

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS RELACIONADOS A
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO
DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA 2022”**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTORES:

DEDALUS ESPINOZA CAMARA

CRISTIAN RODRIGO GUERRA ORIHUELA

ASESOR : Mg. BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CUIDADO Y EDUCACIÓN DE ENFERMERÍA EN SIGLO XXI











Callao, 2023

PERÚ

Document Information

Analyzed document	INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN-ESPINOZA-CAMARA-DEDALUS_GUERRA-ORIHUELA-CRISTIAN-RODRIGO.docx (D173229901)
Submitted	2023-08-29 17:23:00
Submitted by	
Submitter email	dedaluslast@gmail.com
Similarity	11%
Analysis address	fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com

Sources included in the report

SA	Universidad Nacional del Callao / CASAS , QUISPE Y ROMERO.docx Document CASAS , QUISPE Y ROMERO.docx (D172119720) Submitted by: sorelycasasmazoniz@gmail.com Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com		4
SA	Universidad Nacional del Callao / TESIS ORTIZ Y QUINO - verificación de similitud.docx Document TESIS ORTIZ Y QUINO - verificación de similitud.docx (D171599649) Submitted by: anapaola.ortiz120496@gmail.com Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com		19
SA	Universidad Nacional del Callao / TESIS CARMEN, YOHANA, DAVID 25 urkund.docx Document TESIS CARMEN, YOHANA, DAVID 25 urkund.docx (D159599377) Submitted by: irompark9@gmail.com Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com		5
SA	Universidad Nacional del Callao / Tesis Juárez Chirinos Gustavo Manuel, Vargas Alva Rodolfo Santos..docx Document Tesis Juárez Chirinos Gustavo Manuel, Vargas Alva Rodolfo Santos..docx (D110806801) Submitted by: rodolfosan24@gmail.com Receiver: fcs.posgrado.unac@analysis.orkund.com		1
SA	TESIS BENDEZU II URKUND.docx Document TESIS BENDEZU II URKUND.docx (D152226108)		3
SA	UNC-2022_Yomira-Vasquez_72446653.docx Document UNC-2022_Yomira-Vasquez_72446653.docx (D154666558)		1
SA	Universidad Nacional del Callao / informe final - URKUN_PUJAY BARZOLA PAMELA.docx Document informe final - URKUN_PUJAY BARZOLA PAMELA.docx (D159996306) Submitted by: pameLA.pujay@unna.com.pe Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com		1
SA	T3_MENAPILA.docx Document T3_MENAPILA.docx (D148797349)		1
SA	Universidad Nacional del Callao / REVISION 2 - CRUZ PANIURA1SIN ANEXOS- BIBLIOGRAFIA- INDICE.docx Document REVISION 2 - CRUZ PANIURA1SIN ANEXOS- BIBLIOGRAFIA- INDICE.docx (D146171371) Submitted by: svcruzp@unac.edu.pe Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com		3
SA	Universidad Nacional del Callao / BARRETO-RUIZ-VALLEJOS.docx Document BARRETO-RUIZ-VALLEJOS.docx (D171730554) Submitted by: ddrbarreto@unac.edu.pe Receiver: fcs.investigacion.unac@analysis.orkund.com		1

INFORMACION BÁSICA

FACULTAD: CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN: ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TÍTULO: FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS RELACIONADO A ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN - LIMA 2022

AUTORES: ESPINOZA CAMARA DEDALUS
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-0333-9590
DNI: 71256712
GUERRA ORIHUELA CRISTIAN RODRIGO
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-8781-2559
DNI: 76622305

ASESOR: MG. BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-5855-9750
DNI: 72368731

LUGAR DE EJECUCIÓN: INSTITUTO D. A. CARRIÓN - SEDE CENTRAL

UNIDAD DE ANÁLISIS: ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

TIPO/ ENFOQUE/ DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: CUANTITATIVO/CORRELACIONAL/ NO EXPERIMENTAL-TRANSVERSAL

TEMA OCDE: 3.03.03 ENFERMERIA

**HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO
DE APROBACIÓN**

MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACION:

DRA. MERCEDES LULILEA FERRER MEJIA	PRESIDENTA
DRA. VANESSA MANCHA ALVAREZ	SECRETARIA
DRA HAYDEE BLANCA ROMAN ARAMBURU	MIEMBRO
DRA. MARIA ELENA TEODOSIO YDRUGO	SUPLENTE

ASESOR: MG. BRAULIO PEDRO ESPINOZA FLORES

Nº DE LIBRO: 02

Nº DE FOLIO: 11

Nº DE ACTA: 019 - 2023

FECHA DE APROBACION: 04 SETIEMBRE 2023

RESOLUCION DE DECANATO: 298-2022-DFCS

DEDICATORIA

A nuestros padres, por el apoyo que nos brindaron y la comprensión que tuvieron en todo este camino.

A nuestros profesores, por toda la enseñanza y formación que aún en esta etapa nos brindaron. Y que nos guió en nuestro camino como profesionales todo este tiempo.

A nosotros por la iniciativa y asiduidad durante todos estos años transcurridos en la etapa universitaria.

AGRADECIMIENTO

A nuestra universidad por darnos lo primordial para empezar y finalizar nuestra carrera.

A nuestros maestros por la instrucción que nos impartieron, el asesoramiento y los consejos que nos dieron a lo largo de todo este camino.

A nuestro asesor el Dr. Braulio Espinoza que nos brindó su conocimiento en materia de sabiduría al desarrollar nuestro trabajo de investigación.

A nuestros padres, que nos dieron su apoyo incondicional en todo momento y en todo lugar.

ÍNDICE

RESUMEN	4
ABSTRACT	5
INTRODUCCIÓN	6
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.1 Descripción de la realidad problemática	8
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1 General	13
1.2.2 Específicos	13
1.3. Objetivos	13
1.3.1 General	13
1.3.2 Específicos:	13
1.4. Justificación	13
1.5. Delimitantes de la investigación	14
1.5.1 Delimitante teórica:	14
1.5.2 Delimitante temporal:	15
1.5.3 Delimitante espacial:	15
II. MARCO TEÓRICO	16
2.1. Antecedentes: Internacional y Nacional	16
2.1.1 Antecedentes Internacionales	16
2.1.2 Antecedentes Nacionales	20
2.2. Bases teóricas:	24
2.2.1 Teoría del déficit del autocuidado “Dorothea Orem”	24
2.2.2 Modelo de promoción de la Salud – Nola Pender:	26
2.3. Marco conceptual:	27
2.3.1 Factores sociodemográficos	27
2.3.2 Estilo de vida	31
2.4. Definición de términos básicos:	36
III. HIPOTESIS Y VARIABLES	38
3.1 Hipótesis general e hipótesis específicas	38
• Hipótesis general	38
• Hipótesis específicas	38

3.1.1 Operacionalización de variables	39
IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO	41
4.1. Diseño metodológico	41
4.2. Método de investigación	42
4.3. Población y muestra	42
4.3.1 Población	42
4.3.2 Muestra	43
4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado.	45
4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información.	45
4.6. Análisis y procesamiento de datos.	47
PRUEBA DE NORMALIDAD DE KOLMOGOROV-SMIRNOV	48
V. RESULTADOS	49
5.1 Resultados descriptivos	49
5.2 Resultados inferenciales	56
VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	58
6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados. ..	58
6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares.	62
6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes	65
VII. CONCLUSIONES	66
VIII. RECOMENDACIONES	67
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXO N°01 MATRIZ DE CONSISTENCIA	79
ANEXO N°02: INSTRUMENTOS VALIDADOS	85
ANEXO N°03 CONSENTIMIENTO INFORMADO	90
ANEXO N°04 BASE DE DATOS.....	91
ANEXO N°05 OTROS ANEXOS NECESARIOS DE ACUERDO A LA NATURALEZA DEL PROBLEMA	95
.....	97
.....	98
.....	99

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 5.1.1 FACTORES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN. LIMA, 2022	49
TABLA 5.1.2 FACTORES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022	51
TABLA 5.1.3 ALIMENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022	53
TABLA 5.1.4 ACTIVIDAD FISICA – REPOSO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022	53
TABLA 5.1.5 RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022	54
TABLA 5.1.6 MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022	54
TABLA 5.1.7 ESTILO DE VIDA (GENERAL) DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022	55
TABLA 5.2.1 RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES SOCIALES Y LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022	56
TABLA 5.2.2 RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES DEMOGRÁFICOS Y LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022	57

RESUMEN

La tesis “**Factores sociodemográficos relacionados a estilos de vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022.**” **Objetivo:** determinar la relación que existe entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida de los estudiantes. **Metodología:** Estudio de tipo cuantitativo de diseño descriptivo, correlacional y no experimental. Con una muestra de 170 estudiantes. La Técnica utilizada para ambas variables fue la encuesta; Para la variable 1 se utilizó el cuestionario de factores sociodemográficos; para la variable 2 el cuestionario de estilos de vida con escala de Likert; los datos obtenidos a través de los instrumentos fueron procesados con el programa Excel y SPSS. **Resultados:** El 52,9% de los estudiantes es soltero y llevan un estilo de vida inadecuado, un 33,5% viene de un tipo de familia nuclear y lleva un estilo de vida inadecuado Además el 38,8% vive en un estilo de familia autorizativo y mantiene un estilo de vida inadecuado. Al aplicar el coeficiente de Correlación de Spearman se halló que había una correlación positiva moderada entre las variables, siendo a su vez el valor de significancia estadística $p = 0.00$ menor a 0.05. **Conclusiones:** Existe relación entre los factores sociodemográficos y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Carrión Sede Central.

Palabras claves: factores sociodemográficos, factores sociales, factores demográficos, estado civil, tipo de familia, estilo de familia, edad, sexo, lugar de residencia, estilos de vida.

ABSTRACT

The thesis "Sociodemographic factors related to the lifestyles of the students of the Daniel Alcides Carrión Institute, Lima 2022." **Objective:** determine the relationship between sociodemographic factors and the lifestyle of students. **Methodology:** The type of study was quantitative with a design descriptive, correlational and non-experimental. with a sample of 170 students. The technique used for both variables was the survey; for variable 1, the sociodemographic factors questionnaire was used; for variable 2, the lifestyle questionnaire with the Likert scale; the data obtained through the instruments were processed with the Excel and SPSS program. **Results:** Indicate that 52.9% of the students are single and lead an inappropriate lifestyle, 33.5% come from a type of nuclear family and lead an inappropriate lifestyle. In addition, 38.8% live in an authoritative family style and maintains an inappropriate lifestyle. When applying Spearman's correlation coefficient, it was found that there was a moderate positive correlation between the variables, being in turn the value of statistical significance $p = 0.00$ less than 0.05 **Conclusions:** There is a relationship between sociodemographic factors and the lifestyles of the students of the Institute Carrión Central Headquarters.

Keywords: sociodemographic factors, social factors, demographic factors, marital status, type of family, family style, age, sex, place of residence, lifestyles.

INTRODUCCIÓN

En las distintas etapas de la vida las exigencias en la salud se van presentando influyendo directamente en las personas, provocando un cambio constante al cual debemos adecuarnos constantemente. Esto trasciende desde la raíz por factores inherentes e inalienables, propios de la condición del ser humano y que influyen en gran medida el estilo de vida que cada uno opta por tomar. Siendo estos por ejemplo el sexo, edad, tipo de familia, estilo de familia, etc. Además, los comportamientos diarios y diferentes que realizamos en torno a nuestros hábitos y quehacer cotidiano, así como la estructura económica, social y cultural de nuestro medio, guardan también relación directa e indirecta con nuestro estilo de vida. (1)

Los estilos de vida, reflejan los principales comportamientos que promoverán o perjudicarán la salud conllevando al desarrollo de distintos tipos de condiciones de salud, que afectarán el bienestar físico, la mente de la persona y el cuerpo. Pudiendo ser corregidos por agentes internos o externos que acontecen en las diversas actividades rutinarias de la persona, grupo o sociedad. Los principales parámetros que se consideraron para la investigación comparten cierta analogía con los del instrumental de Nola Pender, siendo estos: alimentación, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés y relaciones interpersonales. (2).

El presente estudio está titulado como: Factores sociodemográficos relacionados a estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, 2022; el cual obtuvo resultados que servirán para plantear medidas preventivas en la población estudiada. La investigación se realizó utilizando dos cuestionarios, uno de factores sociodemográficos y otro para estilos de vida. El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre factores sociodemográficos y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión. La pregunta que se planteó fue si existe relación entre los factores sociodemográficos y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión.

Este estudio según la directiva actual de investigación de la UNAC está constituido por 9 apartados. Se inicia por el Planteamiento del problema, seguido

del Marco teórico, luego las Hipótesis y Variables, además del Diseño metodológico; de la misma forma los Resultados, la Discusión de los resultados, consecutivamente las Conclusiones, seguido de las Recomendaciones, las Referencias bibliográficas y finalmente los Anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Durante la etapa de desarrollo humano, la adolescencia y la juventud son transiciones cruciales donde se adquirirán diferentes hábitos que modularán la vida diaria; además, se producen distintos cambios como físicos y sociales que reflejarán un desarrollo óptimo a futuro de una persona. (3)

De los hábitos que se adquirirá en el transcurso de vida en estas etapas, algunas pueden ser saludable y otras no; dentro de las actividades que mejoran la conducta saludable están las que incluyen una dieta sana y balanceada, introduciendo además algún tipo de actividad física y recreativa con un tiempo de sueño regular con una duración de 8 horas diarias como mínimo, contrario a los hábitos no saludables donde se encuentra el tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo y drogadicción. (3)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida como: “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”. (4)

Los hábitos saludables dentro de esta etapa de vida generarán distintos beneficios en la salud, de esta forma se evitarán problemas mayores que son causas principales del desarrollo de enfermedades no transmisibles, tales como: obesidad, cáncer, diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemia, problemas cardiovasculares, entre otros. (3)

A finales del 2022 la Organización Mundial de la Salud (OMS); mencionó que las enfermedades crónicas no transmisibles habían ocasionado la defunción de alrededor de 41 millones de personas, siendo el 71% de las muertes que se producen en el mundo y que las muertes “prematuras” ocurren en países de ingresos bajos y medianos, donde se registran más del 75% (32 millones) de las muertes por enfermedades no transmisibles, se registró de que cada año existen decesos de alrededor de 15 millones de personas entre la edad de 30 a 69 años de edad ocasionadas por enfermedades no transmisibles; siendo las enfermedades cardiovasculares (17,9 millones) la que constituye el mayor

número de muertes, seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones); siendo estos grupos de enfermedades mencionadas los responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras. (5)

La Organización Mundial de la Salud, celebra anualmente en el mes de setiembre el día del “Bienestar en las Américas” en todos los países; con la finalidad de promover políticas saludables referentes al estilo de vida. En una semana completa, donde se prioriza enfocar mensajes sobre llevar una vida y hábitos saludables y así prevenir enfermedades con mayores tasas de morbimortalidad; que estén ligadas al sedentarismo, comida chatarra, consumo excesivo de alcohol y tabaco. (6)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que la mitad de los países de Latinoamérica tienen índices altos de sobrepeso, en donde las cifras más resaltantes a tomar en cuenta son las siguientes: México con el 64.4%, Chile en un 63.1%, Venezuela con 62.3%, Argentina en el 61.7%, Perú con el 58.2%, Colombia con 56.5%, Brasil 54.1%, Bolivia 52.1% y Paraguay con el 48.5%. (7)

En un estudio realizado en México en el contexto COVID-19, se evidenció que el riesgo que tiene la población mexicana por la poca frecuencia con que realizan actividad física y la creciente sintomatología derivada del estrés a partir del confinamiento, así también como la alta prevalencia de la diabetes, la obesidad y enfermedades cardiovasculares, todas ellas altamente relacionadas con una mala alimentación, y alta disposición de bebidas gaseosas azucaradas, alimentos procesados con bajo nivel nutricional, aumento del estrés y del sedentarismo. (8)

En un estudio realizado en Rumania, se incluyeron estudiantes del área médica de diversas partes del mundo, en el que recalcaron la importancia de los patrones de comportamiento en estilos de vida y su impacto en la vida adulta. Ya que durante el periodo pregrado los estudiantes experimentan una gran libertad concerniente a su alimentación que muchas veces no tiene un horario fijo, a ser responsables de su salud, hacer actividad física además de manejar horas de sueño no siempre pre-establecidas, lidiando también con una serie de factores estresantes que ameritan una adecuada organización y manejo de sus

estilos de vida. Estudio en el que hallaron que a pesar de ser una carrera que maneja mucha información acerca de la salud, como lo es el área médica y de enfermería, son ellos quienes más ponen en riesgo la suya debido a la exigencia de la carrera. (9)

Esta realidad no es diferente a la del Perú, en la que los estudiantes de enfermería se ven gravemente afectados no solamente por las exigencias académicas sino también por un conjunto de características sociales y demográficas, que desde el punto de vista de muchos especialistas repercuten de forma indirecta o directa en la conducta saludable que adoptan los estudiantes. Estas incluyen la edad, estado civil, lugar de residencia, sexo, etc. (10)

Algunas de las implicancias que dan como resultado el llevar un estilo de vida no saludable pueden encontrarse en los informes del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el cual en el año 2020 informó acerca de los índices de las enfermedades crónicas no transmisibles en el que la región predominante respecto a incidencias de salud fue la costa del país y en el que la morbilidad más frecuente fue la hipertensión con respecto a ambos sexos en personas de 15 y más años, adicionalmente los hombres fueron los más afectados. Por otra parte, de acuerdo a la Encuesta demográfica y de Salud Familiar (Endes) 2020 informó que alrededor del 39.9% de los mayores de 15 años tiene al menos una comorbilidad o factor de riesgo, potenciando un riesgo en la salud de la población, en su mayoría estudiantes. (11)

Nuestra población joven y adulta joven es vulnerable ya que, al avanzar y encontrarse en un período de maduración, afrontan contextos nuevos de trabajo intelectual; el iniciar una vida universitaria es una época llena de cambios que conlleva a nuevas emociones, responsabilidades, riesgos y desafíos. Los cuales también, aunque son gratos pueden llegar a ser muy estresantes, pues la presión académica, las largas jornadas de estudio, horarios recargados, horarios compartidos por trabajos de medio tiempo y los acontecimientos sociales van predisponiendo a la aparición de comorbilidades. (10)

El Instituto Daniel Alcides Carrión, creado hace más de 50 años, es el primer instituto superior del Perú enfocado al área de salud. Cuenta con sedes en

diversos puntos de Lima, incluido Lima centro. Una de sus sedes se encuentra ubicada en el distrito de Cercado de Lima, en la cual los estudiantes en su mayoría mujeres poseen aspiraciones de progreso a través de lo académico, pero encuentran obstáculos como bajos recursos económicos, problemas familiares, falta de tiempo y organización, entre otros. Aspectos tales que influyen en el desarrollo y que tienen como resultado la adquisición de hábitos inadecuados que alteran los estilos de vida; reflejando así el deterioro de la salud en la población de estudio. Según los informes del área de Tópico de esta Institución, se han reportado diversos problemas relacionados a la alimentación, estado nutricional, horas de sueño, responsabilidad en salud y manejo del estrés. Los estudiantes con frecuencia manifiestan “no comer a tempranas horas” debido a sus “diversas actividades en el hogar”, las “largas distancias para dirigirse al Instituto”, “carga en el horario de estudios” y “horarios compartidos con el trabajo de medio tiempo”.

Se evidencia como característica que gran parte de los estudiantes son mayores de edad, trabajan y tienen una carga laboral y familiar. Esto influye en las dimensiones de los estilos de vida como la alimentación, actividad física-reposo, responsabilidad en salud y el manejo del estrés los cuales no son practicados de manera adecuada.

Respecto a la alimentación, la mayoría de estudiantes urge en dirigirse a comprar sus alimentos a establecimientos cercanos ya que no les alcanza el tiempo para comer en su hogar, estos establecimientos muchas veces no disponen de comida saludable además de que cumple con sus requerimientos diarios. Otro caso es el de los estudiantes que se retiran apresuradamente para comer en el horario de receso dentro de las inmediaciones llevando a cabo malas prácticas en salud pues el proceso alimenticio es realizado en intervalos de 5 a 10 minutos el cual favorece una mala digestión, acidez y la aparición de comorbilidades. En el caso de la actividad física-reposo se ve reflejado en las actividades académicas (Talleres recreativos) la ausencia de estudiantes además de que en los registros del área de Tópico se puede vislumbrar un mal estado nutricional por IMC en los estudiantes siendo así que cuando se les cuestiona acerca del caso ellos refieren no realizar actividad física regularmente. En el manejo de las horas

de sueño, los reportes de los docentes refieren una baja participación en clase y un aumento de estudiantes somnolientos durante el transcurso de estas. Siendo que a su vez cuando se les pregunta al respecto a los estudiantes, estos refieren dormir usualmente de 4 a 6 horas diarias por diversos motivos.

Dentro de las campañas de salud periódicas realizadas dentro de la institución, la participación por parte de los estudiantes de enfermería resulta ser ínfima siendo la mayoría de personas ajenas al Instituto las que participan activamente. Por otro lado, el área de tóxico, refiere que un gran porcentaje de estudiantes no se realizan chequeos preventivos estimándose una baja responsabilidad en salud.

La sobrecarga de responsabilidades académicas, laborales y sociales, así como la falta de estrategias en calendarizar sus actividades, trae como consecuencia que los estudiantes se estresen y que muchas veces no puedan cumplir con un horario de sueño establecido, repercutiendo así en su salud mental y en su desempeño académico. Dentro de las inmediaciones, los docentes muchas veces refieren que los estudiantes se presentan ansiosos debido a que no les alcanza el tiempo para la presentación de sus actividades además de constantemente instar (personal y virtual) por alternativas viables que les permita adecuarse al ritmo de las actividades académicas.

Frente a esta situación, y el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles, que son un problema de salud pública, producto de los estilos de vida; surge la inquietud de realizar el estudio de investigación y poner en evidencia datos específicos relacionados al estilo de vida.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 General

- ¿Cuál es la relación entre los factores sociodemográficos y los estilos de vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022?

1.2.2 Específicos

- ¿Cuál es la relación entre los factores sociales y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022?
- ¿Cuál es la relación entre los factores demográficos y los estilos de vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022?

1.3. Objetivos

1.3.1 General

- Determinar la relación que existe entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022

1.3.2 Específicos:

- Identificar la relación entre los factores sociales y los estilos de vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022
- Identificar la relación entre los factores demográficos y los estilos de vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022

1.4. Justificación

La presente investigación es de gran utilidad teórica ya que no solamente aporta al conocimiento existente información relevante a la relación entre factores sociodemográficos y los estilos de vida de los estudiantes, sino que se enfoca en los estudiantes de enfermería de un instituto técnico. Abarcando de esa manera una población de estudio de la cual no se suelen hacer investigaciones.

Estos resultados podrán sistematizarse más adelante y ser incorporados al conocimiento de las Ciencias de la Salud.

El valor práctico reside en la necesidad de mejorar los estilos de vida de los estudiantes de esta institución, para que así los responsables puedan intervenir en diferentes programas educativos orientados a los estudiantes, así como en las medidas administrativas para mejorar la salud y el desempeño de estos.

Además, se justifica metodológicamente, porque sirve como guía debido a las diferentes técnicas e instrumentos utilizados en la presente investigación, basada en el tipo de población cuya validez y confiabilidad fueron demostradas pudiendo así orientarse a otras investigaciones referidas al presente tema.

1.5. Delimitantes de la investigación

1.5.1 Delimitante teórica:

En función a las variables de investigación, la presente investigación considera indicadores propios que tienen pertinencia según el planteamiento del problema. Es decir, en los factores sociodemográficos se tomarán los indicadores: Estado civil, tipo de familia, estilo de familia, edad, sexo y lugar de procedencia. En los estilos de vida se tomarán como indicadores: alimentación, actividad física - reposo, responsabilidad en salud y manejo del estrés. Se consideró la teoría de Promoción salud de Nola Pender que está encaminada al propósito de orientar las conductas y así conseguir un estado óptimo de salud en cada individuo, así como que también se apliquen a lo largo de toda la vida. Esta teoría a su vez está basada en la conducta previa y los factores personales. De la cual son los factores personales los que predeterminan la actitud y/o conductas del individuo ante la salud. Esto se relaciona con las dimensiones de nuestra primera variable: edad, sexo, lugar de procedencia, tipo de familia, etc.

Además, también se tomó la base teórica del Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem, con énfasis en la subteoría del Autocuidado, que aborda principalmente al individuo y a sus capacidades específicas de cuidarse a sí mismo. Siendo su implicancia en el estudio, la naturaleza del modelo, que es de guiar a la persona

a llevar las acciones de autocuidado que le permitan conservar su salud y su vida de manera óptima. Mencionando acciones como el adecuado balance en la alimentación, la actividad y el descanso, etc. Y que se pueden ver plasmadas en las dimensiones de la segunda variable, que es estilos de vida: alimentación, actividad física – reposo, responsabilidad en salud y manejo del estrés. Para aquello se revisaron artículos científicos, libros, tesis entre otras fuentes para explicar de forma más clara el problema.

1.5.2 Delimitante temporal:

La recopilación de la información se realizó entre los meses de agosto a diciembre del año 2022. Y la investigación se realizó entre los años 2022 y 2023.

1.5.3 Delimitante espacial:

El estudio se realizó solamente en la sede central del Instituto Daniel Alcides Carrión, ubicado en el distrito Cercado de la provincia y departamento de Lima Metropolitana.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes: Internacional y Nacional

2.1.1 Antecedentes Internacionales

VERA SERRANO L. et al (2020) Colombia. En su estudio “Relación entre las características sociodemográficas y los estilos de vida en estudiantes de fisioterapia de una institución superior en Cúcuta”. **Objetivo:** Analizar la relación entre las características sociodemográficas y los estilos de vida de los estudiantes en una institución de educación superior. **Metodología:** Estudio de tipo cuantitativo-descriptivo analítico y transversal en el que utilizaron una encuesta virtual y una población de 205 estudiantes. **Resultados:** Evidenciaron que el 56% de los estudiantes se encontraba en el rango de 16 a 20 años, el 69% eran mujeres, 98% de los estudiantes eran solteros, 97% pertenecían al área urbana, 76% refirieron consumir frutas y verduras durante la última semana, de los cuales un 58% la consumía al menos una vez al día. También se mencionó que un 95% de los alumnos consumieron alimentos fritos durante la última semana, de los cuales un 58% los consumía regularmente. En actividad física un 19% refirió practicarla 3 días a la semana. Además, un 21% usaba la caminata como medio de transporte. **Conclusiones:** La mayoría de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable. (12)

Se relacionó directamente con la presente investigación debido a la similitud y variables estudiadas siendo también la muestra investigada, estudiantes de pregrado (siendo los mencionados de universidad mas no de instituto) en la cual se tomaron dimensiones similares como edad, sexo, área de residencia, alimentación, actividad física y se realizó la relación determinándolos según un puntaje entre estilo de vida saludable o no saludable.

GONZALES ARENAS C. et al (2020) Colombia. En su estudio “Relación entre las características sociodemográficas y los estilos de vida en estudiantes de terapia

ocupacional en una institución de educación superior, Cúcuta”. **Objetivo:** Analizar la relación entre estilos de vida y las características sociodemográficas de los estudiantes. **Metodología:** Estudio de tipo cuantitativo-descriptivo, analítico y transversal en el cual empleó como instrumento encuesta EFREV y una población de 85 estudiantes. **Resultados:** Evidenciaron que el 51% de los participantes tenía edades entre 16 y 20 años; el 96,5% era soltero; el 93% eran mujeres; el 97% vivían en el área urbana. En lo que respecta al tipo de alimentación, un 95% de los estudiantes refirieron haber consumido frituras en los últimos 7 días al estudio. El 36% refirieron haber consumido bebidas azucaradas al menos una vez a la semana, también el 48% indicaron haber consumido alimentos empaquetados al menos 2 o 3 veces a la semana. Además, el 69% refirieron el uso del salero más de una vez a la semana. Adicionalmente el 66% de los estudiantes refirieron consumir frutas al menos una vez al día, así como el 71% consumía verduras 1 vez al día. En actividad física el 24% manifestaron usar el medio de transporte los 7 días de la semana, el 94% no usa bicicleta y el 50% caminaban. Más del 50% no realizaban ningún tipo de actividad física. Los estudiantes presentaban malos hábitos alimenticios, puesto que el 95% consumían frituras y el 91% bebidas azucaradas, presentando alto riesgo en salud, lo cual requiere de la implementación de acciones de prevención de la enfermedad. **Conclusiones:** La mayoría de los estudiantes tienen un estilo de vida poco saludable. (13)

Se relacionó con la presente investigación debido a la similitud y variables estudiadas siendo también la muestra investigada, estudiantes de pregrado (estudiantes de universidad) en la cual se tomaron dimensiones similares como edad, sexo, área de residencia, alimentación, actividad física y se realizó la relación determinándolos según un puntaje entre estilo de vida saludable o no saludable.

CAMPOS VALENZUELA N. (2021) Chile. En su estudio “Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados”. **Objetivo:** Identificar los estilos de vida de adolescentes de algunos establecimientos educacionales públicos de la región del Bio-Bio y su relación con factores personales y del microsistema.

Metodología: Estudio de tipo cuantitativo, transversal de 489 adolescentes de 7 establecimientos educacionales. El cual incluyó los instrumentos: estilo de vida “FANTÁSTICO” adaptado y la escala KIDSCREEN de percepción de salud general. **Resultados:** Los más significativos fueron de los adolescentes que pertenecían al rango de edad de 10 a 19 años siendo un 52,4% del sexo femenino, según la división en fases de la adolescencia la mayor parte de los estudiantes se encontraba en la adolescencia media mientras que la menor cantidad en la adolescencia tardía, en la percepción de salud general la mayor los hombres consideran tener excelente salud representando un 67,5%, mientras que las mujeres solo buena salud con un 37,8%. Según el lugar de procedencia la mayor cantidad de estudiantes representados por un 50,5% pertenecen a la comuna de concepción y el menor número a la comuna de San Pedro de la Paz, además el 89,8% estudiantes pertenecen a una zona urbanizada. En lo que respecta a estilo de vida solo el 10% obtuvo puntajes correspondientes a mejores estilos de vida. Allí solo los hombres presentaron mejores puntajes, así como en las dimensiones de actividad física, bienestar mental y nutrición. **Conclusiones:** Un bajo porcentaje de adolescentes presentó estilos de vida saludable, los hombres y adolescentes de menor edad presentan mejores estilos de vida; además de que el mayor apoyo social y la percepción de salud son factores que influyen directa y favorablemente en los estilos de vida. (14)

El estudio guardó relación con la presente investigación debido a la finalidad de este, la relación entre factores relacionados y el estilo de vida de los estudiantes de 5 instituciones diferentes, también tomaron en cuenta las dimensiones sexo, edad establecimiento educacional, alimentación, nutrición y bienestar mental.

RIVERA, R. et al (2020) Venezuela. En su artículo “Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud”. **Objetivo:** Determinar cuáles eran los estilos de vida de los estudiantes. **Metodología:** Realizaron un estudio correlacional de corte transversal, con un muestreo probabilístico, aleatorio estratificado, muestra integrada de 51 personas. **Resultados:** El 54,9% de los participantes eran mujeres, el 66,6% pertenecía al grupo de entre 18 a 21 años de edad. Además 80.39% de los participantes eran solteros. En las dimensiones respectivas a los estilos de vida se encontró que los estudiantes de sexo

femenino tuvieron en un 71,43% practicas inadecuadas de actividad física, dentro del total se refirió que un 39% de los estudiantes realizan actividad física al menos 30 minutos 3 veces a la semana. En la dimensión alimentación, la mayoría de los estudiantes tuvieron un puntaje saludable, sin embargo, se denotó que el 88% y de que los estudiantes consumían comida rápida con frecuencia, bebidas artificiales en un 96% con alta frecuencia. En la dimensión de sueño se obtuvo un puntaje no saludable siendo este un factor que Lima la atención debido a que un 43% de los estudiantes refieren despertarse en la madrugada y tener dificultad para dormirse nuevamente, 67% de ellos refieren que es debido a la carga académica y laboral. En la dimensión de afrontamiento, 37% de los estudiantes manifestaron, que refirieron no pedir ayuda cuando tienen problemas. **Conclusiones:** Los estudiantes de las carreras tecnológicas del área de salud presentan estilos de vida saludable, exceptuando la dimensión de actividad física, evidenciando que el estudiar una carrera de salud no es suficiente para que los estudiantes eviten conductas de riesgo y tengan estilos de vida saludables. (15)

El antecedente guardó relación con la presente investigación debido a la finalidad correlacional entre las variables de características sociodemográficas y estilos de vida. Además, las dimensiones tomadas en el artículo también guardan relación, siendo estas, sexo, edad, estado civil, actividad física, alimentación, sueño y afrontamiento al estrés.

FERNANDEZ G. et al (2020) Cuba. En su artículo “Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología”. **Objetivo:** Determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico. **Metodología:** Estudio descriptivo en el cuarto semestre de la carrera de Estomatología con una muestra de 85 estudiantes. En el que aplicaron un cuestionario de estilo de vida formado por 20 ítems y 5 criterios de respuestas **Resultados:** La edad promedio de los estudiantes fue de 20 años, el 61,7% era del sexo femenino. El 51,77% de los estudiantes manifestaron un estilo de vida adecuado. Respecto a las dimensiones del estilo de vida. La actividad física presentó un resultado desfavorable de 52.4% respecto a la poca atención que le prestan los estudiantes. En el resultado de la dimensión de las emociones

32,94% manifestó pocas veces poder manejar adecuadamente problemas emocionales. Finalmente, respecto a la dimensión de ingreso económico un 30,58% refirió pocas veces manejar una cantidad de dinero suficiente. **Conclusiones:** La cantidad de estudiantes de Estomatología con estilo de vida adecuado y no adecuado son similares, y no existe relación del estilo de vida en general con el rendimiento académico. Sin embargo, más de la mitad de estudiantes presentaron respuestas no favorables en la dimensión de actividad física, quedando este como un factor importante además del emocional. (16)

El artículo guardó relación con la presente investigación siendo las variables, rendimiento académico y estilos de vida saludable y presenta las dimensiones de edad y sexo. Respecto los estilos de vida, tiene dimensiones como actividad física, emociones y sueño

2.1.2 Antecedentes Nacionales

AVALOS LUNA M. (2018) Perú. En el estudio “Factores socio-demográficos y prácticas de estilos de vida saludables de enfermeras del Hospital Víctor Lazarte Echeagaray – ESSALUD”. **Objetivo:** Determinar la relación entre los factores sociodemográficos y las prácticas de estilos de vida saludable de las enfermeras. **Metodología:** Investigación de tipo descriptivo-correlacional de corte transversal; la muestra fue de 30 enfermeras que trabajan en el servicio de emergencia. **Resultados:** El 33,3% de las enfermeras tiene edades mayores a 46 años. El 40 % son casadas, el 23,3% convivientes, el 20% solteras y solo el 16,6% separadas. Un 60% proceden de la costa y el 30% de la sierra. **Conclusiones:** El 53,33% de las enfermeras tienen buenas prácticas de estilos de vida saludable frente al 46,66% que tiene malas prácticas. (17)

El estudio guardó relación con la presente investigación debido a la finalidad de este, la relación entre factores relacionados y el estilo de vida de enfermeras de un hospital, tomaron en cuenta las dimensiones sexo, edad estado civil y prácticas de estilo de vida saludable o no saludable.

HUERTA HERRERA. S et al (2018) Perú. En el estudio “Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del Hospital Víctor Ramos Guardia”. **Objetivo:** Establecer la relación entre factores de riesgo

y estilos de vida en internos de enfermería. **Metodología:** El estudio cuantitativo, descriptivo, prospectivo, correlacional de diseño no experimental, la muestra estuvo conformada por 42 internos de enfermería. **Resultados:** Encontró que los internos de 21 años a menos representaron el 9,5%, mientras que los de 22 años a más formaban parte del 90,5%, siendo que también la mayoría pertenecía a los rangos entre 22 a 26 años; el 90,5% eran soltero y el 9,5% eran casado; en lo que respecta a la ocupación el 59,5% estudiaba y trabajaba y según el lugar de procedencia la gran mayoría que eran un 76,2% pertenecía a la región Sierra. El 73,8% eran de sexo femenino, mientras que un 26,2% eran de sexo masculino y dentro de la estructura familiar que conformaban la gran mayoría señaló que vivía con padres y hermanos mientras que un 7,1% vivía con otros familiares. En lo referente a la dimensión alimentación un 73,8% representaban prácticas que los agrupaba en un estilo de vida no saludable con respecto a la actividad física se observa que, en su mayoría, el 57,1% tienen estilos de vida saludable, en relación al sueño y descanso, el 69,0% tiene estilos de vida no saludables, en lo referente a la recreación, el 92,9% presentaron estilos de vida no saludables y en cuanto a la salud mental el 61,9% tenía estilos de vida saludables. **Conclusiones:** No existe relación estadísticamente comprobada entre los factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería. (18)

El estudio guardó relación con la presente investigación a la finalidad de este, la relación entre factores sociodemográficos y el estilo de vida de internos de enfermería, tomaron en cuenta las dimensiones sexo, edad, estado civil, lugar de procedencia, hábitos alimentarios, actividad física sueño, y salud mental. A la cual más adelante se le dio un puntaje y se relacionó a un estilo de vida saludable o no saludable.

LÓPEZ RUIZ D. et al (2019) Perú. En el estudio "Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa". **Objetivo:** Conocer la relación del estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa. **Metodología:** El trabajo es de tipo descriptivo, correlacional de corte transversal con una población de constituida por 160 estudiantes que cumplieron con los

criterios de inclusión y en el cual se utilizó el instrumento de Perfil de estilo de vida de N. Pender y cuestionario de factores sociales del estudiante de enfermería. **Resultados:** Se pudo observar que la mayoría de los estudiantes de enfermería tienen edad comprendida entre 20-24 años 49,4%, la edad promedio es de 19,8 años, edad mínima de 16 y máxima de 28 años, el 93,1% son del sexo femenino, en cuanto al ciclo de estudios, el 30,6% son de I ciclo, el 26,3% de V ciclo, el 24,4% de III ciclo y el 18,8% de VII ciclo, la mayoría no trabaja 86,3%, proceden de familia nuclear 52,5%, seguido de familia monoparental 26,9%, de familia extensa 11,3% y de familia unipersonal 9,4%. Respecto a las dimensiones utilizadas, en nutrición los estudiantes alcanzaron en su mayoría con un 60,6% prácticas de un estilo de vida saludable; en actividad física un 78,8% presentó un estilo de vida saludable; en responsabilidad en salud, un 83,1% practicas afines a un estilo de vida saludable y en la dimensión de manejo del estrés un 60% practicaba un estilo de vida saludable. Finalmente, en relación a los puntajes finales de estilos de vida, se resolvió que la mayoría de los estudiantes de enfermería, presentaron estilo de vida no saludable con un 50,6%. **Conclusiones:** Existe relación significativa del estilo de vida saludable del estudiante de enfermería con la edad y el ciclo de estudios sin embargo el sexo, condición laboral y tipo de familia no se relaciona significativamente con el estilo de vida saludable. (19)

El estudio guardó relación con la presente investigación debido a la finalidad de este, la relación entre factores sociodemográficos y el estilo de vida de internos de enfermería, tomaron en cuenta las dimensiones sexo, edad, tipo de familia, actividad física manejo del estrés y responsabilidad en salud. A la cual más adelante se le dio un puntaje y se relacionó a un estilo de vida saludable o no saludable.

ARAUJO TUESTA D. et al (2022) Perú. En su estudio “Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad Lambayecana”. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de medicina humana. **Metodología:** Fue un estudio del tipo descriptivo y transversal y con una muestra de 301 estudiantes. **Resultados:** Hallaron que el 70.23% pertenecía al sexo femenino, el 97.41 era soltero, un 85.44 pertenecía a la zona

urbana. Respecto al estilo de vida, hallaron que el 50.49% de los estudiantes tenía un estilo de vida malo. Hallaron que el sexo femenino presentaba una mayor predisposición a tener un estilo de vida malo. En el estado civil, la mayor proporción la encontraron en los solteros, conformando estos un 49.67%. Y según el área de residencia, los estudiantes que vivían en la zona urbana presentaron un estilo de vida malo conformando así un 50%, la mitad del total. **Conclusiones:** Los estudiantes de la escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán del primero al doceavo ciclo- 2020 mantienen un mal o pésimo estilo de vida. (20)

SANTOS MARQUINA R. (2022) Perú. “En su estudio Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: Estilo de vida del personal de enfermería del hospital III ESSALUD_Chimbote”. **Objetivo:** Determinar los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción de la salud asociados al comportamiento de la salud. **Metodología:** Fue un estudio de tipo cuantitativa, correlacional transversal, de diseño no experimental. Con una muestra de 50 enfermeras. **Resultados:** Halló que el 50% de los estudiantes eran se sexo masculino y femenino respectivamente, la edad predominante era del personal de enfermería que tenía las edades entre 30 a 45 años, con respecto al estado civil, la mayor proporción estaba formada por los casados. Con respecto a los estilos de vida, Encontró que el 52% de los enfermeros llevaban un estilo de vida saludable, Con respecto al sexo, ambos (50%) tenían en su mayoría, un estilo de vida saludable, la edad que tenía mayor predisposición a tener un estilo de vida saludable fue el rango de 30 a 45 años (40%), Y según el estado civil, los casados (32%). tenían una mayor predisposición a tener un estilo de vida saludable. **Conclusiones:** Más de la mitad del personal de enfermería presenta un estilo de vida saludable. (21)

2.2. Bases teóricas:

2.2.1 Teoría del déficit del autocuidado “Dorothea Orem”

Dorothea Orem presentó su “Teoría del déficit de autocuidado” donde abarca componentes generales basados en tres teorías que están relacionadas entre sí; la teoría del autocuidado, la teoría del déficit de autocuidado y la teoría de los sistemas de enfermería, como una guía para el desarrollo de la práctica, la educación y la gestión de la enfermería. (22)

Para poder hacer el manejo, uso del Modelo de Orem se necesita tener conocimientos las diferentes causas que pueden provocar dicho déficit, el cual está sujeta a limitaciones que de alguna forma incapacita el poder realizar el autocuidado continuo y también diferenciar qué factores influyen en el individuo para que saber por qué este se ve afectado. (23)

Dorothea Orem describe al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante; que tienen las capacidades de reflexionar sobre sí mismos y su entorno, capacidad para simbolizar lo que experimentan y usar creaciones simbólicas (ideas, palabras) para pensar, comunicarse y guiar los esfuerzos para hacer cosas que son beneficiosas para sí mismos y para otros, define los cuidados de enfermería como el ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de ésta. (24)

Orem presenta un modelo que asemeja sus conceptos, el cual demuestra que el individuo tiene capacidades específicas de autocuidado, así como demandas terapéuticas; si las demandadas fueran mayores que las capacidades, tendría lugar el cuidado de enfermería. (23)

Según Orem, las actividades en las cuales enfermería proporciona cuidado se desenvuelven en cinco áreas principales:

- Iniciar y mantener una relación enfermera-paciente con el individuo, familia o comunidad.
- Determinar cómo es que los pacientes pueden ser ayudados a través de los cuidados de enfermería.
- Responder las solicitudes, necesidades y deseos del paciente en relación a la asistencia de enfermería
- Proporcionar y regular la ayuda directa a los pacientes (y personas significativas) en forma de cuidados de enfermería.
- Coordinar e integrar los cuidados de enfermería en la vida diaria del paciente, así como o la atención de salud, servicio social o educación necesaria. (23)

2.2.1.1 Metaparadigmas:

- a) Persona: define al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante. Como un todo integral dinámico con capacidad para conocerse, utilizar las ideas, las palabras y los símbolos para pensar, comunicar y guiar sus esfuerzos, capacidad de reflexionar sobre su propia experiencia y hechos colaterales a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado dependiente.
- b) Salud: Es un estado que para la persona resume como cosas diferentes en sus distintos componentes. Significa integridad física, estructural y funcional; ausencia de defecto que implique deterioro de la persona; desarrollo progresivo e integrado del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos. Por tanto, lo considera como la percepción del bienestar que tiene una persona.
- c) Enfermería: Servicio humano, que se presta cuando la persona no puede cuidarse por sí misma para mantener la salud, la vida y el bienestar, por tanto, es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa en su

autocuidado, según sus requerimientos, debido a las incapacidades que vienen dadas por sus situaciones personales. (23)

Aunque no lo define entorno como tal, lo recopila como el conjunto de factores externos que influyen sobre la decisión de la persona de emprender los autocuidados o sobre su capacidad de ejercerlo. (25)

La teoría de Dorothea Orem guarda relación con la investigación ya que se tiene como tema principal el conjunto de hábitos que conllevan a un estilo de vida saludable o no saludable y que son optados por los estudiantes. Además del conjunto de factores que afectan directa o indirectamente en el autocuidado de éstos. De acuerdo a la teoría estas conductas pueden regularse, siendo así que es importante que conozcan los factores que influyen en sus estilos de vida, determinar la problemática identificada y así puedan tomar conciencia mejorando aquellos puntos en beneficio de su propia salud.

2.2.2 Modelo de promoción de la Salud – Nola Pender:

El modelo de Promoción de la salud (MPS) explica los diferentes factores del entorno y como estos pueden llegar a mediar al individuo para alcanzar un estado óptimo de la salud influyendo en la conducta del ser humano. (26)

Este modelo de Promoción de la salud está apoyado por la Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, que estos procesos cognitivos respaldan el comportamiento de la persona generando de esta forma cambios conductuales y el Modelo de Valoración de Expectativas de la Motivación Humana de Feather. (27)

La teoría y modelo ya descritos influyen en el compromiso de cada individuo para la toma de sus propias acciones y decisiones generando de esta manera un plan de acción específica con el objetivo de modificar los estilos de vida que han ido desarrollando para que puedan conllevar a un estado de salud sin alteraciones y así generen resultados positivos. (27)

La teoría de la Promoción de la salud guarda relación con la investigación debido a que está enfocada en los comportamientos humanos en materia de salud y en

cómo se relacionan con las actividades diarias de los estudiantes, lo cual fue la base para encaminar la investigación. Siendo así que se busca obtener información acerca de la relación entre algunos factores intrínsecos y extrínsecos de los estudiantes y la relación con los estilos de vida de estos. La información concluyente al final podrá ser usada para diversas intervenciones que promuevan estilos de vida saludables en los estudiantes.

2.3. Marco conceptual:

2.3.1 Factores sociodemográficos

El instituto de Ciencias Sociales de Leibniz refiere que los factores sociodemográficos son todas las características asignadas a edad, sexo, educación, ingresos, estado civil, trabajo, religión, tasa de natalidad, tasa de mortalidad, tamaño de la familia. (28)

De acuerdo con el Diccionario de Leyes de Black (Campbell), los factores sociodemográficos son las características del estado social, y se expresa en la edad, sexo, educación, ingresos, estado civil, trabajo, religión, tasa de natalidad, tasa de mortalidad, tamaño de la familia, y la edad de matrimonio. (29)

Cabe mencionar que acorde a la teoría de Nola Pender, entendemos que los factores sociodemográficos están íntimamente relacionados con los estilos de vida siendo que son factores inherentes a la persona.

Por último, con respecto a este modelo se puede considerar los factores sociodemográficos tales como el estado civil, tipo de familia, estilo de familia, edad, sexo y lugar de residencia que permitirá identificar como estas pueden influir en el desarrollo de un individuo y que estilos adopte a futuro, para alcanzar uno saludable. (30)

2.3.1.1 Factores sociales

Son el conjunto de características que determinan o influyen en el proceder o comportamiento de los individuos de una sociedad. Dicho de aquellas cualidades, que sirven para distinguir a alguien o algo de sus semejantes.

Para la presente investigación se tomará en cuenta los siguientes factores sociales. (31). Comprende lo siguiente:

a) Estado civil: Situación de las personas determinadas por sus relaciones de parentesco y convivencia de acuerdos a las diversas formas de unión conyugal. A partir del cual se establecen ciertos derechos y deberes validados por el entorno social (INEI), que se hacen constar en el Registro Civil y que delimitan el ámbito propio de poder y responsabilidad que el derecho reconoce a las personas naturales. En caso de nuestro país se tomará en cuenta al INEI que clasifica de la siguiente forma: soltero, casado, viudo, divorciado, conviviente y separado; de los cuales para el estudio solo se tomarán: soltero, casado, conviviente y otros. (32). Según un hallazgo realizado por Garavito Francisco E., et al, los estudiantes solteros presentarían en su mayoría más estudiantes con estilo de vida saludable en comparación con los estudiantes casados.

b) Tipos de familia:

Según el Ministerio de Salud existen 6 tipos de familia:

1. Nuclear: Ambos padres e hijos.
2. Extendida: Ambos padres e hijos y parientes en la tercera generación.
3. Ampliada: Ambos padres, hijos y parientes como tíos, sobrinos, etc.
4. Monoparental: un padre o madre y los hijos.
5. Reconstituida: Uno de los padres, la nueva pareja y los hijos.
6. Equivalente Familiar: Grupo de amigos, hermanos, etc. (33)

c) Estilo de familia

1. El estilo autoritativo: Caracterizado por una alta aceptación e imposición por parte de los padres, los cuales fomentan la comunicación y el diálogo

cuando el hijo se comporta correctamente. Además, cuando el hijo se comporta de forma incorrecta, estos padres combinan el diálogo y el razonamiento con la coerción y el control.

2. El estilo autoritario: Se caracteriza por la baja implicación del hijo y el alto nivel de imposición de los padres. Siendo estos muy exigentes y al mismo tiempo, muy poco atentos a sus necesidades y deseos. La comunicación es mínima, unilateral de padres a hijos y suele expresarse en términos de demandas.

3. El estilo indulgente: Se caracteriza por la alta aceptación y baja imposición de los padres. Cuando el hijo se comporta de manera incorrecta no suelen utilizar la coerción y la imposición, sino que utilizan la plática para establecer los límites a la conducta de sus hijos.

4. El estilo negligente: Se caracteriza por una baja implicación y un bajo nivel de imposición, donde se halla la escasez tanto de afecto como de límites. Otorgando demasiada independencia a sus hijos. Estos padres apenas supervisan la conducta de sus hijos, no interactúan ni dialogan con ellos y son poco afectivos. (34)

2.3.1.2 Factores demográficos

Es el conjunto de características estadísticas de un grupo de población humana que analiza su volumen, crecimiento y características en un momento o ciclo. Es así que se les considera como cualidades de análisis en una población determinada (27). Para la investigación comprenderá las siguientes dimensiones:

d) Edad: Corresponde al tiempo cuantificado el cual ha vivido una persona. Dicho sea de paso, la edad es variable, porque según normativa, no existe limitaciones por este factor para seguir estudios superiores en el Perú. Se considera niño a todo ser humano desde su concepción hasta cumplir los 12 años de edad y adolescente desde los 12 años hasta cumplir los 18 años de edad, momento que se adquiere la mayoría de edad y en el que se pueden comenzar los estudios profesionales o técnicos según conveniencia. (35)

Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud – Perú en 2017 – 2018 hallaron que, en las edades de los grupos etarios extremos, 18-19 años y 50-59 años, existía una actividad física de muy baja intensidad y frecuencia, siendo entre 40-49 años la proporción de edad en la que menos se realizaba actividad física. (36)

Según los hallazgos encontrados por Garavito Francisco E., et al, los estudiantes menores a 26 años manejan un estilo de vida saludable en comparación con los mayores a 26 años. (37)

- e) **Sexo:** Condición orgánica, masculina o femenina, inalienable y de naturaleza humana. (38). El estado garantiza la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. (39). Según la INS en un estudio realizado en el 2018, la actividad física de baja intensidad es mayor en las mujeres, y la de más alta intensidad está presente en los hombres. (32). Según un estudio realizado por Garavito Francisco E., et al, en estudiantes de la universidad de Cartagena el sexo masculino tendría una predisposición a presentar un estilo de vida no saludable en comparación con el sexo femenino. (33)

- f) **Lugar de residencia:** El lugar donde las personas pasan la mayor parte del tiempo sin trabajar, y desde el cual ellos hacen viajes para trabajar, para hacer las compras, para ir a la escuela, en el cual pasa su tiempo de ocio y en el que pasan sus días feriados. (40) Según los hallazgos encontrados por Garavito Francisco E., et al, según el área de residencia, los estudiantes de la zona urbana tienden a tener un mejor estilo de vida saludable en comparación con los estudiantes del área rural. (33)

2.3.2 Estilo de vida

A. Definición

Son el conjunto de comportamientos y/o hábitos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construyen en torno a una serie de patrones conductuales comunes.

El estilo de vida es la forma de vivir de alguien pudiéndose explicar cómo la forma de vida de los individuos, las familias o las sociedades en el día a día para sobrevivir en sus entornos físicos, psicológicos, sociales y económicos. También se puede expresar en forma de su vida laboral o de ocio. Estableciéndose, así como el reflejo de la imagen propia y de cómo te sientes con respecto a ti mismo.
(41)

También es definida como la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar del tiempo libre que tiene, los hábitos alimentarios y la higiene.
(42)

Es menester explicar que dentro de una determinada sociedad no hay un único estilo de vida saludable sino muchos, cualquiera que sea la definición de salud que se adopte. El estilo ideal de vida saludable no existe, afortunadamente, porque implicaría que sólo una cierta manera de afrontar diariamente que la realidad en la que se vive no es saludable. Además, cualquier estilo de vida calificado globalmente como saludable puede contener elementos no saludables, o saludables en un sentido, pero no en otro.

B. Aspectos de los estilos de vida

Es en conjunto, los hábitos que se forman a lo largo de la vida y que determinan el tipo de estilo de vida que lleva la persona, pudiendo ser este saludable o no saludable.

B.1 Estilos de vida no saludables

Conjunto de hábitos y acciones que desencadenan una serie de riesgos para la salud.

Por su parte la Sociedad para la promoción de una atención médica ética y asequible (SPEAK) lo define como un estilo de vida donde una persona se involucra en actividades que son perjudiciales para la salud; ya sea saltándose el desayuno, comiendo demasiado o demasiado rápido, bebiendo demasiado o pasando demasiadas horas frente al televisor, fumando, no haciendo ejercicio, comiendo alimentos poco saludables y no manteniendo un peso saludable. (43)

El estilo de vida saludable, es un patrón de comportamiento consciente, que se aprende mediante la práctica perseverante del conocimiento adquirido, para la mejora de la sabiduría, disfrute de mayor salud y bienestar humano” (44)

B.2 Estilos de vida saludable

La Organización mundial de la salud define al estilo de vida saludable como una forma de vivir que reduce significativamente el riesgo de enfermarse o de morir tempranamente; además de ser una forma de vivir que ayudará a disfrutar mejor todos los aspectos de la vida en lo que respecta a estado físico, mental y general. También ayudará a crear un ambiente familiar mucho más positivo y adecuado ya que serás un modelo a seguir. (45)

2.3.2.1 Dimensiones de los estilos de vida

Las dimensiones de los estilos de vida vienen a ser un conjunto de actividades rutinarias e intervenciones poblacionales, colectivas e individuales que buscan el bienestar para una vida saludable y así conseguir la perdurabilidad beneficiosa en la calidad de vida. Es importante mencionar que se debe mantener conductas adecuadas en la conservación de la salud y la cultura preventiva de las personas, familia y comunidad según curso de vida. (3)

Para la presente investigación se tomarán en cuenta las siguientes dimensiones:

A. Alimentación

La alimentación es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias que han de cumplir tres fines básicos:

Suministrar la energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones. Proporcionar los materiales necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales y suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo. (46)

Una alimentación saludable es esencial contra muchas enfermedades crónicas, como las enfermedades al corazón, la diabetes y el cáncer. Comer una gran variedad de comidas reduciendo el uso de la sal y el azúcar o los alimentos saturados e industrializados que contengan grasas trans son esenciales para una alimentación saludable:

Además, esta debe incluir el consumo de cereales en primera instancia, de tubérculos o raíces, legumbres, frutas y vegetales y comida de origen animal como el pescado, la carne, la leche y sus derivados. (47)

Asimismo, especialistas del INS indicaron que consumir diariamente frutas y verduras ayuda a prevenir la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. (48)

B. Actividad física y reposo

B.1. Actividad física:

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física,

tanto moderada como intensa, mejora la salud. Demostrándose así que esta ayuda a regular, prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes mellitus y varios tipos de cáncer. También previene la hipertensión arterial, a mantener un peso corporal saludable y mejorando la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Asimismo, la actividad física regular contribuye al bienestar físico y emocional de las personas y pacientes desde el punto de vista enfermero. (49)

Uno de los puntos más importantes respecto a la actividad física de los adultos es que deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud. (50)

Según el Instituto Europeo de Salud, el estilo de vida sedentaria o de inactividad física, constituye una de las 10 causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Asimismo, representa el segundo factor de riesgo de una mala salud, después del tabaquismo. (51)

B.2 Reposo:

El reposo es un proceso fisiológico cíclico que se alterna con largos periodos de vigilia. Este ciclo de sueño-vigilia incide sobre las funciones fisiológicas y respuestas conductuales del ser humano además de regularlas (52)

Uno de los factores que más contribuyen a alcanzar el estado de bienestar físico y psicológico es el sueño. Siendo esta una función biológica fundamental en la cual el ser humano pasa aproximadamente un tercio de su existencia. Es esencial en la vida y no sólo por la cantidad de tiempo que se le dedica sino también por la significación que se le atribuye y al efecto que tiene sobre la salud. (53)

Es así que la falta de sueño está asociada a un largo rango de consecuencias negativas para la salud la cual incluye problemas cardiovasculares, un sistema inmune suprimido, alto riesgo de contraer obesidad y diabetes, mal funcionamiento de la memoria y el pensamiento. Además de inclusive problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad continua. Siendo esto algo muy importante en la vida del ser humano ya que sus resultados acaecen y repercuten en muchas funciones del cuerpo. (54)

Finalmente es de importancia mencionar que a pesar de que la relación entre la actividad física diaria y el sueño están entrelazadas estrechamente, ambas deben permanecer en un equilibrio. Siendo las recomendaciones mediatas por ejemplo el evitar la sobre estimulación física y mental al menos una hora antes de dormir, sustituyéndola por actividades de relajación. (55)

C. Responsabilidad en salud

El concepto de la responsabilidad en salud hace alusión a que si se sigue estilos de vida saludables (hacer ejercicio, mantener un peso saludable y no fumar) y el ser personas responsables, conscientes y que se preocupan por su salud (cumple con las citas, siguen los consejos del personal de salud), serán recompensados al sentirse mejor, gastar menos dinero y tener una mejor calidad de vida. (56)

La responsabilidad en salud significa que las personas cumplen con sus deberes para mantener su bienestar físico, mental y social. La edad, el sexo, el estado civil, el nivel educativo, el nivel de ingresos, el tabaquismo y el consumo de alcohol, los hábitos alimentarios y la cultura, inciden en sus comportamientos de promoción, protección y prevención de la propia salud. Además, los factores asociados con la responsabilidad de la salud personal incluyen políticas gubernamentales, factores socioculturales, alfabetización en salud, autocuidado, autogestión y comportamiento de búsqueda de salud. (57)

D. Manejo del estrés

El estrés es usado como un término que describe al proceso que comienza con un suceso que provoca un cierto grado de tensión o ansiedad conocidas como factores estresantes que afectan dentro del sistema de una persona. (49)

El estrés surge de un individuo cuando ve a un suceso como una potencial amenaza y siente que sus capacidades son desbordadas para responder a las demandas a las que el suceso lo somete. Por tanto, definiendo, así como una demanda física, emocional o psicológica que puede llevar al crecimiento personal o desbordar a una persona y conducir a la enfermedad aguda o crónica previa. (49)

El manejo del estrés es el esfuerzo cognitivo que puede ser en base a técnicas y conducta del individuo para manejar un factor estresante. Siendo muy importante para la salud física y psicológica ya que el estrés se asocia a un abanico de resultados psicológicos y que comprometen la salud. Además, la efectividad de las estrategias de afrontamiento para manejo del estrés dependerá de las necesidades de la persona. La edad y los antecedentes culturales refiriendo así que no existe una estrategia única y que diferentes personas manejan el estrés de manera diferente. (49)

2.4. Definición de términos básicos:

-Estilo de vida: Determina la salud, conformado por los diferentes hábitos y conductas que diariamente practican los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión.

-Alimentación: Es la acción de poder ingerir algún alimento, el cual surge un proceso consciente y voluntario para satisfacer la necesidad básica de comer. (58)

-Actividad Física y reposo: Movimiento realizado por el cuerpo a través del uso del musculo esquelético con el fin de gastar energía y mantener la salud. (59)

-Responsabilidad en salud: Acto de compromiso en la cual se evalúa el estado físico, mental y social con el fin de mantener estos enfoques en proporciones similares.

-Autocuidado: Reconoce los factores y situaciones de riesgo prescindibles, que pueden alterar el propio estado de salud a nivel personal; previene y promueve las acciones para mejorar. (60)

-Estilos de vida saludables: Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas, y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (10)

-Estilos de vida no saludables: Conjunto de comportamientos que un individuo concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana que lo coloca en situación de alto riesgo para la enfermedad. (10)

-Enfermedades crónicas: Son diversas patologías generadas por los estilos de vida inadecuados por parte de los estudiantes, donde el factor principal recae en los hábitos continuos y desorganizados que los mismos poseen.

-Individuo: Definido como el estudiante del Instituto Carrión que tiene la capacidad de diferenciar entre los hábitos buenos y malos, tomando las mejores decisiones que benefician al estado de salud.

-Sedentarismo: Factor de riesgo modificable, que se encuentra relacionado a la disminución o falta de actividad en una persona. (61)

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis general e hipótesis específicas

- **Hipótesis general**

- Existe relación entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022

- **Hipótesis específicas**

- Existe relación entre los factores sociales y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022.

- Existe relación entre los factores demográficos y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022.

3.1.1 Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	MÉTODO Y TÉCNICA	VALOR FINAL
Factores sociodemográficos.	Son cualidades particulares que diferencia a una persona de otra, considerando lo social y demográfico, que actúan como características predisponentes en la adopción del estilo de vida de cada individuo o sociedad (10).	Cualidades propias de una persona medida mediante factores sociales y demográficos.	Factores sociales Factores demográficos	Estado civil Tipo de familia Estilo de familia Edad Sexo Lugar de residencia	-2.1 -2.2 -2.3 -2.4 -2.5 -2.6	-Hipotético, deductivo - Cuestionario	-Estado civil -Tipo de familia -Estilo de familia -Edad -Sexo -Lugar de residencia

Estilos de vida	<p>El estilo de vida se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida.</p> <p>El modo en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos, alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional de familia y mecanismos de afrontamiento social. (62)</p>	Condiciones de vida medido por la alimentación, actividad física, responsabilidad en salud y el manejo del estrés.	<p>1. Alimentación</p> <p>2. Actividad física y reposo</p> <p>3. Responsabilidad en salud</p> <p>4. Manejo del estrés</p>	<p>Adecuado (85-136 puntos)</p> <p>Inadecuado (34-84 puntos).</p>	<p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8</p> <p>9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18</p> <p>19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 y 28</p> <p>29, 30, 31, 32, 33 y 34</p>	<p>-Hipotético, deductivo</p> <p>- Cuestionario</p>	<p>Adecuado (85-136 puntos)</p> <p>Inadecuado (34-84 puntos).</p>
-----------------	--	--	---	---	--	---	---

IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

4.1. Diseño metodológico

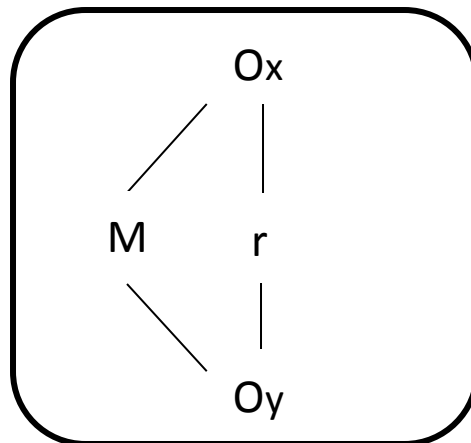
Nuestro tipo de investigación es de enfoque cuantitativo debido a que se usó la recolección de datos para probar la hipótesis planteada, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, permitiéndonos conocer la relación entre las variables. (63)

El diseño de la investigación fue de tipo no experimental de procedimiento deductivo porque se estudió una situación particular en su contexto social sin modificar el comportamiento de las variables estudiadas. (64)

Según el análisis fue un estudio de tipo correlacional ya que correlacionó las variables a través de patrones predecibles en un grupo o población midiendo cada una de ellas y analizando el vínculo. (64)

Fue de corte transversal, ya que se usó un procedimiento en el cual la muestra representativa fue estudiada en un momento dado. (65)

El diagrama del diseño es el siguiente:



Dónde:

M: Muestra de los estudiantes del primer al tercer ciclo del Instituto Daniel Alcides Carrión.

Ox: Observación de la variable factores sociodemográficos.

Oy: Observación de la variable estilo de vida.

r: Relación

4.2. Método de investigación

El método de la investigación empleado fue hipotético, porque llevó las premisas en forma de hipótesis; además también se utilizó el deductivo, porque aplicó el orden, desde los aspectos generales para llegar a lo específico. (3)

4.3. Población y muestra

4.3.1 Población

Estuvo constituida por todos los estudiantes de las 10 secciones del primer al tercer ciclo de la Carrera de Enfermería Técnica de la sede central del Instituto Superior Daniel Alcides Carrión entre los meses de Agosto y Diciembre del año 2022. De los cuales en cada sección existió 25 matriculados. Siendo la población de 250 estudiantes.

Turno Noche	Cantidad
Sección 1NET21 - 18	25
Sección 1NET22 - 18	25
Sección 1NET23 - 18	25
Sección 1NET24 - 18	25
Sección 2NET21 - 18	25
Sección 2NET22 - 18	25

Sección 2NET23 - 18	25
Sección 3NET21 - 18	25
Sección 3NET22 - 18	25
Sección 3NET23 - 18	25
Subtotal 10 secciones	Total de estudiantes = 250

4.3.2 Muestra

La determinación de la muestra se realizó, con la siguiente fórmula para poblaciones finitas:

Dónde:

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

N: Total de la población

Z²: Nivel de confianza

p: Proporción esperada

q: 1-p

d²: precisión (5%)

$$n = \frac{250 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 \times (250 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$= 170,4 = 170 \text{ estudiantes}$$

El muestreo empleado fue el probabilístico, aleatorio estratificado, porque no se seleccionó de manera intencionada.

Turno Noche	Cantidad
Sección 1NET21 - 18	17
Sección 1NET22 - 18	17
Sección 1NET23 - 18	17
Sección 1NET24 - 18	17
Sección 2NET21 - 18	17
Sección 2NET22 - 18	17
Sección 2NET23 - 18	17
Sección 3NET21 - 18	17
Sección 3NET22 - 18	17
Sección 3NET23 - 18	17
Subtotal = 10 secciones	Total = 170 estudiantes

Criterios de inclusión:

-Estudiantes del primer al tercer ciclo de la Carrera de Enfermería Técnica que voluntariamente deseen participar en la investigación.

-Estudiantes del primer al tercer ciclo de la Carrera de Enfermería Técnica que se encuentren matriculados y asistan normalmente a sus labores académicas.

-Estudiantes que asisten a clases en el periodo de aplicación del instrumento.

-Estudiantes matriculados en el turno noche

Criterios de exclusión:

-Estudiantes del cuarto al sexto ciclo de la Carrera de Enfermería Técnica

-Estudiantes que no se encuentren dentro del listado respectivo al turno, sección y horario de clase.

-Estudiantes no asistieron de manera presencial pero que se encuentren recibiendo en momento clases de manera virtual.

-Estudiantes que no asistieron o que se retiraron antes de la hora de aplicación de los instrumentos.

-Estudiantes matriculados en el turno mañana y tarde

4.4. Lugar de estudio y periodo desarrollado.

Sede central del Instituto Daniel Alcides Carrión, distrito de Cercado, provincia y departamento de Lima, entre los meses de agosto a diciembre del año 2022.

4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información.

4.5.1. Técnicas. Para ambas variables, la técnica utilizada fue la encuesta.

4.5.2. Instrumentos.

Para la variable 1: Factores socio-demográficos de los estudiantes, el instrumento utilizado fue un cuestionario de elaboración propia por los investigadores, esta fue sometida a pruebas de validez interna y externa. Esta estuvo conformada de 6 preguntas de opción múltiples, la cual consideró las dimensiones: Estado civil, tipo de familia, estilo de familia, edad, sexo y lugar de residencia. Se realizó una puntuación la cual se realizó según el número de alternativas de cada pregunta. Siendo estas un total de 26 alternativas. Se consideró un riesgo bajo a tener un estilo de vida no saludable a los participantes que tenían un puntaje entre 6 – 15 y un riesgo alto a quienes tuvieron un puntaje entre 16 – 26. La puntuación fue considerada en base a los indicativos presentados en otros estudios con respecto al índice de riesgo de cada dimensión. El cuadro de puntajes se presentó de la siguiente manera]:

Factores sociodemográficos	
Factores sociales	
Estado civil	Soltero (1) Casado (2) Conviviente (3) Otros (4)
Tipo de familia	Nuclear (1) Extendida (2) Ampliada (3) Reconstituida (4) Monoparental (5) Equivalente familiar (6)
Estilo de familia	Autorizativo (1) Autoritario (2) Indulgente (3) Negligente (4)
Factores demográficos	
Edad	16-21 (1) 22-27 (2) 28-33 (3) 34-39 (4) 40 a más (5)
Sexo	Masculino (1) Femenino (2)
Lugar de residencia	Lima Norte (1) Lima Centro (2) Lima Este (3) Lima Sur (4) Lima Provincia (5)

La aplicación del instrumento se realizó de manera virtual mediante, el formulario de Google Forms conjuntamente con el envío del consentimiento informado explicado en el primer párrafo.

Mientras que para la variable 2: Estilos de Vida de los estudiantes, el instrumento a utilizado fue el cuestionario tipo Likert. El cual estuvo conformado de 34 preguntas de opción múltiple, las mismas que presentaron alternativas múltiples: Nunca, A veces, Frecuentemente y Rutinariamente. Dicho instrumento fue tomado del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), (1996), y adaptado por: Espinoza D. y Guerra C. (2022); siendo un instrumento estándar, solo fue sometido a la prueba de validez. Incluyéndose las preguntas direccionadas a las dimensiones mencionadas anteriormente alimentación, actividad física – reposo, responsabilidad en salud y manejo del estrés. La aplicación del instrumento se realizó de manera virtual mediante, el formulario de Google Forms.

Para la validez interna de ambos instrumentos participaron cinco profesionales de la salud como jueces expertos; la misma que determinó los siguientes valores:

ITEMS	Juez1	Juez2	Juez3	Juez4	Juez5	p valor			
1	1	1	1	1	1	0.0938	0.05		
2	1	1	1	1	1	0.0439			
3	1	1	1	1	1	0.2344			1 favorable
4	1	1	1	1	1	0.0938			0 no favorable
5	1	1	1	1	1	0.0938			
6	1	1	1	1	1	0.0156			
7	1	1	1	1	1	0.0938			
8	0	0	0	0	0	0.0156			
9	0	0	0	0	0	0.0156			
10	1	1	1	1	1	0.0156			
11	1	1	1	1	1	0.0156			
						P VALOR	0.0665		

Por lo tanto, la validez fue de: 0.0665

4.6. Análisis y procesamiento de datos.

Una vez concluido con la recolección de los datos se realizó el procesamiento de los datos a través de un programa estadístico. Para determinar el uso de la prueba para la correlación de las variables, se usó la prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov donde se puede evidenciar que la variable factores sociodemográficos y la variable estilos de vida, obtuvieron un valor de significancia menor a 0.05, por lo tanto se estableció una distribución no normal y se determinó el uso del estadístico de prueba Rho de Spearman para la correlación de las variables y sus dimensiones debido a que además de estudiar si existe relación entre variables, permite ver el grado de correlación entre éstas.

PRUEBA DE NORMALIDAD DE KOLMOGOROV-SMIRNOV

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Edad	.240	170	.000
Sexo	.401	170	.000
Estado civil	.425	170	.000
Tipos de familia	.317	170	.000
Estilos de familia	.384	170	.000
Lugar de residencia	.222	170	.000
Estilos de vida	.437	170	.000

De esta manera se procedió a la revisión de los datos obtenidos de las encuestas y después de ello se hicieron los cálculos de los totales por dimensión y variable. Para la determinación de los rangos de los puntajes se usó la media del valor mínimo y el valor máximo como punto de separación entre adecuado e inadecuado, resultando así de 34-84 un estilo de vida inadecuado y de 85 a 136 un estilo de vida adecuado. Finalmente se agruparon los resultados obtenidos en tablas a las cuales se les agregó una interpretación para su mejor entendimiento considerando los grados de correlaciones (Rho) y el nivel de significancia estadística (valor de $p < 0.05$).

4.7. Aspectos éticos en Investigación

La presente investigación requirió la aprobación y permiso de la jefatura de la sede central del Instituto Daniel Alcides Carrión; así como también el Consentimiento Informado de los estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica. Los datos que se analizaron no incluyeron información personal por la cual no se verá afectada la integridad moral de los estudiantes, respetando así el principio de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia; principios que regulan la Conducta Responsable del Investigador (CRI), establecidos por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONCYTEC).

V. RESULTADOS

5.1 Resultados descriptivos

TABLA 5.1.1 FACTORES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN. LIMA, 2022

Factores Sociales	Total	
Estado civil	N	%
Soltero	120	70,6
Casado	22	12,9
Conviviente	22	12,9
Otros	6	3,5
Total	170	100,0
Tipo de familia	N	%
Nuclear	89	52,4
Extendida	20	11,8
Ampliada	15	8,8
Monoparental	27	15,9
Reconstituida	19	11,2
Total	170	100,0
Estilos de familia	N	%
Autorizativo	106	62,4
Autoritario	39	22,9
indulgente	25	14,7
Total	170	100,0

En la tabla 5.1.1 según los factores sociales, se puede evidenciar que del 100% (170) de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión que el 70,6% (120) son solteros, el 12,9% (22) son casados, de la misma forma el 12,9% (22) son

convivientes y finalmente el 3,5% (6) tiene otro estado civil. La existencia de un porcentaje alto de estudiantes solteros(as), se debe a que mayoritariamente son jóvenes en edades entre 16 a 21 años de edad, edad que coincide con la continuación de los estudios superiores para su futura profesionalización. Respecto al tipo de familia, un 52,4% (89) son de familias nucleares, el 15,9% (27) son de familias monoparentales, el 11,8% (20) son de familias extendidas, el 11,2% (19) son de familias reconstituidas y finalmente el 8,8% (15) son de familias ampliadas. La prevalencia de estudiantes con familias nucleares se ve reflejada al tipo de familia peruana; vale decir que estos estudiantes por ser jóvenes y estar solteros aún viven con ambos padres.

Concerniente al estilo de familia se puede constatar que del 100% (170) estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión; el 62,4% (106) pertenecen a familiar con estilo autorizativo, el 22,9% (39) a familias autoritarias y finalmente el 14,7% (25) son familias indulgentes. El estilo de familia que prevalece es el autorizativo, que consiste en que los padres y los hijos negocian; es decir se relacionan de manera apropiada.

TABLA 5.1.2 FACTORES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DEL
INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022

Factores Demográficos	Total	
Edad	N	%
16 a 21 años	63	37,1
22 a 27 años	56	32,9
28 a 33 años	29	17,1
34 a 39 años	12	7,1
40 a más años	10	5,9
Total	170	100,0
Sexo	N	%
Masculino	65	38,2
Femenino	105	61,8
Total	170	100,0
Lugar de residencia	N	%
Lima sur	27	15,9
Lima norte	22	12,9
Lima centro	59	34,7
Lima este	53	31,2
Lima provincia	0	5,3
Total	170	100,0

En la tabla 5.1.2, según los factores demográficos se puede evidenciar que del 100% (170) estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión; el 37,1% (63) tiene edades entre 16 a 21 años, el 32,9% (56) tienen edades entre 22 a 27 años, el

17,1% (29) tiene edades entre 28 a 33 años, 7,1% (12) tienen edades entre 34 a 39 años y finalmente el 5,9% (10) tiene edades entre 40 a más años. Existe prevalencia de estudiantes cuyas edades son de 16 a 21 años, debido a que el estudio fue realizado en la parte inicial de la formación del técnico en enfermería (cursan de primer a tercer ciclo).

Respecto al sexo de los estudiantes se puede corroborar que del 100% (170) estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión; el 61,8% (105) son mujeres, mientras que el 38,2% (65) son de sexo masculino. Por el estereotipo cultural del Perú, existe una mayor elección de las estudiantes de sexo femenino hacia la Carrera de Técnico en Enfermería, por tal razón se evidencia en el predominio de estas en relación con el sexo masculino.

Finalmente, concerniente al lugar de residencia, se puede confirmar que del 100% (170) estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión; el 34,7% (59) reside en Lima centro, el 31,2% (53) en Lima este, el 15,9% (27) en Lima sur, el 12,9% (22) en Lima norte y el 5,3% (9) en las provincias de Lima. Debido en el área donde se encuentra la sede central de esta institución educativa, es que existe un mayor predominio de estudiantes que residen próximos a dicha sede (Lima).

TABLA 5.1.3 ALIMENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO
DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022

Alimentación	N	%	Total
Adecuado	72	42.35	42.35
Inadecuado	98	57.65	57.65
Total	170	100,0	100,0

En la tabla 5.1.3, se puede evidenciar que del 100% (170) estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión; el 57.65% (98) tiene una alimentación inadecuada y el 42.35% (72) tiene una alimentación adecuada. La alimentación inadecuada se debe a que los estudiantes en su mayoría no disponen del tiempo necesario o de los medios y accesibilidad a los alimentos saludables, que permitan alimentarse adecuadamente durante el día. También otro factor a tomar en cuenta es la responsabilidad, la misma que pueden afectar en mayor o menor medida según sea el caso.

TABLA 5.1.4 ACTIVIDAD FÍSICA – REPOSO DE LOS ESTUDIANTES DEL
INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022

Actividad física y reposo	N	%	Total
Adecuado	74	43.53	43.53
Inadecuado	96	56.47	56.47
Total	170	100,0	100,0

En la tabla 5.1.4, se puede constatar que del 100% (170) estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión; el 56.47% (96) tiene una actividad física-reposo inadecuada y el 43.53% (74) tiene una actividad física-reposo adecuada. La realización de la actividad física-reposo de manera inadecuada se debe a una falta de tiempo y a la mala gestión del tiempo necesario como está establecido con respecto a las actividades curriculares, extracurriculares y sociales.

TABLA 5.1.5 RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022

Responsabilidad en salud	N	%	Total
Adecuado	39	22.94	22.94
Inadecuado	131	77.06	77.06
Total	170	100,0	100,0

En la tabla 5.1.5, se puede demostrar que del 100% (170) estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión; el 77.06% (131) maneja la salud de manera irresponsable inadecuada y el 22.94% (39), la responsabilidad en salud adecuada. El manejo inadecuado de la salud se debe a que en la población de estudio no existe una cultura muy concientizada con respecto a los controles periódicos de su salud, autocuidado y prevención de enfermedades.

TABLA 5.1.6 MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022

Manejo del estrés	N	%	Total
Adecuado	43	25.29	25.29
Inadecuado	127	74.71	74.71
Total	170	100,0	100,0

En la tabla 5.1.6, se puede evidenciar que del 100% (170) estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión; el 74.71% (127) tiene un manejo del estrés inadecuado y el 25.29% (43) tiene un manejo del estrés adecuado. El manejo inadecuado se debe a la gran cantidad de actividades que realizan los estudiantes diariamente, dejándoles sin tiempo para poder relajarse y meditar, además de la poca experiencia de los jóvenes en la gestión y correcto uso de su tiempo.

TABLA 5.1.7 ESTILO DE VIDA (GENERAL) DE LOS ESTUDIANTES DEL
INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022

Estilo de vida	N	%	Total
Inadecuado	117	68,8	68,8
Adecuado	53	31,2	31,2
Total	170	100	100

En la tabla 5.1.7, se puede evidenciar que del 100% (170) estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión; el 68,8% (117), teniendo en cuenta las dimensiones alimentación, actividad física-reposo, responsabilidad en salud y el manejo del estrés; se evidencian que los estudiantes practican estilos de vida inadecuados y el 31,2% (53), el estilo es adecuado. El estilo de vida inadecuado se evidencia por la presencia absoluta de estilos incorrectos en las dimensiones mencionadas, que se repercutirá en la salud integral de los estudiantes del Instituto Carrión.

5.2 Resultados inferenciales

Se usó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman para determinar los resultados de las posibles relaciones.

Considerando si $P = \text{Sig.} < 0.05$ existe una relación significativa

TABLA 5.2.1 RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES SOCIALES Y LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022

Estilos de vida		
Factores Sociales	Rho	Sig. P
Estado civil	0,265	0,026
Tipo de familia	- 0,128	0,097
Estilos de familia	0,471	0,004

En la presente tabla cruzada donde se toma la dimensión social de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión podemos observar que los valores de P son < 0.05 , con excepción de los tipos de familia por lo que se infiere que tanto el Estado civil y los estilos de familia están significativamente relacionados a los estilos de vida y que influyen considerablemente en estos.

TABLA 5.2.2

TABLA 5.2.2 RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES DEMOGRÁFICOS Y LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA, 2022

Estilos de vida		
Factores Demográficos	Rho	Sig. P
Edad	0,341	0,024
Sexo	0,228	0,033
Lugar de residencia	- 0,089	0,251

Con respecto a los factores demográficos se puede observar que de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho de Spearman la significación es considerable en la edad y el sexo pues los valores son < 0.05 , pudiendo así decir influyen significativamente en los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Carrión a diferencia del lugar de residencia.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados.

6.1.1 Prueba de hipótesis general

Relación: Factores sociodemográficos y Estilos de vida

a) Planteamiento de la hipótesis:

H₁: Existe una relación significativa entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022.

H₀: No existe una relación significativa entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022

b) Nivel de significación:

$$\alpha = 0,05$$

c) Prueba estadística:

La prueba estadística utilizada fue Rho de Spearman decisión que se tomó después de haber utilizado la prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov.

d) Regla de decisión:

Si p valor < 0.05 , rechazar H_0 y aceptar H_1 ; Si p valor > 0.05 , aceptar H_0

e) Prueba estadística:

Correlación según Spearman entre Factores sociodemográficos y los estilos de vida

			Factores sociodemográficos	Estilos de vida
Rho de Spearman	Factores sociodemográficos	Coefficiente de correlación	1.000	.419**
		Sig. (bilateral)		0.000
	Estilos de vida	N	170	170
		Coefficiente de correlación	.419**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	170	170

f) Decisión:

En la prueba estadística se obtuvo un resultado significativo

La decisión es rechazar H_0 y aceptar la H_1 , debido a que Rho de Spearman = 0.419: p valor ($0 < 0.05$)

g) Conclusión:

Se obtuvo el coeficiente de correlación $Rho = 0.419$ lo cual demuestra una correlación positiva moderada entre las variables.

A un nivel de confianza del 95% se concluye que existe relación significativa entre los factores sociodemográficos y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Carrión-Lima, 2022

6.1.2 Prueba de hipótesis específicas

A. Hipótesis específica 1

Relación: Factores sociales y Estilos de vida

a) Planteamiento de la hipótesis:

H_1 : Existe una relación significativa entre los factores sociales y el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022

H_0 : No existe relación significativa entre los factores sociales y el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022

b) Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$

c) Prueba estadística:

La prueba estadística utilizada fue Rho de Spearman decisión que se tomó después de haber utilizado la prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov.

d) Regla de decisión:

Si p valor < 0.05 , rechazar H_0 y aceptar H_1 ; Si p valor > 0.05 , aceptar H_0

e) Prueba estadística:

Correlación según Spearman entre los Factores sociales y los estilos de vida

		Factores sociales	Estilos de vida
Rho de Spearman	Factores sociales	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.325**
		N	170
	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	.325**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	170

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

f) Decisión:

En la prueba estadística se obtuvo un resultado significativo

La decisión es rechazar H_0 y aceptar la H_1 , debido a que Rho de Spearman = 0,325: p valor ($0 < 0.05$)

g) Conclusión

Se obtuvo el coeficiente de correlación $Rho=0.325$ lo cual demuestra una correlación positiva baja

A un nivel de confianza del 95% se concluye que existe relación significativa entre los factores sociales y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Carrión-Lima, 2022.

B. Hipótesis específica 2

Relación: Factores demográficos y Estilos de vida

a) Planteamiento de la hipótesis:

H_1 : Existe una relación significativa entre los factores demográficos y el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022

H_0 : No existe relación significativa entre los factores demográficos y el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022

b) Nivel de significación:

$\alpha = 0,05$

c) Prueba estadística:

La prueba estadística utilizada fue Rho de Spearman decisión que se tomó después de haber utilizado la prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov.

d) Regla de decisión:

Si p valor < 0.05, rechazar H_0 y aceptar H_1 ; Si p valor > 0.05, aceptar H_0

e) Prueba estadística

Correlación según Spearman entre los factores demográficos y los estilos de vida

			Factores demográficos	Estilos de vida
Rho de Spearman	Factores demográficos	Coefficiente de correlación	1.000	.497**
		Sig. (bilateral)		0.001
		N	170	170
	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	.497**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.001	
		N	170	170

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

f) Decisión

En la prueba estadística se obtuvo un resultado significativo

La decisión es rechazar H_0 y aceptar la H_1 , debido a que Rho de Spearman = 0,497: p valor (0.01 < 0.05)

g) Conclusión

Se obtuvo el coeficiente de correlación Rho=0.497 lo cual demuestra una correlación positiva moderada

A un nivel de confianza del 95% se concluye que existe relación significativa entre los factores demográficos y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Carrión-Lima, 2022.

6.2 Contrastación de los resultados con otros estudios similares.

En la presente investigación titulada “Factores sociodemográficos relacionados a estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022”. A continuación, se presentan los resultados más significativos:

En relación con la dimensión en los factores sociales: El 70,6% de los estudiantes son solteros y el 52,4% pertenecen a un tipo de familia nuclear, el 62,4% practican junto a su familia un estilo autorizativo.

En relación a la segunda dimensión en los factores demográficos; el 37,1% de los estudiantes tienen edades entre 16 a 21 años, el 61,8% pertenece al sexo femenino, mientras que el 61,8% residen en Lima Centro.

Con respecto a la segunda variable estilos de vida, el 68,8% de los estudiantes realizan estilos de vida inadecuados; como se demuestra en las dimensiones, el 57.65% efectúan una alimentación inadecuada, del 56.47% su actividad-reposo es inadecuado, también el 77.06% la responsabilidad en salud es inadecuada y finalmente el 74.71% maneja el estrés de manera inadecuada.

Dentro de los resultados similares de los antecedentes considerados en la presente investigación en lo que respecta a la primera dimensión, encontramos respecto al estado civil a Vera Serrano et al (Colombia, 2020) (10), Rivera R. et al (Venezuela, 2020) (14), Huerta H. et al (Perú, 2018) (17) y Araujo Tuesta P. et al (Perú, 2020) (19). La existencia de un porcentaje alto de estudiantes solteros(as), se debe a que mayoritariamente son jóvenes en edades entre 16 a 21 años, edad que coincide con la continuación de los estudios superiores para su futura profesionalización.

Por otra parte, también se encontraron también semejanzas en el tipo de familia en las investigaciones de Huerta Herrera H. et al (Perú, 2018) (17) y López Ruíz D. et al (Perú, 2019) (18). La prevalencia de estudiantes con familias nucleares se ve reflejada al tipo de familia peruana; vale decir que estos estudiantes por ser jóvenes y estar solteros aún viven con ambos padres.

Con respecto a las similitudes entre la **dimensión social** y el estilo de vida de los estudiantes en la relación entre el **estado civil** y estilos de vida se hallaron los estudios de Huerta Herrera et al (Perú, 2018) (17), Avalos L. (Perú, 2018) (16) y Araujo Tuesta (Perú, 2022) (19), donde la mayor proporción de estudiantes eran solteros(as), y que llevaban estilos de vida inadecuado en el desempeño de su vida cotidiana; a diferencia del estudio presentado por Santos Marquina R. (Perú, 2022) (20) donde demostró que los casados eran quienes llevaban un estilo de vida inadecuado por falta de tiempo e interés hacia las conductas saludables. Contrario a los resultados de Avalos Luna (Perú, 2018) (16) y Huerta Herrera (Perú, 2018) (17) donde hallaron que los casados tenían un estilo de vida adecuado, estimándose que esto puede ser debido a que la cohesión familiar la cual favorece un adecuado soporte en la vida de los familiares. Esto según la teoría de Dorotea Orem podría tomarse como el favorecimiento al autocuidado por parte de la familia al individuo, acentuándose en mayor medida en este ámbito.

En cuanto al **tipo de familia**, fue predominante el tipo nuclear, de los cuales 33,5% presentó un estilo de vida inadecuado. Dentro de los resultados similares, estudios realizados por Araujo T. et al (Perú, 2020) (19) y Huerta H. et al (Perú, 2018) (17), donde obtuvieron que un 35,7% pertenecía a familias nucleares, y mantenían un estilo de vida inadecuado; esto se ve reflejada a la realidad peruana, donde los estudiantes por ser jóvenes y estar solteros aún viven con ambos padres. Por otra parte, López Ruiz D. et al (Perú, 2019) (18), en su estudio evidenció que las familias nucleares representadas por el 51,2% si llevaban un estilo de vida adecuado. Dentro su estudio se infiere que los alumnos tienen una mayor independencia, tiempo y responsabilidad en salud con respecto a la alimentación y al soporte interpersonal, logrando de esta manera un estilo de vida saludable y razón por la cual se hayan diferencias con nuestro estudio.

Con relación a los **factores demográficos**, se encontraron similitudes a los estudios realizados por Vera Serrano et al (Colombia, 2020) (10), Gonzales Arenas et al (Colombia, 2020) (11), Rivera R. et al (Venezuela, 2020) (14), Fernández G. et al (Cuba, 2020) (15), López Ruiz D. et al (Perú, 2019) (18) y Araujo Tuesta D. et al (Perú, 2020) (19); esto debido a que las edades están

relacionados con el periodo de formación profesional del estudiante, sexo femenino por la naturaleza de la carrera y la residencia urbana de los estudiantes.

En la relación entre **edad** y estilo de vida los estudiantes, Huerta Herrera (Perú, 2018) (17) y López Ruiz (Perú, 2019) (18), mostraron que las edades eran entre 20 y 24 años, las cuales presentaban una mayor proporción de estilos de vida inadecuados, siendo estas más del 50% en ambos estudios mencionados. Por otra parte, Avalos Luna M. et al (Perú, 2018) (16) y Santos Marquina R. (Perú, 2019) (20) evidenciaron que, dentro la muestra de estudio, los rangos de edades entre 30 a más años, que presentaban estilos de vida adecuado por las practicas responsables del autocuidado de la salud. En el estudio de Avalos Luna M. et al (Perú, 2018) (16) y Santos Marquina R. (Perú, 2019) (20) se presenta una población de mayor edad, mas experimentada y con un trabajo estable, siendo esta la razón por la cual pueden adquirir mejores hábitos y un mejor estilo de vida.

En la relación **sexo** y estilo de vida, los estudiantes del sexo femenino realizan estilos de vida inadecuados, así como lo demostraron Huerta H. et al (Perú, 2018) (17) y Araujo Tuesta et al (Perú, 2019) (19). Sin embargo, esto es opuesto a los resultados de López R. (Perú, 2019) (18) y Santos Marquina M. (Perú, 2022) (20) quienes en sus estudios hallaron que el sexo femenino llevaba estilos de vida adecuados. Debido a que en ambos estudios la población femenina era mayoritaria y en general llevaban un estilo de vida adecuado.

Con respecto al **lugar de residencia** se halló similitudes con otras investigaciones que consideraron a la zona urbana. Siendo así, Araujo Tuesta D. et al (Perú, 2022) (20) que evidenció similitudes, donde el 50% de los estudiantes tenían estilos de vida inadecuados. En este estudio los alumnos también refirieron en su mayoría pertenecer al área urbana sin embargo se demostró que el tener mayor accesibilidad al centro de estudios, no es un factor determinante para conllevar estilos de vida adecuados.

6.3 Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes

El presente estudio se realizó según los principios dados por el Código de Ética de Investigación de la Universidad Nacional del Callao con resolución N°210-2017-CU, así cumpliendo y respetando los principios éticos de: profesionalismo, transparencia, objetividad, igualdad, compromiso, honestidad y confidencialidad. El estudio se mantuvo dentro de la línea de investigación de la facultad, los datos y técnicas utilizadas fueron verificadas por jueces expertos en el tema. Para contar con la autorización para la aplicación del instrumento se presentó una solicitud a la institución en la cual se realizó el estudio. A su vez se tuvo la autorización de cada estudiante de los ciclos mencionados del Instituto Carrión, donde se le explicó a cada uno en el formulario de Google Forms el propósito del estudio; donde los participantes tuvieron una participación autónoma y voluntaria como se describe en los Anexos 2 y 3. Además en todo el proceso de la investigación se tuvieron en cuenta los principios básicos de la bioética.

VII. CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados de la investigación titulada “Factores sociodemográficos relacionados a estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, 2022”, llegamos a las siguientes conclusiones:

- Si existe relación entre los factores sociodemográficos y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Carrión Sede Central; como lo demuestra la hipótesis general con una correlación positiva moderada de Rho Spearman $Rho = 0.325$ y un grado de significancia estadística $p = 0.00$. Por esa razón se argumenta que el estado civil, tipos y estilo de familia, edad, sexo y lugar de residencia se relacionan con los estilos de vida que practican los estudiantes en el lugar de estudio.
- Si existe relación entre los factores sociales y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Carrión Sede Central; tal como demuestra la hipótesis específica 1 con un grado de correlación positiva baja de Rho Spearman $Rho = 0.325$, y un grado de significancia estadística $p = 0.00$. Por esta razón se comprueba que a pesar de que el estado civil, los tipos y estilos de familia en conjunto no constituye un riesgo en lo referente a lo social, pero se relacionan con los estilos de vida inadecuados de los participantes.
- Si existe relación entre los factores demográficos y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Carrión Sede Central; como se puede corroborar en la hipótesis específica 2 con un grado de correlación positiva moderada Rho Spearman $Rho = 0.497$, además de un grado de significancia estadística $p = 0.00$. Es así como se constató que la edad, el sexo y el lugar de residencia en conjunto como parte de los factores demográficos se relacionan con los estilos de vida de los estudiantes.

VIII. RECOMENDACIONES

A los responsables de la gestión administrativa y docente de la sede central del Instituto Carrión:

- Promover la realización de actividades educativas en salud a fin de incrementar los estilos de vida saludables dentro de la institución, enfatizando las dimensiones mostradas en el estudio como la alimentación, actividad física – reposo, responsabilidad en salud y manejo del estrés.
- Considerar rangos horarios oportunos con la finalidad de que los estudiantes puedan tomar este tiempo para reforzar conductas saludables basadas en las dimensiones estudiadas más afectadas principalmente en alimentación y manejo del estrés según sea el caso y criterio del docente a cargo.
- Promover la participación activa de los primeros ciclos en las actividades educativas en salud programadas en la institución, a fin de incrementar los estilos de vida saludable, enfatizando las dimensiones más afectadas mostradas en el estudio como la alimentación, responsabilidad en salud, manejo del estrés, actividad física – reposo para mejorar la calidad de vida.

A los estudiantes del instituto Carrión Sede Central:

- Formar parte de manera activa antes las diversas actividades que la institución realice y su compromiso en la responsabilidad de su propia salud.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Doktuz. Estilos de Vida Saludable Doktuz [Internet]. [citado 26 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
2. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2014 [citado 5 de agosto de 2023];19(1):68-83. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
3. Navarro Lizana JJ, Reyes Velarde CC. Estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Nacional del Callao – filial Cañete 2019. 2021 [citado 30 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/6061>
4. Valdivia Espinoza MX, Villegas Adanaque SK. 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 [Internet] [Tesis de maestría]. [Callao]: Universidad Nacional del Callao; 2021 [citado 5 de agosto de 2023]. Disponible en: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6318/TESIS_MAESTRIA_VALDIVIA_VILLEGAS_FCS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Enfermedades no transmisibles [Internet]. [citado 26 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
6. Quispe Chiclla YE. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Lima]: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2019 [citado 2 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uch.edu.pe/handle/uch/258>
7. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 26 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

8. García-García JA, Garza-Sanchez RI, Cabello-Garza ML. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. Prospect Rev Trab Soc E Interv Soc [Internet]. 1 de julio de 2022 [citado 26 de enero de 2023];249-70. Disponible en: <https://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/prospectiva/article/view/11671>
9. Pop Lavinia M, Iorga M, Muraru ID, Petrariu FD. Assessment of Dietary Habits, Physical Activity and Lifestyle in Medical University Students. Sustainability [Internet]. enero de 2021 [citado 2 de agosto de 2023];13(6):3572. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/6/3572>
10. Vara Calixto KS. Estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería en una universidad pública. Lima-2019 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020 [citado 30 de enero de 2023]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11687>
11. INEI. El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad [Internet]. [citado 26 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
12. Vera Serrano LM, Rivera Restrepo DF, Mondragón Cárdenas MJ, Marín Sánchez EA. Relacion entre las características sociodemograficas y los estilos de vida en estudiantes de fisioterapia de una institucion de educacion superior en Cúcuta, 2020 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Cúcuta, Colombia]: Universidad de Santander; 2020 [citado 5 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.udes.edu.co/handle/001/5160>
13. Arenas González CV, Flórez Durán LD, Sanjuan Yáñez MC. Relación entre las características sociodemográficas y los estilos de vida en estudiantes de terapia ocupacional en una institución de educación superior, Cúcuta 2020. [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Cúcuta, Colombia]: Universidad de Santander; 2020 [citado 5 de agosto de 2023]. Disponible en:

<https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/bfef0699-7ef8-4747-82c1-e40f2c512760/content>

14. Valenzuela Campos NF. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales publicos de la region Bio-Bio y factores relacionados. [Internet] [Tesis de Magister]. [Concepción-Chile]: Universidad de Concepción; 2021 [citado 4 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.udec.cl/xmlui/bitstream/handle/11594/6049/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20DE%20ADOLESCENTES%20DE%20ESTABLECIMIENTOS%20.Image.Marked.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

15. Bermeo RNZ, Romero VR. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. Arch Venez Farmacol Ter [Internet]. 2020 [citado 26 de enero de 2023];39(4):440-5. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55965385011/html/>

16. Garcia AF, Rosa IQL, Céspedes TMÁ. Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. Rev Habanera Cienc Médicas [Internet]. 5 de junio de 2020 [citado 26 de enero de 2023];19(3):3012. Disponible en: <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3012>

17. Luna Avalos M. Factores sociodemograficos y practicas de estilos de vida saludables de enfermeras hospital Victor Lazarte Echegaray [Internet] [Tesis de segunda especialidad]. [Trujillo-Perú]: Universidad Nacional de Trujillo; 2018 [citado 4 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/11727/2E568.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

18. Huerta Herrera SH, Flores Pardo Y. Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018. Univ Nac Santiago Antúnez Mayolo [Internet]. 2018 [citado 26 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/2841>

19. Pumachaico Avila E, López Ruiz DF. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote - 2018. Repos Inst - UNS [Internet]. 2019 [citado 26 de enero de 2023]; Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3340175>
20. Araujo Tuesta DI, Tantalean Delgado AJ. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad Lambayecana, Setiembre-Diciembre 2020 [Internet]. [Lima-Perú]: Universidad Señor de Sipán; 2022 [citado 15 de abril de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9607>
21. Santos Marquina RY. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilo de vida del personal de enfermería del Hospital III ESSALUD_Chimbote, 2019 [Internet]. [Chimbote-Perú]: Universidad Católica Los Ángeles Chimbote; 2022 [citado 15 de abril de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/29208>
22. Hernández YN, Pacheco JAC, Larreynaga MR. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Médica Espirituana [Internet]. 16 de diciembre de 2017 [citado 26 de enero de 2023];19(3). Disponible en: <https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1129>
23. Rocano Yumiceba, Martha Cecilia, Quenoran, Verónica. Proceso enfermero en paciente pediátrico con desnutricion cronica basado en la teoria de Dorothea Orem. [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [RioBamba, Ecuador]: Universidad Nacional de Chimborazo; 2016 [citado 2 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1655/1/UNACH-EC-ENFER-CC-2016-0001.pdf>
24. Navarro Peña Y, Castro Salas M. Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Enferm Glob [Internet]. junio de 2010 [citado 26 de enero de 2023];(19):0-0. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1695-61412010000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es

25. Prado Solar LA, González Reguera M, Paz Gómez N, Romero Borges K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev Médica Electrónica [Internet]. diciembre de 2014 [citado 27 de enero de 2023];36(6):835-45. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1684-18242014000600004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
26. Osorio AG, Rosero MYT, Ladino AMM, Garcés CAV, Palacio Rodríguez S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2010 [citado 2 de agosto de 2023];15(1):128-43. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
27. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm Univ [Internet]. diciembre de 2011 [citado 3 de agosto de 2023];8(4):16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1665-70632011000400003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
28. Vera Cohaila BA. Factores de riesgo para COVID-19 en el personal de salud del Servicio de Emergencia del Hospital María Auxiliadora, marzo-diciembre 2020. Horiz Méd Lima [Internet]. 1 de julio de 2021 [citado 27 de enero de 2023];21(3):e1382-e1382. Disponible en: <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/1382>
29. Yap Collantes MV. Factores sociodemográficos asociados a los trastornos de depresión en estudiantes del 5° grado de secundaria de una institución educativa. Iquitos 2018 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Loreto]: Universidad Científica del Perú; 2018 [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/617>
30. Carvajal CD, Cerda CF, Ortiz JF, Davis KH, Ruiz CN, Dazarola JQ, et al. Calidad de vida relacionada con la salud y su relación con características

sociodemográficas y de salud en adolescentes con diabetes mellitus tipo 1 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Viña del Mar, Chile]: Universidad de Valparaíso; 2018 [citado 5 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://repositoriobibliotecas.uv.cl/bitstream/handle/uvscl/3762/Calidad%20de%20vida%20relacionada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

31. Silva Saavedra MJ, Olivares Vilcherrez JL, Tacure Vilela RT. Factores sociodemográficos y la satisfacción en madres de niños menores de 5 años que acuden al servicio de emergencia pediátrica – Hospital Santa Rosa II-2 2018 [Internet]. [Lima-Perú]: Universidad Nacional del Callao; 2019 [citado 11 de abril de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/6536>

32. INEI. INEI: Perú: Tipos y Ciclos de Vida de los Hogares, 2017 [Internet]. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1711/

33. MINSA. Directiva regional N° Diresa /OGRH (RM-204-2015/MINSA) Guía para el llenado de la ficha familiar [Internet]. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:W1NBQMs0zEAJ:https://www.redsaludlaconvencion.gob.pe/contenido/Programa-Presupuestal/Direccion%2520Integral%2520Salud/Normas%2520y%2520Resoluciones/FICHA%2520FAMILIAR%2520DIRECTIVA.pdf&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=pe>

34. Las tipologías de la socialización parental [Internet]. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <https://1library.co/article/tipologias-socializaci%C3%B3n-parental-desarrollo-modelo-te%C3%B3rico-contemplase-dicha.lq5988gz>

35. Gobierno del Perú. Compendio Estadístico: Provincia Constitucional del Callao 2020 [Internet]. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en:

<https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/3296675-compendio-estadistico-provincia-constitucional-del-callao-2020>

36. Luján Del Castillo C, Álvarez Dongo D, De la Cruz Egoavil L, Rosales Pimentel S, Tarqui Maman C, Chávez Ochoa H, et al. Informe técnico: Actividad física de adultos de 18 a 59 años - VIANEV 2017 - 2018 [Internet]. Lima-Perú: Ministerio de Salud; 2020 [citado 11 de abril de 2023] p. 1-30. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_tecnico_actividad_fisica_adultos_18_59_anos_vianev_2017_2018.pdf

37. Carrascal Garavito E, Casarrubia Diaz FJ. Factores asociados a los estilos de vida en estudiantes de las universidades Metropolitana y Cartagena [Internet]. [Barranquilla]: Universidad Simón Bolívar; 2018 [citado 11 de abril de 2023]. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2385/Trabajo.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

38. ASALE R, RAE. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 27 de enero de 2023]. sexo | Diccionario de la lengua española. Disponible en: <https://dle.rae.es/sexo>

39. Gobierno del Perú. Ley N° 28983 de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres [Internet]. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <https://evaw-global-database.unwomen.org/en/countries/americas/peru/2007/ley-n-28983-de-igualdad-de-oportunidades-entre-mujeres-y-hombres>

40. Statistics Canada. 12.statcan.gc.ca. 2009 [citado 27 de enero de 2023]. Usual place of residence. Disponible en: <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2006/ref/dict/pop126-eng.cfm>

41. Team MBA Skool. MBA Skool. [citado 27 de enero de 2023]. Lifestyle - Meaning, Importance & Example. Disponible en: <https://www.mbaskool.com/business-concepts/marketing-and-strategy-terms/13021-lifestyle.html>

42. El Glosario de promoción de la salud - Ensayos - anachile [Internet]. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.clubensayos.com/Religi%C3%B3n/El-Glosario-de-promoci%C3%B3n-de-la-salud/836746.html>
43. SPEAK. Unhealthy lifestyle [Internet]. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <http://www.speakforhealthyindia.com/unhealthy-lifestyle/>
44. López Miñarro PÁ. La salud y la actividad física en el marco de la sociedad [Internet]. Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%adsica.pdf>
45. WHO. Healthy living: what is a healthy lifestyle? [Internet]. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108180>
46. slideplayer. Los términos alimentación y nutrición [Internet]. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <https://slideplayer.es/slide/11784387/>
47. OMS. World Health Organization. [citado 27 de enero de 2023]. Healthy diet. Disponible en: <https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet>
48. OMS. Semana de las Frutas y Verduras: ¿Por qué es importante consumir estos alimentos? [Internet]. 2020 [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/semana-de-las-frutas-y-verduras-por-que-es-importante-consumir-estos-alimentos>
49. Potter P, Stockert H. Fundamentos de enfermería. En: Fundamentos de enfermería - 9th Edition [Internet]. 9.^a ed. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/books/fundamentos-de-enfermeria/978-84-9113-451-0>
50. OMS. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud [Internet]. [citado 27 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
51. Social IE de S y B. Inactividad física: sedentarismo | Instituto Europeo de Salud [Internet]. Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. 2019 [citado 27

- de enero de 2023]. Disponible en: <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo/>
52. Miró E, Lozano M del CC, Casal GB. Sueño y calidad de vida. Rev Colomb Psicol [Internet]. 2005 [citado 27 de enero de 2023];(14):11-27. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>
53. Pacheco D, Singh Abhinav. Sleep Foundation. 2014 [citado 27 de enero de 2023]. Why Do We Need Sleep? Disponible en: <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep>
54. sociedad española del sueño. Médicos y Pacientes. 2019 [citado 27 de enero de 2023]. La SES difunde un decálogo de recomendaciones para mejorar la calidad del sueño. Disponible en: <https://www.medicosypacientes.com/articulo/la-ses-difunde-un-decalogo-de-recomendaciones-para-mejorar-la-calidad-del-sueno>
55. Merino Andréu M, Álvarez Ruiz de Larrinaga A, Madrid Pérez JA, Martínez Martínez MÁ, Puertas Cuesta FJ, Asencio Guerra AJ, et al. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Rev Neurol [Internet]. 2016 [citado 29 de enero de 2023];63(S02):1. Disponible en: <https://www.neurologia.com/articulo/2016397>
56. Steinbrook R. Imposing Personal Responsibility for Health | NEJM. N Engl J Med [Internet]. 24 de agosto de 2006 [citado 29 de enero de 2023];8(355):753-6. Disponible en: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmp068141>
57. Avci YD. Personal Health Responsibility -. TAF Prev Med Bull [Internet]. 2016 [citado 29 de enero de 2023];15(3):259-66. Disponible en: <https://www.bibliomed.org/?mno=205914>
58. ¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición? [Internet]. [citado 29 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.herbalife.com.pe/articulos/cual-es-la-diferencia-entre-alimentacion-y-nutricion/>
59. WHO. Actividad física [Internet]. [citado 29 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

60. Guevara Becerra VG, Calderón Correa AC. “Estilos de vida de los pacientes adultos mayores relacionado con la hipertension arterial de la estrategia Sanitaria de enfermedades crónicas no transmisibles del Hospital II-2 Sullana – Piura; Abril – Junio 2017”. Repos Inst – UNAC [Internet]. 2018 [citado 29 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/3770>
61. Salud M. Sedentarismo y Salud [Internet]. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. [citado 31 de enero de 2023]. Disponible en: <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
62. Díaz Lorenzo JC, Humbelina Díaz A. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo XXI. Rev Cienc Médicas Pinar Río [Internet]. 27 de febrero de 2019 [citado 30 de enero de 2023];23(2):172-3. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170
63. Ríos Alarcón M, Martínez Rodríguez E. Habilidades gerenciales y desempeño laboral del personal asistencial de la Microred Ocobamba, Apurímac, 2022 [Internet] [Tesis de maestría]. [Apurímac]: Universidad Nacional del Callao; 2023 [citado 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7868>
64. Susanibar Gonzales JM. Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los internos de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2022 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Callao]: Universidad Nacional del Callao; 2022 [citado 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7353>
65. Cabrera Mayuri EY. Factores maternos que intervienen en la inasistencia al control de crecimiento y desarrollo en niños de 3 años en el puesto de salud Herbay Alto - Cañete, 2022 [Internet] [Tesis de Licenciatura]. [Callao]: Universidad Nacional del Callao; 2023 [citado 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7690>

X. ANEXOS

ANEXO N°01 MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: Factores sociodemográficos relacionados a estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Operacionalización de variables			Metodología
			Variables	Dimensiones	Indicadores	
<p>General:</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los factores sociodemográficos y los estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022?</p> <p>Específicos:</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los factores sociales</p>	<p>General:</p> <p>Determinar la relación que existe entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022.</p> <p>Específicos:</p> <p>Identificar la relación entre los factores sociales y los estilos de</p>	<p>General:</p> <p>Existe relación entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022.</p> <p>Específicas:</p> <p>Existe relación entre los factores sociales y los estilos de vida de los estudiantes</p>	<p>Factores socio-demográficos</p>	<p>Factores sociales</p> <p>Factores demográficos</p> <p>Alimentación</p>	<p>Estado civil</p> <p>Tipo de familia.</p> <p>Estilo de familia</p> <p>Edad</p> <p>Sexo</p> <p>Lugar de residencia</p>	<p>Tipo de estudio:</p> <p>Correlacional</p> <p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Nivel: Relacional</p> <p>Tiempo:</p> <p>Prospectivo</p> <p>Corte:</p> <p>Transversal</p> <p>Diseño: No experimental</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD M --- Ox M --- r Ox --- Oy r --- Oy </pre> </div>

<p>y los estilos de vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los factores demográficos y los estilos de vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022?</p>	<p>vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022.</p> <p>Identificar la relación entre los factores demográficos y los estilos de vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022.</p>	<p>del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022.</p> <p>Existe relación entre los factores demográficos y los estilos de vida de los estudiantes del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022.</p>	<p>Estilo de vida saludable</p>	<p>Actividad física y reposo</p> <p>3. Responsabilidad en salud</p>	<p>2.1 Adecuado</p> <p>2.2 Inadecuado</p>	<p>Dónde:</p> <p>M: Muestra de los estudiantes del primer al tercer ciclo del Instituto Carrión</p> <p>Ox: Observación de la variable estilo de vida</p> <p>Oy: Observación de la variable factores sociodemográficos</p> <p>Criterios de inclusión:</p>
---	--	--	---------------------------------	---	---	---

				4. Manejo del estrés		<p>-Estudiantes del primer al tercer ciclo de la Carrera de Enfermería Técnica que voluntariamente deseen participar en la investigación.</p> <p>-Estudiantes del primer al tercer ciclo de la Carrera de Enfermería Técnica que se encuentren matriculados y asistan normalmente a</p>
--	--	--	--	----------------------	--	---

						<p>sus labores académicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estudiantes que asisten a clases en el periodo de aplicación del instrumento. -Estudiantes matriculados en el turno noche. <p>Criterios de exclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estudiantes del cuarto al sexto ciclo de la Carrera de Enfermería Técnica
--	--	--	--	--	--	--

						<p>-Estudiantes que no se encuentren dentro del listado respectivo al turno, sección y horario de clase.</p> <p>-Estudiantes no asistieron de manera presencial pero que se encuentren recibiendo en momento clases de manera virtual.</p> <p>-Estudiantes que no asistieron o que se retiraron antes de la hora</p>
--	--	--	--	--	--	--

						de aplicación de los instrumentos. -Estudiantes matriculados en el turno mañana y tarde
--	--	--	--	--	--	--

ANEXO N°02: INSTRUMENTOS VALIDADOS

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Cuestionario de evaluación de perfil sociodemográfico y estilo de vida

Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Adaptado por Espinoza C. Guerra

Orihuela. (2022)

Fecha: _____

I.-PRESENTACIÓN:

Estimados estudiantes del Instituto Superior Carrión, somos bachilleres de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao. Estamos realizando un trabajo de investigación cuyo título es: “Factores sociodemográficos relacionados a estilos de vida de los estudiantes del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2022”. Los datos que usted me brinde serán de carácter confidencial y de fines exclusivos para la investigación.

II.-DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

2.1 Estado civil:

- a) Soltero
- b) Casado
- c) Conviviente
- d) Otros

2.2 Tipo de Familia:

- a) F. nuclear
- b) F. extendida

- c) F. ampliada
- d) F. monoparental
- e) E. reconstituida
- f) Equivalente familiar

2.3. Estilo de familia:

- a) E. autorizativo
- b) E. autoritario
- c) E. indulgente
- d) E. negligente

2.4. Edad

- a) 16-21
- b) 22-27
- c) 28-33
- d) 34-39
- e) 40 a más

2.5. Sexo

- a) Masculino
- b) Femenino

2.6. Lugar de Residencia:

- a) Lima Sur
- b) Lima Norte
- c) Lima Centro
- d) Lima Este
- e) Lima Provincia

III.-INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta el cuestionario que contiene preguntas relacionadas a tus hábitos personales. Responda marcando con una "X" del 1 al 4 las respuestas que reflejen tu estilo de vida.

Donde:

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu estilo de vida. Favor de no dejar preguntas sin responder.

A) Alimentación					
1	Tomas algún alimento en las mañanas	1	2	3	4
2	Seleccionas comidas sin ingredientes artificiales o químicos para conservarlos.	1	2	3	4
3	Comes de 3 a más comidas al día	1	2	3	4
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar cantidades elevadas de elementos (artificiales y/o naturales, colesterol, sal, conservadores)	1	2	3	4
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los 4 grupos básicos de nutrientes cada día y en el siguiente orden: carbohidratos, grasas, proteínas y vitaminas	1	2	3	4
7	Consumes de 3 a 5 frutas y verduras distintas al día	1	2	3	4
8	Consumes de 1,5 a 2 litros de agua al día	1	2	3	4

B) Actividad física y reposo					
9	Realizas ejercicios de manera interdiaria	1	2	3	4
10	Realizas ejercicio por 20 o 30 minutos, al menos tres veces a la semana.	1	2	3	4
11	Participas en programas o actividades de ejercicio físico.	1	2	3	4
12	Te hidratas adecuadamente al momento de hacer ejercicio.	1	2	3	4
13	Realizas actividades físicas como caminar, nadar, jugar fútbol, vóley u otros deportes.	1	2	3	4
14	Usted duerme de 7 a 8 horas diarias	1	2	3	4
15	Dejas de lado los dispositivos electrónicos de 20 a 30 minutos antes de dormir	1	2	3	4
16	Tiene un lugar cómodo y espacioso para dormir	1	2	3	4
17	Das un espacio de tiempo adecuado entre la última comida del día y la hora de reposo.	1	2	3	4

18	Das un espacio de tiempo adecuado entre rutina de ejercicio diario y la hora de reposo.	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

Responsabilidad en salud					
19	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
20	Generalmente acostumbras realizarte exámenes de sangre	1	2	3	4
21	Lees revistas, folletos o investigas en internet sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
22	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	1	2	3	4
23	Dialogas con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	1	2	3	4
24	Asistes a charlas educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente en el que vives.	1	2	3	4
25	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
26	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
27	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	1	2	3	4
28	Asistes a tus chequeos sobre tu salud estando bien	1	2	3	4

Manejo del estrés					
29	Todos los días te das tiempo para el relajarte	1	2	3	4
30	Eres consciente de las fuentes que producen tensión emocional en tu vida	1	2	3	4
31	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
32	Te relajas mentalmente antes de dormir	1	2	3	4
33	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
34	Conoces y/o utilizas algún método específico para controlar la tensión.	1	2	3	4

N°	Sub-escalas	Total de preguntas	Preguntas
1	Alimentación	8	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8
2	Actividad física y reposo	10	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18
3	Responsabilidad en salud	10	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 y 28
4	Manejo del estrés	6	29, 30, 31, 32, 33 y 34

Categoría de análisis:

-Adecuado (85-136 puntos)

-Inadecuado (34-84 puntos)

ANEXO N°03 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: Hora.....

Yo.....
.

Con DNI N° acepto participar de manera voluntaria en el proyecto de investigación titulada:

“FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS RELACIONADOS A ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA 2022”. Habiendo sido informado del propósito del mismo, así como los objetivos de la investigación, deseo participar teniendo la confianza plena de que la información que se vierte en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación manteniéndose la máxima confidencialidad.

Certifico que he leído el consentimiento anterior y que las explicaciones fueron claras, precisas y voluntariamente consiento participar en el estudio.

Firma del participante

He explicado el estudio y confirmando la comprensión para el consentimiento informado.

ANEXO N°04 BASE DE DATOS

	Edad	Sexo	Estado civil	Tipo de familia	Estilo de familia	Lugar de Residencia	Alimentación							Actividad física - reposo							Responsabilidad en salud							Manejo del estrés														
1	2	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	3	4	1	1	2	3	4	2	3	1	2	3	4	1	2	3	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
2	4	2	3	1	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2			
3	2	1	1	2	3	3	4	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	2	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	1	2	1	1	3	1		
4	2	2	2	1	1	3	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	3			
5	5	2	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3		
6	5	1	1	4	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1			
7	1	2	1	1	1	3	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	1	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3			
8	2	2	3	1	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3			
9	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2			
10	1	1	1	1	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
11	3	2	3	1	3	3	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1	2	1
12	3	2	3	1	1	2	4	1	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	4	2	2	3	4	2	
13	4	2	1	4	1	3	4	1	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3		
14	5	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	
15	4	1	2	4	1	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	3			
16	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1		
17	2	1	3	1	2	4	1	1	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	
18	2	2	1	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	4	2	2	2	4	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	1	2	3	1	2	3	1
19	1	1	1	4	2	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1		
20	1	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	1	2	3	2		
21	3	2	1	2	2	2	4	2	4	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	2	2	1	2	4	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	4	4		
22	1	1	1	5	2	4	4	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3		
23	4	1	3	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	
24	2	2	1	2	1	3	2	3	4	3	4	2	3	3	1	2	1	2	3	2	3	4	4	3	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	1	
25	3	2	3	2	1	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3		
26	3	2	1	1	1	4	4	4	4	2	4	2	3	4	2	2	2	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	
27	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	4	3	1	1	1	2	1	2	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	2	
28	2	1	1	4	1	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	1	1	2	3	2	2	1	3	
29	5	2	2	2	1	4	4	4	1	4	4	3	2	4	2	4	1	4	2	2	4	4	2	2	3	2	4	4	4	2	4	4	2	3	2	2	2	4	4	1	1	
30	2	2	1	3	2	4	1	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	4	2	4	4	3	2	2	1	3	1	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	4	3	3	
31	1	2	2	3	1	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	
32	1	2	1	1	1	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	1	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	
33	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	4	4	4	4	4	3	4	2	1	4	4	4	3	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	
34	1	2	1	1	2	5	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	4	1	1	2	3	2	1	1	2		
35	1	1	1	4	1	3	1	1	3	4	4	3	1	1	3	3	2	1	2	2	1	1	1	4	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	
36	1	2	1	1	1	4	3	4	2	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1
37	1	2	1	2	2	4	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	1	1	2	3	1	1	2	1	3	1	1	2
38	4	1	2	2	1	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	
39	1	1	1	3	1	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	4	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	2
40	1	2	1	1	1	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	1	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	
41	1	2	2	3	2	4	4	1	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
42	1	1	1	1	1	3	4	2	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
43	3	2	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	

44	1	1	2	5	2	3	2	4	4	1	4	4	4	2	1	1	4	1	4	4	3	4	2	2	1	4	4	4	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2				
45	1	2	1	1	1	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	3	2	2	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2		
46	3	2	2	4	1	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	3	1	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	2	1	2	3	1	3	2	3	2	1	1	4				
47	1	1	1	1	1	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4				
48	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2			
49	1	2	1	1	1	4	4	2	4	2	1	1	2	2	4	4	1	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3			
50	2	2	2	3	1	4	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	4	4			
51	3	2	1	5	3	2	4	4	4	2	2	3	2	4	2	3	2	4	4	1	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	1	4	4			
52	4	1	2	1	1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2				
53	5	2	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	1		
54	1	1	4	1	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1		
55	1	2	1	2	1	4	4	1	4	3	2	3	2	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	4	4	4	1	1	3	1	1	2	4	1	1	1	1			
56	3	1	3	2	3	4	3	2	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1			
57	2	2	1	1	3	5	4	1	3	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	2	3	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1			
58	1	2	1	4	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1			
59	3	1	2	1	2	4	4	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	3	3	1	2	3	1		
60	3	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2		
61	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		
62	1	1	3	1	1	3	4	2	4	4	3	3	2	3	2	2	1	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2		
63	3	2	3	3	1	4	4	2	4	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
64	1	2	1	5	1	1	4	2	3	4	3	3	4	2	2	1	4	4	2	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
65	1	2	1	4	2	3	4	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1		
66	3	2	2	1	1	2	4	2	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2		
67	2	1	1	5	1	3	3	1	3	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	3	2			
68	1	2	1	1	1	2	4	2	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2		
69	3	1	2	1	1	5	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2		
70	3	2	1	1	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	1	3	3	2		
71	2	2	1	3	1	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	1	1	2	4	4	3	4	4	2	2	1	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1		
72	1	2	1	1	1	1	4	2	2	2	4	3	2	4	2	2	1	3	2	2	2	4	4	3	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	1		
73	1	1	1	1	1	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	1	2	1	1	2	3	4	2	1	2	2	1	2	2	1			
74	2	2	1	5	3	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2		
75	1	2	1	1	1	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	2		
76	1	2	1	1	1	5	4	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	4	3	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1			
77	1	1	1	3	2	4	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	4	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2		
78	3	2	1	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	2	4	2	2	2	1			
79	4	2	1	3	3	3	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	
80	1	2	4	3	1	2	4	2	2	2	3	1	3	1	1	1	1	2	1	4	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	
81	1	1	1	1	2	4	3	1	3	1	2	2	2	3	3	1	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3		
82	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	
83	4	1	1	5	1	5	2	1	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	4
84	1	2	1	1	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	4	3	1	1	1	2		
85	3	1	1	5	2	4	3	2	1	2	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1	4	3	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	

86	2	2	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	
87	1	2	1	1	1	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	
88	2	2	1	5	3	3	4	2	2	1	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	
89	2	1	3	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	4	2	1	2	4	2	2	4	1		
90	3	2	1	5	3	4	2	1	2	2	3	4	2	3	2	1	1	2	2	3	2	4	4	1	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	
91	2	2	1	5	2	3	2	4	2	3	2	2	4	2	1	2	1	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4	2	2	2	3	2	2	3	1	
92	2	2	1	5	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	4	3	1	2	4	2	3	4	1	3	2	2	3	3	2	1	3	3	1	2	2	2	1	3	4	1	
93	2	1	1	1	3	3	2	2	4	1	1	1	2	2	3	2	2	2	3	1	2	4	4	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	
94	1	2	1	5	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	
95	3	2	2	2	1	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	2	3	4	3	4	4		
96	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
97	2	2	1	1	1	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	
98	3	1	2	1	1	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	3	4	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	
99	1	2	1	4	2	4	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	
100	1	1	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	3	1	1	1	1	
101	1	2	1	1	1	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	1	2	1	1	4	2	2	2	3	1	2	4	2	1	2	3	1	1	2	3	1	1	4	3	
102	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	4	4	2	4	2	4	3	1	1	2	4	1	3	2	2	1	3	2	1	
103	1	2	4	1	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	1	4	2	2	3	3	4	2	3	1	2	3	3	1	3	2	1	3	2	3	3	2	3	1	
104	5	1	1	4	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
105	3	2	1	1	1	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	1	2	3	1	2	2	2	2	1	3	3	4	
106	1	1	1	1	1	4	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	2	1	3	2	2	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	3	
107	2	2	1	5	1	3	2	2	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	2	2	3	
108	2	2	1	5	2	4	4	2	4	2	3	2	3	1	1	2	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	1	3	2	1	2	1	3	3	1	2	1	1	2	1	
109	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	
110	3	2	3	1	1	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2
111	2	2	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	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
112	1	1	1	2	1	4	2	3	2	2	3	2	2	4	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	3	3	3
113	2	2	2	2	1	4	4	2	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
114	1	2	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
115	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	2	2	2	2	1	3	2	4	3	4	2	2	2	2	3	4	3	1	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	
116	1	2	1	1	2	4	4	2	4	2	4	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1
117	1	2	1	1	1	4	4	3	1	3	4	2	2	4	2	2	3	4	2	2	1	3	4	3	3	2	1	1	1	1	4	4	1	3	2	4	2	2	2	2	2
118	5	1	2	1	3	5	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2
119	1	2	1	3	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	1	1	4	2	1	2	2	
120	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	
121	4	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	
122	2	1	1	4	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	
123	2	2	1	3	1	5	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
124	4	1	2	2	2	4	4	1	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	4	3	4	4	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	1	3	2	3	1	2	4	1	
125	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
126	5	2	2	1	1	1	4	1	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	
127	4	1	3	1	3	3	4	2	4	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3	1	3	1	3	2	2	1	3	1	2	1	2	4	2	2	2	1	2	1
128	1	2	3	1	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	
129	3	2	1	4	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	2	1	2	1	2	3	2
130	3	2	1	4	1	5	4	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
131	2	1	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	1
132	2	2	1	1	1	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
133	2	1	3	1	1	3	2	2	3	1	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	4	1	4	2	1	2	2	3	1	1	2	4	1
134	2	2	3	1	1	4	2	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3</																				

136	2	2	1	4	2	4	2	1	2	1	3	1	1	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	1	3	3	2	1	2	2	
137	2	2	2	1	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	
138	2	1	1	1	1	4	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	4	4	2	4	3	2	3	1	2	1	2	1	3	4	1	2	3	3	2	3	3	1	
139	1	1	1	1	1	1	4	2	4	3	4	3	3	2	2	1	1	1	3	2	1	3	4	1	2	1	3	3	1	1	2	3	1	1	3	4	4	2	3	1	
140	2	1	3	1	1	1	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3		
141	1	1	1	4	3	4	4	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
142	1	1	1	1	1	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	4	1	2	1	2	
143	2	1	1	1	2	2	2	1	4	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
144	2	2	1	5	1	4	4	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2		
145	2	1	3	1	1	1	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	1	3	2	1	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	4	
146	1	1	1	1	2	2	4	3	4	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	3	
147	3	2	2	3	1	3	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
148	1	2	1	4	2	3	4	4	2	1	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	2	1	1	2	2	
149	2	1	1	4	1	4	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	2	3	2	1	1	1	4	1	1	2	2	1	1	2	2	
150	2	1	1	4	3	3	4	3	4	2	3	3	2	2	4	4	2	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1
151	2	2	1	2	2	3	4	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	3	1	2	4	2	2	2	2	2	1	2	3	
152	1	1	1	1	3	3	4	1	4	2	1	1	2	2	1	3	1	2	3	2	1	4	1	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	4	1	1	3	1	
153	3	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
154	4	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	
155	3	1	1	5	1	4	4	1	1	1	2	2	2	4	2	2	1	2	1	1	4	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1	1	2	2	1	2	2	1	
156	2	2	1	1	1	3	4	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	1	2	2
157	2	2	1	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	
158	2	1	1	5	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	
159	2	2	1	1	1	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	4	1		
160	2	1	1	4	3	3	1	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	4	2	1	2	1	2	4	2	1	4	4	1	1	2	3	2	2	4	1	
161	2	2	1	5	2	3	4	2	4	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	
162	2	2	1	1	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	4	1	1	1	3	1	1	2	1	1		
163	2	1	1	4	1	3	4	1	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	4	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	
164	1	1	1	4	1	4	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
165	1	2	4	4	1	4	4	2	3	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	3	4	4	1	2	1	2	2	2	1	3	3	1	1	3	3	4	3	3	3	
166	1	1	1	1	3	1	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	4	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	
167	1	1	4	1	1	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1
168	2	1	1	2	3	3	4	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	2	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	1	2	1	1	3	1	
169	5	2	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	
170	5	1	1	4	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	

**ANEXO N°05 OTROS ANEXOS NECESARIOS DE ACUERDO A
LA NATURALEZA DEL PROBLEMA**

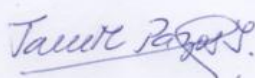
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL JUICIO DE EXPERTOS

**TÍTULO: “FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS RELACIONADOS A
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO CARRIÓN,
LIMA 2022**

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL JUICIO DE EXPERTOS
TÍTULO: “FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS RELACIONADOS A ESTILOS DE
VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO CARRIÓN, LIMA 2022”**

N°	PREGUNTA	APRECIACIÓN		SUGERENCIA
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	X		Ninguno
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de investigación?	X		Ninguno
3	¿Los instrumentos de recolección de datos facilitarán el logro de los objetivos de la investigación?	X		Agregar y corregir sugerencias
4	¿Los instrumentos de recolección de datos se relacionan con las variables de estudio?	x		Ninguno
5	¿Los instrumentos de recolección de datos presentan la cantidad de ítems apropiados?	x		Ninguno
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	x		Agregar y corregir sugerencias
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y procesamiento de datos?	x		Agregar y corregir sugerencias
8	¿Del instrumento de recolección de datos, usted eliminaría algún ítem?		x	Ninguno
9	¿Del instrumento de recolección de datos, usted agregaría algún ítem?		x	Ninguno
10	¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	x		Ninguno
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		Ninguno



Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento: Agregar y corregir sugerencias en el instrumento y cuadro de operacionalización de variables.....

Nombres y apellidos:	MG. JANETH PAZOS INFANTAS CEP: 012056	
Fecha:	11/07/2022	

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL JUICIO DE EXPERTOS
TÍTULO: "FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS RELACIONADOS A ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO CARRIÓN, LIMA 2022"

Nº	PREGUNTA	APRECIACIÓN		SUGERENCIA
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	X		Ninguno
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de investigación?	X		Ninguno
3	¿Los instrumentos de recolección de datos facilitarán el logro de los objetivos de la investigación?	X		Agregar y corregir sugerencias
4	¿Los instrumentos de recolección de datos se relacionan con las variables de estudio?	x		Ninguno
5	¿Los instrumentos de recolección de datos presentan la cantidad de ítems apropiados?	x		Ninguno
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	x		Agregar y corregir sugerencias
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y procesamiento de datos?	x		Agregar y corregir sugerencias
8	¿Del instrumento de recolección de datos, usted eliminaría algún ítem?		x	Ninguno
9	¿Del instrumento de recolección de datos, usted agregaría algún ítem?		x	Ninguno
10	¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	x		Ninguno
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		Ninguno

Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento: Agregar y corregir sugerencias en el instrumento y cuadro de operacionalización de variables.....


Nombres y apellidos:	MG. CELIA NITA CAMARA MAIZ	 LIC. CELIA CAMARA MAIZ CEP 32487 RNE 11016 HUSP NAC ALBERTO SANCHEZ SOLORZANO 
Fecha:	11/07/2022	

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO: "FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS RELACIONADOS A ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO CARRIÓN, LIMA 2022"

Nº	PREGUNTA	APRECIACIÓN		SUGERENCIA
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	X		Ninguno
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de investigación?	X		Ninguno
3	¿Los instrumentos de recolección de datos facilitarán el logro de los objetivos de la investigación?	X		Ninguno
4	¿Los instrumentos de recolección de datos se relacionan con las variables de estudio?	X		Ninguno
5	¿Los instrumentos de recolección de datos presentan la cantidad de ítems apropiados?	X		Ninguno
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	X		Ninguno
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		Ninguno
8	¿Del instrumento de recolección de datos, usted eliminaría algún ítem?		X	Ninguno
9	¿Del instrumento de recolección de datos, usted agregaría algún ítem?		X	Ninguno
10	¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		Ninguno
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		Ninguno

Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento: No tiene observaciones

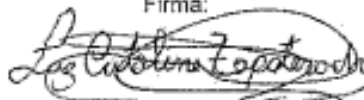
Nombres y apellidos: Lic. Policio Martinez Lizbeth		Firma:  C.E.P: 64504
--	--	---

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO: "FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS RELACIONADOS A ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO CARRIÓN, LIMA 2022"

N°	PREGUNTA	APRECIACIÓN		SUGERENCIA
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	X		Ninguno
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de investigación?	X		Ninguno
3	¿Los instrumentos de recolección de datos facilitarán el logro de los objetivos de la investigación?	X		Ninguno
4	¿Los instrumentos de recolección de datos se relacionan con las variables de estudio?	X		Ninguno
5	¿Los instrumentos de recolección de datos presentan la cantidad de ítems apropiados?	X		Ninguno
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	X		Ninguno
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		Ninguno
8	¿Del instrumento de recolección de datos, usted eliminaría algún ítem?		X	Ninguno
9	¿Del instrumento de recolección de datos, usted agregaría algún ítem?		X	Ninguno
10	¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		Ninguno
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		Ninguno

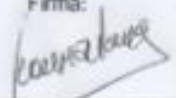
Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento: No tiene observaciones

Nombres y apellidos:	ZAPATERO CHOY LUZ CATALINA	Firma:
		 LIC. ZAPATERO CHOY LUZ CATALINA C.E.P: 73129

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA EL JUICIO DE EXPERTOS
TÍTULO: "FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS RELACIONADOS A ESTILOS DE
VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO CARRIÓN, LIMA 2022"

N°	PREGUNTA	APRECIACIÓN		SUGERENCIA
		SI	NO	
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	X		Ninguno
2	¿En el instrumento de recolección de datos se aprecia las variables de investigación?	X		Ninguno
3	¿Los instrumentos de recolección de datos facilitarán el logro de los objetivos de la investigación?	X		Ninguno
4	¿Los instrumentos de recolección de datos se relacionan con las variables de estudio?	X		Ninguno
5	¿Los instrumentos de recolección de datos presentan la cantidad de ítems apropiados?	X		Ninguno
6	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es coherente?	X		Ninguno
7	¿El diseño del instrumento de recolección de datos facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		Ninguno
8	¿Del instrumento de recolección de datos, usted eliminaría algún ítem?		X	Ninguno
9	¿Del instrumento de recolección de datos, usted agregaría algún ítem?		X	Ninguno
10	¿El diseño del instrumento de recolección de datos será accesible a la población sujeto de estudio?	X		Mejorar la redacción
11	¿La redacción del instrumento de recolección de datos es clara, sencilla y precisa para la investigación?	X		Ninguno

Aportes y/o sugerencias para mejorar el instrumento: Mejorar la redacción de las preguntas en la dimensión nutrición y responsabilidad en salud.....

Nombres y apellidos:	LIC. ZULEMA LEON MAURICIO C.N.P: 1248	Firma: 
Fecha:	15/07/2022	