expresar, de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, inclinado a

conseguir los fines educativos, previamente propuesto en el marco institucional que lo lleva a cabo. (32)

Por otro lado, Devís definió la actividad física como cualquier desplazamiento corporal, practicado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una vivencia personal, nos permite relacionarnos con los seres y el ambiente que nos rodea, asimismo incluye la dimensión biológica y cultural al afirmar que la actividad física reúne una dimensión personal, biológica, y sociocultural. Donde intenta explicar y definir la actividad física que debe componer las tres dimensiones. (33)

Según la OMS, conceptualiza a la actividad física como alguna acción o movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiera gasto de energía. (34)

### **C) Hábitos de descanso**

Según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), hábito significa modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. (35)

Podemos señalar que los hábitos de descanso es un estado en el que se reduce la actividad tanto física como mental. De todas maneras, descansar no es sólo no hacer nada o casi nada o, dicho de otro modo, la sencilla inactividad física; exige también serenidad, carencia de estrés y de ansiedad; en síntesis una situación en la que el individuo se halle mentalmente libre de ansiedad, relajada y físicamente calmada. (36)

### **2.3.2 Calidad de Vida**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), definió la calidad de vida como el modo en el que la persona percibe su vida, el sistema de valores en los que están viviendo y el entorno cultural, relación con sus objetivos, criterios, posibilidades y preocupaciones, todo ello impregnado por las actividades diarias,

salud psicológica, física, libertad, relaciones sociales, los elementos ambientales y sus opiniones personales. (37)

Ferrans, definió Calidad de vida como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella. Por otro lado, Lawton argumenta que la calidad de vida es una evaluación multidimensional, de acuerdo con criterios intrapersonales y socio-normativos, del sistema personal y ambiental de un individuo. (38)

De modo similar Ardila R; defiende la posición de Ferrans y alega que la calidad de vida es una situación de satisfacción general, derivado de la realización de las capacidades de la persona, toma aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una percepción subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Abarca aspectos personales la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la producción personal y la salud objetiva. Como elementos objetivos el bienestar material, las relaciones de armonía con el ambiente, lo social y la comunidad la salud objetivamente percibida. (39)

De igual forma Schalock y Verdugo; en su modelo definen calidad de vida como “un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales. Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye. La evaluación de las dimensiones está basada en indicadores que son sensibles a la cultura y al contexto en que se aplica.” (40)

A partir de estas definiciones Jiménez J, Téllez C, y Esguerra G; plantean que la calidad de vida es una idea humana que se relaciona con el grado de placer o satisfacción que tiene el individuo con su estado emocional, físico, su vida familiar y social, así como el sentido que le da su vida. (41)

En términos generales se podría decir que una persona puede tener una buena calidad de vida cuando sus necesidades personales están satisfechas en las

principales áreas de actividad vital dimensionadas por la salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente.

### **2.3.2.1 Dimensiones de calidad de vida**

#### **A) Salud física**

Aleman M, la salud física es un estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima. Es la ausencia de enfermedades en tu cuerpo y el buen funcionamiento fisiológico de nuestro organismo. Estar sano y saludable es muy indispensable para poder disfrutar de los otros aspectos de salud como lo son el emocional y el mental. (42)

#### **B) Salud psicológica**

Murueta E, sostiene que la salud psicológica consiste en la influencia de al menos el 60% del tiempo del estado de equilibrio, en el cual una persona o una colectividad: a) Se sienten liberados y, por tanto, tranquilos, contentos y serenos. B) Son autónomos: goza su propia estructura valorativa y normativa, que puede o no coincidir con la de otros; c) progresan en sus aspiraciones, guiando sus deseos en planes y acciones efectivas; d) Sienten que están viviendo satisfactoriamente al menos en un 60% durante un plazo mínimo de seis meses (presente psicológica). (43)

#### **C) Relaciones sociales**

Weber (2001) definió que las relaciones sociales son conductas realizadas por muchas personas cuyo significado está determinado recíprocamente y que por esa razón de reciprocidad se orienta. (44)

#### **D) Ambiente**

Henry y Heinke, sostuvo que el ambiente “es el medio físico y biótico que tenemos a nuestro alrededor; lo que podemos oír, tocar, ver, oír, saborear y oler.

Es utilizado para incorporar toda clase de elementos culturales sociales y económicos. Sociales. (45)

En ese sentido, el concepto de ambiente comprende al medio social en el cual se los seres humanos se desenvuelven, así como el conjunto de elementos tanto físicos, químicos y biológicos, de origen natural o antropogénico, que rodean a los seres vivos y como resultado determinan sus condiciones de vida.

#### **2.4. Definición de términos básicos**

**Salud:** es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo.

**Habito:** Practica repetida regularmente por una persona, animal o colectividad y que se realiza de forma habitual y automática.

**Calidad:** Es la satisfacción de las necesidades y exigencias del individuo, familia y de la sociedad.

**Saludable:** Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona.

### **III. HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1 Hipótesis**

##### **3.1.1 Hipótesis general**

- $H_a$ : Existe relación significativa entre los estilos saludables y la calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID – 19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad de la Universidad Nacional del Callao 2021
- $H_0$ : No existe relación significativa entre los estilos saludables no tienen relación con la calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID – 19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad de la Universidad Nacional del Callao 2021

##### **3.1.2 Hipótesis específicas**

- Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la calidad de vida en el estado de emergencia por COVID – 19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de contabilidad.
- Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID – 19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad.
- Existe relación significativa entre los hábitos de sueño y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID – 19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad.



### **3.2 Definición conceptual de variables**

#### **V1. Estilos saludables**

Organización Mundial de la Salud (OMS) definió a los “estilos saludables como la consecuencia de una serie de hábitos que admiten un estado de completo bienestar físico, mental y social”. (46)

#### **V2. Calidad de vida**

Levy y Anderson definen que “la calidad de vida es “una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, igual como lo ve cada persona o grupo, y de la satisfacción, felicidad y recompensas”. (47)

### 3.2.1 Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICE	2 MÉTODO	TECNICA E INSTRUMENTO
1.- Estilos saludables	<p>Hábitos alimentarios:</p> <p>Actividad física</p> <p>Hábitos de descanso</p>	<p>Consumo de alimentos energéticos</p> <p>Consumo de alimentos constructores</p> <p>Consumo de alimentos reguladores</p> <p>Consumo de agua</p> <p>Frecuencia</p> <p>Tiempo</p> <p>Intensidad</p> <p>Horario de descanso</p> <p>Tiempo de sueño</p> <p>Descanso adecuado</p>	<p>(37-55) Alto</p> <p>(18-36) Medio</p> <p>(0-17) Bajo</p>	Hipotético-Deductivo	<p>TECNICA:</p> <p>Encuesta</p> <p>INSTRUMENTO:</p> <p>cuestionarios</p>

2.- Calidad de vida	Salud física	Dolor	(87-130)		
		Dependencia de medicinas	Alto		
		Energía para la vida diaria	(43-86)		
		Movilidad	Medio		
		Sueño y descanso	(0-42)		
	Salud Psicológica	Actividades de la vida diaria	Bajo		
		Posibilidad de trabajo			
		Sentimientos positivos			
		creencias personales			
		Concentración			
Relaciones sociales	Imagen corporal				
	Autoestima				
	Sentimientos negativos				
		Relaciones personales			
		Actividad sexual			

	Ambiente	Apoyo social Libertad y seguridad Entorno físico Medios económicos Oportunidad de información Ocio y descanso Hogar Atención sanitaria Transporte			
--	----------	---	--	--	--

## IV. DISEÑO METODOLÓGICO

### 4.1 Tipo y diseño de investigación

#### 4.1.1 Tipo de investigación

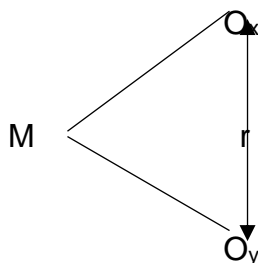
El estudio que se realizó en la presente investigación fue de enfoque cuantitativo. Según Hernández, R. et al; este enfoque toma la recolección de datos para demostrar hipótesis con base en la medida numérica y el análisis estadístico con la intención de establecer pautas de comportamiento y probar teorías (48)

Y a su vez es correlacional porque tiene como propósito medir el grado de relación que existirá entre ambas variables de estudio, así mismo es de corte transversal porque se estudiará ambas variables en un periodo de tiempo determinado sobre una población, muestra o subconjunto predefinido.

#### 4.1.2 Diseño de la investigación

El diseño de investigación corresponde al no experimental. Según Hernández, R et al; definen como “la investigación que se ejecuta sin emplear deliberadamente variables. En otros términos, se trata de estudios en los que no hacemos cambiar en forma premeditado las variables independientes para ver su impacto sobre otras variables”. (49)

El esquema corresponde al diseño transversal correlacional:



$$M = O_x \quad r \quad O_y$$

Donde:

M: Muestra de estudiantes de la facultad de contabilidad

O<sub>x</sub>: Estilos saludables

O<sub>y</sub>: Calidad de vida

r: relación entre las variables O<sub>x</sub> e O<sub>y</sub>

## **4.2 Método de investigación**

El presente trabajo de investigación utilizó el método hipotético – deductivo que según Alan D. y Cortez L., es aquel método investigativo que empieza con la observación de un hecho o problema, admitiendo la formulación de una hipótesis que aclare temporalmente dicho problema, la misma que mediante un proceso inferencial, establece las consecuencias fundamentales de la propia hipótesis, a fin de someterla a comprobación refutando o reafirmando el pronunciamiento hipotético inicial. (50)

Los resultados de la investigación fueron de tipo descriptivo. Según Fernández, R. et al. Los estudios descriptivos buscan detallar las propiedades, las cualidades y los perfiles de personas, grupos, sociedades, objetos, procesos, o algún otro fenómeno que se someta a un análisis. Dicho de otra manera, únicamente procura medir o reunir información de manera independiente o agrupada sobre los conceptos o las variables a las que se describe. (49)

### 4.3 Población y muestra

#### 4.3.1 Población:

La población que se abarcó en la investigación estuvo conformada por estudiantes del primer al décimo ciclo de la Escuela Profesional de Contabilidad, del ciclo académico 2021A, siendo un total de 1575 alumnos.

**Tabla 1: Estudiantes Matriculados en el 2021-A**

<b>Ciclo</b>	<b>Tamaño del Estrato</b>	<b>%</b>
I	63	4%
II	54	3%
III	136	9%
IV	178	11%
V	190	12%
VI	194	12%
VII	189	12%
VIII	192	12%
IX	189	12%
X	190	12%
<b>TOTAL</b>	<b>1575</b>	<b>100</b>

*Fuente: Oficina de coordinación académica*

#### 4.3.2 Muestra:

Para la precisión de la muestra se aplicó el muestreo probabilístico estratificado, utilizándose la siguiente fórmula:

$$n = \frac{(Z^2)PQN}{\epsilon^2(N-1) + Z^2PQ}$$

Donde:

n: Tamaño de la muestra

Z0: Nivel de confianza (95% = 1.96)

N: Población total 1575

p: Proporción de los casos de la población que tienen las características que se desean estudiar. (Que representa el 0.50).

q: (1-p) Proporción de sujetos de la población que no tienen las características de interés y por tanto representa la probabilidad de obtener al azar un sujeto sin esas características (0.50)

e<sup>2</sup>: Margen de error permisible establecido por el investigador (0.05)

Aplicando la formula indicada se tiene:

$$n = \frac{(1.96^2)(0.50)(0.50)(1575)}{(0.05)(1797-1) + (1.96)^2 (0.50)(0.50)}$$

n=309
-------

La muestra estuvo conformada por 309 estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad.

Para la fijación proporcional de cada muestra se tuvo en cuenta la siguiente formula.

Donde nh y Nh son muestra y población de cada estrato, y sh es la desviación estándar de cada elemento en un determinado estrato:

$$Ksh = \frac{nh}{Nh} = \frac{309}{1575} = 0.961$$



**Tabla 2: Distribución del tamaño de muestra de los estudiantes de la FCC-UNAC**

<b>Ciclo</b>	<b>Tamaño del Estrato</b>	<b>Proporción</b>	<b>Tamaño de la Muestra</b>
I	63	63 x 0.196	12
II	54	54 x 0.196	11
III	136	136 x 0.196	27
IV	178	178 x 0.196	35
V	190	190 x 0.196	37
VI	194	194 x 0.196	38
VII	189	189 x 0.196	37
VIII	192	192 x 0.196	38
IX	189	189 x 0.196	37
X	190	192 x 0.196	37
<b>TOTAL</b>	<b>1575</b>	<b>100</b>	<b>309</b>

*Fuente: Estimaciones de las autoras*

### **Criterios de Inclusión**

- Estudiantes de pregrado matriculados en el ciclo 2021A de la Escuela Profesional de Contabilidad de la Facultad de Ciencias Contables.
- Estudiantes que deseen participar voluntariamente en la investigación, previo consentimiento informado.

### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no pertenecen a Escuela Profesional de Contabilidad.
- Estudiantes que no acepten participar o rechacen el consentimiento informado.

#### **4.4 Lugar de estudio y periodo de desarrollo**

El estudio de la investigación fue realizado en la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional del Callao en el año 2021.

#### **4.5 Técnica e instrumento para la recolección de la información**

##### **4.5.1 Técnica**

Las encuestas se realizaron a 309 estudiantes de la Escuela Profesional de contabilidad, siendo de carácter anónimo. Se desarrolló de forma virtual a través del formulario Google Forms, brindándoles un enlace vía web, donde cada estudiante completó la encuesta ingresando desde su correo institucional elaborada por las investigadoras adecuadas al presente estudio.

##### **4.5.2 Descripción del instrumento**

Para medir la primera variable estilos saludables se aplicó un cuestionario elaborado por las investigadoras tomando como referencia el Instrumento desarrollado por De La Cruz , J. (51), validado por jueces expertos, que consta de 11 ITEMS y se divide en 3 dimensiones, hábitos alimentarios (1,2,3,4) actividad física (5,6,7) y hábitos de descanso (8,9,10), la escala de respuesta es de tipo Likert con cinco opciones de respuesta, entre ellos tenían un valor numérico del 1 al 5: nunca (1), muy pocas veces (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). Ver ANEXO 06

Para medir la segunda variable calidad de vida se aplicó el cuestionario validado WHOQOL- BREF: World Health Organization Quality-of Life que consta de 26 ítems y se dividen en 4 dimensiones, salud física (3, 4,10, 16,17,18) salud psicológica (5,6,7,11,19, 26) relaciones sociales (20,21,22) y ambiente (8,9,12,13,14,23,24, 25), la escala de respuesta es de tipo Likert con cinco opciones de respuesta, entre ellos tenían un valor numérico del 1 al 5. Se obtienen cuatro sumas parciales para cada dominio en puntuaciones que van de 0 a 100, entre más alta la calificación, mejor calidad de vida. (52)

- **Confiabilidad del instrumento**

Análisis de confiabilidad del instrumento:

Hernández et al; (2014) “la validez y confiabilidad de un instrumento se determina de acuerdo con el nivel o grado de asociación existente entre todos los ítems de dicho instrumento” (49)

Para la validez del cuestionario, mediante el análisis de consistencia interna se utilizó el estadístico Alpha de Cronbach( $\alpha$ ), representada en la siguiente ecuación:

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

K: Número de ítems

$S_i^2$ : Varianzas de cada Ítems

$S_t^2$ : Varianza del total de Ítems

$\alpha$ : Alfa de Cronbach

**Tabla 3: Procesamiento de casos**

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	309	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	309	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

En la tabla 1 se refleja la cantidad de datos válidos de los encuestados que respondieron al cuestionario, obteniéndose el 100% de datos válidos.

**Tabla 4: Análisis de fiabilidad Estilos Saludables**

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,852	11

Los datos mostrados en la tabla 2 señalan que el cuestionario, conformado por 11 preguntas presenta un valor de 0.852, resultando un buen nivel de confiabilidad.

#### 4.6 Análisis y procedimientos de datos

El procedimiento de recolección de datos consistió en:

- Se solicitó la autorización al Dr. Fredy Vicente Salazar Sandoval Decano de la facultad de ciencias contables. Ver ANEXO 05
- Posterior a ello se realizó las coordinaciones con la dirección de escuela profesional de contabilidad para aplicar el instrumento.
- Se coordinó con los docentes para la fecha y hora de ingreso a las clases virtuales.
- Se procede aplicar a aplicar el cuestionario virtual mediante GOOGLE FORMS.
- Los datos obtenidos fueron codificados y luego ingresados a una base de datos en el programa estadístico SPSS Versión 25 para su análisis. Se obtuvieron cuadros simples con indicadores de frecuencia y porcentaje.
- Tabulada la encuesta se procedió a realizar los gráficos y barras obtenidos de los resultados.
- Una vez obtenido los datos, se procedió a analizar cada tabla y gráfico, según las escalas de clasificación de los instrumentos, y mediante tablas asociadas. Se trabajó con un nivel de significancia estadística de 0.05.con el estadígrafo de chi cuadrado.
- Finalmente, se formularon las conclusiones y recomendaciones.

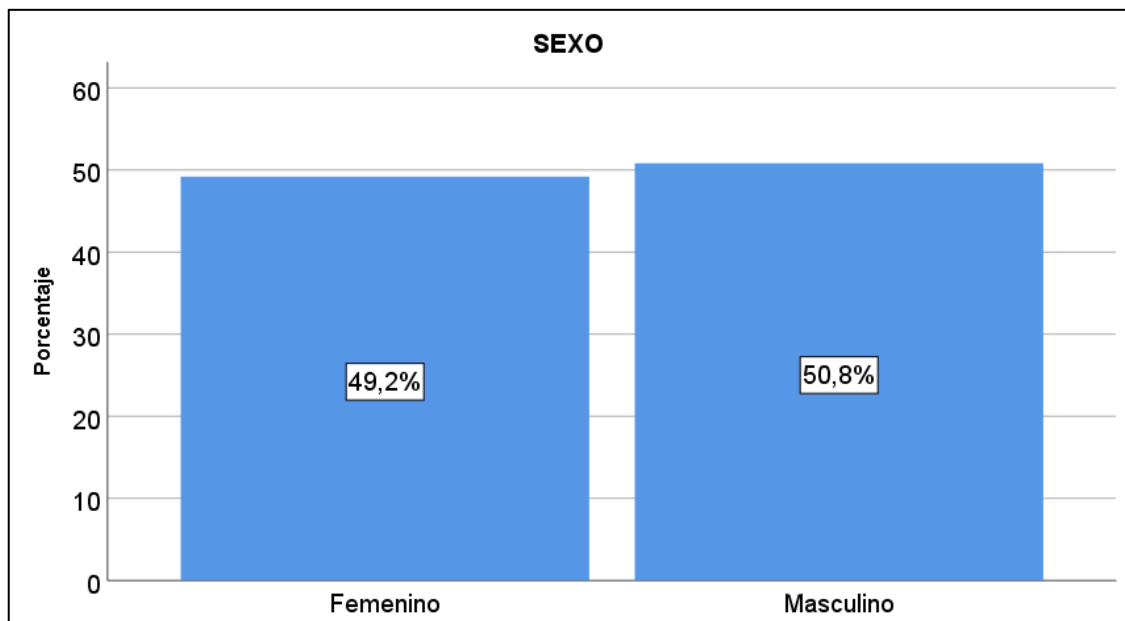
## V. RESULTADOS

### 5.1 Resultados descriptivos

**Tabla 5: Sexo de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	FEMENINO	152	49,2	49,2	49,2
	MASCULINO	157	50,8	50,8	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 1: Sexo de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021**

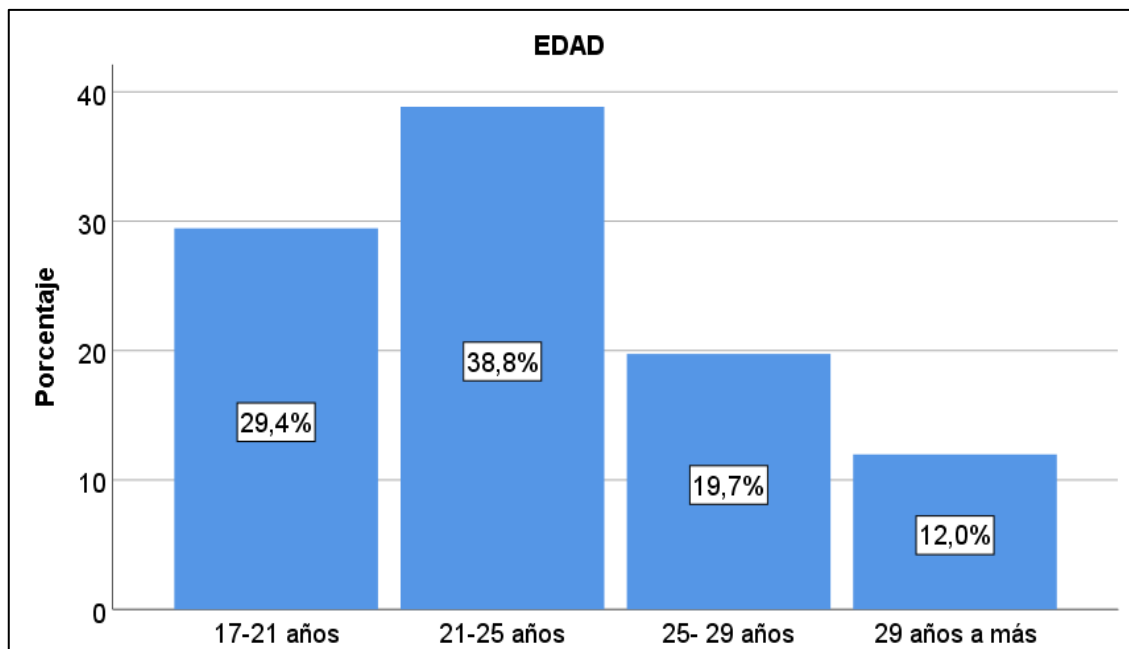


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto al sexo, el 49.19% son de sexo femenino, y 50.8% son de sexo masculino.

**Tabla 6: Edad de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	17-21 años	91	29,4	29,4	29,4
	21-25 años	120	38,8	38,8	68,3
	25- 29 años	61	19,7	19,7	88,0
	29 años a más	37	12,0	12,0	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 2: Edad de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021**

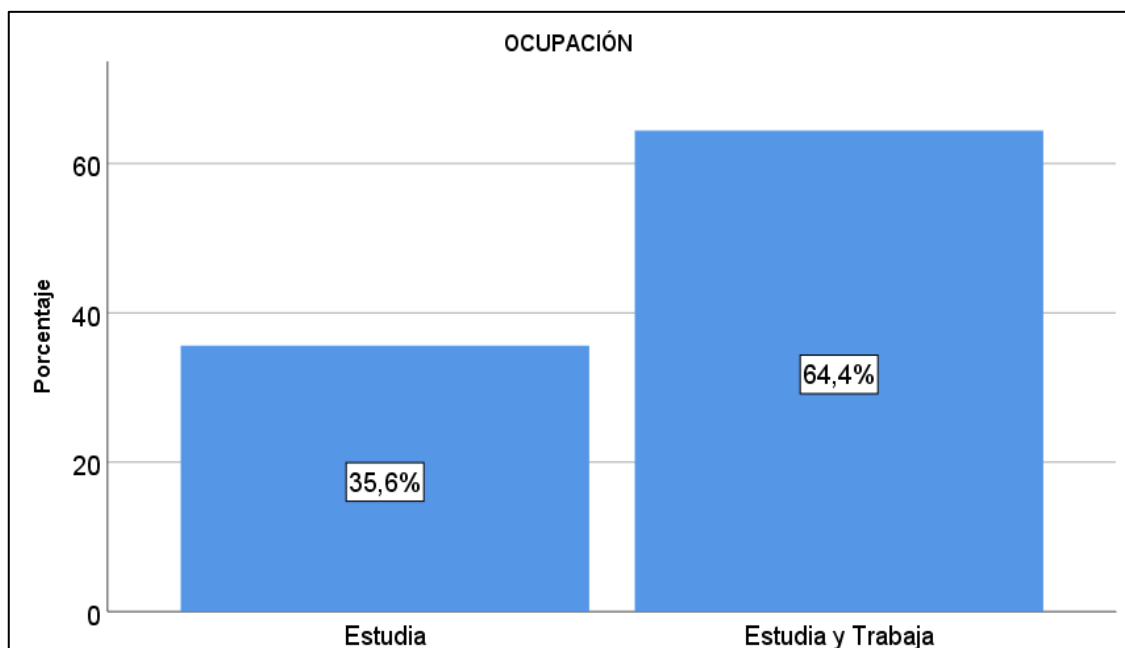


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad con respecto a la edad, el 29,4% (91) tiene una edad de 17 a 21 años; el 38,8% (120) 21 a 25 años, el 19,7% (61) 25 a 29 años y el 12% (37) 29 años a más.

**Tabla 7: Ocupación de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sólo estudia	110	35,6	35,6	35,6
	Trabaja y estudia	199	64,4	64,4	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 3: Ocupación de los estudiantes de la FCC- UNAC 2021**

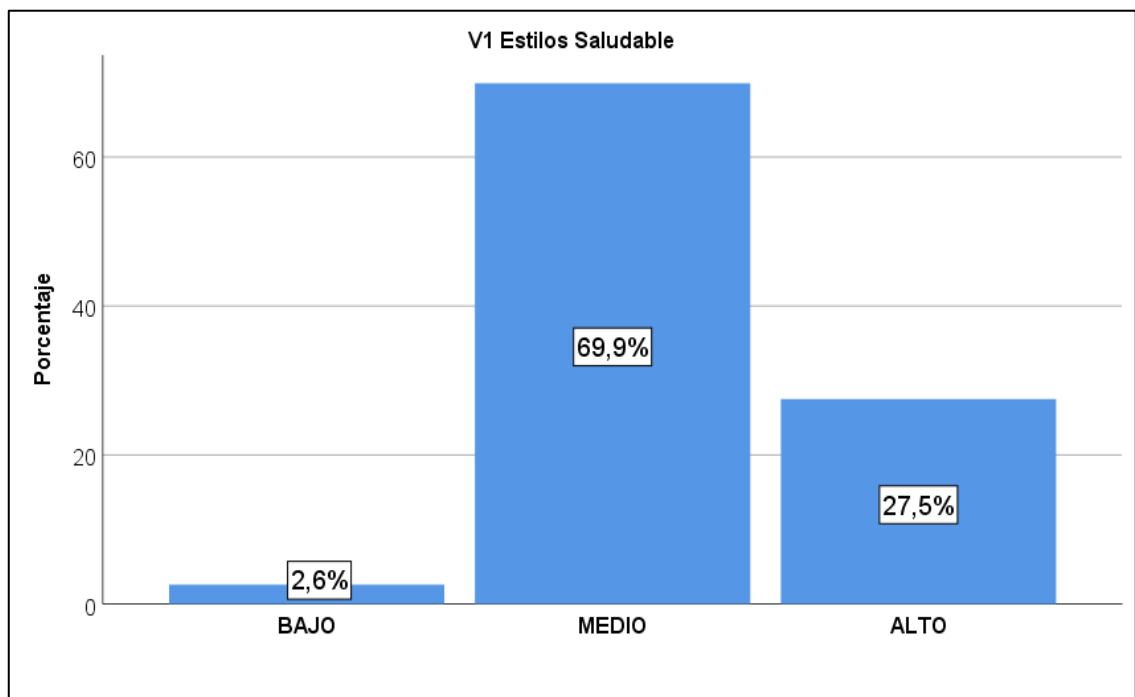


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela de contabilidad con respecto al grupo ocupacional, el 35,6% (110) solo estudia y el 64,4% (199) estudia y trabaja.

**Tabla 8: variable Estilo Saludables**

V1 Estilo Saludables					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	8	2,6	2,6	2,6
	MEDIO	216	69,9	69,9	72,5
	ALTO	85	27,5	27,5	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 4: variable Estilo Saludables**



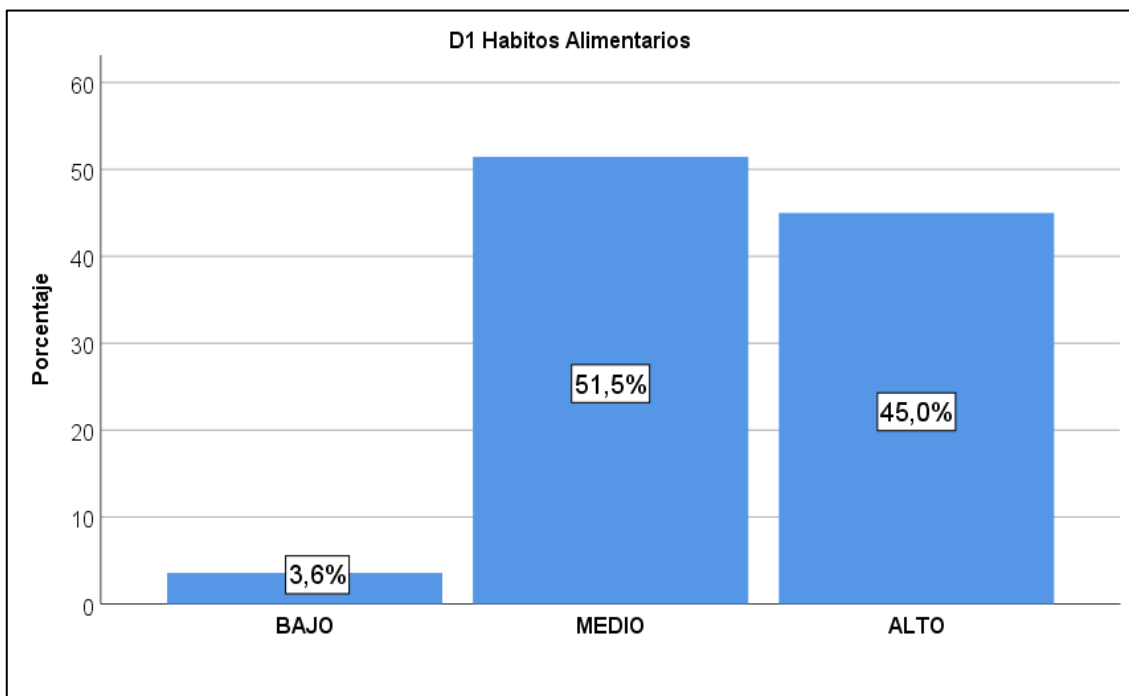
Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la variable estilos saludables se obtuvo que el 69,9% (216) tienen un nivel medio, el 27,5% (85) alto y solo el 2,6% (8) bajo.



**Tabla 9: Dimensión Hábitos Alimentarios**

D1 Hábitos Alimentarios					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	11	3,6	3,6	3,6
	MEDIO	159	51,5	51,5	55,0
	ALTO	139	45,0	45,0	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 5: Dimensión Hábitos Alimentarios**

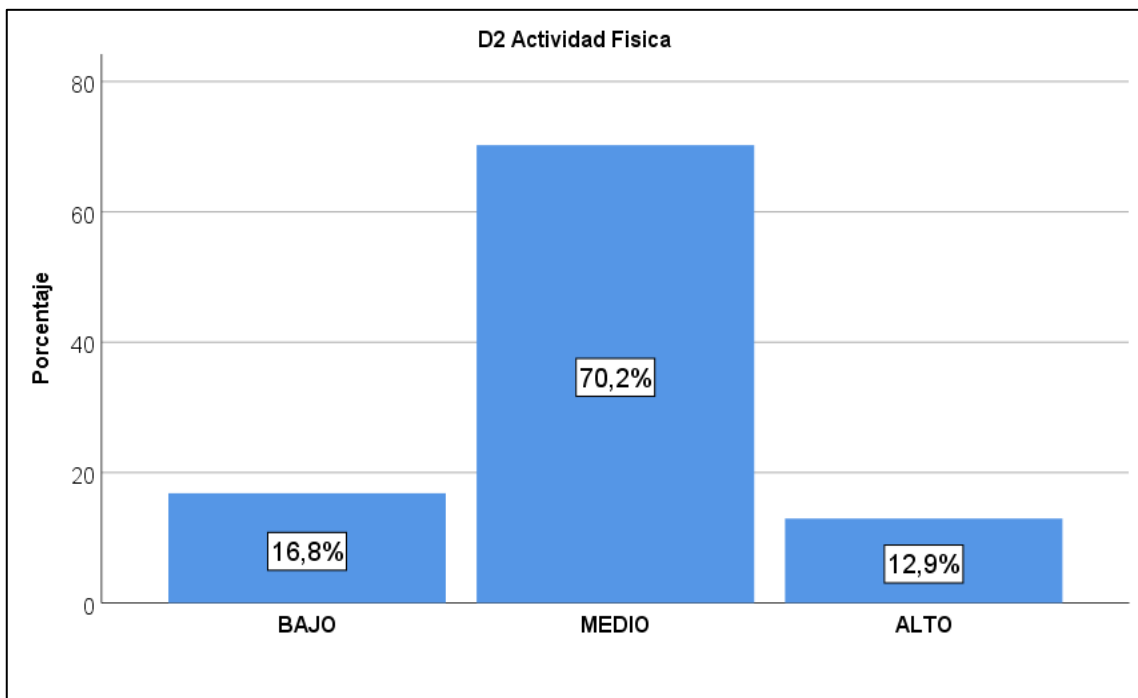


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la dimensión hábitos alimentarios se obtuvo que el 51,5% (159) tiene un nivel medio, 45% (139) nivel alto y solo el 3,6% (11) nivel bajo.

**Tabla 10: Dimensión Actividad Física**

D2 Actividad Física					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	52	16,8	16,8	16,8
	MEDIO	217	70,2	70,2	87,1
	ALTO	40	12,9	12,9	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 6: Dimensión Actividad Física**

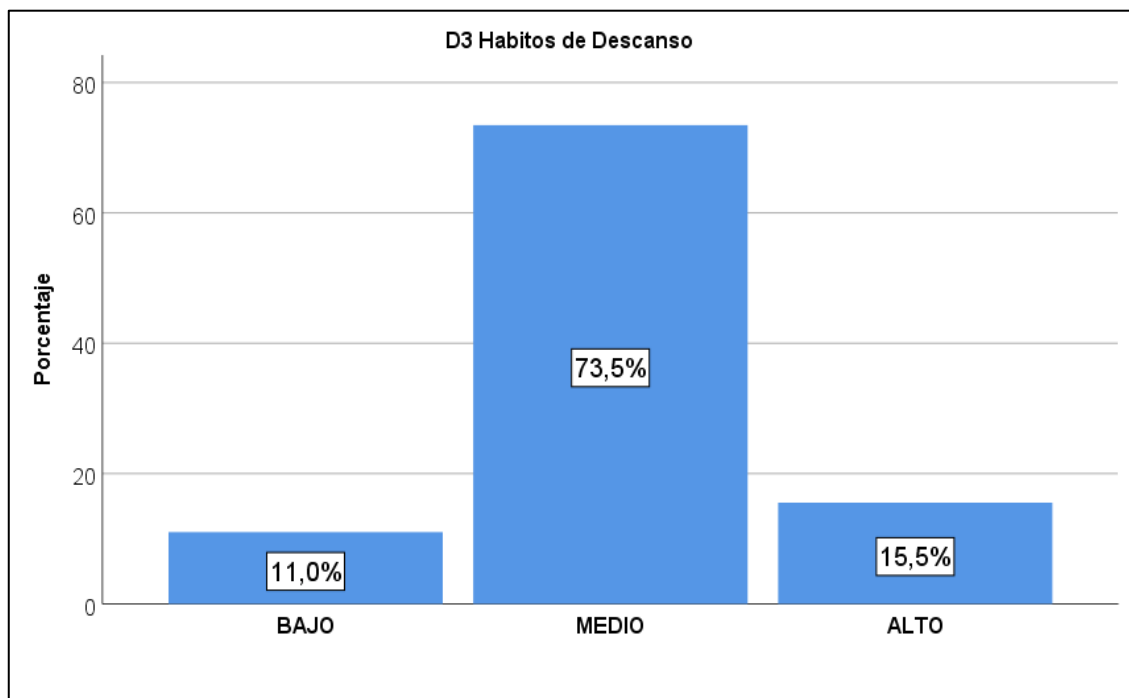


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la dimensión actividad física se obtuvo que el 70,2% (217) tiene un nivel medio, 16,8% (52) nivel bajo, 12,9% (40) nivel alto.

**Tabla 11: Dimensión Hábitos de Descanso**

D3 Hábitos de Descanso					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	34	11,0	11,0	11,0
	MEDIO	227	73,5	73,5	84,5
	ALTO	48	15,5	15,5	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 7: Dimensión Hábitos de Descanso**

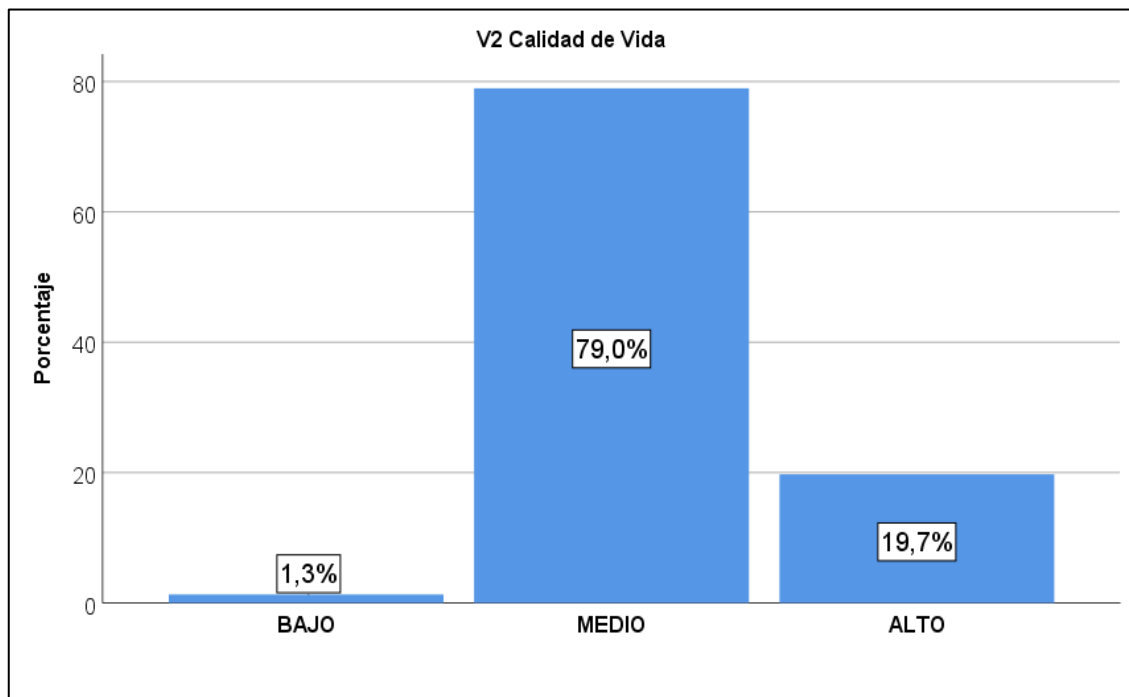


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la dimensión actividad física se obtuvo que el 73,5% (227) tiene un nivel medio, 15,5% (48) nivel alto, y el 11% (34) nivel bajo.

**Tabla 12: Variable Calidad de Vida**

V2 Calidad de Vida					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	4	1,3	1,3	1,3
	MEDIO	244	79,0	79,0	80,3
	ALTO	61	19,7	19,7	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 8: Variable Calidad de Vida**

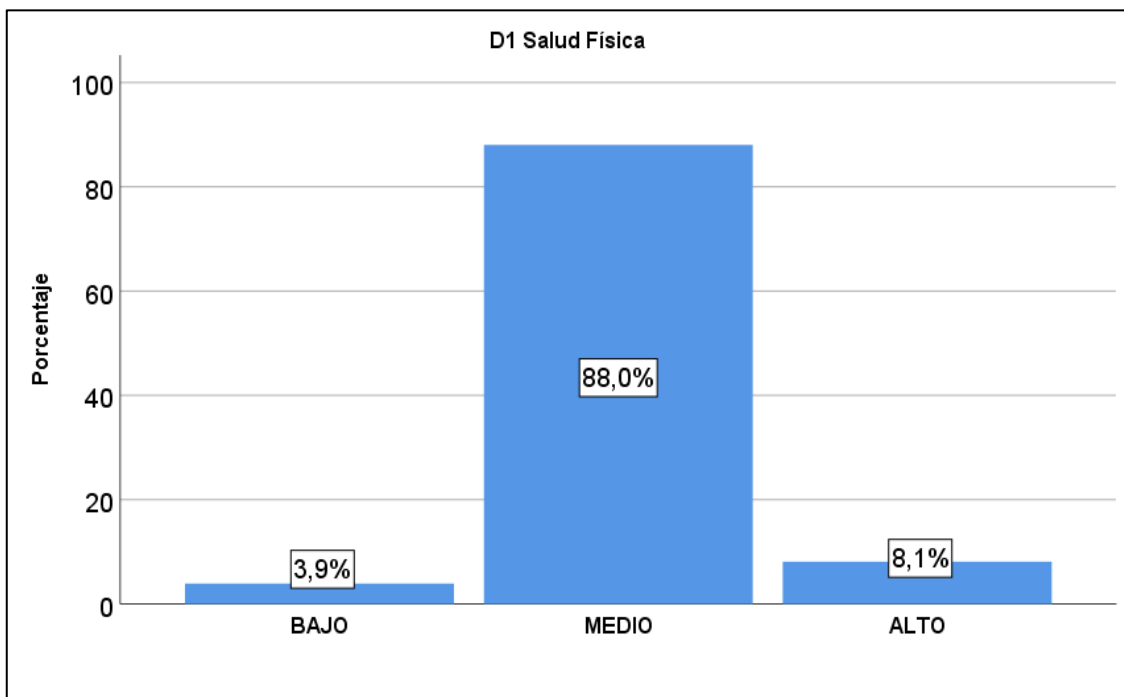


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la variable calidad de vida se obtuvo que el 79,9% (244) tiene un nivel medio, 19,7% (61) nivel alto y solo el 1,3% (4) nivel bajo.

**Tabla 13: Dimensión Salud Física**

D1 Salud Física					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	12	3,9	3,9	3,9
	MEDIO	272	88,0	88,0	91,9
	ALTO	25	8,1	8,1	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 9: Dimensión Salud Física**

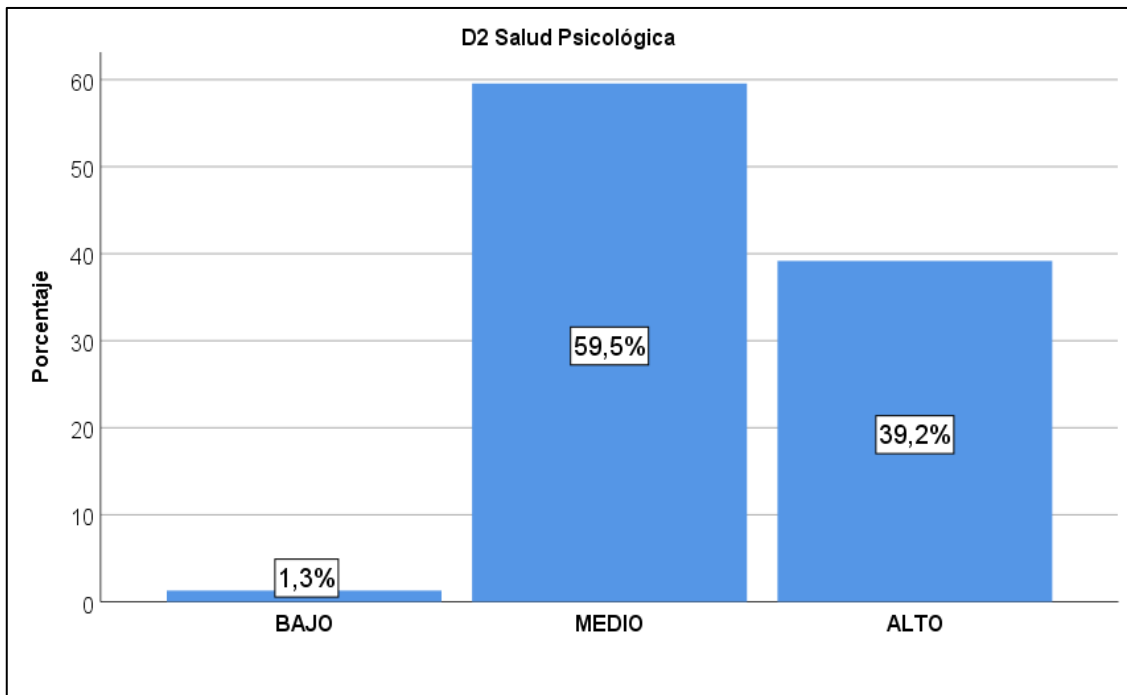


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la dimensión salud física se obtuvo que el 88% (272) tiene un nivel medio, 8,2% (25) nivel alto y solo el 3,9% (12) nivel bajo.

**Tabla 14: Dimensión Salud Psicológica**

D2 Salud Psicológica					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	4	1,3	1,3	1,3
	MEDIO	184	59,5	59,5	60,8
	ALTO	121	39,2	39,2	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Tabla 10: Dimensión Salud Psicológica**

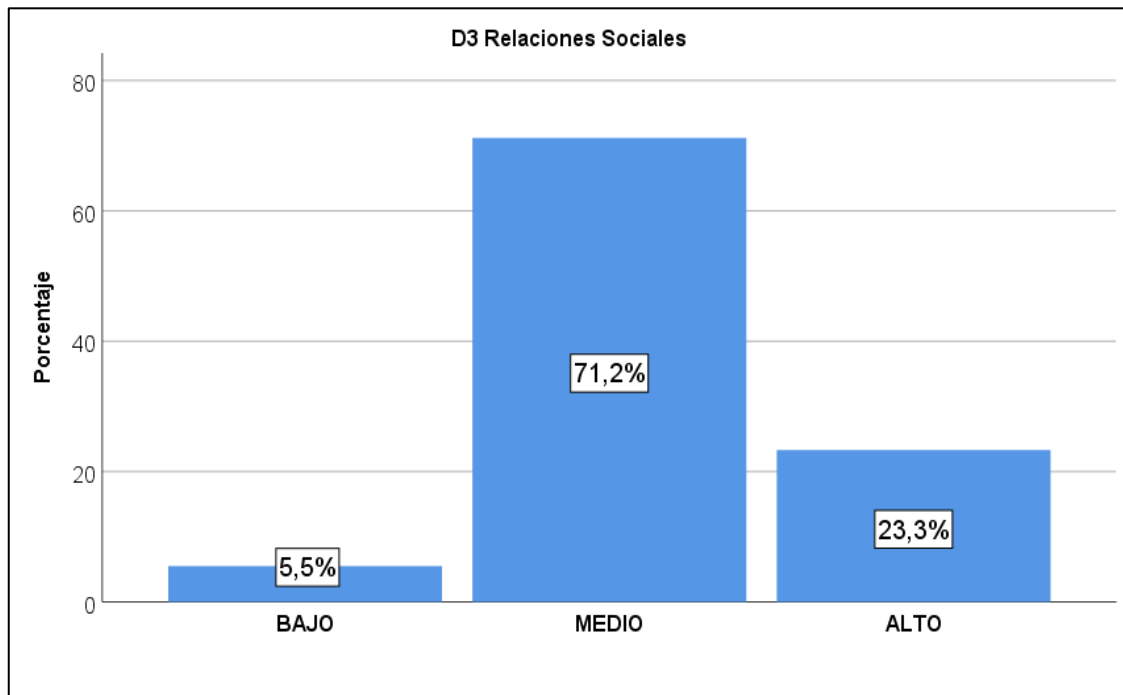


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la dimensión salud psicológica se obtuvo que el 59,9% (184) tiene nivel medio, el 39,2% (121) nivel alto y solo el 1,3% (4) nivel bajo.

**Tabla 15: Dimensión Relaciones Sociales**

D3 Relaciones Sociales					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	17	5,5	5,5	5,5
	MEDIO	220	71,2	71,2	76,7
	ALTO	72	23,3	23,3	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 11: Dimensión Relaciones Sociales**

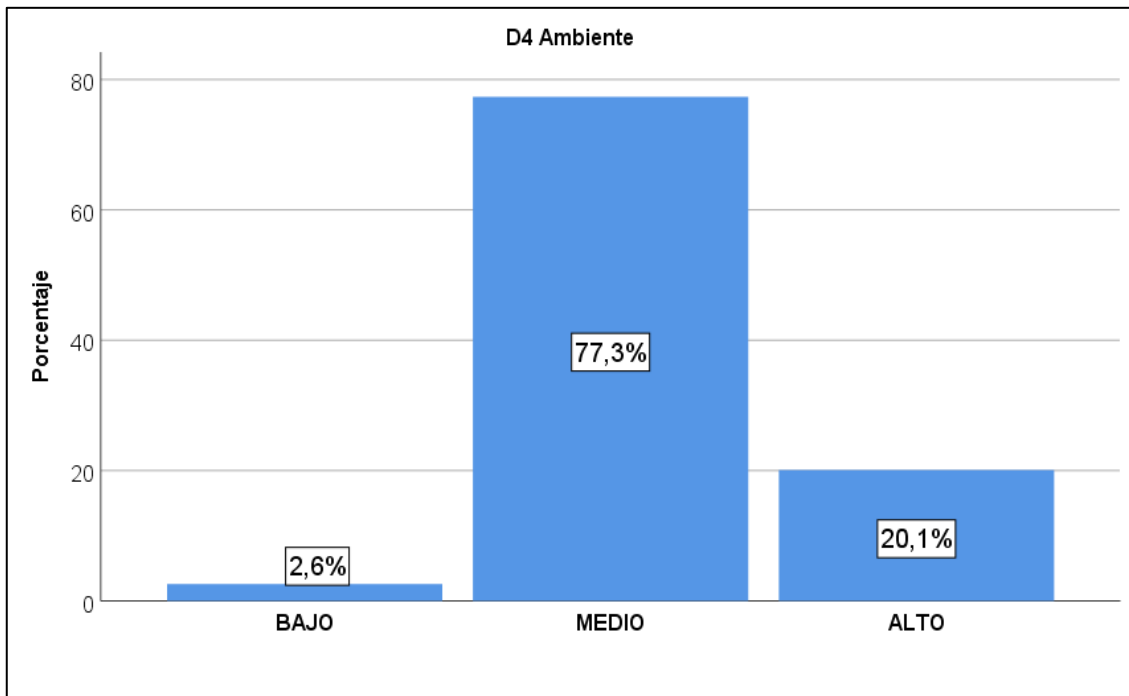


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la dimensión relaciones sociales se obtuvo que el 71,2% (220) tiene un nivel medio, el 23,3% (72) nivel alto y solo el 5,5% (17) nivel bajo.

**Tabla 16: Dimensión Ambiente**

D4 Ambiente					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	8	2,6	2,6	2,6
	MEDIO	239	77,3	77,3	79,9
	ALTO	62	20,1	20,1	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 12: Dimensión Ambiente**



Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la dimensión ambiente se obtuvo que el 77,3% tiene nivel medio, el 20,1% (62) tiene nivel medio, 20,1% (62) y solo el 2,6% nivel bajo.

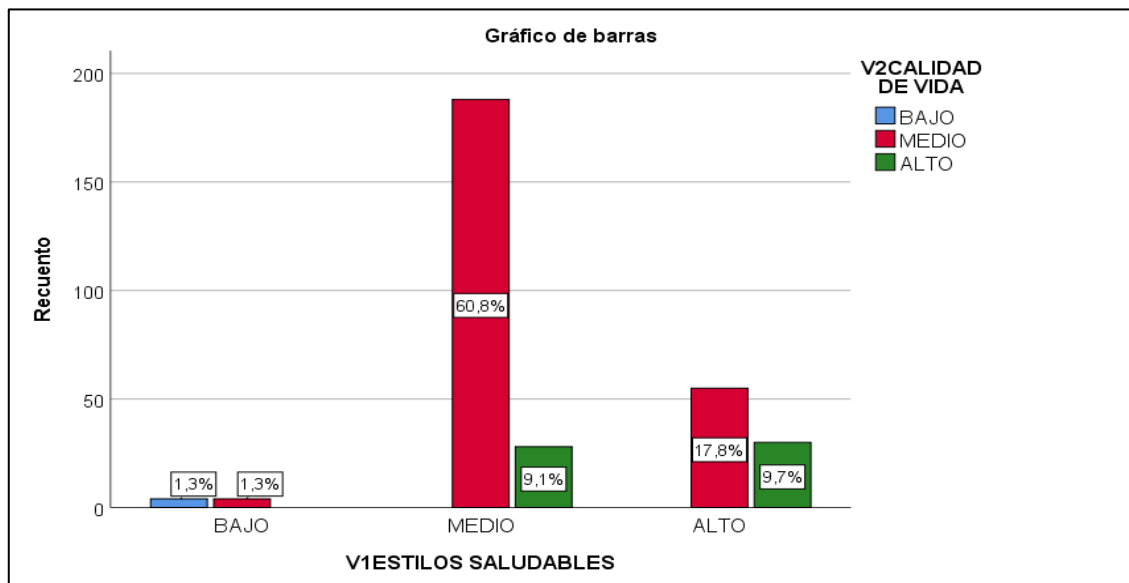


## 5.2 Resultados Inferenciales

**Tabla 17: Cruce de variables de los estilos saludables y la calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021**

		V2CALIDAD DE VIDA				
		BAJO	MEDIO	ALTO		
V1ESTILOS SALUDABLES	BAJO	Recuento	4	4	0	8
		% del total	1,3%	1,3%	0,0%	2,6%
	MEDIO	Recuento	0	188	28	216
		% del total	0,0%	60,8%	9,1%	69,9%
	ALTO	Recuento	0	55	30	85
		% del total	0,0%	17,8%	9,7%	27,5%
Total	Recuento	4	247	58	309	
	% del total	1,3%	79,9%	18,8%	100,0%	

**Gráfico 13: Cruce de variables estilos saludables y la calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021**

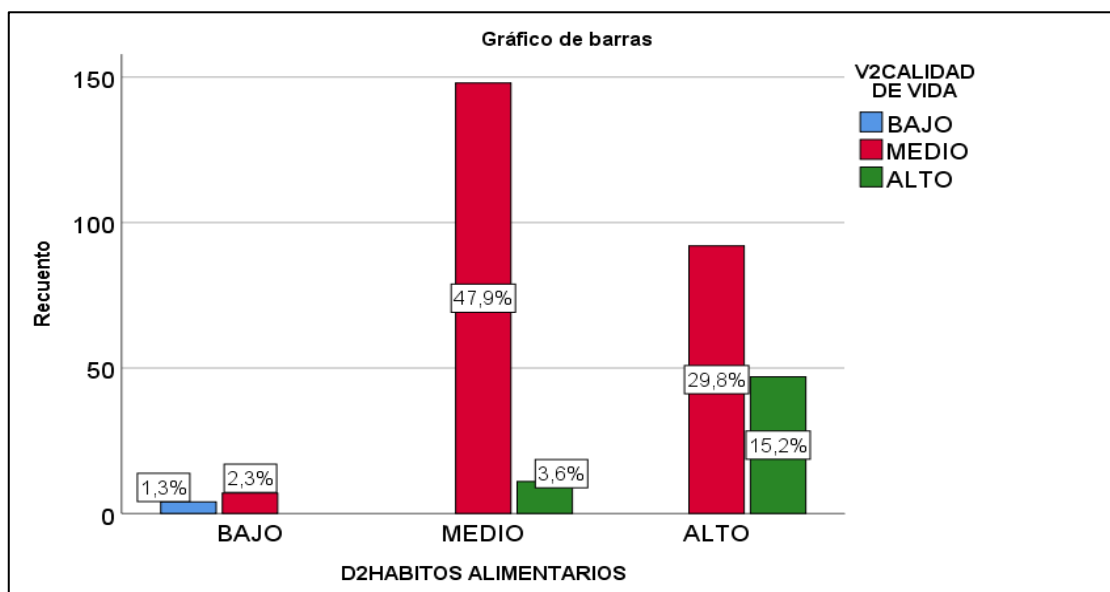


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad - UNAC encuestados con respecto a los estilos saludables y calidad de vida. El 69.9% (216) indican estilos saludables media; donde 60.8% (188) indica una calidad de vida media, y solo el 9.1% (28) una calidad de vida alta.

**Tabla 18: Cruce de la dimensión hábitos alimentarios y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021**

		V2 CALIDAD DE VIDA				
			BAJO	MEDIO	ALTO	
D2HABITOS ALIMENTARIOS	BAJO	Recuento	4	7	0	11
		% del total	1,3%	2,3%	0,0%	3,6%
	MEDIO	Recuento	0	148	11	159
		% del total	0,0%	47,9%	3,6%	51,5%
	ALTO	Recuento	0	92	47	139
		% del total	0,0%	29,8%	15,2%	45,0%
Total	Recuento	4	247	58	309	
	% del total	1,3%	79,9%	18,8%	100,0%	

**Gráfico 14: Cruce de la dimensión hábitos alimentarios y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021**

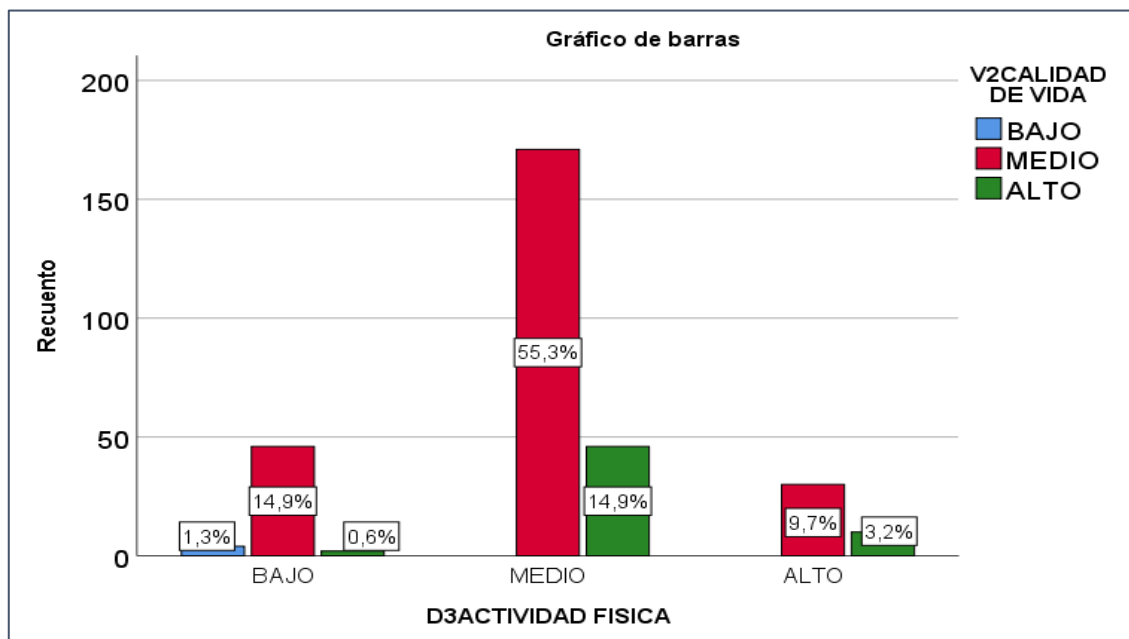


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la dimensión hábitos alimentarios y calidad de vida. El 51,5% (159) indican hábitos alimentarios media; donde el 47,9% (148) indican calidad de vida media y solo el 3,6% (11) indican calidad de vida alta.

**Tabla 19: Cruce de la dimensión actividad física y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021**

		V2CALIDAD DE VIDA				
			BAJO	MEDIO	ALTO	
D2ACTIVIDAD FISICA	BAJO	Recuento	4	46	2	52
		% del total	1,3%	14,9%	0,6%	16,8%
	MEDIO	Recuento	0	171	46	217
		% del total	0,0%	55,3%	14,9%	70,2%
	ALTO	Recuento	0	30	10	40
		% del total	0,0%	9,7%	3,2%	12,9%
Total	Recuento	4	247	58	309	
	% del total	1,3%	79,9%	18,8%	100,0%	

**Gráfico 15: Cruce de la dimensión actividad física y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021**

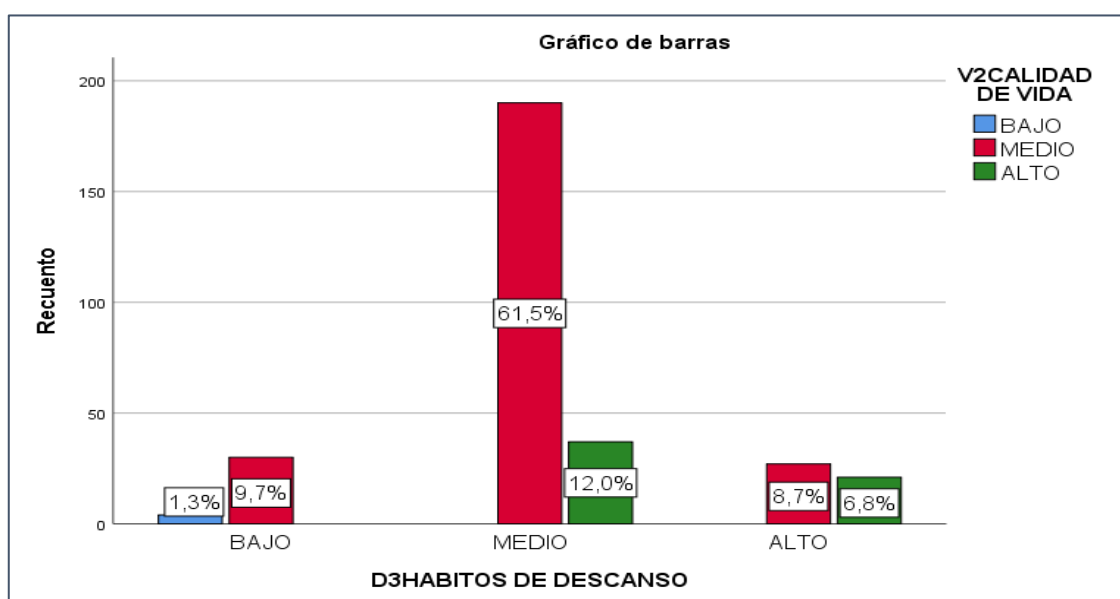


Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la dimensión actividad física y calidad de vida. El 70,2% (217) indican actividad física media; donde el 55,3% (171) indican calidad de vida media y bajo y el 14,9% (46) indica calidad de vida alta.

**Tabla 20: Cruce de la dimensión hábitos de descanso y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021**

		V2CALIDAD DE VIDA				
		BAJO	MEDIO	ALTO		
D3HABITOS DE DESCANSO	BAJO	Recuento	4	30	0	34
		% del total	1,3%	9,7%	0,0%	11,0%
	MEDIO	Recuento	0	190	37	227
		% del total	0,0%	61,5%	12,0%	73,5%
	ALTO	Recuento	0	27	21	48
		% del total	0,0%	8,7%	6,8%	15,5%
Total		Recuento	4	247	58	309
		% del total	1,3%	79,9%	18,8%	100,0%

**Gráfico 16: Cruce de la dimensión hábitos de descanso y calidad de vida en estudiantes de la EPC-UNAC 2021**



Del 100% (309) estudiantes de la escuela profesional de contabilidad-UNAC encuestados con respecto a la dimensión hábitos de descanso y calidad de vida. El 73,5% (227) indican hábitos de descanso medio; donde el 61,5% (190) indican calidad de vida media, y el 12% (37) indican calidad de vida alta.

## VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

#### Hipótesis general

$H_a$ : Existe relación significativa entre los estilos saludables y calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la universidad nacional del callao-2021.

$H_0$ : No existe relación significativa entre los estilos saludables y calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la universidad nacional del callao-2021.

**Tabla 21: relación entre los estilos saludables y la calidad de vida estudiantes de la EPC- UNAC 2021**

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	172,973 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	51,388	4	,000
Asociación lineal por lineal	33,504	1	,000
N de casos válidos	309		

#### Regla de decisión:

**Si  $p$ -valor  $< 0.05$  → se acepta la hipótesis alterna**

**Si  $p$ -valor  $>0.05$  → se acepta la hipótesis nula**

**Nivel de confianza 95% [ 0.95 ]**

**Error estadístico [  $p$ -valor = 0.05 ]**

Como  $p$ -valor es  $< 0.05$  y el  $p$ -valor es 0.000 se acepta la  $H_a$  y se rechaza  $H_0$ .

Para las variables estilos saludables y calidad de vida el valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.05$ ) indica que la relación es significativa.

## Conclusión

Existe relación significativa entre los estilos saludables y la calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la universidad nacional del callao- 2021.

## 6.2 Hipótesis específica

$H_a$  Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad.

$H_0$  No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad.

**Tabla 22: relación entre los hábitos alimentarios y calidad de vida estudiantes de la EPC- UNAC 2021**

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	146,175 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	67,201	4	,000
Asociación lineal por lineal	49,531	1	,000
N de casos válidos	309		

### Regla de decisión:

**Si  $p$ -valor  $< 0.05$  → se acepta la hipótesis alterna**

**Si  $p$ -valor  $> 0.05$  → se acepta la hipótesis nula**

**Nivel de confianza 95% [ 0.95 ]**

**Error estadístico [  $p$ -valor = 0.05 ]**

Como  $p$ -valor es  $< 0.05$  y el  $p$ -valor es 0.000 se acepta la  $H_a$  y se rechaza  $H_0$ .

Para la dimensión hábitos alimentarios y calidad de vida el valor de la significancia asintótica ( $p=0.000 < 0.05$ ) indica que la relación es significativa.

## Conclusión

Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la universidad nacional del callao- 2021.

$H_a$  Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad.

$H_0$  No existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad.

**Tabla 23: relación entre la actividad física y calidad de vida estudiantes de la EPC- UNAC 2021**

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	28,078 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	25,456	4	,000
Asociación lineal por lineal	12,722	1	,000
N de casos válidos	309		

**Regla de decisión:**

**Si  $p$ -valor  $< 0.05$  → se acepta la hipótesis alterna**

**Si  $p$ -valor  $> 0.05$  → se acepta la hipótesis nula**

**Nivel de confianza 95% [ 0.95 ]**

**Error estadístico [  $p$ -valor = 0.05 ]**

Como  $p$ -valor es  $< 0.05$  y el  $p$ -valor es 0.000 se acepta la  $H_a$  y se rechaza  $H_0$ .

Para la dimensión actividad física y calidad de vida el valor de la significancia asintótica ( $p=0.000 < 0.05$ ) indica que la relación es significativa.

## Conclusión

Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la universidad nacional del callao- 2021.

$H_a$  Existe relación significativa entre los hábitos de descanso y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad.

$H_0$  No existe relación significativa entre los hábitos de descanso y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad.

**Tabla 24: relación entre los hábitos de descanso y calidad de vida estudiantes de la EPC- UNAC 2021**

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	59,494 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	47,195	4	,000
Asociación lineal por lineal	36,631	1	,000
N de casos válidos	309		

### Regla de decisión:

Si  $p$ -valor  $< 0.05$  → se acepta la hipótesis alterna

Si  $p$ -valor  $> 0.05$  → se acepta la hipótesis nula

Nivel de confianza 95% [ 0.95 ]

Error estadístico [  $p$ -valor = 0.05 ]

Como  $p$ -valor es  $< 0.05$  y el  $p$ -valor es 0.000 se acepta la  $H_a$  y se rechaza  $H_0$ .

Para la dimensión actividad física y calidad de vida el valor de la significancia asintótica ( $p=0.000 < 0.05$ ) indica que la relación es significativa.

## Conclusión



Existe relación significativa entre los hábitos de descanso y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la universidad nacional del callao- 2021.

## **6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares**

1. En la investigación realizada por las investigadoras Valdivia Espinoza y Villegas Adanaque; se encontró como resultado que la variable calidad de vida tiene como nivel alto el 19,7% (61), el 79% (244) medio y solo el 1,3% (4) bajo, en las dimensiones representan la mayoría un nivel medio; salud física obtuvo el 88% (272) medio, salud psicológica 59,5% (184) medio, relaciones sociales 71% (220) medio y ambiente 77,3% (239) medio. Al respecto, Guzmán E. et al. los resultados al colacionar las evaluaciones entre los contextos con y sin pandemia, se evidencio en relación a la calidad de vida un decrecimiento de 88,3%, en las dimensiones vitalidad ( $p = 0,004$ ), función social ( $p = 0,001$ ), rol emocional ( $p = 0,001$ ), salud mental ( $p = 0,003$ ) y salud general ( $p = 0,001$ ). Las dimensiones más afectadas fueron el rol emocional y la salud general, las cuales redujeron un 39,5 % y 21,0%. En consecuencia, los aportes de ambas investigaciones muestran resultados de similitud y las dimensiones más afectadas por la pandemia COVID-19 son principalmente; la dimensión ambiente, relaciones sociales y salud física.
2. En la investigación realizada por las investigadoras Valdivia Espinoza y Villegas Adanaque; se encontró como resultado que los estilos saludables indican que el 69.9% (216) son de nivel medio, el 27.5% (85) alto y solo el 2.6% (8) bajo. Al respecto, Medina A. et al. dentro de los resultados se evidencio que el 73,5% de la muestra fue de sexo femenino y 26,5% masculino, el porcentaje del estilo de vida indica 20,6% nivel alto, 75% medio, y 4,4% bajo. En consecuencia, los aportes de ambas investigaciones muestran hallazgos de similitud, evidenciando que la

pandemia por COVID-19 ha repercutido directamente sobre los estilos de vida saludable en los estudiantes universitarios.

3. En la investigación realizada por las investigadores Valdivia Espinoza y Villegas Adanaque; se encontró como resultados que durante el estado de emergencia en relación a la dimensión hábitos alimentarios la muestra indico el 51.5% (159) medio, el 45% (139) alto, y solo el 3,6% (11) bajo, en cuanto a las horas de sueño duermen al menos 7 horas por noche respondieron que el 8,1% (25) nunca, el 25,6% (79) respondieron muy pocas veces, el 35% (108) respondieron a veces, 25,9 % (80) respondieron casi siempre y el 5,5% (17) respondieron siempre. Al respecto, Lopeza K. et al. Presentaron los resultados de su investigación en relación a la alimentación antes del confinamiento, 69,8% (n=757) consideraban su alimentación saludable, 6,5% (n=99) muy saludable y 23,7% (n=228) poco saludable, y el 2,3% (n=26) ha mejorado su alimentación, a pesar de esto el 17,1% (n=186) de las personas dice que en estos días come todo el tiempo. En relación con el sueño, las mujeres duermen menos durante el periodo del confinamiento ( $p=0,002$ ) y despiertan más durante la noche cuando se compara con los hombres ( $p<0,001$ ) En consecuencia, los aportes de ambas investigaciones muestran hallazgos de similitud, evidenciando que la pandemia por COVID-19 tiene efectos negativos sobre los hábitos alimentarios y los hábitos de sueño en ambos sexos.
  
4. En la investigación realizada por las investigadoras Valdivia Espinoza y Villegas Adanaque; se encontró como resultado que el 50,8% son de sexo Masculino y el 49,2% femenino, en relación a la actividad física indicaron que el 16,8% (52) nivel alto, el 70,2% (217) nivel medio y el 12,9% (40) nivel bajo, los hábitos de descanso indicaron que el 11% (34) nivel alto, 73,5% (medio) y el 15,5% (48) nivel bajo. Al respecto, Guzmán E. et al. los resultados de su investigación evidenciaron que los factores que aumentaron la probabilidad de tener una percepción de salud general más baja fueron ser mujeres (Odds ratio (OR) = 1,29;  $p = 0,05$ ), estar

físicamente inactivo (OR = 2,76; p <0,01), horas de sueño poco saludables (OR = 1,58; p <0,01), fumar (OR = 1,59; p <0,01) y comer comida chatarra (OR = 2,26; p <0,01). Para las otras dimensiones de la calidad de vida, los factores que se repiten con mayor frecuencia fueron el sexo femenino, el consumo de comida chatarra y la inactividad física y el sedentarismo. En consecuencia, los aportes de ambas investigaciones muestran hallazgos de similitud, puesto que existen factores asociados que influyen en la calidad de vida durante la pandemia por COVID-19.

5. En la investigación realizada por las investigadoras Valdivia Espinoza y Villegas Adanaque; se encontró como resultado que la frecuencia de consumo de alimentos energéticos respondió el 17,2% a veces, 54% casi siempre, 20,4% siempre; alimentos constructores el 19,4% a veces, 43,4% casi siempre, 25,2% siempre; alimentos reguladores el 29,8% a veces, 28,2% casi siempre, 12% siempre. El 16,5% no realiza actividad física y un 32% refieren muy pocas veces dormir lo suficiente y el 7,8% nunca duerme lo suficiente. Al respecto, Pérez C. et al. Los resultados evidenciaron mayor consumo de fruta (27%), huevos (25,4%), legumbres (22,5%), verduras (21%) y pescado (20%), por otra parte se observó una reducción en el consumo de carnes procesadas (35,5%), cordero o conejo (32%), pizza (32,6%), bebidas alcohólicas destiladas (44,2%), bebidas azucaradas (32,8%) o chocolate (25,8%), un 14,1% opto por la cocina, el 15% no realiza actividad física, el 37% refiere no dormir bien, el 24,6% pasa sentado más de 9 horas diarias y el 30,7% de las personas fumadoras (14,7%) fuma más. En consecuencia, los aportes de ambas investigaciones muestran hallazgos de similitud, puesto que se evidencia que existen cambios durante la pandemia por COVID-19 que se ven reflejados en los cambios de alimentación, actividad física y sueño.
6. En la investigación realizada por las investigadoras Valdivia Espinoza y Villegas Adanaque; se encontró como resultado que del 100% (309) encuestados con respecto a los estilos saludables es el 69.9% (216) medio, 27.5% (85) alto y solo el 2,6% (8) es bajo. la calidad de vida es el

79,9% (247) medio, el 18.8% (58) alto y solo el 1.3% (4) bajo. Como p-valor es  $< 0.05$  y el p-valor es 0.000 se acepta la  $H_a$  y se rechaza  $H_0$ . Para las variables estilos saludables y la calidad de vida el valor de la significancia asintótica ( $p=0.000<0.005$ ) indica que la relación es significativa. Al respecto, Veramendi, N. et al. Presentaron como resultados que los estudiantes tienen un estilo de vida saludable (Media=81,9) y una calidad de vida percibida como buena (Media=152,5). De igual modo, se evidencio una relación significativa entre la variable calidad de vida y las dimensiones de estilo de vida donde: las decisiones alimentarias ( $p\leq 0,000$ ), la actividad física ( $p\leq 0,000$ ), el manejo del estrés ( $p\leq 0,000$ ) y el autocuidado para frenar COVID-19 ( $p\leq 0,000$ ). En consecuencia, los aportes de estas investigaciones muestran que existe una relación positiva entre ambas variables, a mayor estilo de vida se evidencia mayor calidad de vida percibida en los estudiantes universitarios.

### **6.3. Responsabilidad ética**

Para el desarrollo de la investigación se desarrolló la investigación teniendo en cuenta la directiva n° 013-2018-R, se consideró las citas de los autores teniendo en cuenta el estilo de referencia bibliográficas Vancouver, se solicitó el permiso a las autoridades de la Facultad de Ciencias Contables para la aplicación del instrumento siendo de carácter a anónimo. Previamente se hizo la entrega de un consentimiento informado para cada encuestado.

## CONCLUSIONES

- Existe relación significativa entre los estilos saludables y la calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la universidad nacional del Callao-2021. Donde principales resultados mostraron que los estudiantes sostuvieron un nivel medio para estilos saludables y calidad de vida.
- Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad. En consecuencia, se ha determinado que los estilos saludables en la dimensión hábitos alimentarios es de nivel medio.
- Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad. En consecuencia, se ha determinado que los estilos saludables en la dimensión actividad física es de nivel medio.
- Existe relación entre los hábitos de descanso y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad. En consecuencia, se ha determinado que los estilos saludables en la dimensión hábitos de descanso es de nivel medio

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de la Escuela Profesional de Contabilidad implementar intervenciones sanitarias para impulsar la promoción de estilos saludables a través de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades, y con ello lograr una mejora en la de calidad de vida de los estudiantes.
- Se recomienda a las autoridades de la Escuela Profesional de Contabilidad desarrollar programas virtuales que promuevan la alimentación balanceada y saludable en el contexto COVID-19 la cual implique conocer aquellos comportamientos que mejoren la salud y con ello una mejor calidad de vida de los estudiantes.
- Se recomienda a las autoridades de la Escuela Profesional de Contabilidad desarrollar programas de actividad física virtual que involucren planes de entrenamientos diferenciados según la condición física de cada estudiante, y a su vez implementar talleres de ergonomía.
- Se recomienda a las autoridades de la Escuela Profesional de Contabilidad brindar talleres virtuales sobre hábitos saludables para mejorar el sueño-descanso, aplicando consejos para preservar y mejorar el estado de salud, tanto a nivel físico como psicológico de los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. [internet]. Lima-Perú: OMS; 2020 [actualizado 29 de enero de 2020; citado 23 de mayo de 2021]. disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
2. Guerrero M, Ramon L, Salazar L, Ramon A. Estilos de vida y salud. Educere [revista en internet] 2010 [citado 24 de mayo de 2021]; 14(48), 13-19. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
3. Beatriz B, Pico M. Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de 60 años: Una aproximación teórica. Hacia la Promoción de la Salud. [revista en internet] 2007 [citado 25 de mayo de 2021]; 12:11-24. disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>
4. Infobae. [noticias]. Lima-Perú: 2020 [actualizado 15 de junio de 2021; citado 28 de junio del 2021] Disponible en: <https://www.infobae.com/tendencias/2020/08/18/el-52-de-la-poblacion-modifico-sus-habitos-alimenticios-durante-la-cuarentena/>
5. Carballo M. El impacto psicológico de la pandemia y la cuarentena. [internet]. Lima-Perú; 2020 [Citado 1 de julio de 2021]. Disponible en: [https://www.clarin.com/opinion/impacto-psicologico-pandemia-cuarentena\\_0\\_pnBaoDmYE.html](https://www.clarin.com/opinion/impacto-psicologico-pandemia-cuarentena_0_pnBaoDmYE.html).
6. Ortiz J. Jeisson Fontecha, Franklin Escobar. Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia covid-19. [internet]. Lima-Perú; 2020 [citado 5 de julio de 2021]. Disponible en: <https://clinicabanfield.com/wp-content/uploads/2020/07/Insomnio-y-confinamiento-COVID19-1.pdf>
7. Sanabria F. Higiene del sueño en tiempos de pandemia. Fundación valle del Lili [revista en internet]. 2020 [citado 03 de julio de 2021];(290)



Disponible en: [https://valledellili.org/wp-content/uploads/2020/07/CARTA\\_DE\\_LA\\_SALUD\\_JULIO-2020.pdf](https://valledellili.org/wp-content/uploads/2020/07/CARTA_DE_LA_SALUD_JULIO-2020.pdf)

8. Ministerio de Salud. [internet] Lima-Perú: MINSA; 2021 [actualizado 21 de abril del 2021; citado 15 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/483609-minsa-55-4-de-personas-tuvo-mas-apetito-durante-la-cuarentena>
9. Guzmán E, Concha Y, Lira C, Vásquez J, Castillo M. Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. Revista Cubana de Medicina Militar. [revista en internet] 2021 [citado 1 de junio de 2021]; 50(2). Disponible en: <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/898>
10. Medina A, Sulbarán S, Zapata F, Monsalve E, Dewdney A, Chipia J. Estilos de vida de estudiantes de medicina durante la pandemia de 2020, GICOS. [revista en internet] 2021 [Citado 16 de junio de 2021]; 6(1). Disponible en: <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/gicos/article/view/16961>
11. Villaseñor k, Matilde A, Eugenia A, Marissa L, Oscar Antonio O, Silva T. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19), Rev Esp Nutr Hum Diet. [revista en internet] 2021 [citado 22 de junio de 2021]; 25(2). Disponible en: <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099>.
12. Aguirre M, et al. Factores asociados a una baja calidad de vida en adultos chilenos durante la cuarentena por COVID-19, Rev Med Chile. [revista en internet] 2020 [citado 25 de junio de 2021]; 148: 1759-1766. disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/349884251\\_Factores\\_asociados\\_a\\_una\\_baja\\_calidad\\_de\\_vida\\_en\\_adultos\\_chilenos\\_durante\\_la\\_cuarentena\\_por\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/349884251_Factores_asociados_a_una_baja_calidad_de_vida_en_adultos_chilenos_durante_la_cuarentena_por_COVID-19)

13. Pérez C, Gianzo M , Hervás G, Ruiz F, Casis L , Aranceta J , et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España, Rev Esp Nutr Comunitaria [revista en internet] 2020 [citado 27 de junio de 2021]; 26(2):101-111. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION\\_COMUNITARIA\\_2-2020\\_articulo\\_6.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION_COMUNITARIA_2-2020_articulo_6.pdf)
14. Villavicencios V, Portocarero M, Espinoza R. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19. Universidad y Sociedad [revista internet] 2020 [citado 29 junio de 2021] 12(6): 246-251. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-246.pdf>
15. Miranda M. Estilo de vida y hábitos de estudio en estudiantes del IV al VIII ciclo de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Piura. [Tesis maestría] Piura-Perú: Universidad Cesar Vallejo;2020 [internet]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54881/Miranda\\_OMR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54881/Miranda_OMR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Vicente P. Influencia del estilo de vida en la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de la escuela profesional de estomatología. [tesis maestría] Arequipa-Perú Universidad Alas Peruanas Filial-Tacna; 2019 [internet]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10258/UPvicaps.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Ruiz M, Díaz M. Patrones de estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la Universidad de Huánuco. Rev Peru Cienc Salud. [revista de internet] 2019 [citado 30 de junio de 2021]; 1(3). disponible: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/43e/107>
18. Salés F. Propuesta del Programa “UCV - Salud” para Estilos de Vida Saludable de los Estudiantes de la Universidad César Vallejo [tesis

maestría]. Chiclayo-Perú. universidad Cesar Vallejo;2018[internet].  
Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34548/sales\\_cf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34548/sales_cf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

19. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana [revista en internet] 2017 [citado 18 junio de 2021]; 19(3). Disponible en: [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009)
20. Navarro Peña Y, Castro Salas M. Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Enfermería Global [revista en internet] 2010 [citado 19 de junio de 2010];(19). Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/clinica3.pdf>
21. 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. Enfermería Universitaria [revista en internet] 2011 [citado 22 de junio de 2021]; 8(4). Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
22. Dávalos M. Determinantes de la salud. [internet]. Lima-Perú; 2010 [citado 25 mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Diagn%C3%B3stico%20de%20salud.%20Los%20de%20terminantes%20de%20la%20salud.pdf>.
23. Palladino. El concepto de campo de salud una perspectiva canadiense. [internet]. Lima-Perú; 2010 [citado 19 de junio de 2021]. Disponible en: [https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/ap\\_s/El%20concepto%20de%20Campo%20de%20Salud%20-%20Una%20perspectiva%20canadiense.pdf](https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/ap_s/El%20concepto%20de%20Campo%20de%20Salud%20-%20Una%20perspectiva%20canadiense.pdf)
24. Velasco C. El modelo de Lalonde como marco descriptivo dentro de las investigaciones sobre CRYTOSPORIDIUM. Revista Gastrohnap.[revista

- en internet] 2015 [ citado 17 de junio de 2021]; 17(3). Disponible en: <https://revistas.univalle.edu.co/index.php/gastrohup/%20article%20view%20/1353>
25. Lopategui E. Saludmed.com. [internet]; 2015 [citado 27 de mayo de 2021]. Disponible en: [http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/11\\_U1-01\\_Conceptos\\_Generales\\_de\\_Salud.html](http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/11_U1-01_Conceptos_Generales_de_Salud.html).
26. Arita B. Satisfacción por la vida y teoría homeostática de bienestar. redalyc. [revista en internet] 2005 [citado 28 de junio de 2021]; 1(5):121-126. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/291/29115113.pdf>
27. Lalonde M. El concepto de "Campo de Salud" Una perspectiva Canadiense. Canada: Universidad Nacional de Nordeste [internet] 2010 [citado 29 de junio de 2021]. Disponible en: <https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/apps/El%20concepto%20de%20Campo%20de%20Salud%20-%20Una%20perspectiva%20canadiense.pdf>
28. Guerrero M, Ramon L, Salazar L, Ramon A. Estilos de vida y salud. Educere [revista en internet] 2010 [citado 24 de mayo de 2021] 14(48), 13-19. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
29. Fundación Española de la Nutrición. [internet]. Lima-Perú: FEN; 2014 [citado 18 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>.
30. Escuela de Nutrición. [internet]. Lima-Perú; 2011 [citado 21 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://nutricion.fcm.unc.edu.ar/7-de-abril-dia-mundial-de-la-salud/#:~:text=Margaret%20Mead%20en%201971%20define,sus%20costumbres%20sociales%2C%20culturales%20y>.

31. Pereira J, Salas M. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. Revista. Educare [revista en internet] 2017 [citado 24 de junio de 2021]; 21(3). Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
32. Muñoz S. Actividad física y salud: aclaración conceptual. [internet]. Lima-Perú; 2014 [citado 13 de Junio de 2021]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
33. Abalde N, Pino M. Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. Sportis Scientific Technical.[revista en internet] 2016 [citado 20 de junio de 2021]; II(1). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5294909>
34. Organización Mundial de la Salud. [internet]. Lima-Perú: OMS; 2020 [citado 18 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
35. Real Academia Española. [internet]. Lima-Perú: REA; 2006 [citado 19 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.rae.es/desen/h%C3%A1bito>
36. Saludemia. [internet]. Lima-Perú; 2021 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud>.
37. Cardona, J. et al. Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS para la evaluación de la calidad de vida. Revista Cubana de Salud Pública [revista en internet] 2014 [citado 11 de junio de 2021]; 40(2). Disponible en: [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/rcsp/v40n2/spu03214.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rcsp/v40n2/spu03214.pdf)

38. Urzúa, A. et al. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*. [revista en internet] 2012 [citado 5 julio de 2021]; 30(1). <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>
39. Arila, R. Calida de vida: Una definición integraadora. *Revista Latinoamericana de Psicología*. [revista en internet] 2003 [citado 18 de julio de 2021]; 35(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
40. Verdugo M SR. In Discapacidad e inclusión Manual para Docencia. [internet] salmanca: Amarú; 2013 [citado 13 de julio de 2021]; p. 446. Disponible en: <https://inico.usal.es/discapacidad-e-inclusion-manual-para-la-docencia/>
41. Jiménez, J. et al. Conceptualización y medición de la calidad de vida en la infancia. *Diversitas- Perspectiva en psicología*. [revista en internet] 2011 [citado 14 de julio de 2021]; 7(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67922583008.pdf>
42. Aleman, M. Vivir Mejor.org. [internet]. Lima-Perú; 2014 [citado 20 de Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.vivirmejor.org/que-es-salud-fisica>.
43. Murueta, M. La salud psicológica en tiempos de coronavirus19. *Integración Académica en Psicología* [revista en internet] 2020 [citado en 30 junio de 2021]; 8(23). Disponible en: <https://integracion-academica.org/attachments/article/272/02%20Salud%20psicologica%20-%20MEMurueta.pdf>
44. Kalberg, S. La sociología weberiana de las emociones: un análisis preliminar. *Sociológica*. [revista en internet] 2013 [citado 30 de junio de 2021]; (78). Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v28n78/v28n78a8.pdf>

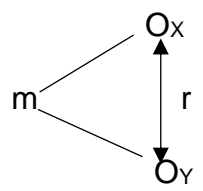
45. Bustos, F. et al. El desarrollo sostenible y la agenda 21. Telos. [revista en internet]. 2009 [citado 5 de julio de 2021]; 11(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/993/99312517003.pdf>
46. Ser Saludables. [internet]. Lima-Perú 2020 [citado 20 de Mayo de 2021]. Disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/#comments>.
47. Nava G. La calidad de vida: Análisis multidimensional. Enf Neurol (Mex). [revista en internet]. 2012 [citado 10 de julio de 2021]; 11(3). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123c.pdf>
48. Hernández R, Fernandez C, Baptista M . Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta México. [internet]. Bogota-Buenos aires: McGraw-Hill; 2018. [citado 22 junio de 2021]. 754p. Disponible en: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
49. Hernández, R. Metodología de la investigación. [ internet]. México: McGraw-Hill; 2014 [citado 25 de junio de 2021]. 634p. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
50. Alan, D. et al. Proceso y Fundamentos de la Investigación Científica Karina LZ. [internet]. Ecuador: Editorial UTMACH; 2017. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLaInvestiagcionCientifica.pdf>
51. Orejón D. validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la facultad de medicina humana [tesis licenciatura] Lima - Perú: Universidad Ricardo Palma; 2017 [internet]. Disponible en: [http://repositorio.urp.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/URP/2116/T030\\_43478877\\_T%20Orej%c3%b3n%20Ochoa%2c%20Daniel%20Alcides.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.urp.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/URP/2116/T030_43478877_T%20Orej%c3%b3n%20Ochoa%2c%20Daniel%20Alcides.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
52. Nereida C. La traducción de la escala de calidad de vida de la OMS: el cuestionario WHOQOL-BREF [internet] Lima-Perú, 2018 [citado 29 de

junio de 2021] disponible en:  
[https://jostrans.org/issue30/art\\_congostmaestre.pdf](https://jostrans.org/issue30/art_congostmaestre.pdf)



## **ANEXO**

**ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA**  
**ESTILOS SALUDABLES Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID - 19 EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2021**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es la relación entre los estilos saludables y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre los estilos saludables y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> Ha: Existe relación significativa entre los estilos saludables y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la</p>	<p><b>Variable 1</b>  Estilos saludables  <b>Dimensión:</b>  Hábitos alimentarios:  Actividad física  Hábitos de descanso</p>	<p>El tipo de investigación:  Enfoque cuantitativo, correlacional de corte transversal  <b>Diseño:</b> No experimental.</p>  <p>Donde:</p>	<p>La población para el presente estudio estará compuesta por 1575 estudiantes de la escuela profesional de contabilidad.  Donde se reemplazó la fórmula y se</p>	<p><b>Técnica:</b>  -Encuesta  <b>Instrumento:</b>  -cuestionario</p>

<p>contabilidad de la Universidad Nacional del Callao 2021?</p> <p><b>Problema específico:</b></p> <p>¿Cómo se relaciona los hábitos alimentarios y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad?</p>	<p>Universidad Nacional del Callao 2021</p> <p><b>Objetivo específico:</b></p> <p>Establecer la relación entre los hábitos alimentarios y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad</p>	<p>Universidad Nacional del Callao 2021</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre los estilos saludables no tienen relación con la calidad de vida durante el estado de emergencia por COVID – 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad de la universidad nacional del callao 2021</p>	<p><b>Variable 2</b></p> <p>Calidad de vida</p> <p><b>Dimensión:</b></p> <p>Salud física</p> <p>Salud Psicológica</p> <p>Relaciones sociales</p> <p>ambiente</p>	<p>m: muestra de estudio.</p> <p>X.- variable 1.</p> <p>Y.- variable 2</p> <p>r: relación</p> <p><b>Método:</b></p> <p>Hipotético-Deductivo</p>	<p>obtiene una muestra de 309.</p> $n = \frac{(Z^2 a^2) P Q N}{\epsilon^2 (N - 1) + Z^2 P Q}$ <p><b>n= 309</b></p>	
---	--	---	--	---	--	--

<p>¿Cómo se relaciona la actividad física y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad?</p>	<p>Establecer la relación entre la actividad física y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad</p>	<p><b>Hipótesis específica:</b> Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad.</p>				
<p>¿Cómo se relaciona los hábitos de descanso y calidad de vida en el estado de</p>	<p>Establecer la relación entre los hábitos de descanso y calidad de vida en el estado de emergencia por</p>	<p>Existe relación significativa entre la actividad física y calidad de vida en el estado de emergencia por</p>				

<p>emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad?</p>	<p>COVID-19 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad</p>	<p>COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad.</p> <p>Existe relación significativa entre los hábitos de descanso y calidad de vida en el estado de emergencia por COVID - 19 en los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad.</p>				
--	--	--	--	--	--	--



## ANEXO 2: INSTRUMENTO 1

### CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA

**“ESTILOS SALUDABLES Y CALIDAD DE VIDA EN EL ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID - 19 EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO- 2021”** El presente cuestionario tiene como finalidad a recabar información acerca de los estilos saludables, para lo cual pedimos la veracidad de sus respuestas, las cuales serán de carácter anónimo y confidencial. Agradecemos su participación.

#### DATOS INFORMATIVOS

**Sexo:** F: ( )                      M: ( )

**Edad:**

- a) 17-21 años
- b) 21-25 años
- c) 25- 29 años
- d) 29 años a más

**Ciclo:** a) I b) II c) III d) IV e) V f) VI g) VII h) VIII i) IX j) X

**Ocupación:**

- a) Sólo estudia
- b) Trabaja y estudia

#### INTRUCCIONES:

Lea las siguientes preguntas y conteste lo que considere refleja mejor sus estilos de vida teniendo en cuenta la situación actual de estado de emergencia por COVID-19 y marque con un aspa (x) según sea su caso.

**N:** nunca; **M/V:** muy pocas veces; **A/V:** a veces; **C/S:** casi siempre; **S:** siempre

ITEMS	N	M/V	A/V	C/S	S
<b>HABITOS ALIMENTARIOS</b>					
1) ¿Con qué frecuencia consume alimentos energéticos como arroz, papa, quinua, menestras, etc.?					
2) ¿Con qué frecuencia consume alimentos constructores como lácteos, huevo, pescado, pollo, carne, etc.?					
3) ¿Consume alimentos reguladores como frutas y verduras entre cinco o más porciones al día?					
4) ¿Consume de 4 a 8 vasos de agua al día?					
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>					
5) ¿Con que frecuencia realiza actividad física al menos entre tres o cinco veces a la semana?					
6) ¿Suele realizar actividad física durante 30 o 60 minutos durante el día?					
7) suele realizar ejercicios de intensidad moderada (por ejemplo: actividades domésticas, caminar rápido, nadar, bailar, etc.)					
8) suele realizar ejercicios vigorosos, por ejemplo: correr, futbol, voleibol, baloncesto, aeróbicos, etc.)					
<b>HABITOS DE DESCANSO</b>					
9) ¿Tiene un horario fijo para acostarse?					
<b>10)</b> ¿Duerme al menos 7 horas por noche?					
11) ¿Cuándo se levanta siente que ha dormido lo suficiente?					

*Fuente: Elaboración propia tomando como referencia el Instrumento desarrollado por Alcides Orejón, Daniel.*

## ANEXO 3: INSTRUMENTO 2

### CUESTIONARIO DE CALIDAD VIDA

#### WHOQOL- BREF: World Health Organization Quality-ofLife.

**INSTRUCCIONES:** Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor, conteste a todas las preguntas. Si no está seguro qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser su primera respuesta.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas dos semanas.

Por favor lea cada pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala de cada pregunta que sea su mejor respuesta.

ITEMS	Muy mal	Poco	Lo normal	Bastante Bien	Muy bien
1) ¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5
	Muy insatisfecho	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
2) ¿Cuán satisfecho está con su salud?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a “cuan totalmente” usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las últimas dos semanas.					
	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3) ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4) ¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5) ¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6) ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7) ¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5



8) ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9) ¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a “cuan totalmente” usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las últimas dos semanas					
	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
10) ¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	1	2	3	4	5
11) ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12) ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13) ¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	1	2	3	4	5
14) ¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
15) ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a “cuan satisfecho o bien” se ha sentido en varios aspectos de su vida en las últimas dos semanas					
	Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
16) ¿Cuán satisfecho está con su sueño?	1	2	3	4	5
17) ¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5

18) ¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19) ¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20) ¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21) ¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22) ¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	1	2	3	4	5
23) ¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24) ¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25) ¿Cuán satisfecho está con su transporte?	1	2	3	4	5
La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que Ud. ¿Ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las últimas dos semanas?					
	Nunca	Raramente	Medianamente	Frecuentemente	Siempre
26) ¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	1	2	3	4	5

**Fuente:** validado por la OMS WHOQOL-BREF

## **ANEXO 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **ESTILOS SALUDABLES Y CALIDAD DE VIDA EN EL ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID - 19 EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO- 2021**

Con este estudio se pretende relacionar los estilos de vida con la calidad de vida en el estado de emergencia por COVID- 19. El cuestionario fue validado y aprobado por juicio de expertos para su ejecución, la presente investigación no producirá daño a su persona, el procedimiento incluye: se le pedirá realizar preguntas de un cuestionario estructurado para estilos de vida y calidad de vida a través de un enlace.

Su participación en el estudio es voluntaria, tiene derecho de retirarse cuando Ud. lo crea conveniente, y la relación con el investigador no se verán en absoluto afectadas.

La información del estudio será codificada para que no pueda relacionarse con Ud. su identidad no se publicará. Toda la información recopilada será solamente de conocimiento de las investigadoras, quienes garantizarán el secreto y respeto a su privacidad.

He leído la hoja de información que me han entregado las investigadoras, he podido hacer preguntas sobre el estudio y recibí suficiente información donde autorizo mi participación voluntaria. por otro lado, comprendo que puedo retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones y/o sin que esto repercuta en mi estado de salud. se guardará el anonimato.

He leído el formulario de consentimiento y voluntariamente doy mi consentimiento para participar en este estudio.

---

Firma del participante

# ANEXO 5: BASE DE DATOS

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: SEXO 1

Visible: 58 de 58 variables

	SEXO	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC	N	CVI
1	1	3	2	4	4	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	4	2	1	5	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	5	3	4	3	2	3	83.00			
2	1	3	2	4	5	3	2	4	4	5	5	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	4	2	1	3	71.00				
3	1	2	1	4	5	4	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	5	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	87.00			
4	1	1	1	5	5	3	2	3	4	2	1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	2	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	83.00			
5	2	2	2	3	2	4	5	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	60.00				
6	1	2	2	4	5	2	3	2	2	4	1	1	3	3	4	4	3	1	4	4	3	2	3	4	2	2	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	76.00			
7	2	4	2	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78.00			
8	2	1	1	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	1	3	3	4	1	3	3	3	3	64.00				
9	1	2	2	5	4	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	67.00				
10	2	1	1	4	5	3	2	2	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77.00			
11	2	2	2	5	5	3	2	3	3	4	4	2	3	2	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	5	3	4	4	4	3	4	4	3	2	88.00					
12	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	2	1	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	1	83.00			
13	1	2	2	5	4	4	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	74.00				
14	1	3	1	3	4	3	2	3	3	5	2	1	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	76.00				
15	1	1	1	5	5	2	1	1	1	4	1	2	4	2	5	5	4	3	2	5	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	2	4	83.00			
16	1	1	1	4	5	5	5	1	1	4	1	2	4	3	3	4	2	1	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	2	3	5	5	5	5	3	2	81.00					
17	1	1	1	2	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	4	58.00					
18	2	3	1	4	5	4	4	2	2	2	3	1	2	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	2	4	4	5	4	5	3	3	3	2	80.00					
19	2	3	2	4	4	4	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	77.00					
20	2	4	2	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77.00				
21	1	1	1	5	5	5	4	2	2	5	4	2	3	3	5	3	3	5	4	3	4	5	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100.00				

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: SEXO 1

Visible: 58 de 58 variables

	SEXO	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC	N	CVI
22	2	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	5	4	3	4	3	3	3	2	80.00				
23	1	1	1	4	4	3	4	3	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77.00			
24	1	3	2	5	5	2	1	3	3	4	3	2	4	3	3	1	1	3	4	4	3	5	3	5	3	2	3	3	3	5	3	3	2	3	2	3	3	2	73.00				
25	1	1	1	5	5	5	3	2	2	2	3	2	5	4	4	2	4	5	3	3	5	4	5	3	3	4	4	3	5	5	4	3	5	5	3	2	99.00						
26	1	2	2	5	3	5	3	1	1	3	1	1	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	1	3	4	2	3	3	2	1	3	63.00					
27	1	1	1	4	3	4	2	3	3	3	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	5	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	72.00				
28	1	1	1	5	4	4	2	4	4	4	2	1	5	2	2	2	1	3	2	1	2	4	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	4	4	2	3	4	61.00			
29	2	3	2	4	4	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	1	1	3	3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	76.00				
30	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76.00				
31	2	1	1	4	5	5	5	3	3	2	1	3	4	2	2	3	4	5	4	3	3	3	1	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	83.00			
32	2	1	2	4	3	3	1	1	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59.00			
33	2	1	1	4	4	4	4	2	2	4	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	90.00			
34	1	1	2	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	1	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	70.00				
35	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	3	3	4	1	4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	2	79.00			
36	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	71.00			
37	1	2	1	4	4	3	3	1	1	3	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	2	89.00		
38	2	3	2	5	5	5	5	2	2	4	2	2	4	4	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	2	92.00				
39	1	3	2	5	4	3	3	1	1	2	2	5	4	4	2	3	2	3	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	69.00				
40	2	2	1	4	4	3	5	2	2	2	2	2	4	2	3	3	1	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	76.00				
41	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	70.00				
42	1	1	1	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	83.00			

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: SEXO 1

Visible: 58 de 58 variables

	SEXO	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC	N	CVI
43	2	1																																									

1: SEXO																										Visible: 58 de 58 variables																
SEXO	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC	NU	CVI
64	2	3	2	4	4	3	5	4	4	3	3	2	4	2	4	5	4	1	2	4	3	4	4	4	5	3	4	2	4	3	4	3	3	4	5	3	3	1	2	2	82.00	
65	2	2	1	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	5	2	5	4	5	4	3	2	3	5	5	3	4	4	3	85.00	
66	1	2	2	3	4	2	2	1	1	1	1	4	4	1	1	3	2	4	1	1	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	3	5	52.00		
67	1	2	2	3	4	1	5	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	83.00			
68	1	1	1	5	5	4	5	2	2	5	2	4	3	2	3	4	3	1	5	4	4	3	3	3	5	3	5	2	3	3	5	1	4	3	2	3	2	80.00				
69	1	2	1	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	2	2	5	5	4	5	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	2	108.00				
70	1	2	2	4	4	2	3	2	2	3	1	3	4	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	5	3	3	2	82.00				
71	2	1	1	4	4	5	5	3	3	3	3	1	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	5	3	5	82.00					
72	1	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	80.00				
73	1	2	2	5	4	4	5	5	4	3	2	2	2	3	4	3	1	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	4	4	3	2	4	71.00				
74	1	2	2	4	5	2	5	2	2	2	2	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	5	3	3	3	3	92.00					
75	1	1	2	4	3	3	4	4	4	4	1	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	5	5	3	3	4	4	4	3	5	3	5	5	3	5	4	2	95.00				
76	2	2	2	4	4	1	2	1	1	2	1	4	4	3	4	2	4	3	4	2	2	3	3	2	2	4	3	3	4	4	5	3	4	3	2	3	79.00					
77	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	5	2	3	4	4	3	3	4	3	2	81.00					
78	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	5	2	3	4	4	3	4	3	4	2	81.00					
79	1	4	2	2	5	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	1	3	3	5	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	5	3	4	3	5	73.00					
80	2	4	1	5	4	2	1	1	1	1	1	5	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	2	2	3	3	4	5	4	3	2	76.00				
81	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75.00					
82	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75.00					
83	1	4	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	5	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	79.00						
84	2	3	2	4	4	3	3	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	3	4	5	4	3	4	5	3	4	3	4	4	4	5	2	3	4	4	2	93.00					

1: SEXO																										Visible: 58 de 58 variables																
SEXO	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC	NU	CVI
85	2	2	2	4	4	4	5	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4	2	3	4	5	3	3	4	3	3	77.00			
86	2	4	2	4	5	5	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	81.00				
87	2	4	2	4	5	5	4	5	5	5	5	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	79.00				
88	2	4	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	75.00				
89	2	1	1	4	5	3	4	1	1	3	4	2	4	3	5	4	1	1	4	3	4	4	5	5	3	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	5	4	2	95.00			
90	2	1	2	4	4	3	2	4	4	5	2	2	2	3	4	2	2	5	4	4	5	4	3	5	3	3	2	5	3	4	4	4	3	3	4	4	3	89.00				
91	1	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4	1	5	5	3	5	4	4	5	4	4	2	4	3	4	4	3	5	4	4	3	2	88.00					
92	2	1	1	4	4	5	4	4	4	5	3	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	83.00						
93	1	4	2	5	3	5	1	3	3	2	4	2	3	1	5	4	3	1	4	3	2	5	4	3	5	3	2	1	5	2	5	3	2	2	4	1	2	73.00				
94	2	3	1	4	4	1	2	2	3	4	2	2	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	4	1	3	2	3	3	4	3	1	2	70.00					
95	1	1	1	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	78.00				
96	2	3	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	3	4	2	2	1	3	3	3	2	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	1	3	68.00				
97	1	3	2	4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	5	4	3	4	3	4	5	3	3	3	5	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	89.00				
98	1	3	2	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77.00				
99	2	2	2	5	5	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	5	3	3	3	4	3	4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	3	3	2	80.00					
100	1	2	2	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	4	4	3	3	3	5	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	74.00				
101	1	4	2	4	4	3	2	3	1	2	3	1	3	3	5	3	1	1	5	5	3	4	3	4	5	2	2	2	4	2	3	3	4	4	2	5	4	1	80.00			
102	2	2	2	5	5	2	2	1	2	3	5	3	2	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	76.00				
103	1	3	1	5	5	3	2	3	3	3	4	2	1	3	3	1	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	3	3	1	3	69.00				
104	1	2	2	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	1	5	4	3	4	4	3	5	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	79.00				
105	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	1	4	4	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	1	1	86.00					

1: SEXO																										Visible: 58 de 58 variables																
SEXO	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC	NU	CVI
106	1	2	2	5	5	3	4	1	2	3	2	2	4	3	4	2	1	4	5	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	5	3	4	85.00			
107	1	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	90.00				
108	1	2	1	5	5	4	3	2	2	3	1	4	2	3	3	1	1	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	70.00				
109	2	3	2	3	5	4	4	4																																		

1: SEXO		Visible: 58 de 58 variables																																						
SEJO	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC N CVI
127	1	4	2	4	5	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	4	5	3	5	2	3	4	3	2	78,00		
128	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45,00	
129	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	36,00		
130	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	1	3	3	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	1	2	2	45,00		
131	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	44,00		
132	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	3	55,00	
133	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1	3	1	2	1	2	1	2	3	2	1	3	2	1	3	1	5	52,00	
134	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	5	69,00	
135	2	1	2	1	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	3	2	54,00	
136	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	52,00	
137	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	59,00	
138	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54,00	
139	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57,00	
140	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	1	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	1	2	2	3	1	2	3	2	58,00	
141	1	3	2	4	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	73,00	
142	2	1	1	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	4	4	4	2	2	5	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	66,00		
143	1	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	72,00		
144	1	1	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78,00		
145	1	3	2	4	4	2	2	2	3	2	1	3	3	4	2	1	5	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	5	3	4	3	2	3	3	83,00		
146	1	3	2	4	5	3	2	4	4	5	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	1	3	71,00	
147	1	2	1	4	5	4	4	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	5	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	87,00	
***	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	83,00	

1: SEXO		Visible: 58 de 58 variables																																						
SEJO	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC N CVI
148	1	1	1	5	5	3	2	3	3	4	2	1	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	83,00	
149	2	2	2	3	2	4	5	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	69,00
150	1	2	2	4	5	2	3	2	2	4	1	1	3	3	4	4	3	1	4	4	3	2	3	4	2	2	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	76,00	
151	2	4	2	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78,00	
152	2	1	1	2	2	1	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	1	3	3	4	1	3	3	3	3	3	64,00	
153	1	2	2	5	4	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	67,00	
154	2	1	1	4	5	3	2	2	2	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77,00	
155	2	2	2	5	5	3	2	3	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	4	3	5	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	88,00	
156	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	2	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	1	83,00	
157	1	2	2	5	4	4	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	74,00	
158	1	3	1	3	4	3	2	3	3	5	2	1	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	76,00		
159	1	1	1	5	5	2	1	1	1	4	1	2	4	2	5	4	3	2	4	3	2	5	5	3	3	2	3	5	3	1	2	4	2	2	4	2	2	4	83,00	
160	1	1	1	4	5	5	1	1	4	1	2	4	3	3	4	2	1	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	2	3	5	5	5	5	3	3	2	81,00		
161	1	1	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	1	1	1	3	3	3	3	4	58,00	
162	2	3	1	4	5	4	4	2	2	2	3	1	2	3	3	2	1	4	3	3	3	4	2	4	3	4	2	4	4	5	4	5	3	3	3	2	3	2	89,00	
163	2	3	2	4	4	4	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	77,00		
164	2	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77,00	
165	2	2	2	4	5	4	5	1	1	4	2	1	5	5	3	1	1	4	5	4	3	4	5	2	3	3	3	5	3	5	4	3	3	4	3	5	2	85,00		
166	1	2	1	3	3	3	1	2	2	3	2	1	2	2	3	4	1	1	3	3	2	3	3	2	5	3	5	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	68,00		
167	2	1	1	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	76,00		
168	2	2	2	4	3	2	4	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79,00	
***	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	76,00	

1: SEXO		Visible: 58 de 58 variables																																						
SEJO	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC N CVI
169	1	1	1	4	4	1	1	1	1	2	1	1	3																											

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																																											
1: SEXO 1																																											
SE	SE	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC	N	CVI
190	1	3		2	4	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	77.00	
191	2	2		2	5	5	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	5	3	3	3	3	4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	80.00		
192	1	2		2	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	4	4	3	3	3	3	5	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	74.00	
193	1	4		2	4	4	3	2	3	1	2	3	1	3	3	5	3	1	1	5	3	4	3	4	5	2	2	2	4	2	3	3	4	4	4	2	5	4	1	2	80.00		
194	2	2		2	5	5	2	2	1	2	3	5	3	2	3	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	76.00			
195	1	3		1	5	5	3	2	3	3	3	4	2	1	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	69.00			
196	1	2		2	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	3	3	2	5	4	3	4	4	3	5	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	79.00		
197	2	2		2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	1	4	4	3	4	3	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	1	86.00			
198	1	2		2	5	5	3	4	1	2	3	2	2	4	3	4	3	2	1	4	5	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	5	3	85.00			
199	1	2		2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	5	2	3	4	4	4	3	3	4	3	2	81.00				
200	1	4		2	2	5	4	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	1	3	3	5	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	5	3	4	3	5	73.00					
201	2	4		1	5	4	2	1	1	1	1	1	5	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	3	1	3	3	4	2	2	3	3	4	5	4	3	2	2	76.00				
202	2	1		1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75.00				
203	2	1		1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75.00				
204	1	4		2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	5	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	79.00			
205	2	3		2	4	4	3	3	2	2	2	4	2	4	4	4	2	3	4	5	4	3	4	5	3	4	3	4	4	4	5	2	3	4	4	4	4	2	93.00				
206	2	2		2	4	4	4	5	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	2	4	5	3	3	3	3	3	3	3	77.00				
207	2	4		2	4	5	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	81.00			
208	2	4		2	4	5	5	4	5	5	5	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	79.00				
209	2	4		2	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	75.00						
210	2	1		1	4	5	3	4	1	1	3	4	2	4	3	5	4	1	1	4	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	2	95.00					

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																																											
1: SEXO 1																																											
SE	SE	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC	N	CVI
211	2	1		2	4	4	3	2	4	4	5	2	2	2	3	4	3	2	5	4	4	5	4	3	5	3	3	2	5	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	89.00			
212	1	4		2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4	1	1	5	5	3	5	4	4	5	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	5	4	3	2	88.00		
213	2	1		1	4	4	5	4	4	4	5	3	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	83.00			
214	1	4		2	5	3	5	1	3	3	2	4	2	3	1	5	4	3	1	4	3	2	5	4	3	5	3	2	1	5	2	5	3	3	2	2	4	1	2	73.00			
215	2	3		1	4	4	1	2	2	3	4	2	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	4	4	1	3	2	3	3	4	3	1	2	70.00			
216	1	1		1	4	5	5	5	1	1	4	1	2	4	3	3	4	2	1	3	3	4	4	3	2	4	4	2	4	3	2	3	5	5	5	3	3	2	81.00				
217	1	1		2	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	3	3	3	2	4	58.00			
218	2	3		1	4	5	4	4	2	2	3	1	2	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	3	2	4	3	4	2	4	5	3	3	3	2	3	2	80.00			
219	2	3		2	4	4	4	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	77.00				
220	2	4		2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77.00				
221	1	1		1	5	5	4	2	2	5	4	2	3	3	5	3	3	5	4	4	3	4	5	3	4	3	4	3	4	3	5	3	5	3	5	4	3	5	3	100.00			
222	2	2		2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	5	4	3	4	3	3	4	3	3	2	80.00			
223	1	1		1	4	4	3	4	3	3	5	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	77.00			
224	1	3		2	5	5	2	1	3	3	4	3	2	4	3	3	1	1	3	4	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	5	3	3	2	3	3	3	2	73.00				
225	1	1		1	5	5	3	2	2	2	3	2	5	4	4	2	4	5	3	3	5	4	5	3	3	4	4	3	5	5	4	3	5	5	3	5	5	3	2	99.00			
226	1	2		2	5	3	5	3	1	1	3	1	1	3	3	2	4	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	3	4	2	3	3	2	63.00				
227	1	1		1	4	3	4	2	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	5	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	72.00		
228	1	1		1	5	4	2	4	4	4	2	1	5	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	4	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	4	4	2	3	4	61.00		
229	2	3		2	4	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	76.00			
230	2	1		1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76.00			
231	1	3		2	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	71.00			

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda																																											
1: SEXO 1																																											
SE	SE	EDAD	OCUPACION	ITM 1	ITM 2	ITM 3	ITM 4	ITM 5	ITM 6	ITM 7	ITM 8	ITM 9	ITM 10	ITM 11	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	CC	N	CVI
232	1	3		2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	1	3	5	4	5	4	4	5	3	4	3	3	4	4	5	4	4	3	3	2	3	2	93.00				
233	1	2		2																																							





**ANEXO 06: VALIDACION DEL INSTRUMENTO SEGÚN JUICIO DE  
EXPERTOS MEDIANTE LA PRUEBA BINOMIAL**

Item	EXPERTO 1	EXPERTO 2	EXPERTO 3	EXPERTO 4	EXPERTO 5	EXPERTO 6	EXPERTO 7	Totales	Pvalor
1	1	1	1	1	1	1	1	7	0.007813
2	1	1	1	1	1	1	1	7	0.007813
3	1	1	1	1	1	1	1	7	0.007813
4	1	1	1	1	1	1	1	7	0.007813
5	1	1	1	1	1	1	1	7	0.007813
6	1	1	1	1	1	1	1	7	0.007813
7	1	1	1	1	1	1	1	7	0.007813
8	0	0	1	1	0	0	0	2	0.164063
9	0	0	1	0	0	0	0	1	0.054688
10	1	1	1	1	1	1	1	7	0.007813
11	1	1	1	1	1	1	1	7	0.007813

**P<0,05**

**P<0,04**

## ANEXO 07: OTROS



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
**FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES**  
*Dirección de Escuela Profesional de Contabilidad*

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

Bellavista, 08 de junio 2021

Señoritas:

**MARIBEL XIMENA, VALDIVIA ESPINOZA**

**SHIRLEY KATHERINE, VILLEGAS ADANAQUE**

Estudiantes de la Unidad de Posgrado de la Facultad de  
Ciencias de la Salud - UNAC

Presente.-

**Asunto :** SOLICITUD DE FACILIDADES E INFORMACIÓN PARA TRABAJO DE  
INVESTIGACION

**Ref. :** PROVEIDO VIRTUAL N° 129-2021-FCC (TR-DS)  
CARTA No 003-2021-XVII-CTT/UPG-FCS  
SOLICITUD DE VALDIVIA ESPINOZA, Ximena Maribel y VILLEGAS  
ADANAQUE, Shirley Katherine (Facultad de Ciencias de la Salud)  
De mi consideración:

Es grato dirigirme a ustedes, para saludarles cordialmente y en atención al documento de la referencia se informa que el Dr. FREDY VICENTE SALAZAR SANDOVAL Decano de la Facultad de Ciencias Contables, autoriza dar las facilidades a ustedes para aplicar el Instrumento de Recolección de Datos en nuestra Facultad, del proyecto titulado “ESTILOS SALUDABLES Y CALIDAD DE VIDA EN EL ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID - 19 EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO -2021”.

En tal sentido, de acuerdo a la solicitud presentada, se les ofrece lo siguiente:

- ✓ Ustedes coordinaran previamente con los docentes el acceso a las clases virtuales con un promedio de 10 minutos para la realización de la encuesta virtual.
- ✓ Relación de correos instit. de docentes (para coordinación)
- ✓ Programación Académica del Semestre 2021-A
- ✓ Reporte Matriculados por sección 2021-A

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarles los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

c.c. DECANO

c.c. FCS-Unidad Posgrado

*Nodia*



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES

Dr. CPC. Humberto R. Huanca Callasaca



## UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIDAD DE POSGRADO

“Año de Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Callao, 03 de junio de 2021

CARTA N° 003-2021-XVII-CTT/UPG-FCS

Señor

**DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES**

Presente

ASUNTO: AUTORIZACION PARA APLICAR EL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS EN LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES

De mi consideración:

Reciba usted mis cordiales saludos, en nombre de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional del Callao, para presentarle ante su representada a las señoritas estudiantes : VALDIVIA ESPINOZA MARIBEL XIMENA y VILLEGAS ADANAQUE SHIRLEY KATHERINE , que actualmente están estudiando en el XVII Ciclo Taller de Tesis para la obtención del Grado Académico de Maestro, de la Especialidad en Gerencia en Salud, quienes desean aplicar el instrumento de recolección de datos del proyecto titulado: **“.ESTILOS SALUDABLES Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL ESTADO DE EMERGENCIA POR COVID - 19 EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE CONTABILIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO -2021”**, requisito indispensable de la actividad de investigación científica para obtener el Título de Maestro en Salud Pública

Motivo por el cual, solicito a usted Señor Decano, tenga la gentileza de brindarles las facilidades a las estudiantes en referencia.

Agradeciendo la fina atención que le brinde al presente, quedo de usted con los más atentos saludos.

Atentamente,

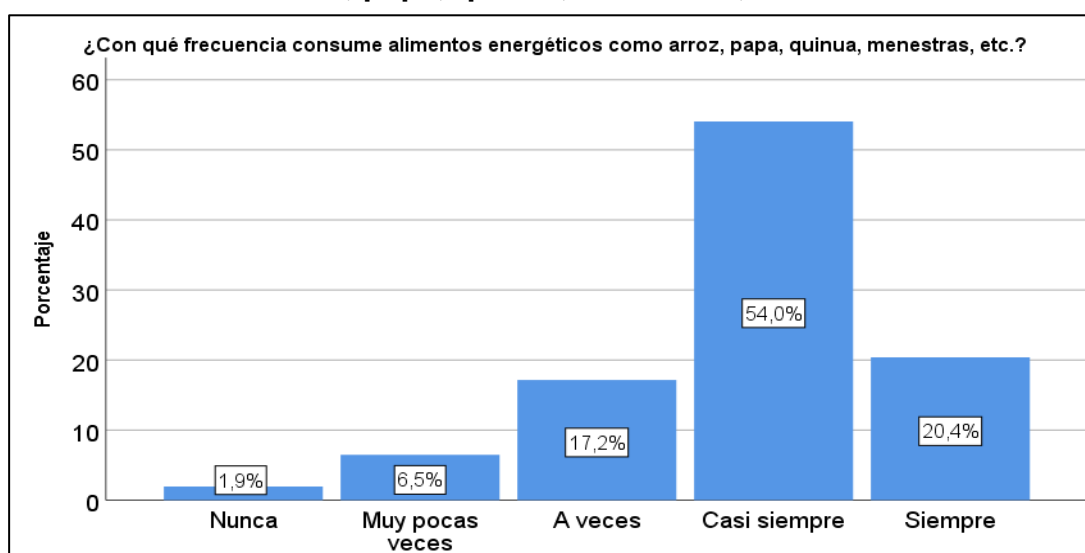
**Mg. HAYDEE ROMAN ARAMBURU**  
**COORDINADORA**

**XVII CICLO TALLER DE TESIS PARA**  
**OBTENCION DEL GRADO ACADEMICO DE MAESTRO**

**Tabla 25: ¿Con qué frecuencia consume alimentos energéticos como arroz, papa, quinua, menestras, etc.?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	6	1,9	1,9	1,9
	Muy pocas veces	20	6,5	6,5	8,4
	A veces	53	17,2	17,2	25,6
	Casi siempre	167	54,0	54,0	79,6
	Siempre	63	20,4	20,4	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 17: ¿Con qué frecuencia consume alimentos energéticos como arroz, papa, quinua, menestras, etc.?**

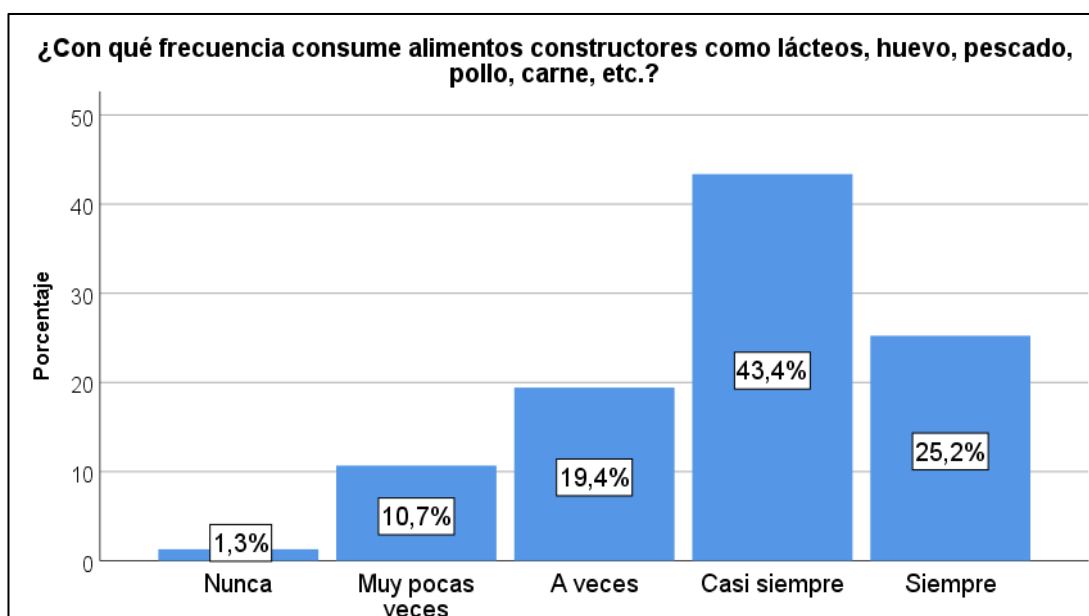


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, con respecto al ítem con qué frecuencia consume alimentos energéticos: arroz, papa, quinua, menestras el 1,9(6) respondieron nunca, el 6,5% (20) respondieron muy pocas veces, el 17,2% (53) respondieron a veces, 54% (167) respondieron casi siempre y el 20.4% (63) respondieron siempre.

**Tabla 26: ¿Con qué frecuencia consume alimentos constructores como lácteos, huevo, pescado, pollo, carne, etc.?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid o nunca	4	1,3	1,3	1,3
muy pocas veces	33	10,7	10,7	12,0
a veces	60	19,4	19,4	31,4
casi siempre	134	43,4	43,4	74,8
siempre	78	25,2	25,2	100,0
Total	309	100,0	100,0	

**Tabla 18: ¿Con qué frecuencia consume alimentos constructores como lácteos, huevo, pescado, pollo, carne, etc.?**

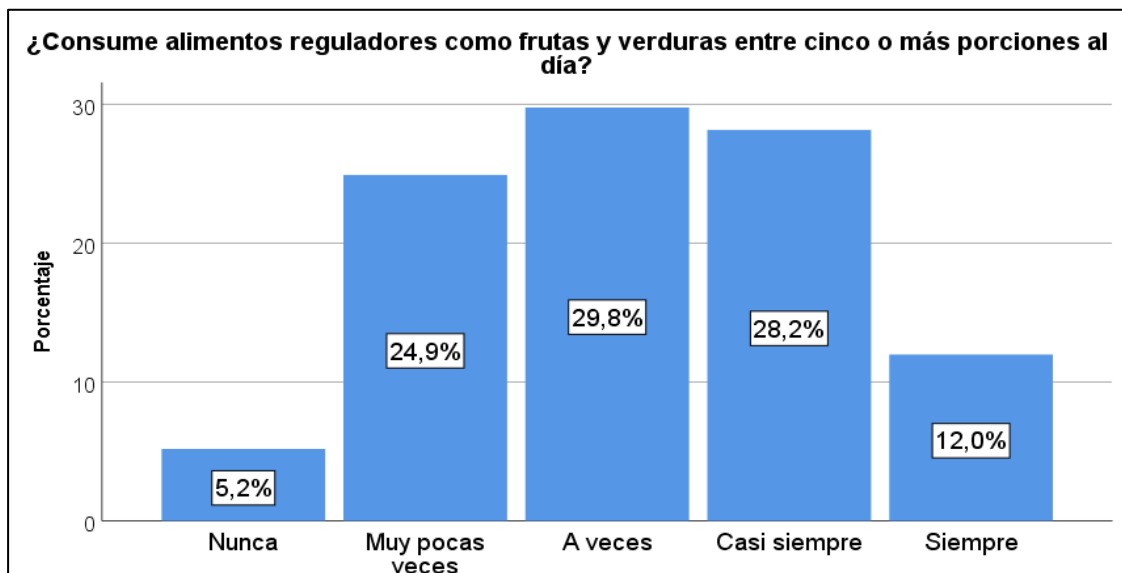


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, con respecto al ítem con qué frecuencia consume alimentos constructores como lácteos, huevo, pescado, pollo, carne el 1,3% (4) respondieron nunca, el 10,7% (33) respondieron muy pocas veces, el 19,4% (60) respondieron a veces, 43,4% (134) respondieron casi siempre y el 25,2% (78) respondieron siempre.

**Tabla 27: ¿Consume alimentos reguladores como frutas y verduras entre cinco o más porciones al día?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	16	5,2	5,2	5,2
	muy pocas veces	77	24,9	24,9	30,1
	a veces	92	29,8	29,8	59,9
	casi siempre	87	28,2	28,2	88,0
	siempre	37	12,0	12,0	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 19: ¿Consume alimentos reguladores como frutas y verduras entre cinco o más porciones al día?**

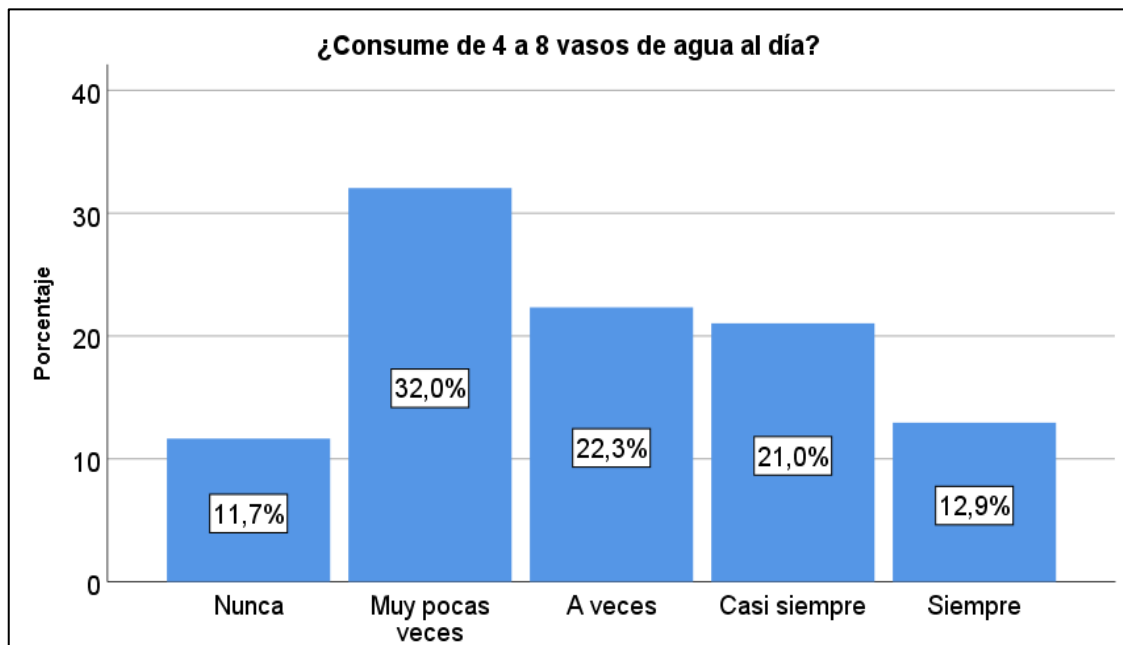


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, con respecto al ítem consume alimentos reguladores como frutas y verduras entre cinco o más porciones al día el 5,2% (16) respondieron nunca, el 24,9% (77) respondieron muy pocas veces, el 29,8% (92) respondieron a veces, 28.2% (87) respondieron casi siempre y el 12% (37) respondieron siempre.

**Tabla 28: ¿Consume de 4 a 8 vasos de agua al día?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	36	11,7	11,7	11,7
	muy pocas veces	99	32,0	32,0	43,7
	a veces	69	22,3	22,3	66,0
	casi siempre	65	21,0	21,0	87,1
	siempre	40	12,9	12,9	100,0
	Total		309	100,0	100,0

**Gráfico 20: ¿Consume de 4 a 8 vasos de agua al día?**

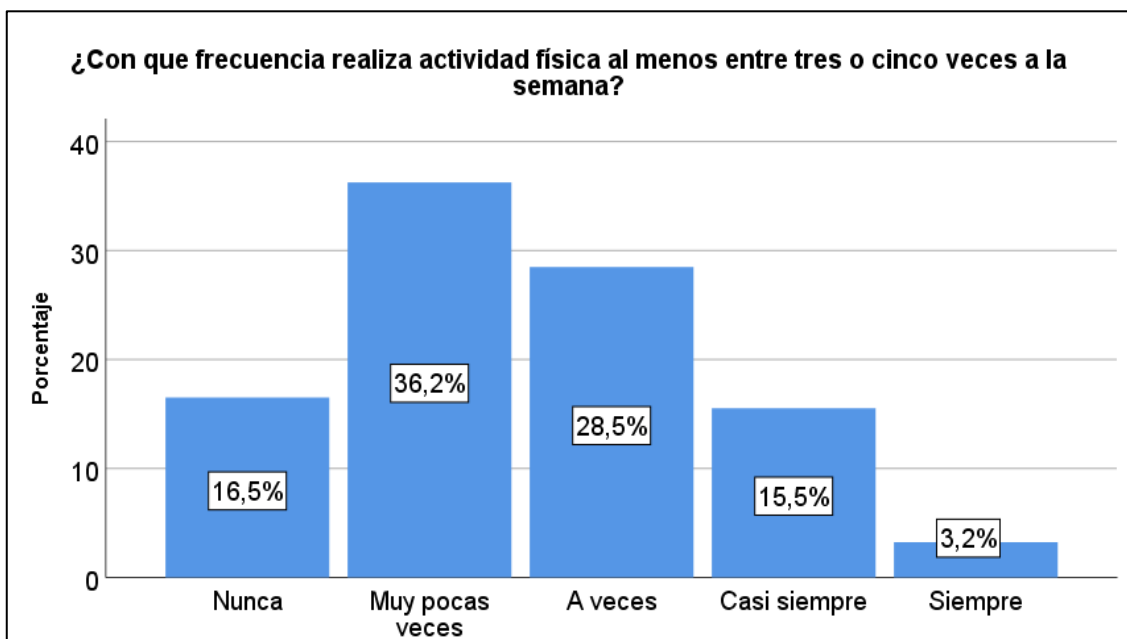


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, con respecto al ítem consume de 4 a 8 vasos de agua al día, el 11,7% (36) respondieron nunca, el 32 % (99) respondieron muy pocas veces, el 22,3 % (69) respondieron a veces, 21 % (65) respondieron casi siempre y el 12,9 % (40) respondieron siempre.

**Tabla 29: ¿Con qué frecuencia realiza actividad física al menos entre tres o cinco veces a la semana?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	51	16,5	16,5	16,5
	Muy pocas veces	112	36,2	36,2	52,8
	A veces	88	28,5	28,5	81,2
	Casi siempre	48	15,5	15,5	96,8
	Siempre	10	3,2	3,2	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 21: ¿Con qué frecuencia realiza actividad física al menos entre tres o cinco veces a la semana?**



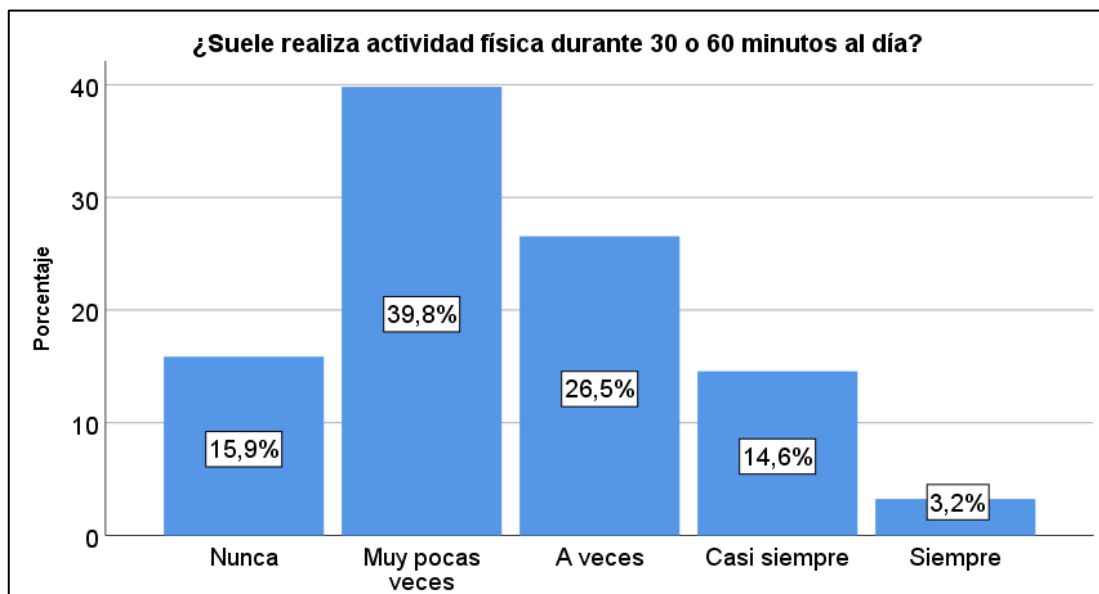
Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, con qué frecuencia realiza actividad física al menos entre tres o cinco veces a la semana, el 16,5 % (51) respondieron nunca, el 36,2 % (112) respondieron muy pocas veces, el 28,5 % (88) respondieron a veces, 15,5 % (48) respondieron casi siempre y el 3,2 % (10) respondieron siempre.



**Tabla 30: ¿Suele realizar actividad física durante 30 o 60 minutos durante el día?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	49	15,9	15,9	15,9
	Muy pocas veces	123	39,8	39,8	55,7
	A veces	82	26,5	26,5	82,2
	Casi siempre	45	14,6	14,6	96,8
	Siempre	10	3,2	3,2	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 22: ¿Suele realizar actividad física durante 30 o 60 minutos durante el día?**

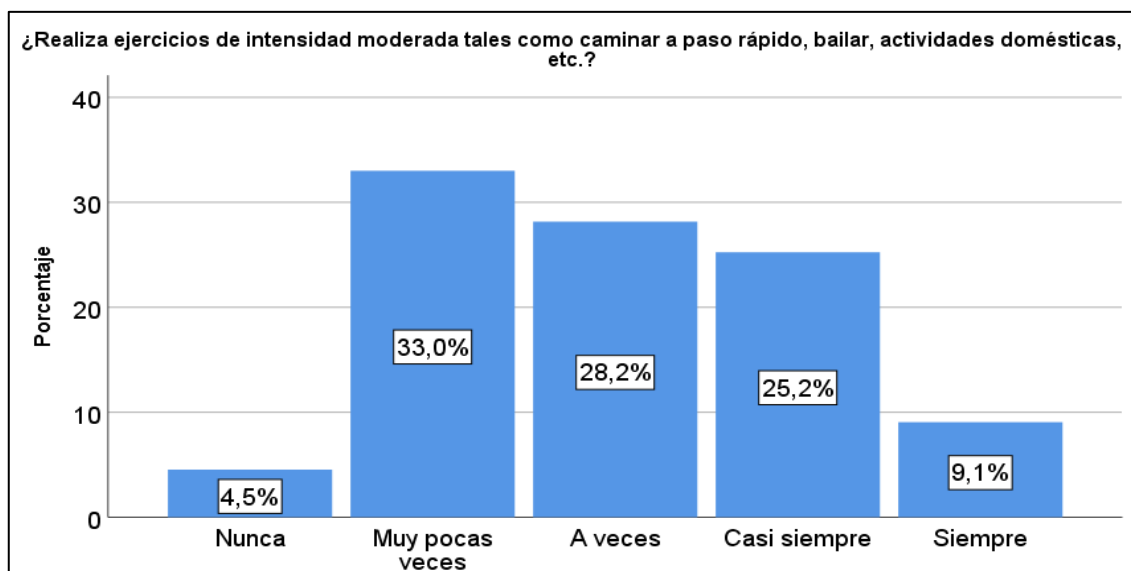


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, con respecto al ítem suele realiza actividad física durante 30 o 60 minutos al día, el 15,9 % (49) respondieron nunca, el 39,8 % (123) respondieron muy pocas veces, el 26,5 % (82) respondieron a veces, 14,6 % (45) respondieron casi siempre y el 3,2 % (10) respondieron siempre.

**Tabla 31: suele realizar ejercicios de intensidad moderada (por ejemplo: actividades domésticas, caminar rápido, nadar, bailar, etc.)**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	14	4,5	4,5	4,5
	Muy pocas veces	102	33,0	33,0	37,5
	A veces	87	28,2	28,2	65,7
	Casi siempre	78	25,2	25,2	90,9
	Siempre	28	9,1	9,1	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 23: suele realizar ejercicios de intensidad moderada (por ejemplo: actividades domésticas, caminar rápido, nadar, bailar, etc.)**

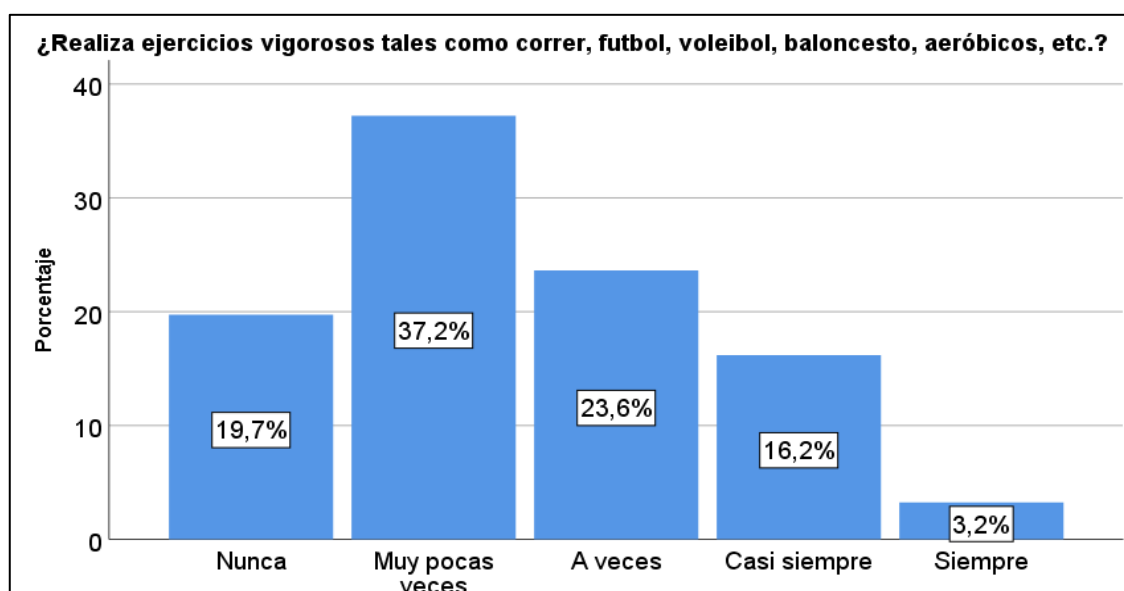


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, con respecto al ítem realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, actividades domésticas, el 4,5 % (14) respondieron nunca, el 33 % (102) respondieron muy pocas veces, el 28,2 % (87) respondieron a veces, 25,2 % (78) respondieron casi siempre y el 9,1 % (28) respondieron siempre.

**Tabla 32: suele realizar ejercicios vigorosos, por ejemplo: correr, futbol, voleibol, baloncesto, aeróbicos, etc.)**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	61	19,7	19,7	19,7
	Muy pocas veces	115	37,2	37,2	57,0
	A veces	73	23,6	23,6	80,6
	Casi siempre	50	16,2	16,2	96,8
	Siempre	10	3,2	3,2	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 24: suele realizar ejercicios vigorosos, por ejemplo: correr, futbol, voleibol, baloncesto, aeróbicos, etc.)**

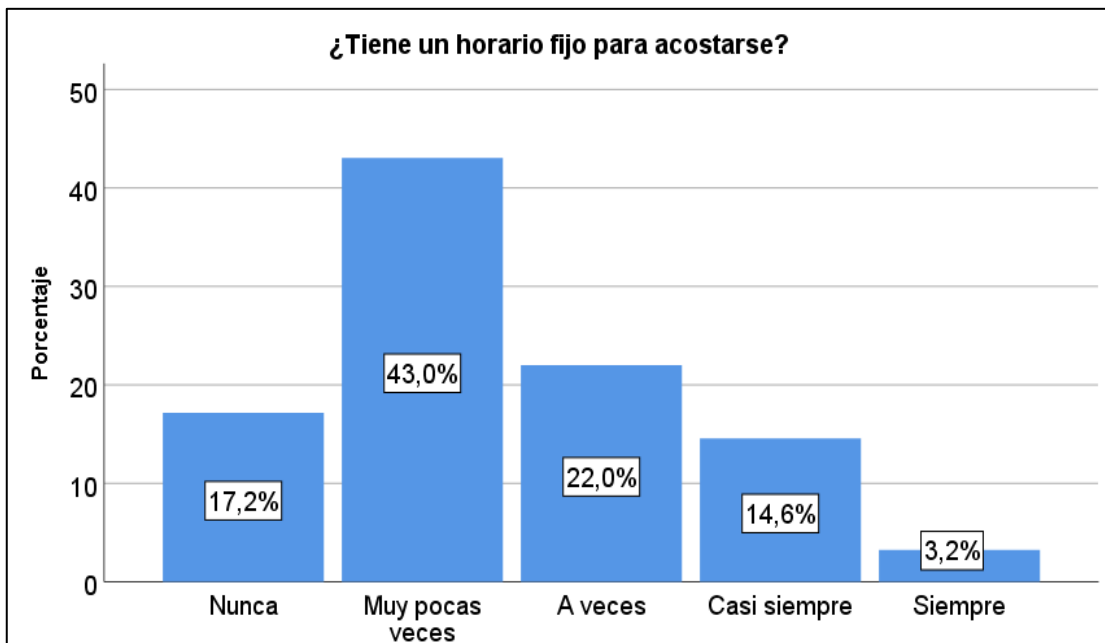


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, con respecto al ítem realiza ejercicios vigorosos tales como correr, futbol, voleibol, baloncesto, aeróbicos, el 19,7% (61) respondieron nunca, el 37,2% (115) respondieron muy pocas veces, el 23,6% (73) respondieron a veces, 25,2 % (50) respondieron casi siempre y el 3,2% (10) respondieron siempre.

**Tabla 33: ¿Tiene un horario fijo para acostarse?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	53	17,2	17,2	17,2
	Muy pocas veces	133	43,0	43,0	60,2
	A veces	68	22,0	22,0	82,2
	Casi siempre	45	14,6	14,6	96,8
	Siempre	10	3,2	3,2	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 25: ¿Tiene un horario fijo para acostarse?**

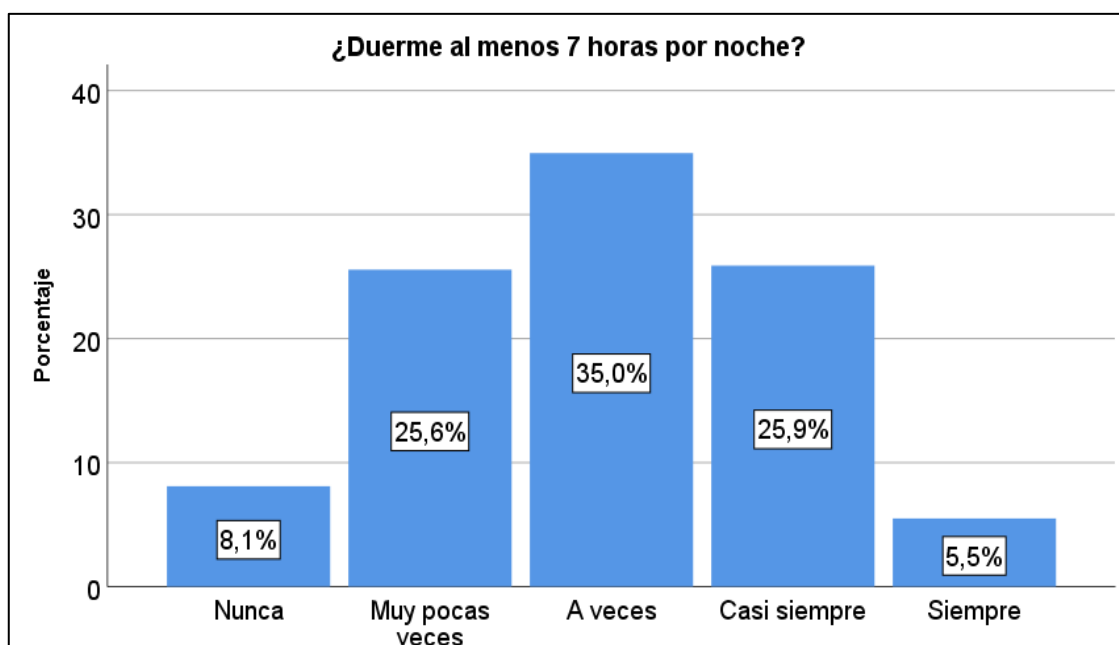


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, con respecto al ítem tiene un horario fijo para acostarse, el 17,2% (53) respondieron nunca, el 43% (133) respondieron muy pocas veces, el 22% (68) respondieron a veces 14,6% (45) respondieron casi siempre y el 3,2% (10) respondieron siempre.

**Tabla 34: ¿Duerme al menos 7 horas por noche?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	25	8,1	8,1	8,1
	Muy pocas veces	79	25,6	25,6	33,7
	A veces	108	35,0	35,0	68,6
	Casi siempre	80	25,9	25,9	94,5
	Siempre	17	5,5	5,5	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 26: ¿Duerme al menos 7 horas por noche?**

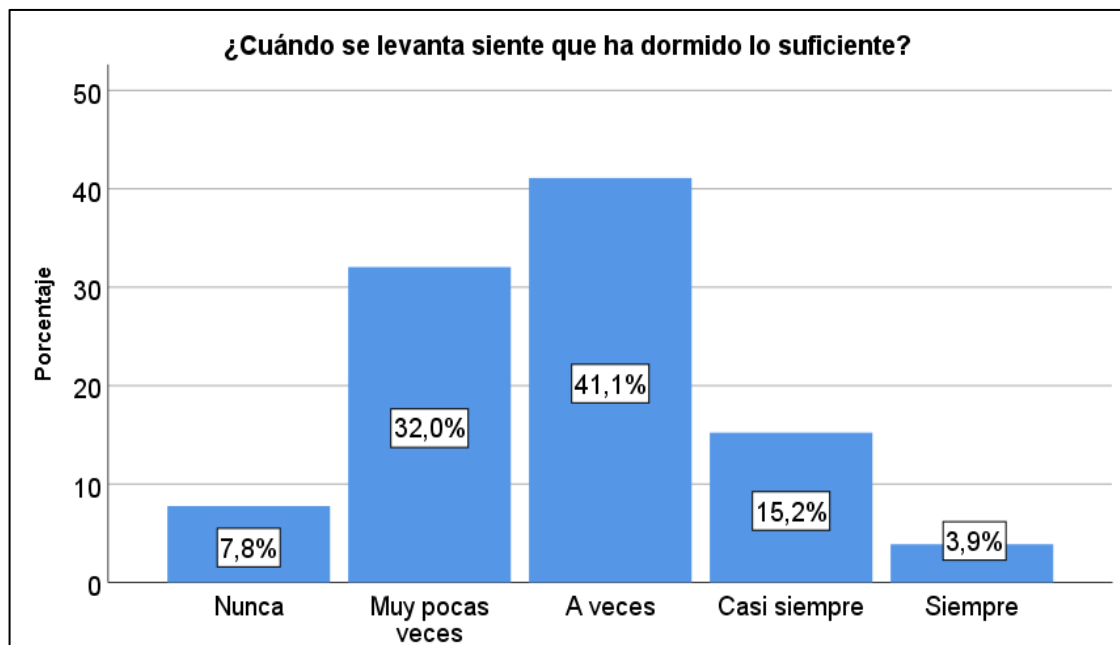


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, duerme al menos 7 horas por noche el 8,1% (25) respondieron nunca, el 25,6% (79) respondieron muy pocas veces, el 35% (108) respondieron a veces, 25,9 % (80) respondieron casi siempre y el 5,5% (17) respondieron siempre.

**Tabla 35: ¿Cuándo se levanta siente que ha dormido lo suficiente?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	24	7,8	7,8	7,8
	Muy pocas veces	99	32,0	32,0	39,8
	A veces	127	41,1	41,1	80,9
	Casi siempre	47	15,2	15,2	96,1
	Siempre	12	3,9	3,9	100,0
	Total		309	100,0	100,0

**Gráfico 27: ¿Cuándo se levanta siente que ha dormido lo suficiente?**

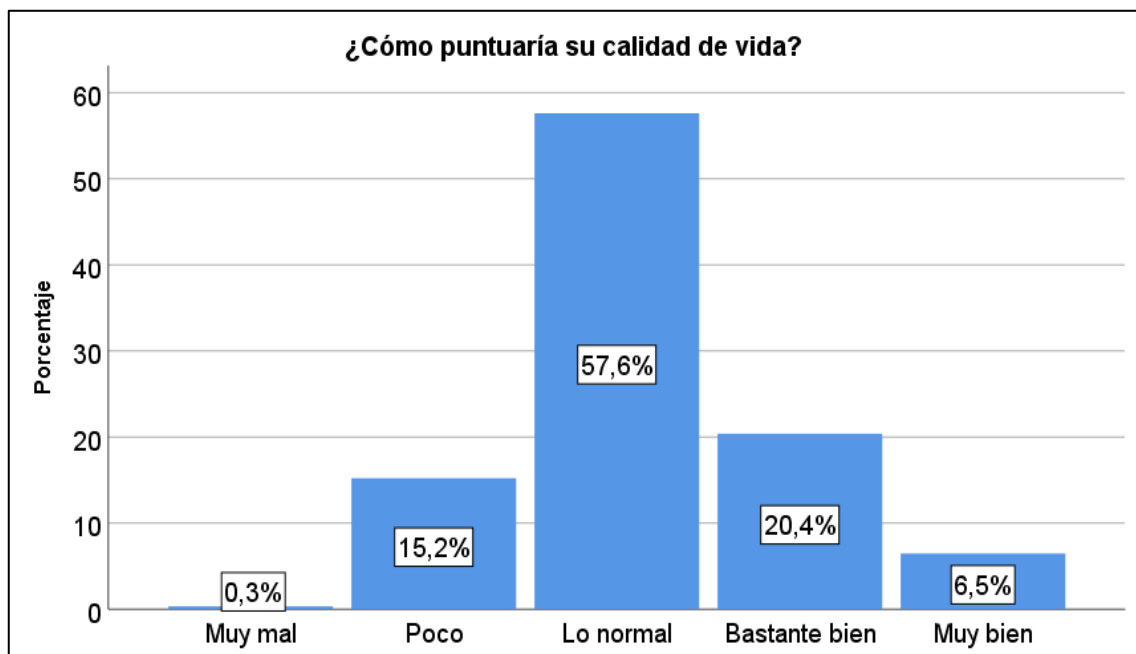


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuando se levanta siente que ha dormido lo suficiente el 7.8% (24) respondieron nunca, el 32% (99) respondieron muy pocas veces, el 41% (127) respondieron a veces, 15.2% (47) respondieron casi siempre y el 3.9% (12) respondieron siempre.

**Tabla 36: ¿Cómo puntuaría su calidad de vida?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy mal	1	,3	,3	,3
	Poco	47	15,2	15,2	15,5
	Lo normal	178	57,6	57,6	73,1
	Bastante bien	63	20,4	20,4	93,5
	Muy bien	20	6,5	6,5	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 28: ¿Cómo puntuaría su calidad de vida?**

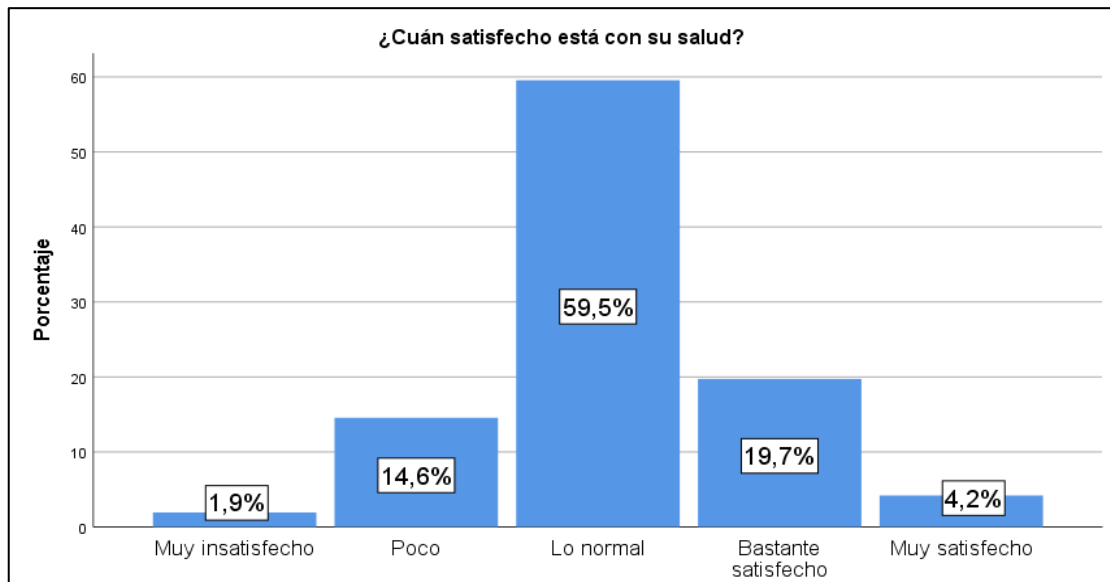


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem como puntuaría su calidad de vida el 3% (1) muy mal, el 15,2% (47) respondieron poco, el 57,6% (178) respondieron lo normal, 20,4 % (63) respondieron bastante bien y el 6,5% (20) respondieron muy bien.

**Tabla 37: ¿Cuán satisfecho está con su salud?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy insatisfecho	6	1,9	1,9	1,9
	Poco	45	14,6	14,6	16,5
	Lo normal	184	59,5	59,5	76,1
	Bastante satisfecho	61	19,7	19,7	95,8
	Muy satisfecho	13	4,2	4,2	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 29: ¿Cuán satisfecho está con su salud?**



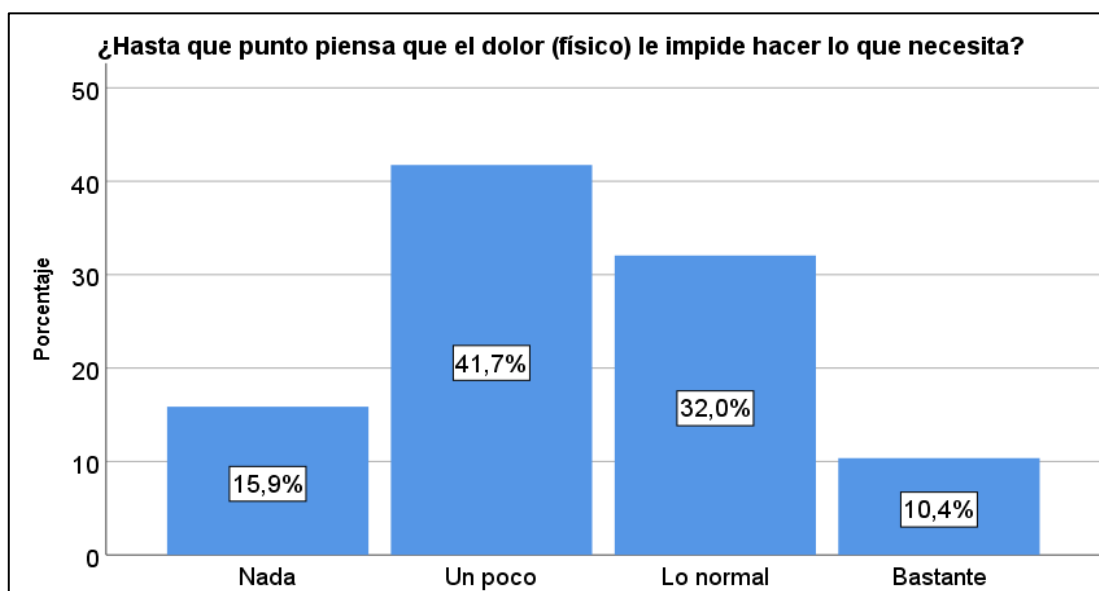
Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan satisfecho esta con su salud el 1.9% (6) muy insatisfecho, el 14,6% (45) respondieron poco, el 59,5% (184) respondieron lo normal, 19.7 % (61) respondieron bastante satisfecho y el 4,2% (13) respondieron muy bien.



**Tabla 38: ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	49	15,9	15,9	15,9
	Un poco	129	41,7	41,7	57,6
	Lo normal	99	32,0	32,0	89,6
	Bastante	32	10,4	10,4	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 30: ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?**

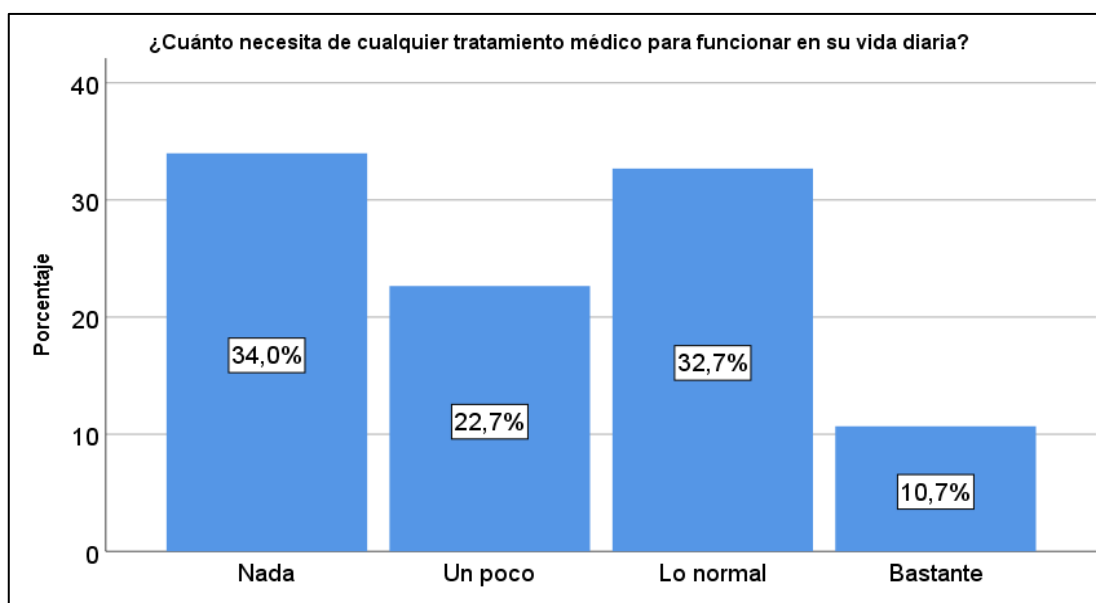


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem hasta qué punto piensa que el dolor físico le impide hacer lo que necesita el 15.9% (49) nada, el 41,7% (129) respondieron un poco, el 32,0% (99) respondieron lo normal, 10.4 % (32) respondieron bastante satisfecho y el 4,2% (13) respondieron muy bien.

**Tabla 39: ¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	105	34,0	34,0	34,0
	Un poco	70	22,7	22,7	56,6
	Lo normal	101	32,7	32,7	89,3
	Bastante	33	10,7	10,7	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 31: ¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?**

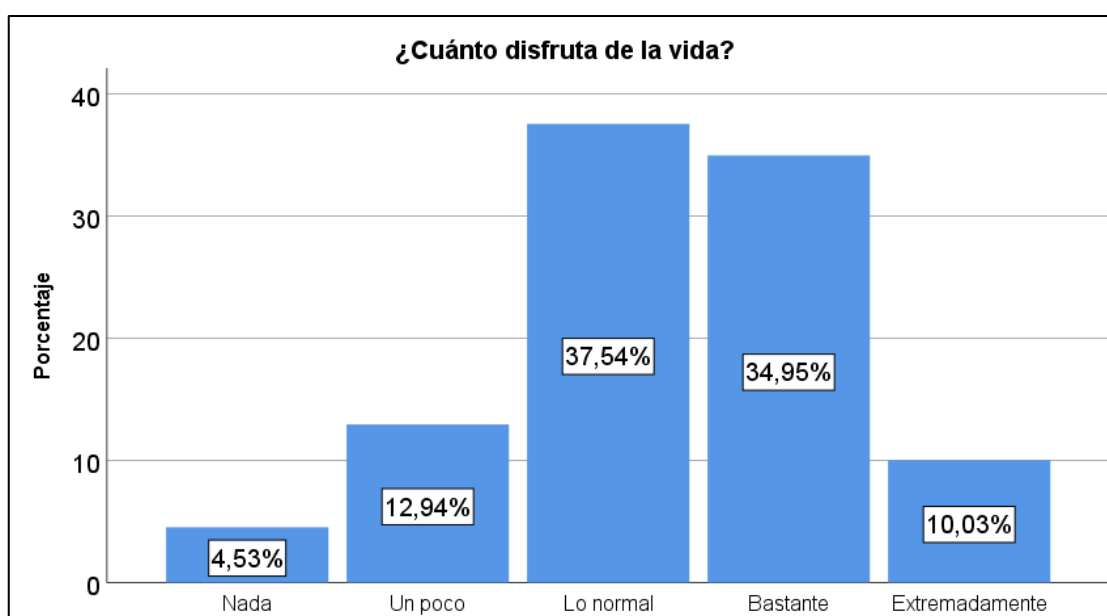


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuanto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria el 34% (105) nada, el 22,7% (70) respondieron un poco, el 32,7% (101) respondieron lo normal, y el 10,7% (33) respondieron bastante.

**Tabla 40: ¿Cuánto disfruta de la vida?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	14	4,5	4,5	4,5
	Un poco	40	12,9	12,9	17,5
	Lo normal	116	37,5	37,5	55,0
	Bastante	108	35,0	35,0	90,0
	Extremadamente	31	10,0	10,0	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 32: ¿Cuánto disfruta de la vida?**

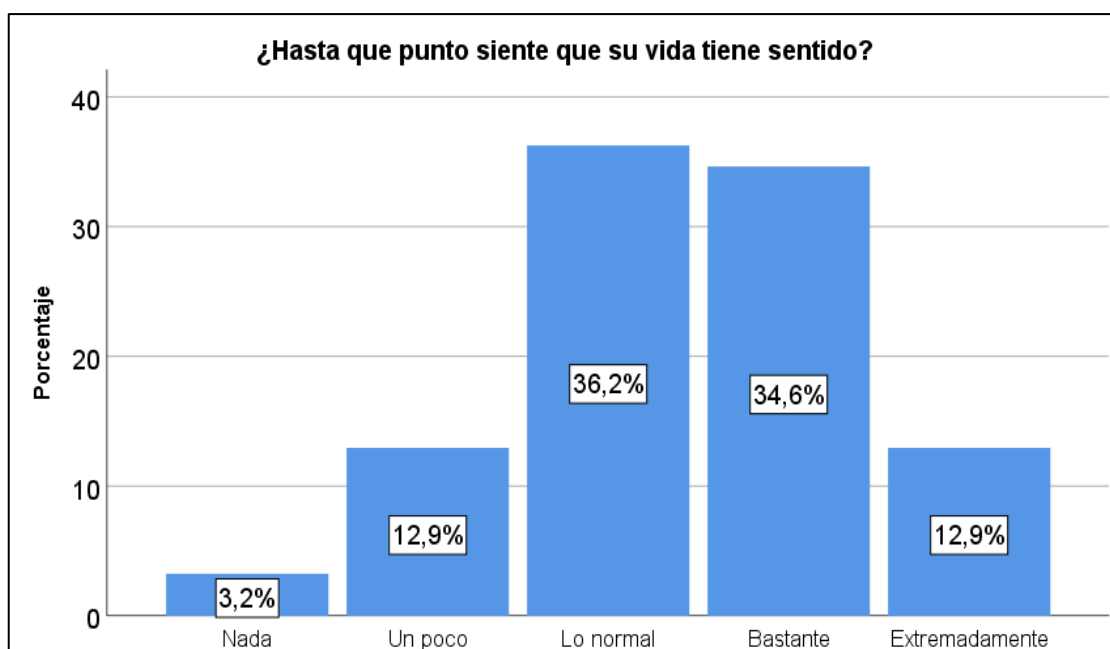


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem hasta qué punto siente que su vida tiene sentido el 4.5% (14) nada, el 12,9% (40) respondieron un poco, el 37.4% (116) respondieron lo normal, 34.9 % (108) respondieron bastante y el 10% (31) respondieron extremadamente.

**Tabla 41: ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	10	3,2	3,2	3,2
	Un poco	40	12,9	12,9	16,2
	Lo normal	112	36,2	36,2	52,4
	Bastante	107	34,6	34,6	87,1
	Extremadamente	40	12,9	12,9	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 33: ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?**

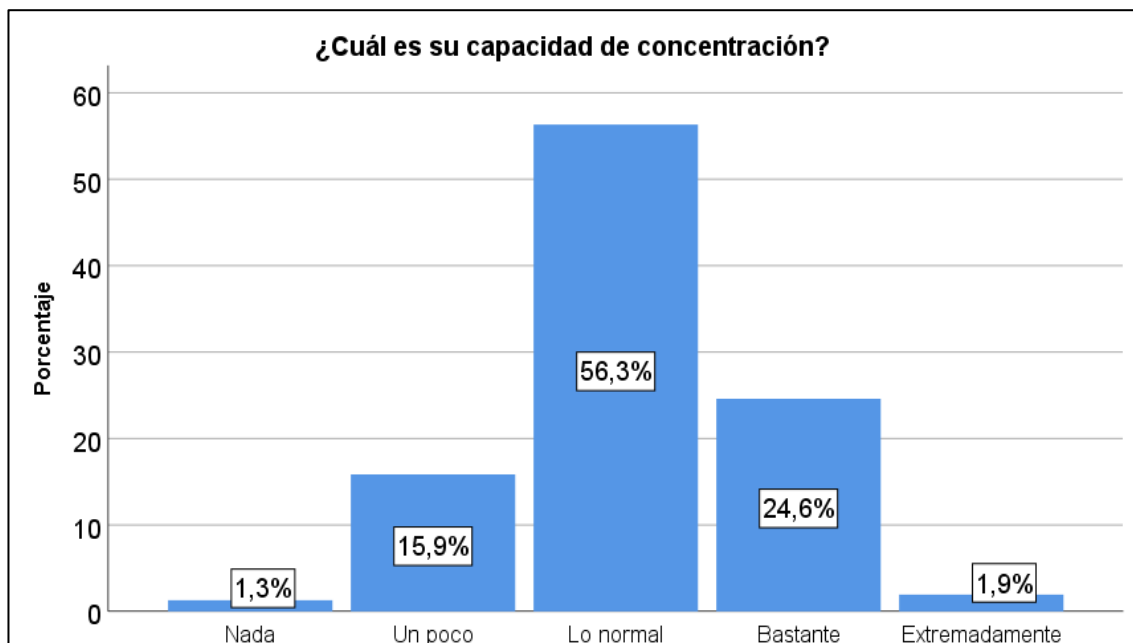


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem hasta qué punto siente que su vida tiene sentido el 3,4% (10) nada, el 12,9% (40) respondieron un poco, el 36,2% (112) respondieron lo normal, 34,6% (107) respondieron bastante y el 12,9% (40) respondieron extremadamente.

**Tabla 42: ¿Cuál es su capacidad de concentración?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	4	1,3	1,3	1,3
	Un poco	49	15,9	15,9	17,2
	Lo normal	174	56,3	56,3	73,5
	Bastante	76	24,6	24,6	98,1
	Extremadamente	6	1,9	1,9	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 34: ¿Cuál es su capacidad de concentración?**

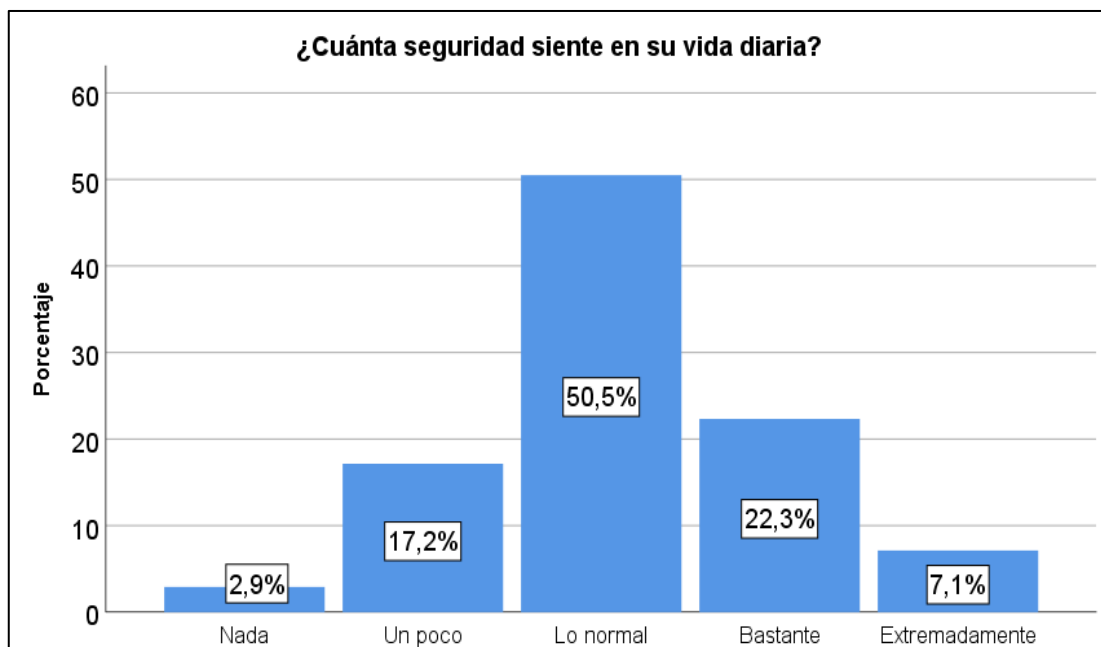


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuál es su capacidad de concentración el 1.2% (4) nada, el 15,8% (49) respondieron un poco, el 56.3% (174) respondieron lo normal, 24.6% (76) respondieron bastante y el 1.9% (6) respondieron extremadamente.

**Tabla 43: ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	9	2,9	2,9	2,9
	Un poco	53	17,2	17,2	20,1
	Lo normal	156	50,5	50,5	70,6
	Bastante	69	22,3	22,3	92,9
	Extremadamente	22	7,1	7,1	100,0
	Total		309	100,0	100,0

**Gráfico 35: ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?**

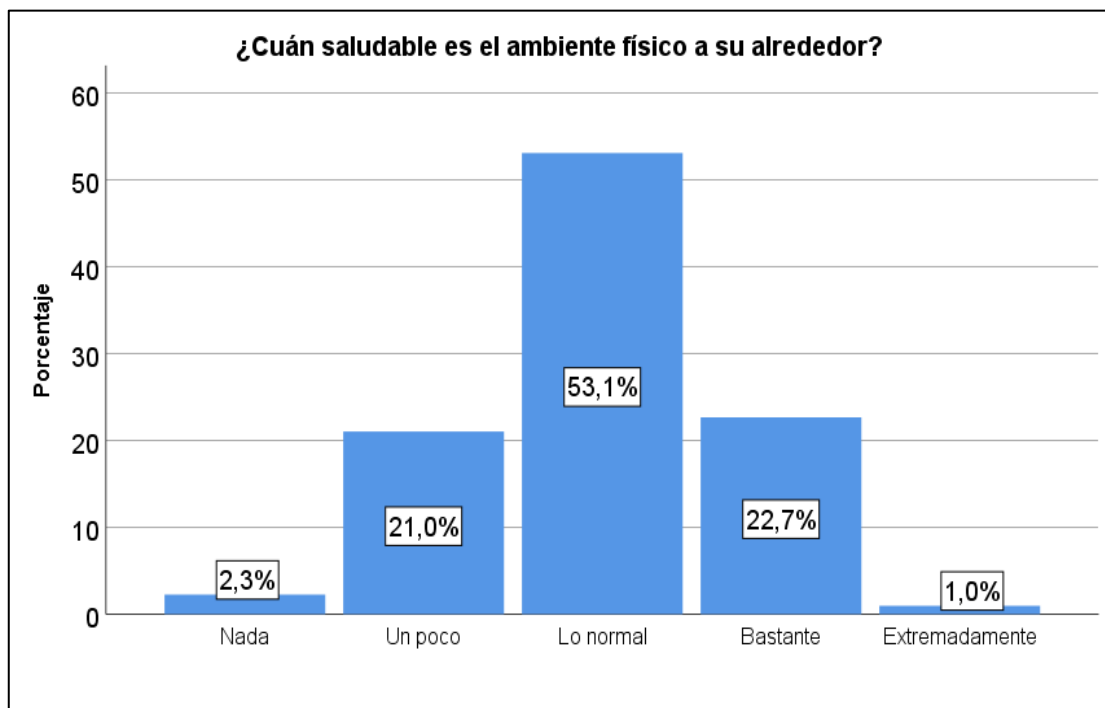


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuanto seguridad siente en su vida diaria el 2.9% (9) nada, el 17.1% (53) respondieron un poco, el 50.4% (156) respondieron lo normal, 22.3 % (69) respondieron bastante y el 7.1% (22) respondieron extremadamente.

**Tabla 44: ¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	7	2,3	2,3	2,3
	Un poco	65	21,0	21,0	23,3
	Lo normal	164	53,1	53,1	76,4
	Bastante	70	22,7	22,7	99,0
	Extremadamente	3	1,0	1,0	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 36: ¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?**

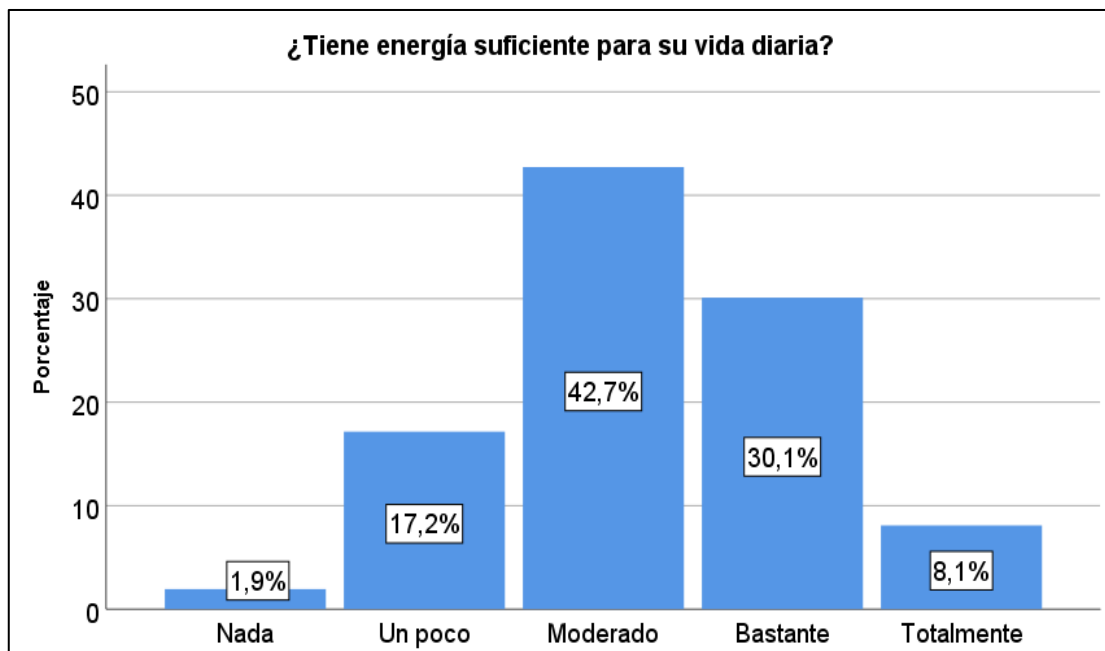


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuanta saludable es el ambiente físico a su alrededor el 2.3% (7) nada, el 21% (65) respondieron un poco, el 53.1% (164) respondieron lo normal, 22.7 % (70) respondieron bastante y el 1% (3) respondieron extremadamente.

**Tabla 45: ¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	6	1,9	1,9	1,9
	Un poco	53	17,2	17,2	19,1
	Moderado	132	42,7	42,7	61,8
	Bastante	93	30,1	30,1	91,9
	Totalmente	25	8,1	8,1	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 37: ¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?**



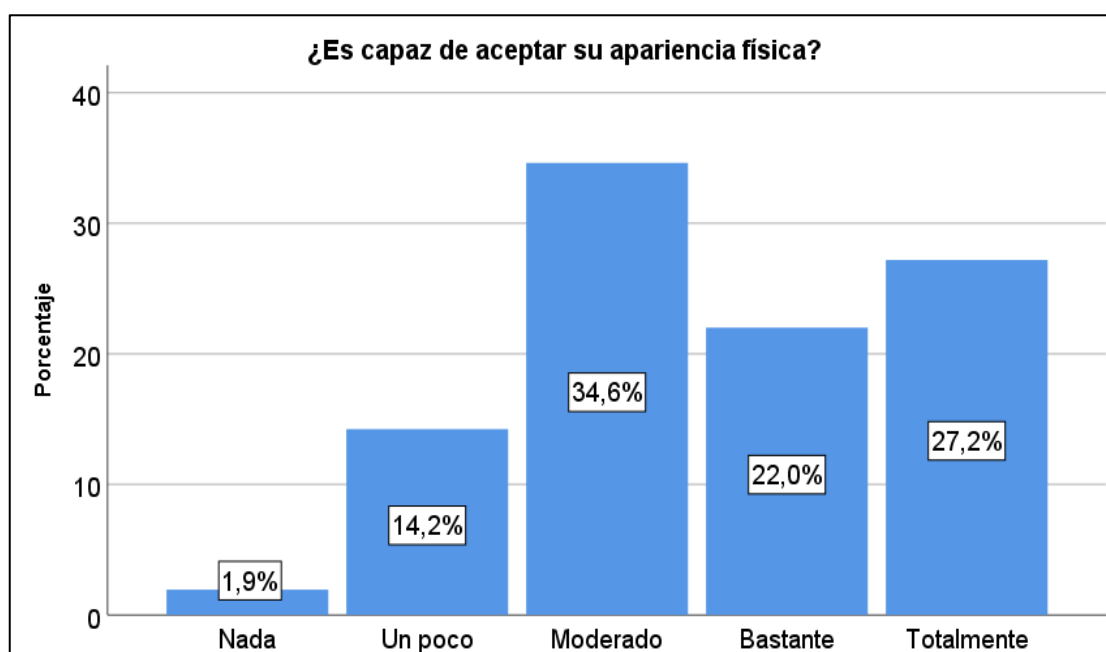
Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan saludable es el ambiente físico a su alrededor el 2.3% (7) nada, el 21% (65) respondieron un poco, el 53.1% (164) respondieron lo normal, 22.7 % (70) respondieron bastante y el 1% (3) respondieron extremadamente.



**Tabla 46: ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	6	1,9	1,9	1,9
	Un poco	44	14,2	14,2	16,2
	Moderado	107	34,6	34,6	50,8
	Bastante	68	22,0	22,0	72,8
	Totalmente	84	27,2	27,2	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 38: ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?**

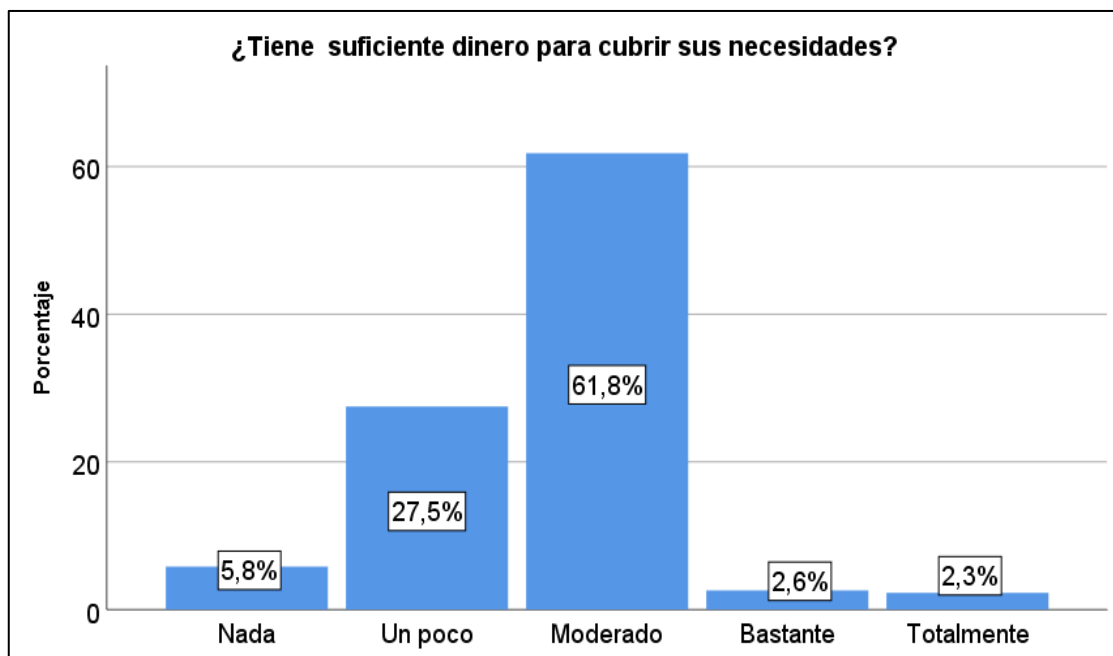


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem es capaz de aceptar su apariencia física el 1.9% (6) nada, el 14.2% (44) respondieron un poco, el 34,6% (107) respondieron moderado, 22 % (68) respondieron bastante y el 27.2% (84) respondieron totalmente.

**Tabla 47: ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	18	5,8	5,8	5,8
	Un poco	85	27,5	27,5	33,3
	Moderado	191	61,8	61,8	95,1
	Bastante	8	2,6	2,6	97,7
	Totalmente	7	2,3	2,3	100,0
	Total		309	100,0	100,0

**Gráfico 39: ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?**

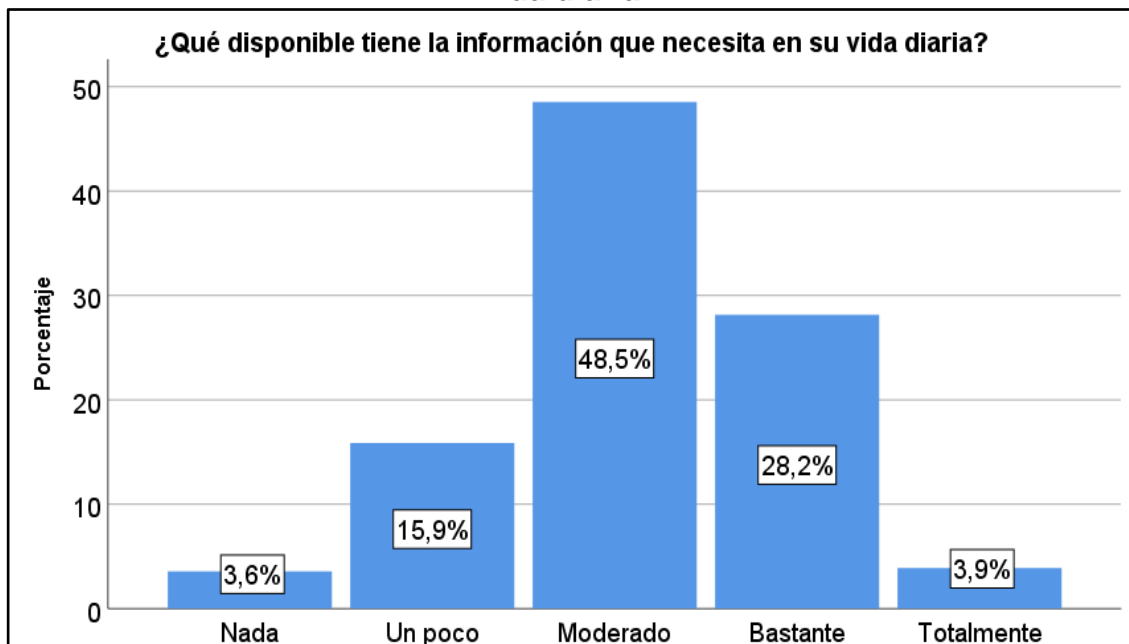


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades 5.8% (18) nada, el 27,5% (85) respondieron un poco, el 61.8% (191) respondieron lo normal, 2.6% (8) respondieron bastante y el 2.3% (7) respondieron extremadamente.

**Tabla 48: ¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	11	3,6	3,6	3,6
	Un poco	49	15,9	15,9	19,4
	Moderado	150	48,5	48,5	68,0
	Bastante	87	28,2	28,2	96,1
	Totalmente	12	3,9	3,9	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 40: ¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?**

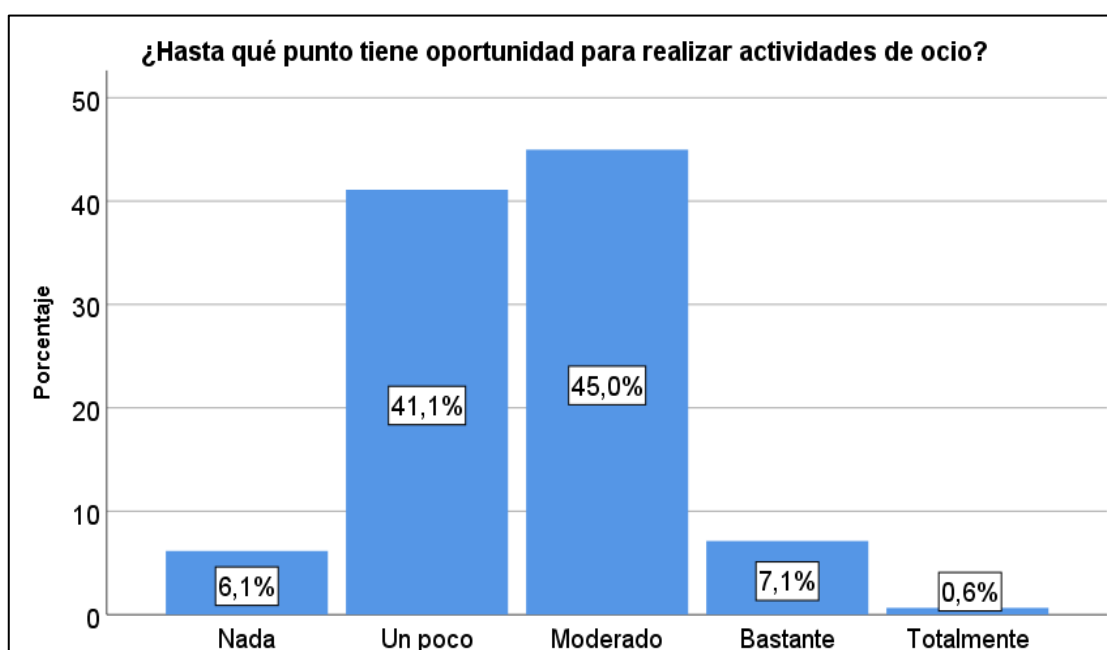


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem que disponible tiene la información que necesita en su vida diaria el 11% (3.6) nada, el 15,9% (49) respondieron un poco, el 48,5% (150) respondieron lo moderado, 28.2 % (87) respondieron bastante y el 3.9% (12) respondieron extremadamente.

**Tabla 49: ¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	19	6,1	6,1	6,1
	Un poco	127	41,1	41,1	47,2
	Moderado	139	45,0	45,0	92,2
	Bastante	22	7,1	7,1	99,4
	Totalmente	2	0,6	,6	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 41: ¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?**

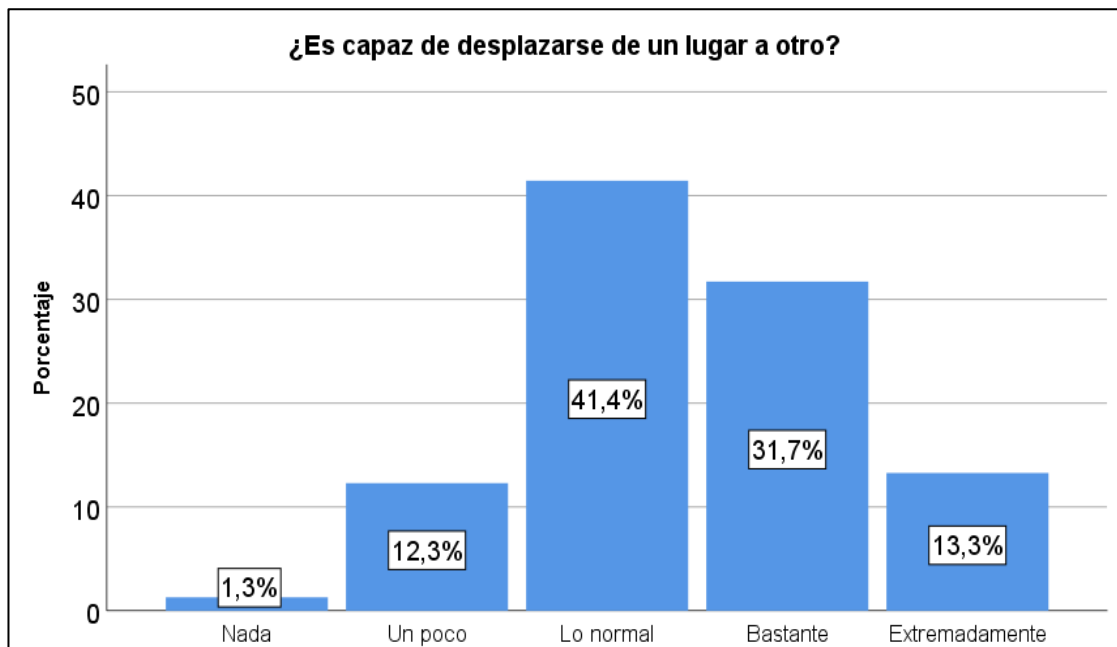


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio el 6.1% (19) nada, el 41.1% (127) respondieron un poco, el 45% (139) respondieron lo moderado, 7.1 % (22) respondieron bastante y el 0.6% (2) respondieron extremadamente.

**Tabla 50: ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	4	1,3	1,3	1,3
	Un poco	38	12,3	12,3	13,6
	Lo normal	128	41,4	41,4	55,0
	Bastante	98	31,7	31,7	86,7
	Extremadamente	41	13,3	13,3	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 42: ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?**

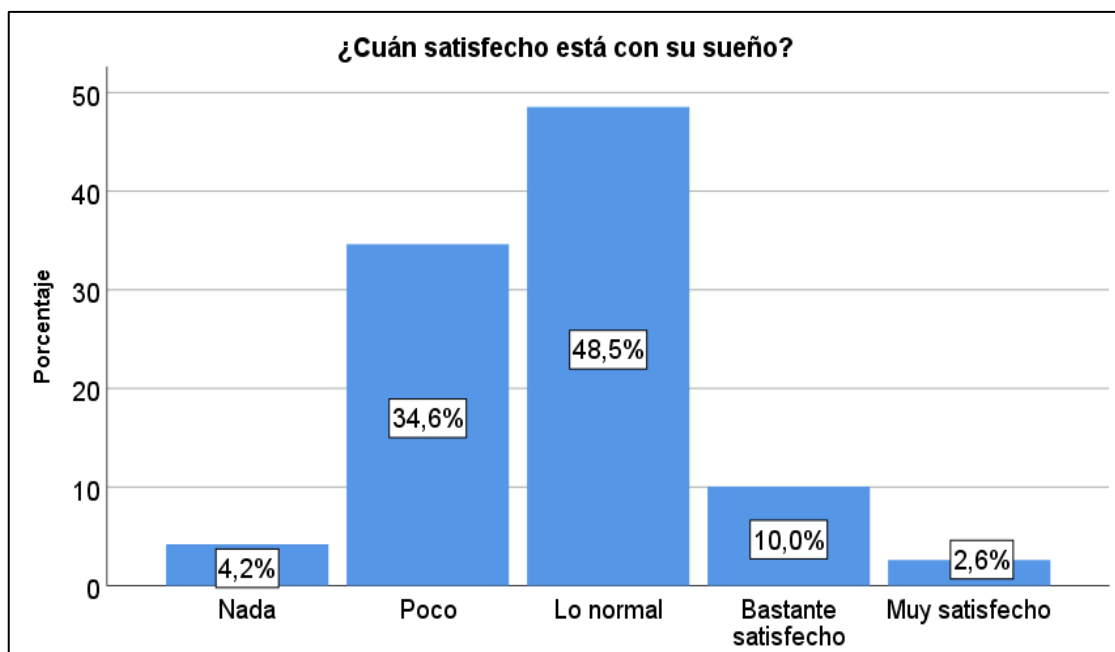


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem es capaz de desplazarse de un lugar a otro 1.3% (4) nada, el 12,3% (38) respondieron un poco, el 41.4% (128) respondieron lo normal, 31.7% (98) respondieron bastante y el 13.3% (41) respondieron extremadamente.

**Tabla 51: ¿Cuán satisfecho está con su sueño?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	13	4,2	4,2	4,2
	Poco	107	34,6	34,6	38,8
	Lo normal	150	48,5	48,5	87,4
	Bastante satisfecho	31	10,0	10,0	97,4
	Muy satisfecho	8	2,6	2,6	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 43: ¿Cuán satisfecho está con su sueño?**

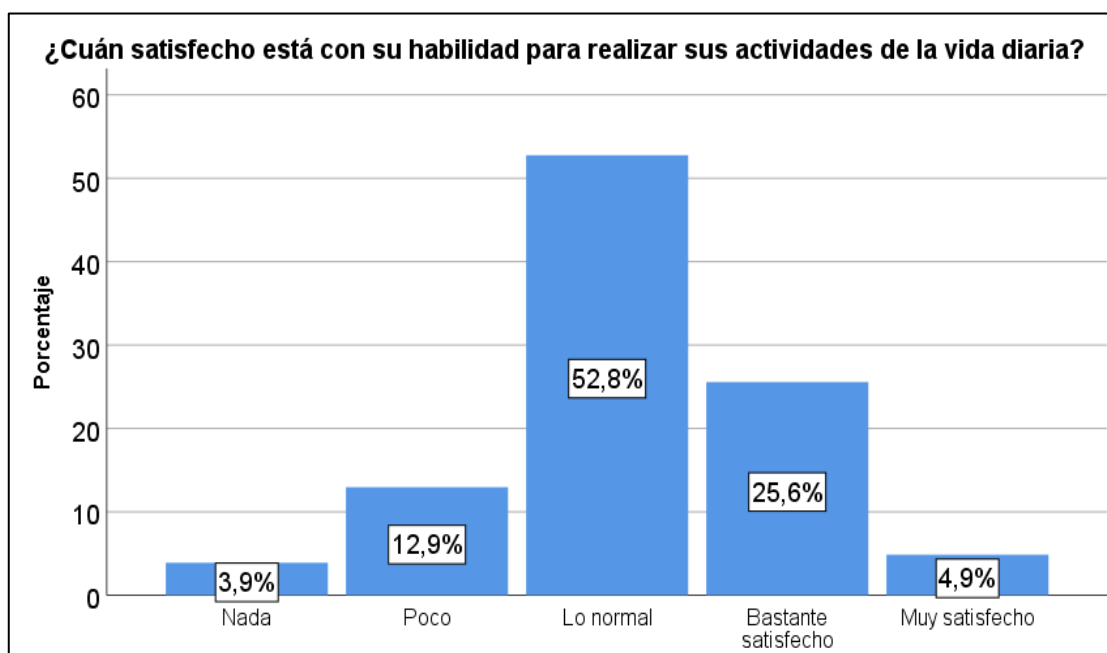


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan satisfecho esta con su sueño el 4.2% (13) nada, el 34.6% (107) respondieron un poco, el 48.5% (150) respondieron lo normal, 10 % (31) respondieron bastante satisfecho y el 2.6% (8) respondieron extremadamente.

**Tabla 52: ¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	12	3,9	3,9	3,9
	Poco	40	12,9	12,9	16,8
	Lo normal	163	52,8	52,8	69,6
	Bastante satisfecho	79	25,6	25,6	95,1
	Muy satisfecho	15	4,9	4,9	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 44: ¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?**

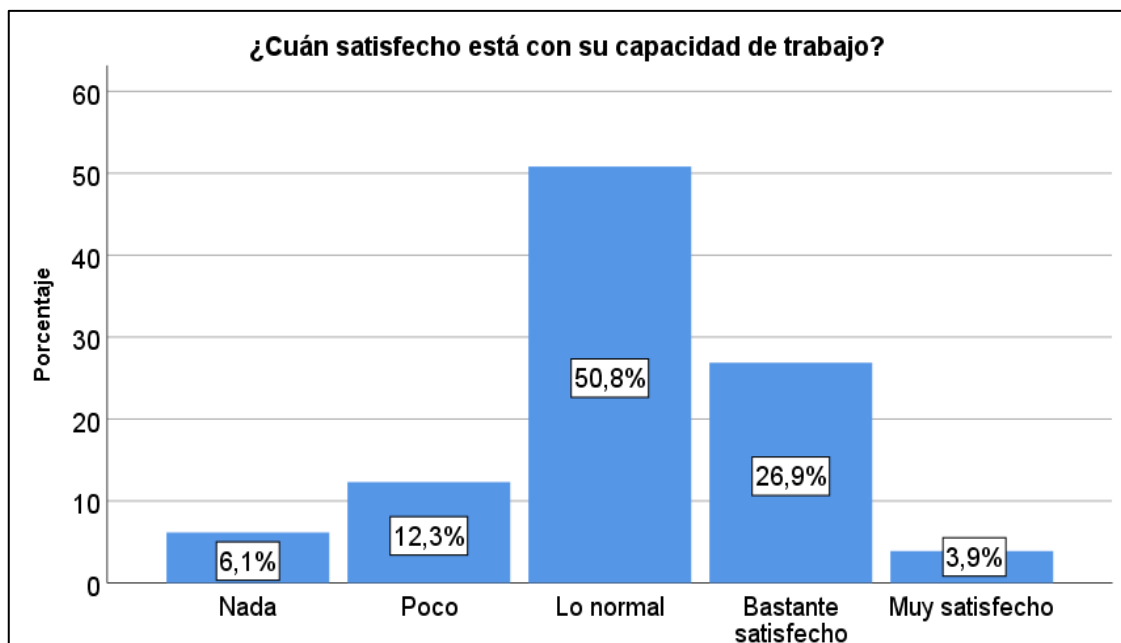


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan satisfecho esta con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria 3.9% (12) nada, el 12,9% (40) respondieron un poco, el 52.8% (163) respondieron lo normal, 25.6 % (79) respondieron bastante satisfecho y el 4.9% (15) respondieron muy satisfecho.

**Tabla 53: ¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	19	6,1	6,1	6,1
	Poco	38	12,3	12,3	18,4
	Lo normal	157	50,8	50,8	69,3
	Bastante satisfecho	83	26,9	26,9	96,1
	Muy satisfecho	12	3,9	3,9	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 45: ¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?**



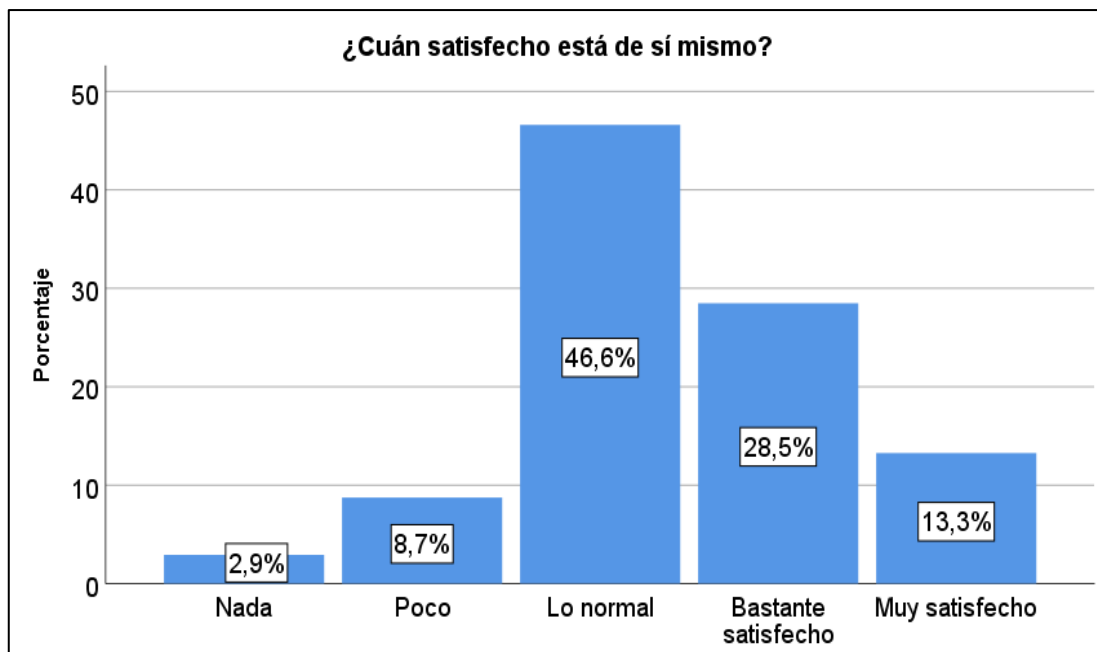
Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuanto satisfecho esta con su capacidad de trabajo 6.1% (19) nada, el 12,3% (38) respondieron un poco, el 50.8% (157) respondieron lo normal, 26.9 % (83) respondieron bastante satisfecho y el 3.9% (12) respondieron muy satisfecho.



**Tabla 54: ¿Cuán satisfecho está de sí mismo?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	9	2,9	2,9	2,9
	Poco	27	8,7	8,7	11,7
	Lo normal	144	46,6	46,6	58,3
	Bastante satisfecho	88	28,5	28,5	86,7
	Muy satisfecho	41	13,3	13,3	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 46: ¿Cuán satisfecho está de sí mismo?**

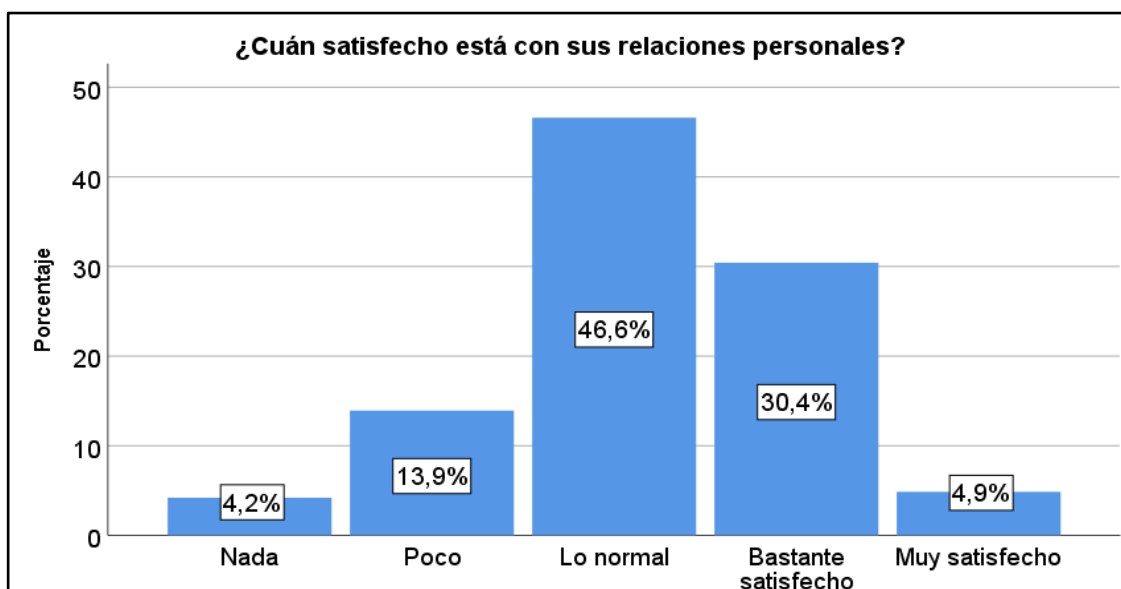


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan satisfecho esta de sí mismo el 2.9% (9) nada, el 8.7% (27) respondieron un poco, el 46.6% (144) respondieron lo normal, 28.5 % (88) respondieron bastante satisfecho y el 13.3% (41) respondieron extremadamente.

**Tabla 55: ¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	13	4,2	4,2	4,2
	Poco	43	13,9	13,9	18,1
	Lo normal	144	46,6	46,6	64,7
	Bastante satisfecho	94	30,4	30,4	95,1
	Muy satisfecho	15	4,9	4,9	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 47: ¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?**

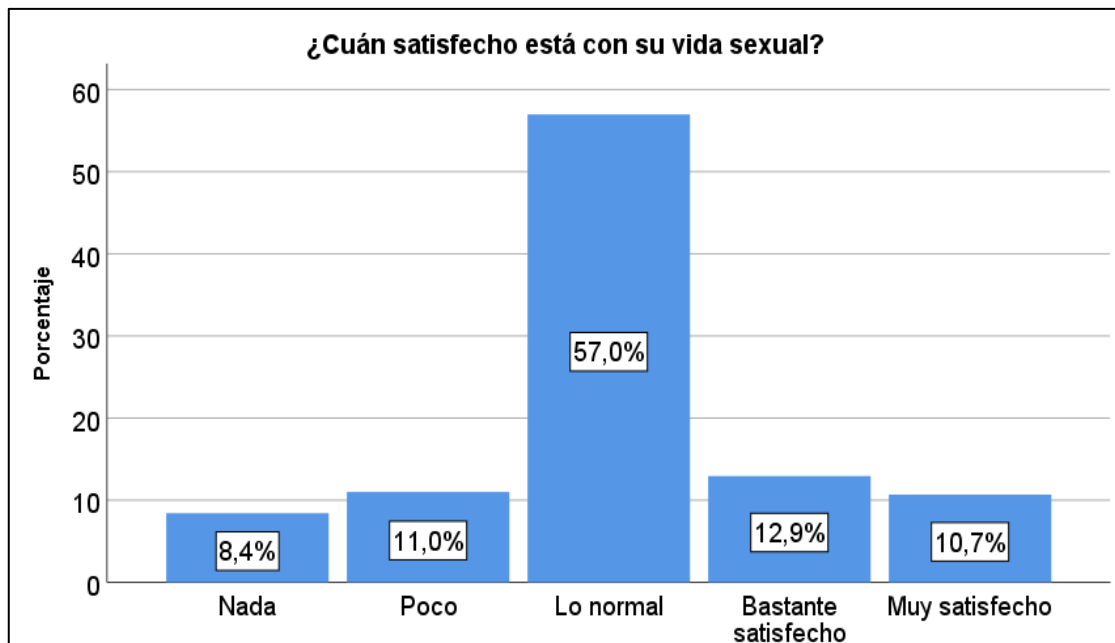


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan satisfecho esta con sus relaciones personales el 4.2% (13) nada, el 13,9% (43) respondieron un poco, el 46.6% (144) respondieron lo normal, 30.4 % (94) respondieron bastante satisfecho y el 4.9% (15) respondieron muy satisfecho.

**Tabla 56: ¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	26	8,4	8,4	8,4
	Poco	34	11,0	11,0	19,4
	Lo normal	176	57,0	57,0	76,4
	Bastante satisfecho	40	12,9	12,9	89,3
	Muy satisfecho	33	10,7	10,7	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 48: ¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?**

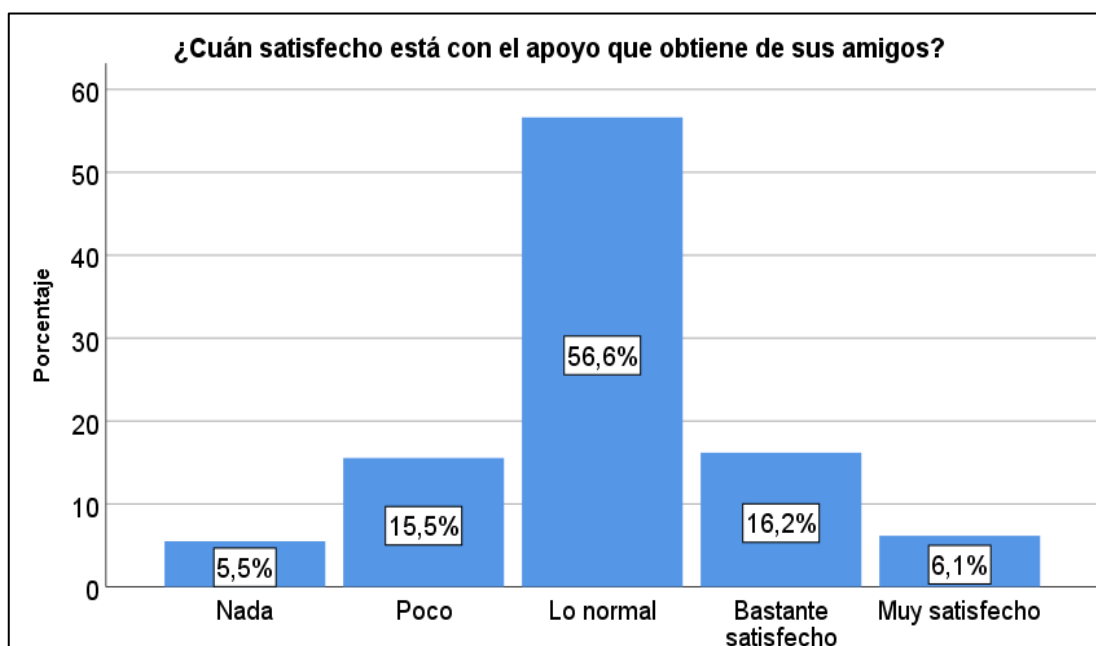


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan satisfecho esta con su vida sexual el 8.4% (26) nada, el 11% (34) respondieron un poco, el 57% (176) respondieron lo normal, 12.9 % (40) respondieron bastante satisfecho y el 10.7% (33) respondieron muy satisfecho.

**Tabla 57: ¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	17	5,5	5,5	5,5
	Poco	48	15,5	15,5	21,0
	Lo normal	175	56,6	56,6	77,7
	Bastante satisfecho	50	16,2	16,2	93,9
	Muy satisfecho	19	6,1	6,1	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 49: ¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?**

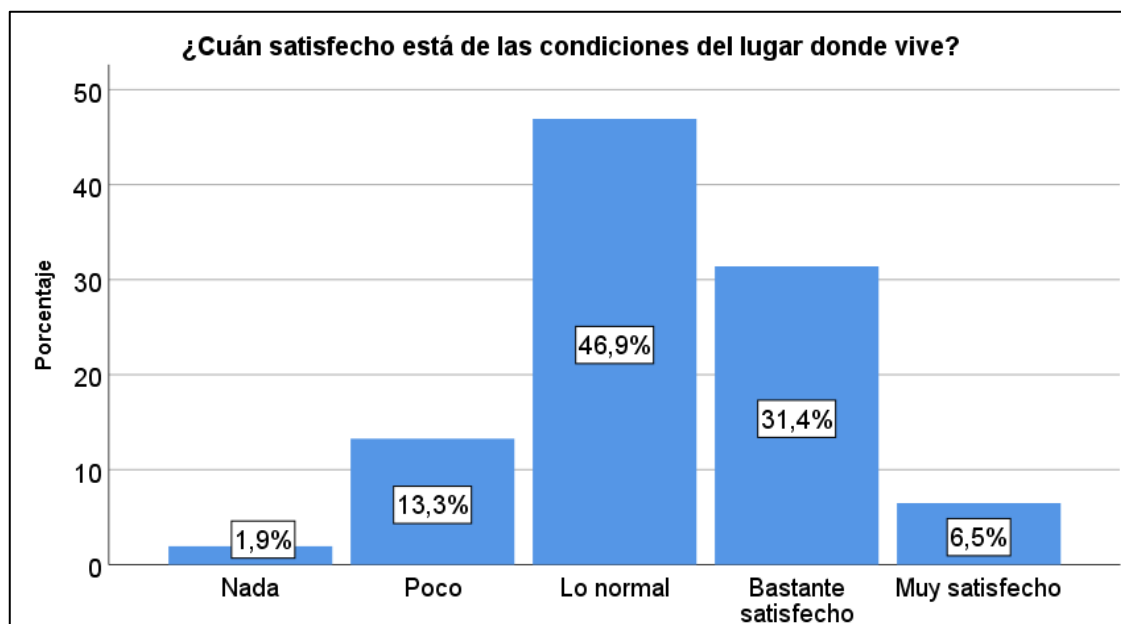


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan satisfecho esta con el apoyo que obtiene sus amigos el 5.5% (17) nada, el 15.5% (48) respondieron un poco, el 56.6% (175) respondieron lo normal, 16.2 % (50) respondieron bastante satisfecho y el 6.1% (19) respondieron muy satisfecho.

**Tabla 58: ¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	6	1,9	1,9	1,9
	Poco	41	13,3	13,3	15,2
	Lo normal	145	46,9	46,9	62,1
	Bastante satisfecho	97	31,4	31,4	93,5
	Muy satisfecho	20	6,5	6,5	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 50: ¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?**

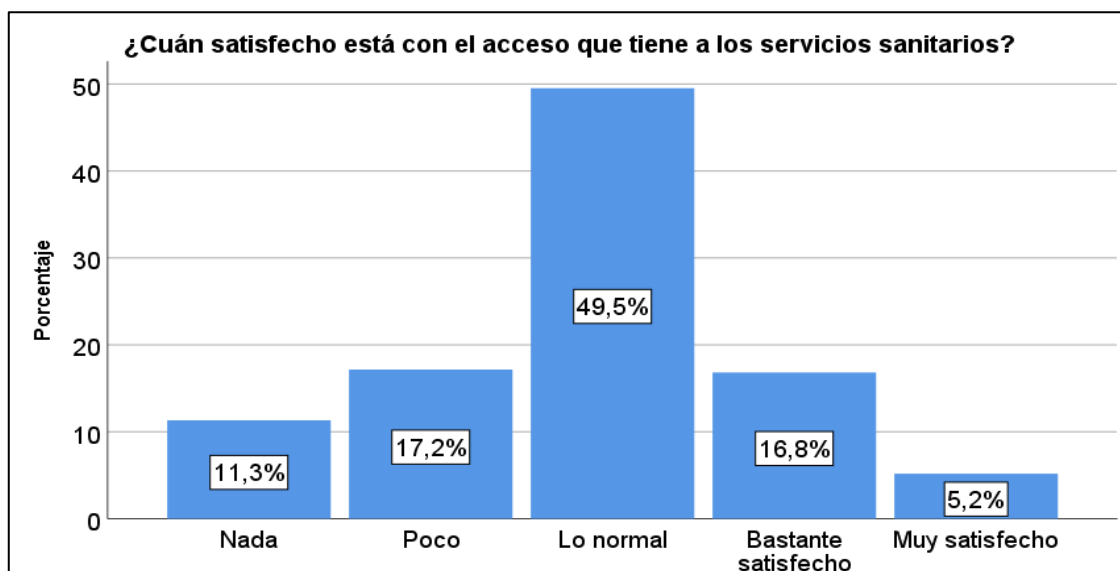


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan satisfecho esta de las condiciones del lugar donde vive el 1.9% (6) nada, el 13,3% (41) respondieron un poco, el 46.9% (145) respondieron lo normal, 31.4 % (97) respondieron bastante satisfecho y el 6.5% (20) respondieron muy satisfecho.

**Tabla 59: ¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	35	11,3	11,3	11,3
	Poco	53	17,2	17,2	28,5
	Lo normal	153	49,5	49,5	78,0
	Bastante satisfecho	52	16,8	16,8	94,8
	Muy satisfecho	16	5,2	5,2	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 51: ¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?**

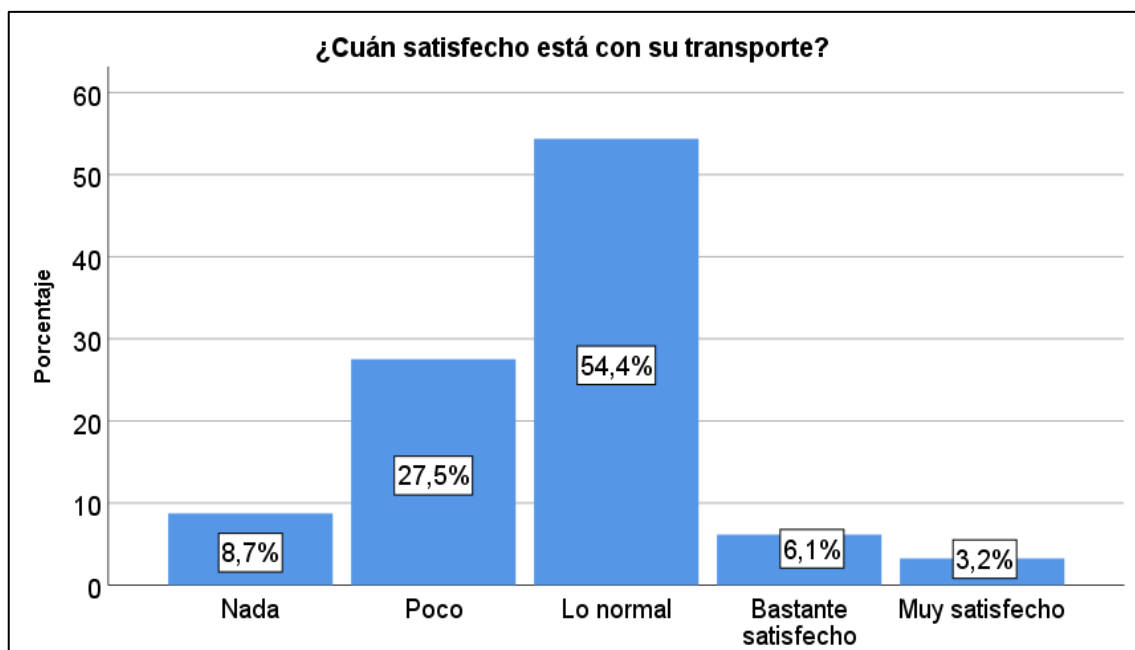


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan satisfecho esta con el acceso que tiene a los servicios sanitarios el 11.3% (35) nada, el 17.2% (53) respondieron un poco, el 49.5% (153) respondieron lo normal, 16.8% (52) respondieron bastante satisfecho y el 5.2% (16) respondieron muy satisfecho.

**Tabla 60: ¿Cuán satisfecho está con su transporte?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	27	8,7	8,7	8,7
	Poco	85	27,5	27,5	36,2
	Lo normal	168	54,4	54,4	90,6
	Bastante satisfecho	19	6,1	6,1	96,8
	Muy satisfecho	10	3,2	3,2	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 52: ¿Cuán satisfecho está con su transporte?**

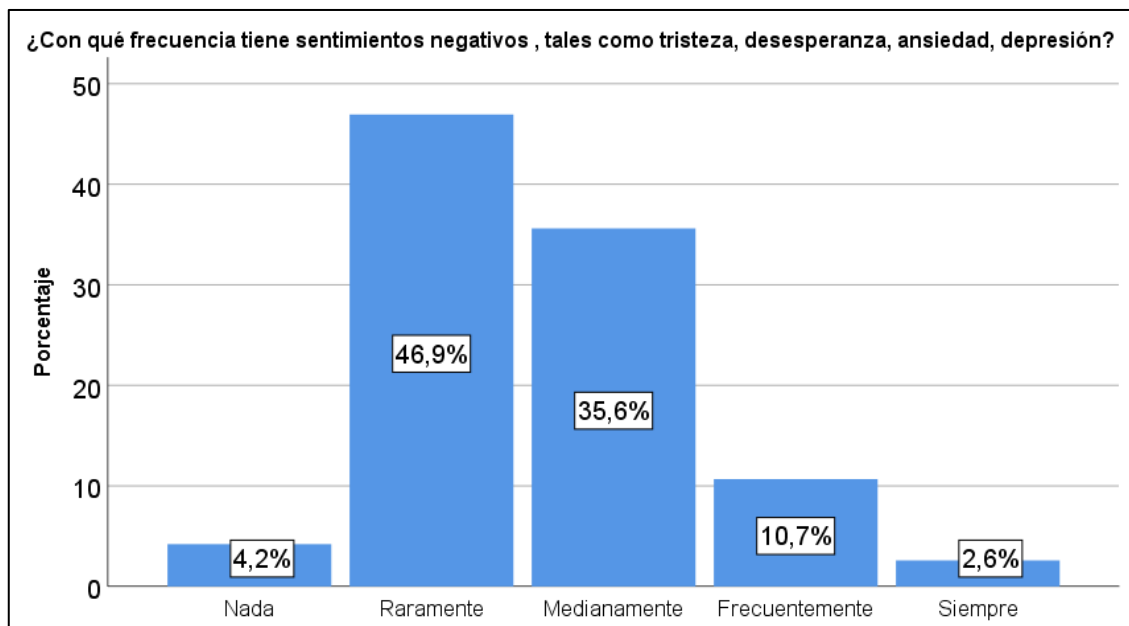


Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem cuan satisfecho esta con su transporte el 8.7% (27) nada, el 27.5% (85) respondieron un poco, el 54,4% (168) respondieron lo normal, 6.1 % (19) respondieron bastante satisfecho y el 3.2% (10) respondieron muy satisfecho.

**Tabla 61: ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	13	4,2	4,2	4,2
	Raramente	145	46,9	46,9	51,1
	Medianamente	110	35,6	35,6	86,7
	Frecuentemente	33	10,7	10,7	97,4
	Siempre	8	2,6	2,6	100,0
	Total	309	100,0	100,0	

**Gráfico 53: ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?**



Del 100% (309) de los estudiantes de la escuela profesional de contabilidad, en el ítem con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión el 4.2% (13) respondieron nada, el 46,9% (145) respondieron raramente, el 35,6% (110) respondieron lo medianamente, 10,7 % (33) respondieron frecuentemente y el 2,6% (8) respondieron siempre.