

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



UDH

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

TESIS

ESTILOS DE VIDA Y USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2017.

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

TESISTA:

Bach. ALBINO VELASQUEZ, Elisa

ASESOR:

Lic. Enf. Silvia Lorena, ALVARADO RUEDA

Huánuco - Perú

2018



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 6:00 horas del día 5 del mes de junio del año dos mil dieciocho, en el Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- Dra. Ahida Medrano Céspedes **Presidenta**
- Lic. Enf. Alicia Mercedes Carnero Tineo **Secretaria**
- Lic. Enf. Armando Nalvarte Leiva **Vocal**

Nombrados mediante Resolución N°800-2018-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitolado: "ESTILOS DE VIDA Y USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2017", presentada por la Bachiller en Enfermería Srta. Elisa ALBINO VELASQUEZ, para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobada por una mayoría con el calificativo cuantitativo de 14 y cualitativo de Suficiente.

Siendo las 19:00 horas del día 05 del mes de Junio del año 2018, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTA


SECRETARIA


VOCAL

DEDICATORIA

A Dios, por guiarme, darme las fuerzas y bendecirme todo este tiempo para cumplir mis metas y objetivos.

A mi padre, Andres Albino Remigio, por su apoyo incondicional, por su excelente educación, sus consejos y enseñanzas; por ser mi mejor ejemplo y por todo el esfuerzo que ha hecho para ayudarme siempre.

A mi madre, Nely Velasquez Miraval por enseñarme a ser fuerte y luchar siempre por mis sueños; por todos sus consejos y enseñanzas.

A mis hermanos, tíos, primos y amistades por alentarme y creer en mi para seguir y cumplir mis metas.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a DIOS por guiarme y bendecirme a lo largo de mi vida, por ser mi fortaleza y mi más grande ayudador en esta hermosa carrera profesional.

A mis padres, por su apoyo y esfuerzo constante para ayudarme, por guiarme en el camino de Dios y por formar en mí principios y valores para alcanzar mis objetivos.

A mis hermanos, tíos, primos, y toda mi familia, a mi familia espiritual por sus oraciones y su apoyo incondicional.

Agradezco también a los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, por su colaboración y participación activa y desinteresada en esta presente investigación.

Mi agradecimiento sincero a la Lic. Silvia Lorena Alvarado Rueda, asesora del presente estudio de investigación, por sus orientaciones, recomendaciones y sugerencias brindadas durante el desarrollo de este proyecto de investigación.

ÍNDICE GENERAL	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE ANEXOS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema	1
1.2. Formulación del problema	5
1.2.1. Problema general	5
1.2.2. Problemas específicos	6
1.3. Objetivo general	6
1.4. Objetivos específicos	6
1.5. Justificación de la investigación	7
1.6. Limitaciones de la investigación	8
1.7. Viabilidad de la investigación	9

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación	10
-----------------------------------	----

2.2	Bases teóricas	20
2.2.1.	Teoría funcionalista del tiempo libre de Dumazedier.	20
2.2.2.	Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender	21
2.3	Definiciones conceptuales	22
2.3.1.	Definiciones de estilos de vida.	22
2.3.2.	Tipos de estilos de vida.	23
2.3.3.	Dimensiones de los estilos de vida.	24
2.3.4.	Estilos de vida en estudiantes universitarios.	27
2.3.5.	Definición del uso de tiempo libre.	28
2.3.6.	Características del uso de tiempo libre.	29
2.3.7.	Importancia de uso de tiempo libre.	30
2.3.8.	Dimensiones del uso de tiempo libre.	31
2.4	Hipótesis	33
2.5	Variables	34
2.5.1.	Variable principal.	34
2.5.2.	Variable asociada	34
2.6	Operacionalización de variables	35

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Tipo de estudio	42
3.1.1.	Enfoque	42
3.1.2.	Alcance o nivel	43
3.1.3.	Diseño	43
3.2	Población y muestra	43
3.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
3.3.1.	Para la recolección de datos	46

3.3.2. Para la presentación de datos.	51
3.3.3. Para el análisis e interpretación de datos	53

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos.	56
4.2. Contrastación y prueba de hipótesis	78

CAPÍTULO V

5. DISCUSION DE RESULTADOS

5.1. Contrastación de resultados	83
Conclusiones	89
Recomendaciones	90
Referencias Bibliográficas	92
Anexos	97
Instrumentos de recolección de datos	98
Consentimiento informado	104
Análisis de confiabilidad instrumentos de investigación	107
Matriz de consistencia	112

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Edad en años de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	56
Tabla 2. Género de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	57
Tabla 3. Zona de residencia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	58
Tabla 4. Estado civil de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	59
Tabla 5. Ingreso Económico Familiar de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	60
Tabla 6. Condición de estudio y trabajo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	61
Tabla 7. Personas con quienes viven los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	62
Tabla 8. Tenencia de hijos en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	63
Tabla 9. Tipo de familia en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	64
Tabla 10. Número de miembros de la familia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017.	65
Tabla 11. Ciclo de Estudios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	66
Tabla 12. Percepción de rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017	67

Tabla 13.	Padecimiento de enfermedad en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	68
Tabla 14.	Tenencia de seguro de salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	69
Tabla 15.	Estilos de vida en la dimensión alimentación de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	70
Tabla 16.	Estilos de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	71
Tabla 17.	Estilos de vida en la dimensión descanso y sueño de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	72
Tabla 18.	Estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	73
Tabla 19.	Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017	74
Tabla 20.	Patrones de uso de tiempo de libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	75
Tabla 21.	Actividades realizadas durante el tiempo de libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	76
Tabla 22.	Uso del tiempo de libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017.	77
Tabla 23.	Relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017	78

Tabla 24.	Relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	79
Tabla 25.	Relación entre los estilos de vida en la dimensión descanso y sueño con el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	80
Tabla 26.	Relación entre los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	81
Tabla 27.	Relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.	82

	Pág.
Anexo Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio	98
Anexo Escala de estilos de vida	100
Anexo Cuestionario de uso de tiempo libre	102
Anexo Consentimiento Informado	104
Anexo Análisis de confiabilidad instrumentos de investigación	107
Anexo Matriz de consistencia	112

ÍNDICE DE ANEXOS

RESUMEN

Objetivo general: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017.

Métodos: Se realizó un estudio analítico correlacional en 134 estudiantes de Enfermería, utilizando una escala de estilos de vida y un cuestionario de uso de tiempo libre en la recolección de los datos. En el análisis inferencial se utilizó la prueba del Chi Cuadrado con una significancia estadística $p \leq 0,05$.

Resultados: Respecto a los estilos de vida, el 54,5% tuvieron estilos de vida saludables y 45,5% presentaron estilos de vida no saludables; en cuanto al uso del tiempo libre, 57,5% utilizó el tiempo libre de manera saludable y 42,5% lo utilizó de manera no saludable. Al analizar la relación entre las variables se encontró que los estilos de vida [$X^2 = 11,845$; $p = 0,000$] y sus dimensiones alimentación [$X^2 = 9,322$; $p = 0,002$]; actividad física [$X^2 = 6,147$; $p = 0,006$]; descanso y sueño [$X^2 = 8,825$; $p = 0,003$] y hábitos nocivos [$X^2 = 12,457$; $p = 0,000$] se relacionaron de manera significativa con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.

Conclusiones: Los estilos de vida se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, en consecuencia se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula en esta investigación.

Palabras clave: *Estilos de Vida, Uso del Tiempo Libre, Estudiantes de Enfermería.*

ABSTRACT

General objective: To determine the relation that exists between the ways of life and the use of the time frees in the students of Infirmary of Huánuco's University - 2017.

Methods: There correlational realized an analytical study in 134 students of Infirmary, using a scale of ways of life and a questionnaire of use of free time in the compilation of the information. In the analysis inferential the test of the Chi Cuadrado's was in use with a statistical significance $p \leq 0,05$.

Results: With regard to the ways of life, 54,5 % had healthy ways of life and 45,5 % presented not healthy ways of life; as for the use of the free time, 57,5 % used the free time of a healthy way and 42,5 % used it in a not healthy way. On having analyzed the relation between the variables one found that the ways of life [$X^2 = 11,845$; $p = 0,000$] and his dimensions supply [$X^2 = 9,322$; $p = 0,002$]; physical activity [$X^2 = 6,147$; $p = 0,006$]; rest and dream [$X^2 = 8,825$; $p = 0,003$] and harmful habits [$X^2 = 12,457$; $p = 0,000$] related in a significant way to the use of the free time in the students in study.

Conclusions: The ways of life relate to the use of the free time in the students of Infirmary of Huánuco's University, in consequence the hypothesis of investigation is accepted and the void hypothesis is rejected in this investigation.

Key words: *Ways of life, Use of the Free Time, Students of Infirmary.*

INTRODUCCIÓN

En los últimos años los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a una forma de vida que se caracteriza por ser muy estresante, donde los conflictos existenciales de la juventud asociadas a las presiones derivadas del ámbito universitario se relacionan con los estilos de vida y las prácticas de actividades no saludables realizadas durante tiempo libre, conduciendo al deterioro de su organismo, y favoreciendo la aparición de diversas patologías propias del contexto universitario¹.

En este contexto, surge la preocupación respecto a la utilidad que le dan al tiempo libre los estudiantes universitarios, que en los últimos años se encuentra influenciada por el apogeo de los medios tecnológicos y los agentes socializantes, repercutiendo de tal manera que el uso de tiempo libre se ve opacada por la realización de actividades que no tienen ningún beneficio para la salud y disminuyendo la calidad de vida de los estudiantes en el ámbito personal, familiar, académico y social².

Por ello, el presente estudio titulado “Estilos de vida y su relación con el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017”, se realiza con el objetivo de determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de estudio, con la finalidad de que en base a los resultados obtenidos se puedan proponer diversas estrategias de intervención orientadas a promover la adopción de estilos de vida saludables en el contexto universitario, y la creación de espacios y ambientes saludables en las instituciones universitarias de la región Huánuco.

En este sentido, el estudio se organizó en cinco capítulos. El primero comprende la descripción y formulación del problema, el objetivo general, los objetivos específicos, y también la justificación, limitaciones y viabilidad de la investigación.

En el segundo capítulo se presenta el marco teórico, donde se incluye los antecedentes de investigación, bases teóricas, definiciones conceptuales, asimismo se presenta la formulación de la hipótesis, las variables y su correspondiente operacionalización.

El tercer capítulo está compuesto por la metodología de la investigación, donde se presenta el tipo de estudio, la población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el cuarto capítulo se muestra el procesamiento de datos, con su respectiva prueba de hipótesis; y en el quinto capítulo se presenta la discusión de los resultados de la investigación. Posteriormente se presentan las conclusiones y recomendaciones; incluyendo también las referencias bibliográficas y los anexos.

La Autora

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema.

Según Orellana, Acosta y Urrutia³, la juventud constituye una etapa trascendental para promover un adecuado estado de salud y el acceso a las aulas universitarias, representando un periodo de cambios para los estudiantes que repercuten de manera directa en sus estilos de vida; pues el inicio de una carrera profesional universitaria se caracteriza fundamentalmente por la elevada carga de horario de cursos, la modificación de los hábitos alimenticios, los episodios frecuentes de estrés y ansiedad; y también por la presencia de otros factores que predisponen para que los estudiantes universitarios adopten estilos de vida no saludables.

En el contexto universitario, los estilos de vida constituyen un conjunto de patrones, hábitos y conductas que determinan la forma de vivir de los estudiantes universitarios, siendo definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁴ como una manera general de vivir que tienen las personas basada en la convivencia e interacción mutua entre las condiciones de vida y los patrones individuales, determinada a su vez por sus características personales y los componentes socioculturales.

Al respecto, Córdova, Carmona, Terán y Márquez⁵ señalan que los estilos de vida representan el conjunto de comportamientos que las personas practican de manera habitual, voluntaria y consciente; y que se desarrolla durante todas las etapas de vida de los seres humanos.

Según Arrivillaga y Salazar⁶, la aparición de nuevos estilos de vida en los estudiantes universitarios han traído consigo la práctica indiscriminada de hábitos no saludables en su vida cotidiana, que aumentan significativamente el riesgo de desarrollar diversas patologías, pues en la actualidad, la población en general se encuentra atravesando por un proceso de transición alimentaria, donde se ha pasado del consumo de una dieta saludable a la ingesta de una dieta rica en azúcares y grasas; asociada la práctica del sedentario, y los comportamientos perjudiciales para la salud como las alteraciones del sueño, el consumo de alcohol, cigarro y otros hábitos nocivos, que traen consecuencias perniciosas en la salud de los universitarios.

Al respecto, se resalta que casi dos tercios de las muertes prematuras durante la juventud y un tercio de la carga total de morbilidad en la población adulta se asocian a la práctica de estilos de vida que comenzaron en la juventud⁷. En el Perú, según reportes del Ministerio de Salud (MINSA) del año 2016 la población joven representó el 27,3% de la población, estando el 16,5% por estudiantes universitarios⁸.

En este contexto, el concepto del uso del tiempo libre cobra relevancia en los estudiantes universitarios; siendo definido por Salazar⁸ como aquellos períodos de tiempo donde las personas se dedican a realizar diversas actividades relacionadas con el entretenimiento y las actividades culturales como el hábito de lectura, que se caracterizan porque son voluntarias y contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas y de los estudiantes universitarios

Al respecto, Rodríguez y Agulló⁹ mencionan que el tiempo libre es aquel periodo de tiempo conformado por las actividades y prácticas elegidas de manera voluntaria según las preferencias de cada persona; orientadas a la satisfacción de sus necesidades personales; siendo su propósito fundamental el descanso, la diversión, y la búsqueda del desarrollo integral de las personas en general.

En este contexto es conveniente mencionar que la vida universitaria, el auge de la cultura juvenil, se manifiesta en las formas de vestir, gustos literarios, tipos de baile, y fundamentalmente por la práctica de actividades no saludables, ha despertado el interés de los investigadores en el empleo del tiempo libre en los estudiantes universitarios¹⁰.

Por ello, se resalta que actualmente los estudiantes universitarios tienen periodos de tiempo libre pero no saben qué hacer con él; los cuales genera en ellos sentimientos de aburrimiento e insatisfacción; que en muchos casos propicia el consumo de alcohol, cigarrillos, drogas, entre otras actividades no saludables¹¹.

Al respecto, Mahoney y Sttatin¹² que en la actualidad se conoce que el pobre desempeño universitarios y los comportamientos antisociales de los jóvenes se encuentran íntimamente asociados con actividades realizadas en el tiempo libre, las cuales no son estructuradas o carecen de reglas claras, como por ejemplo ver televisión o salir a divertirse.

Diversas investigaciones han abordado la problemática estudiada, un estudio realizado en Uruguay en el año 2015, identificó

que el 59,4% (185) de estudiantes universitarios tuvieron estilos de vida saludables, y 40,6% (125) presentaron hábitos de vida no saludables; en cuanto a las actividades realizadas en su tiempo libre, el 73,0% (227) refirieron que escuchan música; 59,0% (183) usaban internet; 52,0% (162) salían con sus amigos; 46,0% (143) pasaban tiempo con la pareja y 44,0% (137) hacían deportes¹³.

Otro estudio realizado en Colombia, en el 2010; evidenció que el 52,4% de estudiantes universitarios tuvieron estilos de vida saludables; siendo las actividades que desarrollaban de manera frecuente en su tiempo practicar algún deporte (98%); ir al parque (74%), usar el internet (72%), estar con la familia (61%); e ir a discotecas (28%)¹⁴.

En el Perú, un estudio realizado en Trujillo, en el año 2015, evidenció que el 62,2% (96) de estudiantes encuestados tuvieron estilos de vida no saludables, y las actividades que realizaron en su tiempo libre fueron que el 35% (54) hacían uso del internet; 23% (36) practicaba algún tipo de deporte, 19% (30) miraban televisión, 15% (23) salían a discotecas y 8% (13) se dedicaban al estudio¹⁵.

Según García, Tapiera, García y Ramos¹⁶, las consecuencias de esta problemática se manifiestan en el incremento de enfermedades de tipo no transmisibles relacionadas a las prácticas de estilos de vida no saludables adoptados durante la juventud.

Por ello frente a esta problemática en los universitarios el Ministerio de Salud ha propuesto el documento técnico “Promoviendo Universidades Saludables”; con el objetivo de desarrollar la promoción

de la salud en las universidades y fortalecer iniciativas que promuevan una cultura de salud y el mejoramiento de la calidad de vida¹⁷.

Los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, no se encuentran exentos de esta problemática, pues al interactuar con ellos respecto a su estilos de vida y el uso de su tiempo libre, algunos expresan “por los estudios no puedo comer mis alimentos a horas fijas”; “ a veces me distraigo haciendo ejercicios en el gimnasio “cuando hay exámenes no duermo bien, me estreso mucho” “me agrada salir de compras e ir al cine”, “me gusta salir con mis amigos”, “ir a pasear con mi pareja”, “me paso el tiempo revisando mi celular” “a veces salgo a tomar con mis colegas”, entre otras afirmaciones que hacen evidente la presencia de esta problemática en los estudiantes de esta entidad universitaria.

Por ello, se realiza el presente estudio de investigación con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

1.2. Formulación del problema

En esta investigación se formularon las siguientes interrogantes de investigación:

1.2.1. Problema general:

- ¿Existe relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco 2017?

1.2.2. Problemas específicos:

- ¿Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio?
- ¿Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio?
- ¿Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión descanso y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio?
- ¿Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio?

1.3. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

1.4. Objetivos específicos:

- Identificar la relación que existe entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio.
- Analizar la relación que existe entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio.
- Describir la relación que existe entre los estilos de vida en la dimensión descanso y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio.

- Establecer la relación que existe entre los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio.

1.5. Justificación de la investigación.

1.5.1. A nivel teórico.

El presente estudio se justifica teóricamente debido a que se utilizaron diversos enfoques teóricos relacionados a la problemática de los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería, como el “Modelo de Promoción de la Salud” de Nola Pender, buscando confrontar los resultados obtenidos con los principios y conceptos establecidos en las diversas fuentes bibliográficas afines a la problemática en estudio, que permitieron que se pueda complementar e incrementar la información teórica y conceptual relacionadas a las variables de análisis; al mismo tiempo que permitieron brindar aportes de tipo teórico en el abordaje de esta problemática en el contexto universitario.

1.5.2. A nivel práctico.

El estudio pertenece al área de “Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades” en su línea de investigación: “Salud Colectiva”, y esta investigación se enmarca dentro de ello, puesto que como futuros profesionales de la salud, los estudiantes de Enfermería deben ser los primeros en fomentar la práctica de estilos de vida saludables, pero no solo fomentarla, sino también ponerlos en práctica como aspecto fundamental para la prevención de diversas patologías en el ámbito universitario.

Por ende, el presente estudio se justifica en el contexto práctico debido a que los resultados obtenidos permiten promover la implementación de actividades de promoción de la salud orientadas a promover la adopción de estilos de vida saludables y el uso del tiempo libre en la realización de actividades promotoras de salud que redunden en la calidad de vida de los estudiantes universitarios en general.

1.5.3. A nivel metodológico.

El estudio se justifica metodológicamente por la utilización de instrumentos relacionados a la identificación de estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes universitarios, que fueron sometidos a pruebas de validez y confiabilidad para realizar una mejor identificación y comprensión de la problemática en estudio.

Asimismo, esta investigación representa un antecedente metodológico para futuras investigaciones relacionadas a la problemática en estudio con diseños de mayor complejidad orientados a identificar la relación entre las variables estudiadas.

1.6. Limitaciones de la investigación.

Dentro de las limitaciones identificadas en el presente estudio de investigación se puede señalar la dificultad que se presentó al realizar el proceso de validación de cada uno de los instrumentos de investigación, puesto que algunos jueces expertos no aceptaron realizar la validación y evaluación de los instrumentos porque no tenían tiempo disponible; mientras que otros jueces se demoraron mucho tiempo para validar los

instrumentos impidiendo y retrasando en cierta medida la ejecución del estudio de investigación. Otro factor limitante fue la poca disponibilidad de tiempo de los estudiantes durante la aplicación de los instrumentos de investigación debido a la presencia de sobrecarga académica y horario de estudios en las aulas universitarias;

Asimismo otra limitación identificada fue se presentaron inconvenientes durante el procesamiento de datos, debido a la falta de preparación teórica y práctica de la investigadora en el manejo del programa estadístico SPSS; por lo que se tuvo contratar los servicios de un estadista para el procesamiento y análisis de la información recolectada.

1.7. Viabilidad de la investigación.

Respecto a la disponibilidad de los recursos financieros, el presente estudio fue viable porque los costos fueron asumidos por la investigadora responsable de la investigación.

En cuanto a la disposición de recursos humanos, la investigación fue viable porque se tuvo el apoyo de diversas personas especialistas durante el proceso de recolección de datos.

Y por último, en cuanto a los recursos materiales, la investigación fue viable porque tuvo los recursos logísticos para desarrollar el presente estudio.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.

Respecto a la problemática en estudio, se pudieron identificar los siguientes antecedentes de investigación:

A nivel internacional.

En Uruguay, en el 2016, Ureta¹⁸ realizó una investigación titulada “Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ”; con el objetivo de indagar en el tipo de prácticas de tiempo libre realizadas por el estudiantado. El estudio fue de tipo descriptivo, observacional, prospectiva, transversal; la muestra estuvo conformada por 310 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicó un formulario auto administrado online en la recolección de los datos. Se identificaron estilos propios de uso del tiempo libre vinculados principalmente al ocio serio como la práctica de actividades amateur o hobbies y al ocio casual como reunirse en grupos de pares, entre otros. En los resultados se encontraron que las principales actividades realizadas por el estudiantado se vinculan directa o indirectamente con actividades físicas y deportivas. La mayoría declaró que las actividades que realizan con más frecuencia son “escuchar música” (73%) y “usar internet” (59%), así como “salir con amigos/as” (52%), “pasar tiempo con la pareja” (46%) y “hacer deportes” (45%), en el caso de las dos primeras pueden realizarse simultáneamente con otras actividades, para el 45% de quienes

respondieron a la consulta realizar deportes (colectivos o individuales) ocupa un lugar importante en sus vidas.. Por otra parte, las actividades de ocio basado en proyectos, no son mencionadas en los grupos focales ni en la encuesta entre las actividades que realizan e integran las actividades realizadas con nada o poca frecuencia, entre ellas “festejar acontecimientos religiosos” (98%), “visitar museos” (93%), “realizar manualidades, bricolaje, tejido” (86%), “jugar a videojuegos” (84%), y por último “asistir a conferencias, seminarios, etc.” (80%). Concluyendo que la mayoría de estudiantes presentaron estilos de vida saludables y las prácticas de ocio estuvieron vinculadas de manera predominante con las actividades físicas y deportivas.

Este antecedente permitió realizar el abordaje teórico conceptual de los estilos de vida y el uso del tiempo libre como variables analizadas en esta investigación.

En Colombia, en el 2015, Velandia, Arenas y Ortega¹⁹, realizaron la investigación titulada: “Estilos de vida en los estudiantes de Enfermería”, con el objetivo de determinar las principales conductas que constituyen los estilos de vida de los Estudiantes de enfermería de El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal; la muestra estuvo conformada por 120 estudiantes de todos los semestres, aplicando el instrumento cuestionario de estilos de vida saludable en la recolección de los datos. Los resultados que encontraron fueron que en la caracterización sociodemográfica se encontró que el 71% de los encuestados fueron del género femenino, estrato socioeconómico predominante bajo, edad promedio 20 años, estatura promedio 1,62m,

peso promedio 61 kg., índice de masa corporal 22,50. Respecto a la actividad física se determinó que la pereza con el 51% de los encuestados y el sedentarismo con un promedio de 8,32 marcaron tendencia; en la dimensión tiempo de ocio o tiempo libre, se reportó una baja prevalencia en la realización de actividades de este tipo, el 35% de estudiantes prefieren dedicar su tiempo libre a estudiar o trabajar; el 41% de los encuestados afirmó estar satisfecho con las prácticas que conformaron sus estilos de vida llegando a la conclusión que los estudiantes encuestados presentan prácticas saludables, y se sienten satisfechos con sus estilos de vida, independientemente de si éstos son o no saludables.

Este antecedente permitió establecer el abordaje metodológico del presente estudio de investigación.

En Colombia, en el 2015, Carmona²⁰ ejecutó la investigación titulada: "Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia"; con el objetivo de explorar las prácticas saludables en la población universitaria. El estudio fue de tipo cuantitativo, observacional, descriptivo, con diseño transversal, incluyó a 79 estudiantes universitarios a quienes se les aplicó una escala de estilos de vida en la recolección de datos. Los resultados que encontraron fueron que el 26,9% de los estudiantes y el 50% de los empleados incluyen siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria. El 83,9% de los estudiantes y el 58,3% de los empleados dedican con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o labores. La frecuencia semanal para practicar

ejercicio fue mayoritariamente tres veces por semana en los empleados (41,67%) y nunca (47,76%) en los estudiantes. Las conclusiones a las que llegó fueron que se evidencia un alto grado de desconocimiento del uso adecuado del tiempo libre en la comunidad universitaria, pues los estudiantes tienen poca tendencia al uso del tiempo libre en actividades físicas.

Este antecedente permitió identificar algunas dimensiones relacionadas al uso del tiempo libre en estudiantes universitarios, como variable de estudio en esta investigación.

En Chile, en el 2012, Yañez²¹ realizó el estudio titulado: “Estilo de vida y jóvenes universitarios; su relación con factores personales, académicos, familiares y sociales”; con el objetivo de conocer y describir los estilos de vida adoptados por jóvenes universitarios de la universidad de la región del Maule y su relación con factores personales (demográficos y autoestima), académicos, familiares y sociales. El estudio fue tipo cuantitativo, observacional, analítico, transversas; de diseño descriptivo correlacional, no experimental y transaccional; la muestra estuvo conformada por 350 jóvenes universitarios, utilizando un cuestionario de estilos de vida en la recolección de los datos. Los resultados que encontró fueron que para la mayoría de los jóvenes de la universidad en estudio, sus estilos de vida son saludables; pero con una riesgosa cercanía a lo considerado no saludable y con la evidente presencia de factores riesgosos para la salud; debiendo trabajar aquellas conductas que pudieran llevar a un cambio negativo en dichos estilos de vida. Concluyendo que no hubo diferencias significativas entre quienes

ingresaron a la Universidad en el 2009 y en el 2011, sin embargo, en algunas dimensiones, identificó que quienes llevan más o menos tiempo en la universidad, existen tendencias a lo menos saludables, que dan una orientación respecto a la influencia de dicho entorno.

Este antecedente permitió identificar algunas dimensiones en la elaboración del instrumento de estilos de vida del presente estudio.

A nivel Nacional.

En Lima, en el 2016, Olivero, Benítez, García y Bello²² presentaron el estudio titulado: “Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública”; con el objetivo de describir los estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. El estudio fue de tipo descriptivo observacional, prospectivo de corte transversal; la muestra estuvo conformada por 611 estudiantes, de las carreras profesionales de Sociología, Economía, Educación, Odontología, Contabilidad y Psicología que registraron matrícula regular en el año 2015; a quienes se aplicó una encuesta válida y confiable. Los resultados que encontraron fueron que en las dimensiones de la promoción de la salud, tales como: importancia de la salud, higiene corporal y la alimentación, basada en el consumo de frutas, verduras y pescado, acompañadas de actividad física, principalmente caminar y realizar actividades grupales, como pasear e ir al cine, determinan comportamientos de bajo riesgo en la salud; y que el 68.8% de estudiantes tienen una visión clara de su Proyecto de Vida, 70,5% controla sus situaciones de estrés y no tienen problemas con su sexualidad. Sin embargo, un alto porcentaje de estudiantes que manifestaron tener tendencia a cuadros de ansiedad,

depresión, o ambos; y 43,3% tendrían un cuadro de depresión que requeriría tratamiento. Concluyendo que los estilos de vida de los estudiantes determinan comportamientos de bajo riesgo e indican un manejo adecuado del estrés en los estudiantes de la universidad pública en estudio.

Este antecedente permitió el manejo de la variable estilos respecto a los aspectos conceptuales de la presente investigación.

En Trujillo, en el 2014, Rojo²³ realizó un trabajo de investigación de tipo descriptivo correlacional, con el objetivo de determinar la relación del uso de tiempo libre y la influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. La muestra estuvo constituida por 154 estudiantes de ambos sexos. Se utilizó un instrumento para la recolección de datos: cuestionario sobre las actividades más frecuentes que se realizan en el tiempo libre y que afecta el rendimiento académico. Los datos fueron procesados con el Software SPSS versión 18.0. Para establecer la relación entre las variables de estudio se aplicó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado, con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$. Concluyendo que el uso de tiempo libre en actividades recreativas si afecta al rendimiento académico; y la mayoría de estudiantes, presentan regular nivel de rendimiento académico. Respecto a las actividades que los estudiantes realizan en su tiempo libre, un poco más de la mitad fueron de sexo masculino, la mayoría se dedicaba a los deportes, estudio, internet, televisión, salir con amigos y familiares, y más de la mitad de estudiantes tuvieron un rendimiento académico regular. Asimismo concluyó que el mal uso de tiempo libre

influye en el rendimiento académico ya que el estudiante solo tiene nota aprobatoria.

Este antecedente permitió el manejo de los aspectos metodológicos relacionados a la variable tiempo libre considerada en la presente investigación.

En Lima, en el 2013, Salas²⁴ realizó el estudio titulado: “Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del cono sur de Lima”; con el objetivo determinar la relación que se establece entre el empleo del tiempo libre y el rendimiento académico de los alumnos de secundaria. El estudio fue de tipo cuantitativa, analítico, prospectivo de corte transversal; utilizando un cuestionario de actividades en el tiempo libre durante la recolección de los datos. Los hallazgos que encontró fueron que respecto al tiempo libre, la gran mayoría de estudiantes practica y le gusta: escuchar música y radio, ver películas, video, televisión, descansar, pasear, charlar con los amigos, pensar y salir o estar con la familia, además no practican pero les gustaría tocar instrumentos musicales, visitar museos y exposiciones, y asistir a la academia de idiomas. Se encontraron diferencias significativas en las actividades del tiempo libre y en las preferencias de actividades culturales según el rendimiento académico y género. Las actividades culturales que más prefieren son el canto, comidas, bebidas, la pintura y el teatro; por último, dichos sujetos se encuentran en un nivel de rendimiento académico regular o intermedio, siendo las damas las que superan a los varones. Concluyendo que existe una correlación

significativa entre el uso de tiempo libre y el rendimiento académico en los estudiantes participantes de la investigación.

Este antecedente de investigación permitió delimitar algunos conceptos y dimensiones relacionadas al uso del tiempo libre en estudiantes universitarios.

En Lima, en el 2013, Aguado y Ramos²⁵ realizaron el estudio titulado “Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de Enfermería de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza”; con el objetivo de determinar los factores sociodemográficos y la relación que estos tienen con los estilos de vida en los estudiantes de Enfermería. El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal, prospectivo; la muestra estuvo conformada por 166 estudiantes utilizándose un cuestionario de identificación de factores sociodemográficos y de estilos de vida en la recolección de los datos. Los resultados que encontraron fueron que el 60% de estudiantes tuvieron edades comprendidas entre 20 y 29 años de edad; el 93% pertenecieron al género femenino; el 91% fueron solteras; el 87% no tenían carga familiar y el 13% tenían carga familiar; el 23% estudiaban y trabajaban; respecto a los estilos de vida, el 55% de estudiantes presentaron estilos de vida no saludables. Concluyendo que los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables que los expone a la presencia de diversas patologías.

Este antecedente aportó elementos importantes para el abordaje teórico del presente estudio.

En Lima, en el 2010, Ponte²⁶ realizó el estudio titulado: “Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio, de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”; con el objetivo de determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio. El estudio fue de tipo cuantitativo, prospectivo, método descriptivo, de corte transversal; la muestra estuvo conformada por 129 estudiantes, utilizando un cuestionario estandarizado sobre estilos de vida en la recolección de los datos. Los resultados que encontró fueron que el 60% de los estudiantes tuvieron un estilo de vida saludable; al analizarlo por dimensiones; se encontró que en la dimensión salud con responsabilidad con 76,7% y actividad física con 82.2% predominó un estilo de vida no saludable; en la dimensión gestión de tensiones predominó en segundo año con el 59%, tercer año con el 57% y quinto año con 52% un estilo de vida no saludable, mientras que los estudiantes de primero con 67% y cuarto 52% tuvieron un estilo de vida saludable; en la dimensión nutrición saludable los estudiantes de primero, segundo, cuarto y quinto año presentaron un estilo de vida saludable, y los estudiantes de tercer año con 65, 2% tuvieron un estilo de vida no saludable; en la dimensión crecimiento espiritual con 86.8% y en las relaciones interpersonales 75.2% predominó el estilo de vida saludable en los cinco años de estudio; concluyendo que los estudiantes de Enfermería presentan estilos de vida saludables.

Este antecedente presenta similitud con el presente estudio, por tanto brindó las pautas necesarias para el abordaje técnico y metodológico de este informe de investigación.

A nivel local

En Huánuco, en el 2016, Ortiz y Ruiz²⁷ ejecutaron la investigación titulada: “Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco”; con el objetivo de determinar la relación entre los predictores biosocioculturales y los estilos de vida de los estudiantes universitarios. La investigación fue de tipo transversal, analítica, prospectivo y observacional; con diseño correlacional. La población fue de 3261 estudiantes de la Universidad Privada de Huánuco, con una muestra de 343,7 estudiantes, seleccionados por estratos, y a quienes se les aplicó un cuestionario de predictores y una escala de estilos de vida, previamente validados. Los resultados que encontraron fueron que se comprobó la relación entre la condición de pertenecer al grupo adolescente [$X^2 = 15,54$; $p = 0.00$] y la realización de trabajo paralelo al estudio [$X^2 = 18,8$; $p = 0.00$] con el estilo de vida poco saludable. El pertenecer al género masculino [$X^2 = 13,35$; $p = 0.00$] se relaciona con el estilo de vida saludable. No hubo relación entre la procedencia de la zona urbana [$X^2 = 13,35$; $p = 0.80$], la tenencia de algún compromiso conyugal [$X^2 = 13,35$; $p = 0,44$], la tenencia de alguna religión [$X = 2,86$; $p = 0.41$] y la condición de cursar más del VI ciclo académico [$X^2 = 1,10$; $p = 0.781$] con el estilo de vida saludable. Concluyendo que los predictores biológicos están relacionados con los estilos de vida saludable y poco saludables de los estudiantes universitarios.

Este antecedente permitió realizar el abordaje teórico y metodológico del presente estudio de investigación.

En Huánuco, en el 2014, Daza²⁸ realizó el estudio titulado “Creencias y prácticas de estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2014”; con el objetivo de determinar la relación entre las creencias y prácticas sobre estilos de vida en los estudiantes de Enfermería. El estudio fue de tipo observacional, prospectivo, transversal, descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por 223 estudiantes de Enfermería utilizando guía de entrevista sociodemográfica, una escalas de creencias sobre estilos de vida, y una escala de prácticas sobre estilos de vida en la recolección de los datos. Los resultados que encontró fueron que respecto a la relación entre las creencias y prácticas sobre estilos de vida de los estudiantes en estudio, se encontró un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,36 y una $P \leq 0,000$, es decir, estas variables se relacionan significativamente; concluyendo que a medida que las creencias sobre estilos de vida son favorables en los estudiantes aumentan las prácticas saludables en los estudiantes de Enfermería.

Este antecedente de investigación permitió identificar algunos conceptos relacionados la delimitación dimensional y teórica de la variable estilos de vida en estudiantes universitarios.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. Teoría funcionalista del tiempo libre de Dumazedier.

Este enfoque teórico establece que el tiempo libre representa el conjunto de actividades y ocupaciones que una persona puede realizar con su pleno consentimiento voluntario para poder descansar o

desarrollar su formación personal de manera desinteresada, ejerciendo de manera voluntaria su nivel de participación social y su libre capacidad de creatividad cuando se ha liberado de sus deberes y obligaciones familiares, profesionales, académicas y sociales²⁹.

Por ello, Dumazedier³⁰ planteó que existen tres funciones del uso del tiempo libre: descanso, que incluye la liberación de la fatiga del tiempo de estudio o de trabajo; desarrollo personal, donde se busca la liberación del automatismo propio del trabajo, favoreciendo la participación y relación social; y la diversión, donde se considera la liberación del aburrimiento y monotonía de las tareas cotidianas.

En consecuencia, esta teoría fundamenta sus postulados en que el descanso libera a las personas del cansancio; debido a que las protege del desgaste causado por el cumplimiento de las obligaciones cotidianas; y tiene una gran vinculación con cualquier actividad de otra índole, física o deportiva, que también puede tener un alto grado de diversión y favorecer el desarrollo de la personalidad³¹.

Esta teoría se relaciona con el presente estudio pues detalla algunos conceptos fundamentales relacionados al uso del tiempo libre en los estudiantes universitarios.

2.2.2. Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender.

Pender³² en su modelo teórico identifica que las personas presentan factores cognitivos y conductuales que son modificados por las presencia de diversas características particulares, interpersonales y situacionales, que ocasionan la participación de las personas en la práctica de conductas promotoras de salud, propiciando estilos de vida

y entornos favorables para el pleno desarrollo de sus capacidades humanas; donde las motivaciones representan el motor que permite la realización conductas a favor o en contra de la salud.

Desde una perspectiva educacional, el modelo se basa en analizar la manera particular que tiene cada persona de cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida, teniendo en consideración la premisa de que mediante la adopción de conductas saludables las personas se enferman menos y en consecuencia gastan menos recursos en la curación y rehabilitación de enfermedades, y se mejora la percepción del estado de salud hacia el futuro³³.

Esta teoría se relaciona con el presente estudio pues mediante el modelo de Promoción de la Salud, se podrá sensibilizar a los estudiantes universitarios sobre la práctica de estilos de vida saludables en las instituciones universitarias.

2.3. Definiciones conceptuales.

2.3.1. Definición de Estilos de Vida.

Según la OMS³⁴ los estilos de vida representan una forma general de vida que se fundamenta en la interrelación entre las condiciones de vida en un contexto amplio y los modelos individuales de comportamientos determinados por la presencia de diversas características personales y factores socioculturales.

Al respecto Fuste³⁵, sostiene que los estilos de vida son aquellas conductas que reducen significativamente el riesgo de enfermar o morir prematuramente, por lo que se les conoce como agentes inmunógenos; debido a que se constituyen en un escudo de defensas conductuales

contra la presencia de diversas patologías en el contexto personal y social.

En el Perú, el Ministerio de Salud establece que los estilos de vida representa la relación que se establece entre las condiciones y pautas de vida realizadas en forma cotidiana, que se evidencian en comportamientos, hábitos, conductas y están determinadas por características personales y factores socioculturales³⁶.

Por tanto, se puede establecer que los estilos de vida representan los hábitos, costumbres, comportamientos y conductas de los individuos y grupos que permiten satisfacer las necesidades evidenciadas para lograr un óptimo bienestar físico y social³⁷.

2.3.2. Tipos de estilos de vida

El estilo de vida de cada persona difiere de acuerdo a sus características socioculturales y su propia personalidad; por ello se puede señalar que no existe un determinado estilo de vida que pueda ser catalogado como saludable, pero es pertinente señalar que así como existen conductas de riesgo que representan un estilo de vida no saludable, también existen conductas promotoras de salud que conforman un estilo de vida saludable³⁸.

En consecuencia, el estilo de vida no saludable hace referencia al conjunto de modelos conductuales que incluyen los comportamientos pasivos y conductas adictivas que representan una amenaza para el estado de salud, trayendo consecuencias negativas y comprometiendo seriamente diversos aspectos relacionados desarrollo personal y social del individuo³⁹.

Por otra parte, un estilo de vida saludable se relaciona con aquellas costumbres, conductas y hábitos que tienen las personas y grupos sociales que permiten conseguir una óptima satisfacción de las necesidades básicas para lograr un bienestar integral, permitiendo que se puedan aumentar añadir años a la vida (cantidad) y también vida a los años (calidad), y disminuir la incidencia de diversas enfermedades o patologías discapacitantes⁴⁰.

Por consiguiente, los estilos de vida saludables se refieren a las conductas, costumbres o hábitos cotidianos de vivir que tiene una determinada persona, que son llevadas a cabo buscando satisfacer de adecuadamente sus propias necesidades y optimizando su calidad de vida en el contexto biológico y social⁴¹.

2.3.3. Dimensiones de los estilos de vida

Dentro de las dimensiones de los estilos de vida considerados en el presente estudio se encuentran las siguientes:

2.3.3.1. Alimentación.

En esta dimensión se consideran los aspectos relacionados a los patrones y hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios donde se consideran los aspectos relacionados a la selección, preparación y consumo de los alimentos; incluyendo también el tipo, frecuencia, cantidad, horario y lugar de consumo de los alimentos, que en su conjunto permiten que se pueda satisfacer las necesidades fisiológicas, permitiendo el desarrollo de las funciones vitales, la mejora de estado de salud y calidad de vida, y previniendo oportunamente la aparición de las enfermedades⁴².

Por ello, los hábitos alimenticios inadecuados, que son adoptados durante la juventud contribuyen a la presencia de patologías gastrointestinales y trastornos alimentarios como la anorexia, bulimia, etc; que traen consecuencias negativas para la salud de los jóvenes; pues los predispone a la presencia de enfermedades metabólicas, endocrinas y cardiovasculares durante la adultez⁴³.

Según las sugerencias nutricionales establecidas por las instituciones de salud pertinentes; se puede señalar que una dieta saludable, debe ser balanceada y conformada por todos los alimentos incluidos en los grupos alimenticios, considerando los macronutrientes que incluyen las proteínas, lípidos y carbohidratos; y los micronutrientes, que abarcan las vitaminas y minerales; partiendo de la premisa de que no existe un alimento determinado que contenga todos los nutrientes necesarios para el organismo; y que para conseguir ello se necesita consumir todos los nutrientes en cantidades que permitan acceder a un buen estado de salud y un óptimo estado nutricional⁴⁴.

2.3.3.2. Actividad Física.

Según la OMS⁴⁵, la actividad física es definida como cualquier movimiento corporal que es realizado por el sistema musculoesquelético que exige un consumo de energía por parte del organismo.

En consecuencia, se puede establecer que la actividad física representa todo movimiento que realiza el cuerpo para hacer trabajar

a los músculos; donde se requiere de mucha energía y requiere más energía que estar en reposo; teniendo en consideración que la actividad física se relacionan con todos aquellos movimientos que permiten que las personas mantengan un buen estado de salud⁴⁶.

Dentro de la actividad física, la recreación juega un rol preponderante, caracterizándose porque se realiza de manera voluntarias durante el tiempo libre, produciendo satisfacción, diversión, incentivando la creatividad y que puede ser compartido con otras personas; dentro de las actividades recreativas se consideran los juegos en todas sus formas, actividades como la música, ejercicios al aire libre, paseos, caminatas entre otras⁴⁷.

2.3.3.3. Hábitos de Sueño.

El sueño es definido como el estado de total reposo del organismo, donde las personas tienen niveles mínimos de actividad fisiológica y no hay respuesta activa a los estímulos que brinda el medio ambiente; siendo influenciada por diversas prácticas cotidianas como una alimentación balanceada, el manejo del estrés, la realización frecuente de actividad física, incluyendo también la presencia de factores ambiental que permiten conseguir un patrón estable de sueño⁴⁸.

En la mayoría de personas, las horas de sueño tienden a variar según el grupo etéreo, y en los estudiantes universitarios se recomienda que el tiempo de sueño debe ser de 6 a 8 horas diarias; teniendo en consideración que mientras más joven es una persona, necesita más horas de sueño para estar saludable⁴⁹.

2.3.3.4. Hábitos Nocivos para la Salud.

La práctica de hábitos nocivos para la salud se encuentra relacionada de manera directa con el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos, tabacos y otros tipos de drogas, caracterizándose porque el consumo de estas sustancias causa alteraciones en el sistema nervioso y en la conducta de las personas, trayendo consecuencias negativas para la salud, como la presencia de patologías cardiovasculares, problemas de colón, trastornos gastrointestinales, infecciones de transmisión sexual, suicidios, embarazos no deseados, accidentes de tránsito y otros problemas de salud mental⁵⁰.

2.3.4. Estilos de vida en estudiantes universitarios

En los estudiantes universitarios, los estilos de vida se relacionan con la presencia de problemas sociales que tienen mucha relevancia e influencia sobre su calidad de vida y estado de salud; entre estos problemas se encuentran el contagio por infecciones de transmisión sexual, los accidentes de tránsito, abortos, embarazos no deseados, incluyendo también los trastornos relacionados a la conducta alimentaria y la práctica del sedentarismo⁵¹.

Respecto al sedentarismo, en diversas investigaciones realizadas se ha comprobado que tiene un efecto pernicioso para el estado de salud de las personas; pues se relaciona con la aparición de diversas patologías, como las cardiopatías, hipertensión arterial, enfermedades gastrointestinales, diabetes mellitus, osteoporosis y algunos tipos de cáncer, obesidad, entre otras patologías⁵².

2.3.5. Definición de tiempo libre.

Según fuentes citadas por Ortega⁵³, el tiempo libre es definido como aquel periodo de tiempo que es utilizado por una persona para realizar actividades de manera voluntaria, y cuya realización reportan una satisfacción personal, y que no se encuentran vinculadas con las obligaciones laborales o educativas; sino con el desarrollo de actividades lúdicas y recreativas.

Al respecto Dumazedier⁵⁴ refiere que el tiempo libre representa el periodo de tiempo donde se realizan un conjunto de actividades a donde el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones académicas profesionales, familiares, y sociales, para descansar, divertirse, y desarrollar su autonomía y satisfacción personal.

Según Grushin⁵⁵ el tiempo libre constituye una parte de tiempo no ocupado por el trabajo y que es descontado de todos los tipos de obligaciones; y que las personas utilizan de manera libre y voluntaria para realizar diversas actividades de fines meramente recreativos y no productivos.

Al respecto, Weber⁵⁶ señala que el tiempo libre constituye aquel tiempo que queda después de haber realizado un determinado trabajo u ocupación, así como también el que sobra después de quitar el tiempo necesario para ir al trabajo, dormir, comer y realizar el cuidado de su organismo.

Morón⁵⁷ establece que el tiempo libre representa el conjunto de actividades que realiza una persona durante su espacio de tiempo

disponible que es deducido del tiempo utilizado en la satisfacción de las necesidades vitales y socio familiares.

Friedman⁵⁸ manifiesta que el tiempo libre se constituye en un elemento compensador, no solo de la vida social sino de la actividad ocupacional; estableciendo además que tanto el tiempo libre como la recreación se constituyen en actividades que permiten salir de la monotonía, recuperarse de la fatiga propia de las ocupaciones cotidianas.

López⁵⁹ considera que el tiempo es el conjunto de actividades realizadas por un individuo durante el tiempo que resultan después de disminuir a las veinticuatro horas del día, el tiempo empleado en realizar las necesidades cotidianas vitales necesarias, señalando además que el disfrute del tiempo libre en ningún caso se puede considerar como aspecto irrisorio en la vida cotidiana de las personas.

Por consiguiente se puede concluir que el tiempo libre constituye un aspecto de tipo social que determina las actividades del ser humano, que se caracterizan por ser actividades placenteras y voluntarias que se realizan durante el tiempo que resta después de haber finalizado sus actividades y obligaciones cotidianas diarias⁶⁰.

2.3.6. Características del uso tiempo libre.

Según Ubidia⁶¹, la utilización del tiempo libre se caracteriza principalmente por la presencia de cuatro elementos esenciales que se describen a continuación: en primer lugar, se considera aquel periodo de tiempo que no se dedica a las actividades educativas y laborales, incluyendo también el tiempo que no se dedica a dormir ni comer; en

segundo lugar, se incluye el tiempo que se dedica a la diversión y disfrute personal; en tercer lugar; se considera aquel tiempo destinado a las actividades que realizan las personas para aprender las cosas, sentirse bien o fortalecer sus actividades recreativas; y por último, se considera el tiempo en que las personas hacen uso de su propia libertad e iniciativa, haciendo lo que desean y que no se encuentran obligados a hacerlo por algo concreto o por algún tipo de obligación.

Partiendo desde esta perspectiva, las actividades más frecuentes que realizan los estudiantes universitarios en la utilización de su tiempo libre son ver televisión, estar con sus amigos, ir al cine, realizar actividades deportivas, jugar videojuegos, escuchar música, salir a bailar, entre otras actividades.

2.3.7. Importancia del uso tiempo libre.

Según Ortega⁶³, la importancia del tiempo libre radica en que las personas en general; y en el caso del presente estudio, los estudiantes universitarios necesitan tener un espacio de tiempo de recreación y diversión entre tantas horas y días después del trabajo y las actividades educativas; donde se incluyen la capacidad creativa y se despeja una mente saturada y llena de preocupaciones.

Al respecto Salazar⁶⁴, menciona que el tiempo libre es importante porque durante este periodo de tiempo, los individuos expresan de manera libre y voluntaria sus expectativas e intereses reales, partiendo de una verdadera libertad de decisión, contribuyendo a la autorrealización personal y la mejora de la calidad de vida de las personas.

Por consiguiente, se considera que el uso saludable del tiempo libre es necesario porque permite tener un tiempo de descanso después de la educación y el trabajo, y darle un respiro a la mente, y para ello, es trascendental en los estudiantes universitarios que el tiempo libre sea utilizado en realizar actividades recreativas, deportivas, dinámicas y pasivas, que si son empleadas actividades saludables les van a permitir tener un adecuado descanso mental, un óptimo estado de salud y una mejor calidad de vida en la juventud⁶⁵.

2.3.8. Dimensiones del uso tiempo libre.

En las dimensiones del uso del tiempo libre en los estudiantes universitarios se mencionan la realización de los siguientes tipos de actividades:

a) Actividades deportivas.

Son aquellas actividades conocidas también como actividades físicas y que implican la práctica de un determinado deporte en particular; teniendo en consideración que el deporte representa una de las actividades más populares que se realizan durante el tiempo libre; y que es recomendado para que el organismo puede compensar todo el tiempo que permanece inactivo, permitiendo también oxigenar la sangre y recuperar la movilidad; teniendo en consideración que los deportes bien practicados constituyen la opción más saludable para el cuerpo, porque ayudan a tener una memoria más ágil y resolver problemas cotidianos. Los deportes que se realizan con mayor frecuencia son el fútbol, vóley, básquet, aeróbicos, etc⁶⁶.

b) Actividades recreativas.

Constituyen todas aquellas actividades que permiten que una persona se entretenga o distraiga; y que una persona no lleva a cabo por obligación sino que las realizan por placer; dentro de este tipo de actividades se consideran los pasatiempos y los hobbies; teniendo en consideración que la recreación representa el conjunto de actividades agradables que producen gratificación y placer, que son realizadas durante el tiempo libre y que permiten promover el desarrollo integral y social de las personas. Dentro de las actividades recreativas se consideran escuchar música, salir a bailar, ver televisión, asistir a espectáculos públicos, ir al cine, salir con los amigos y pasar tiempo con la pareja⁶⁷.

c) Actividades lúdicas.

Son aquellas actividades que se realizan en el tiempo libre de manera voluntaria, dentro de ciertas reglas y límites establecidos en un determinado espacio y tiempo, que permiten que las personas liberen sus sentimientos de emoción y alegría; constituyéndose además en las actividades que realizan las personas para compartir con sus amigos, compañeros y colegas de trabajo a través de la diversión, confraternidad y alegría, sin ningún interés porque exista un ganador, sino que simplemente les permita disfrutar de ratos de esparcimiento con sensaciones de bienestar personal y social. Dentro de las actividades lúdicas se consideran los juegos de mesa, los paseos, caminatas videojuegos, danzas, etc⁶⁸.

d) Actividades pasivas.

Son aquellas actividades recreativas que se caracterizan por que son realizadas mayormente en ambientes cerrados, pero que también pueden ser realizados en lugares abiertos; y en el que las personas participan no solo como receptoras de la actividad sino también como sujetos activos en el desarrollo de la misma; dentro de las actividades recreativas pasivas se consideran la lectura, escuchar música, usar el internet, juegos de mesa, ir al cine, etc⁶⁹.

2.4. Hipótesis.

2.4.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017.

Ho: No existe relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017.

2.4.2. Hipótesis específicas

Hi₁: Los estilos de vida en la dimensión alimentación se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio

Ho₁: Los estilos de vida en la dimensión alimentación no se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.

Hi₂: Los estilos de vida en la dimensión actividad física se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.

Ho₂: Los estilos de vida en la dimensión actividad física no se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.

Hi₃: Los estilos de vida en la dimensión descanso se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.

Ho₃: Los estilos de vida en la dimensión descanso no se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.

Hi₄: Los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.

Ho₄: Los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos no se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.

2.5. Variables.

2.5.1. Variable Independiente.

Estilos de vida.

2.5.2. Variable Dependiente.

Uso del tiempo libre.

2.5.3. Variables de caracterización

- **Características demográficas:**

- Edad.
- Género.
- Lugar de residencia.

- **Características sociales:**

- Estado civil.
- Ingreso económico familiar mensual.
- Estudia y trabaja.

- **Características familiares:**
 - Personas con quienes vive.
 - Tenencia de hijos.
 - Tipo de familia.
 - Número de miembros de la familia.
- **Características académicas:**
 - Ciclo de estudios.
 - Percepción de rendimiento académico.
- **Datos informativos:**
 - Padece alguna patología.
 - Tenencia de seguro de salud.

2.6. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE					
Estilos de vida	Alimentación	Categórica	Estilos de vida hábitos de alimentación	Saludables No Saludables	Nominal Dicotómica
		Categórica	Higiene en la alimentación	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Consumo de tres comidas principales	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica

		Categórica	Tiene horarios fijos en su alimentación	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Consumo de 4 a 8 vasos de agua	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Consumo de alimentación balanceada	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Consumo de dulces	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Consumo de frutas y verduras	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Consumo de carnes	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Consumo de cereales, tubérculos y menestras	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Consumo de lácteos y sus derivados	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica

		Categórica	Consumo de comida chatarra	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
	Actividad Física	Categórica	Estilos de vida hábitos de actividad física	Saludables No Saludables	Nominal Dicotómica
		Categórica	Frecuencia de actividad física	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Realiza ejercicios 20 minutos a 30 minutos	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Frecuencia de sedentarismo	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Realiza ejercicios tres veces por semana	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Realiza ejercicios cardiovasculares	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica

		Categórica	Realiza ejercicios de relajación	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
	Descanso y sueño	Categórica	Estilos de vida hábitos de descanso y sueño	Saludables No Saludables	Nominal Dicotómica
		Categórica	Duerme 7 horas diarias	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Acostumbra trasnochar	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Se levanta cansado	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Tiene problemas para dormir	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Toma siestas durante el día	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica
		Categórica	Utiliza pastillas para dormir	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica

		Categórica	Realiza actividades de relajación	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica	
		Categórica	Siente estrés	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica	
		Categórica	Siente ansiedad	Siempre Casi Siempre A veces Nunca	Nominal Politómica	
	Hábitos nocivos	Categórica	Estilos de vida hábitos nocivos	Saludables No Saludables	Nominal Dicotómica	
		Categórica	Consumo de bebidas alcohólicas	Siempre Casi siempre A veces Nunca	Nominal Politómica	
		Categórica	Consumo de cigarros	Siempre Casi siempre A veces Nunca	Nominal Politómica	
		Categórica	Consumo de drogas	Siempre Casi siempre A veces Nunca	Nominal Politómica	
		Categórica	Consumo de bebidas gaseosas	Siempre Casi siempre A veces Nunca	Nominal Politómica	
	VARIABLE DEPENDIENTE					
	Uso del tiempo libre	Patrones de uso de tiempo libre	Categórica	Uso del tiempo libre	Saludables No Saludables	Nominal Dicotómica
Categórica			Disponibilidad de tiempo libre	Si tiene No tiene	Nominal Dicotómica	

		Numérica	Número de horas de tiempo libre	Menos de 2 horas De 2 a 5 horas Más de 5 horas	De razón
		Categórica	Horario de tiempo libre	Mañana Tarde Noche	Nominal Politómica
		Categórica	Percepción del tiempo libre	Suficiente No suficiente	Nominal Dicotómica
		Categórica	Personas con quienes pasa el tiempo libre	Solo(a) Con amigos(as) Con pareja Con padres y hermanos Con otros familiares Con otras personas	Nominal Politómica
	Actividades realizadas en el tiempo libre	Categórica	Tipo de actividades realizadas	Saludables No Saludables	Nominal Politómica

VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN

Características Demográficas	Edad	Numérica	Fecha de nacimiento	En años	De razón
	Género	Categórica	Fenotipo	Masculino Femenino	Nominal Dicotómica
	Lugar de residencia	Categórica	Zona geográfica de residencia	Huánuco Amarilis Pillco Marca Otros lugares	Nominal Politómica
Características Sociales	Estado Civil	Categórica	Condición marital	Soltero(a) Casado(a) Conviviente Separado(a) Viudo(a)	Nominal Politómica

	Nivel socioeconómico	Categórica	Ingreso Económico Familiar Mensual	Menos de 1000 soles de 1000 a 2000 soles Más de 2000 soles	Nominal Politómica
	Condición de estudio y trabajo	Categórica	Estudia y trabaja	Si No	Nominal Dicotómica
Características familiares	Convivencia Familiar	Categórica	Personas con quienes vive	Solo(a) Con pareja. Con padres y hermanos Familia múltiple Con amigos	Nominal Dicotómica
	Tenencia de hijos	Categórica	Tiene hijos	Si No	Nominal Dicotómica
	Dinámica Familiar	Categórica	Tipo de familia	Nuclear Incompleta Extensa Reestructurada	Nominal Politómica
	Estructura familiar	Numérica	Número de miembros de la familia	En Miembros	De razón
Características académicas	Características universitarias	Categórica	Ciclo de estudios	VI VII VIII IX	Ordinal Politómica
	Características del rendimiento académico	Categórica	Percepción de rendimiento académico	Bueno Regular Deficiente	Ordinal Politómica
Datos Informativos.	Características patológicas	Categórica	Padece alguna enfermedad	Si No	Nominal Dicotómica
	Acceso a seguro de salud	Categórica	Tenencia de seguro de salud	Si No	Nominal Dicotómica

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de estudio.

Según la intervención de la investigadora, fue de tipo observacional, debido a que no hubo manipulación de las variables por parte de la investigadora, y los resultados obtenidos reflejaron en forma adecuada la relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería.

De acuerdo a la planificación de la toma de los datos, fue de tipo prospectivo, porque se recolectó la información a medida que se presentaron los hechos relacionados a los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.

Según el número de mediciones de las variables, fue de tipo transversal, pues se estudiaron las variables en un único periodo de tiempo y espacio determinado.

Y por último, según el número de variables de interés, el estudio fue analítico, pues se estudiaron dos variables de acuerdo a las características propias de la población, y estableciendo en forma objetiva la relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en la muestra en estudio.

3.1.1. Enfoque.

El enfoque del presente estudio pertenece al de tipo cuantitativo, pues estuvo basado en la medición de los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería, fundamentándose en la

aplicación de los instrumentos y el uso de fórmulas estadísticas para dar a conocer la realidad observada en el ámbito de estudio.

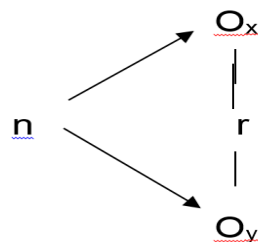
3.1.2. Alcance o nivel.

El presente estudio de investigación corresponde al nivel correlacional, pues su objetivo general fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el uso de tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

3.1.3. Diseño.

El diseño del presente estudio fue el de tipo correlacional con muestra aleatorizada, como se presenta en el siguiente esquema:

DIAGRAMA:



Dónde:

- n** : Muestra de estudiantes de Enfermería.
- O_x** : Observación de los estilos de vida.
- O_y** : Observación del uso del tiempo libre.
- r** : Relación entre las variables.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población.

La población estuvo constituida por todos los estudiantes matriculados desde el sexto hasta el noveno ciclo del semestre

académico 2017 - II del Programa Académico de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco, que según datos obtenidos del registro de matrícula de esta institución fueron en total 205 estudiantes clasificados de la siguiente manera:

AÑO DE ESTUDIOS	N° DE ESTUDIANTES
Sexto ciclo	57
Séptimo ciclo	54
Octavo ciclo	48
Noveno ciclo	46
TOTAL	205

a) Criterios de inclusión.- Se incluyeron en el estudio los estudiantes que cumplieron con las siguientes condiciones:

- Estuvieron matriculados desde sexto ciclo hasta el noveno ciclo del semestre académico 2017 - II.
- Estuvieron llevando más de dos cursos de carrera profesional correspondiente al plan de estudios vigente.
- Estuvieron realizando prácticas clínicas o comunitarias en las asignaturas correspondientes según plan de estudios vigente.
- Tuvieron asistencia regular a las clases académicas.
- Aceptaron participar de manera libre y voluntaria de la investigación, mediante la firma del consentimiento informado

b) Criterios de exclusión.- No se incluyeron en el estudio a los estudiantes que tuvieron las siguientes características:

- No estuvieron presentes en el aula al momento de la aplicación de los instrumentos de investigación.
- Tuvieron más del 30% de inasistencia a las clases teóricas y prácticas de las asignaturas correspondientes al plan de estudios vigente.
- Estuvieron llevando menos de dos cursos de carrera profesional correspondiente al ciclo de estudios según plan académico vigente.
- Dejaron de estudiar durante el proceso de recolección de datos.
- No aceptaron participar del estudio de investigación.
- No concluyeron con el llenado del 100% de preguntas y presentadas en los instrumentos de investigación.

c) Ubicación en el espacio: El estudio de investigación se realizó en las aulas del Programa Académico de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco, ubicada en la localidad de La Esperanza, en el distrito de Amarilis, provincia y departamento de Huánuco.

d) Ubicación en el tiempo: El presente estudio se realizó entre los meses de Octubre a Noviembre del año 2017.

3.2.2. Muestra.

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicó la fórmula de tamaño muestral como se muestra a continuación:

$$n = \frac{Z^2 P Q N}{e^2(N - 1) + Z^2 P Q}$$

Donde:

Z^2 = Nivel de confianza del 95 % (1.96).

P = proporción estimada, asumiendo $p = 0,5$.

Q = $1 - P$.

e = Precisión o magnitud del error de 5 %.

N = Población.

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) (205)}{(0.05)^2(204) + (1.96)^2(0.5) (0.5)}$$

n = 134 estudiantes de Enfermería.

La muestra en el presente estudio quedó conformada por 134 estudiantes; seleccionados a través del muestreo probabilístico aleatorio estratificado, quedando clasificada de la siguiente manera:

AÑO DE ESTUDIOS	N° DE ESTUDIANTES
Sexto ciclo	36
Séptimo ciclo	35
Octavo ciclo	32
Noveno ciclo	31
TOTAL	134

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.3.1. Para la recolección de datos.

a) Técnicas.

Las técnicas usadas en el presente estudio fueron la entrevista y la encuesta que permitió obtener información fidedigna respecto a los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

b) Instrumentos.

Los instrumentos que fueron empleados dentro de la presente investigación son:

- **Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio (Anexo 1).**- Este instrumento permitió conocer las características generales de los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio; estuvo constituida por 14 preguntas divididas en 5 dimensiones: características demográficas (3 reactivos); características sociales (3 reactivos), características familiares (4 reactivos); características académicas (2 reactivos) y datos informativos (2 reactivos).
- **Escala de estilos de vida (Anexo 2).**- Esta escala fue construida para identificar los estilos de vida de los estudiantes considerados en el presente estudio, se encuentra constituida por 32 reactivos clasificados en 4 dimensiones: alimentación (12 reactivos), actividad física (6 reactivos), descanso (18 reactivos) y hábitos nocivos (4 reactivos).

Estas preguntas presentaron respuestas de tipo politómicas (nunca, algunas veces, muchas veces y siempre) y su baremación se realizó asignando las siguientes puntuaciones: nunca = 0 puntos; raras veces = 1 punto; a veces = 2 puntos; casi siempre = 3 puntos

y siempre = 4 puntos; y la valoración de los ítems se realizó a la respuesta que se consideró como estilo de vida saludable o no saludable respectivamente.

En consecuencia, la medición para la variable estilos de vida se ejecutó de la siguiente forma: estilos de vida saludables = 49 a 96 puntos y estilos de vida no saludables = 0 a 48 puntos.

- **Cuestionario de uso de tiempo libre (Anexo N° 03).**- Este instrumento fue utilizado para identificar el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería en estudio; estuvo constituido por 6 ítems divididos en dos dimensiones: patrones de tiempo libre y actividades realizadas durante el tiempo libre.

La valoración de los ítems se realizó de acuerdo a la respuesta que se identificó como uso del tiempo libre saludable y no saludable respectivamente asignando un puntaje de un punto por cada actividad saludable y cero puntos por cada actividad no saludable.

La medición de la variable uso de tiempo libre se ejecutó de la siguiente manera: uso del tiempo libre saludable = 4 a 6 puntos y uso del tiempo libre no saludables = 0 a 3 puntos.

c) Validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos fueron sometidos a pruebas de validación cualitativas y cuantitativas; las cuales se describen a continuación:

- **Validez racional.**- Dentro de la validez racional se recolectó de toda la información bibliográfica disponible respecto a los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes universitarios; que fueron consultadas en las diversas literaturas disponibles afines a la problemática en estudio, permitiendo que los conceptos presentados estén respaldados por una consistente base teórica.
- **Validez por jueces expertos.**- Se seleccionaron 06 jueces expertos, los cuales se encargaron de evaluar la objetividad, estructura, consistencia, estrategia, consistencia, pertinencia, vigencia, claridad y suficiencia de cada uno de los ítems presentados en los instrumentos de investigación, permitiendo asegurar la representatividad de los mismos y adecuar algunos términos a la realidad sociocultural de la muestra considerada dentro del estudio.

En general, la mayoría de jueces estuvieron de acuerdo en que los ítems presentados en los instrumentos estaban estructurados de manera coherente y se encontraban orientados a cumplir los objetivos de la investigación; y en forma específica las recomendaciones que brindaron los expertos fueron:

Experta N° 01: Lic. Mely Meleni Ruiz Aquino (Especialista en Investigación); la experta consideró que los ítems eran adecuados para medir los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes universitarios, recomendando su aplicación inmediata en la muestra en estudio.

Experto N° 02: Mg. Wilmer Espinoza Torres (Jefe de Recursos Humanos Centro de Salud Potracancha); el experto consideró que los ítems eran adecuados para medir las variables, recomendando realizar la validación cuantitativa de los instrumentos..

Experta N° 03: Mg Edith Jara Claudio. (Docente Universidad de Huánuco); la experta recomendó adicionar ítems relacionados a la salud mental de los estudiantes de Enfermería; y que después de ello se podía aplicar los instrumentos de investigación en la muestra de estudio.

Experta N° 04: Nutric. Gladys Liliana Rodriguez de Lombardi. (Nutricionista Hospital Regional Hermilio Valdizán) la experta consideró que el instrumento podía ser aplicado porque medía las dimensiones propuestas dentro del estudio; recomendando su aplicación inmediata en la muestra de recolección de datos propiamente dicha.

- **Validez por aproximación a la población en estudio.-** Se realizó una prueba piloto, donde se identificaron inconvenientes de tipo ortográfico, términos poco entendibles, ambigüedad en la formulación de las preguntas y se realizó el control del tiempo necesario para la aplicación de cada instrumento de investigación; esta prueba se realizó en las instalaciones de la Programa Académico de Enfermería, considerando como muestra a 10 estudiantes de Enfermería, seleccionados mediante el muestreo no probabilístico intencionado, los cuales no fueron considerados dentro de la muestra propiamente dicha de la investigación.

- **Validez por consistencia interna (confiabilidad).**- Se determinó el valor de confiabilidad del instrumento “Escala de estilos de vida”; mediante el uso del coeficiente del alfa de Cronbach, por tratarse por contener respuestas de tipo politómicas con diversos grados de categorización, obteniéndose un valor de confiabilidad de 0,881, resultado que evidenció que el instrumento un nivel alto de confiabilidad validando su uso en la recolección de datos.

Y luego, se realizó el análisis de confiabilidad del instrumento “Cuestionario de uso del tiempo libre”, mediante el coeficiente KR – 20 de Kuder Richardson por tratarse de un instrumento con una sola alternativa considerada correcta, obteniéndose un valor de confiabilidad de 0,83; que también demostró que este instrumento presentaba un nivel alto de confiabilidad, validando su uso en la investigación. (Anexo N° 05)

3.3.2. Para la presentación de datos.

En el procesamiento y presentación de los resultados identificados en este estudio se consideraron las siguientes fases:

- a) Autorización.**- Se emitió un oficio dirigido a la directora de la Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco solicitando la autorización respectiva para la aplicación de los instrumentos de investigación en la muestra de estudiantes considerada en el presente estudio.
- b) Aplicación de instrumentos.**- En esta etapa se realizaron los siguientes procedimientos:

- Se recibió la autorización escrita emitida por la directora de la Programa Académico de Enfermería.
- Se coordinó con la coordinadora de la Programa Académico de Enfermería las fechas de aplicación de los instrumentos.
- Se recolectó el material logístico necesario para la recolección de datos propiamente dicha: instrumentos de investigación, consentimiento informado, carpetas encuestadoras, lápices, borradores, libreta de apuntes, etc.
- Se contrataron a 2 encuestadores expertos en aplicación de instrumentos, a quienes se les capacitó previamente explicándoles en forma clara y precisa la metodología a seguir durante la recolección de datos en el estudio de investigación.
- El día programado para la recolección de datos, los encuestadores fueron ubicados en las inmediaciones de la Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, teniendo encomendada la misión de identificar a los estudiantes de Enfermería para aplicar la encuesta respectiva.
- Los encuestadores abordaron a los estudiantes considerados en el estudio, explicándoles en forma breve y precisa el propósito del estudio, solicitando que lean el consentimiento informado; y si se mostraban de acuerdo y se les solicitó que lo firmen, dejando su evidencia de su aceptación voluntaria para participar de la investigación.

- Se aplicó los instrumentos de investigación a cada estudiante de Enfermería considerado en el estudio, verificando que todas las preguntas sean contestadas correctamente.
 - Se agradeció a los estudiantes por participar del estudio y se entregó el refrigerio respectivo en señal de agradecimiento por la colaboración brindada.
- c) Revisión de los datos.-** Los instrumentos de recolección de datos fueron examinados en forma crítica; realizando el control de calidad respectivo verificando que todas las preguntas hayan sido respondidas totalmente, y depurando aquellas que hayan sido rellenados de manera inadecuada.
- d) Codificación de los datos.-** Se codificaron las respuestas obtenidas transformándose en códigos numéricos según las respuestas esperadas en las preguntas planteadas en los instrumentos de investigación.
- e) Procesamiento de los datos.-** Luego de la recolección de datos estos fueron procesados en forma manual, mediante el programa de Excel 2010, previa elaboración de la tabla de código y tabla matriz; y para el procesamiento de los datos se utilizó el paquete estadístico SSPS versión 21.00 para Windows.
- f) Plan de tabulación de datos.-** En base a los resultados obtenidos y para responder al problema y objetivos planteados inicialmente, se tabularon los datos en cuadros de frecuencias y porcentajes, para la parte descriptiva de la investigación.

g) Presentación de datos.- Se presentaron los datos en tablas académicas de acuerdo a las variables consideradas en el presente estudio, realizando el análisis e interpretación de los mismos de acuerdo al marco teórico correspondiente.

3.3.3. Para el análisis e interpretación de datos.

En el análisis e interpretación de los datos recolectados en el presente estudio, se consideraron las siguientes etapas:

a) Análisis descriptivo.- Se detallaron las características de cada una de las variables, de acuerdo al tipo de variable en que se trabajará (categórica o numérica); teniendo en cuenta las medidas de tendencia central para las variables numéricas y de frecuencia para las variables categóricas.

b) Análisis inferencial.- Se realizaron los siguientes pasos: se inició el análisis de cada una de las tablas identificadas, comparando las frecuencias relativas en el grupo en estudio, estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco; este análisis permitió determinar y discriminar aquellas categorías que se diferenciaban en un inicio y posteriormente se asociaban estadísticamente.

Para demostrar la relación de las dimensiones del presente estudio, se realizó un análisis estadístico de tipo bivariado a través de la prueba no paramétrica de Chi-cuadrado de independencia; considerando en la significancia estadística de las pruebas el valor de significancia $p \leq 0,05$; como valor de referencia para aceptar o rechazar las hipótesis de investigación planteadas inicialmente.

c) **Consideraciones éticas de la investigación.**- Antes de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, se solicitó la firma del consentimiento informado a los estudiantes considerados en el estudio; asimismo, se consideró los principios éticos de Enfermería que se detallan a continuación:

- **Beneficencia;** se respetó este principio porque se buscó que los resultados del estudio beneficien a los estudiantes de Enfermería, permitiendo establecer estrategias encaminadas a fomentar la adopción de estilos de vida saludables en el contexto universitario.
- **No maleficencia;** se respetó este principio, porque no se puso en riesgo la dignidad, los derechos y el bienestar de los estudiantes de Enfermería considerados en el estudio de investigación.
- **Autonomía,** se respetó este principio, pues se aplicó el consentimiento informado y se les explicó a los estudiantes que podían rehusarse a participar del estudio o retirarse de la investigación en el momento que lo desearan; respetando las creencias u opiniones que éstos expresaron respecto a las preguntas planteadas en los instrumentos de investigación.
- **Justicia,** se respetó este principio, ya que todos los estudiantes de Enfermería considerados en el estudio, recibieron un trato justo, respetuoso y amable en todo momento de la investigación, sin discriminación de ninguna índole.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos.

4.1.1. Características generales de la muestra en estudio.

Tabla 01. Edad en años de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Edad en años	Frecuencia	%
20 a 23 años	79	59,4
24 a 27 años	45	33,8
28 a 31 años	09	6,8
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

En cuanto a la edad de los estudiantes considerados en el estudio, se pudo identificar que el 59,4% (79) pertenecieron al grupo etáreo de 20 a 23 años de edad; asimismo, el 33,8% (45) tuvieron de 24 a 27 años de edad; y por último, el 6,8% (09) restante pertenecieron al grupo etáreo de 28 a 31 años de edad.

Tabla 02. Género de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Género	Frecuencia	%
Masculino	43	29,9
Femenino	101	70,1
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

Respecto género de los estudiantes de Enfermería considerados en esta investigación, se pudo identificar que la mayoría de estudiantes pertenecieron al género femenino, representando el 70,1% (101) de personas encuestadas; mientras que el 29,9% (43) restante fueron del género masculino.

Tabla 03. Zona de residencia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Zona de Residencia	Frecuencia	%
Huánuco	59	44,0
Amarilis	37	27,6
Pillco Marca	23	17,2
Otros lugares	15	11,2
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

En cuanto a la zona de residencia de los estudiantes considerados en el presente estudio, se pudo encontrar que la gran mayoría de estudiantes declararon que residen en el distrito de Huánuco, representando el 44,0% (59) de encuestados; el 27,6% (37) señalaron que residen en el distrito de Amarilis; el 17,2% (23) refirieron que proceden de del distrito de Pillco Marca y el 11,2% (15) restante señalaron que residente en otros lugares fuera de Huánuco.

Tabla 04. Estado civil de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estado civil	Frecuencia	%
Soltero(a)	64	47,8
Casado(a)	19	14,2
Conviviente	42	31,3
Separado(a)	09	6,7
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

En relación al estado civil de los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio, se encontró que el 47,2% (64) declararon ser solteros; el 31,3% (42) manifestaron ser convivientes; el 14,2% (19) señalaron ser casados; y el 6,7% (9) refirieron estar separados.

Tabla 05. Ingreso Económico Familiar de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Ingreso Económico	Frecuencia	%
Más de 2000 soles	35	26,1
De 1000 a 2000 soles	91	67,9
Menos de 1000 soles	08	6,0
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

Respecto al ingreso económico de los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio, se encontró que el 67,9% (91) manifestó que su ingreso económico familiar era de 1000 a 2000 soles; el 26,1% (35) refirió que era mayor de 2000 soles; y el 6,0% (8) señalaron que su ingreso económico familiar era menor de 1000 soles.

Tabla 06. Condición de estudio y trabajo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estudio y trabajo	Frecuencia	%
Si	55	41,0
No	79	59,0
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

En relación a la condición de estudio y trabajo de los estudiantes de Enfermería considerados en el estudio, se pudo identificar que el 59,0% (79) de encuestados manifestaron que solamente estudian; mientras que el 41,0% (55) restante refirieron que estudian y trabajan para solventar sus estudios universitarios.

Tabla 07. Personas con quienes viven los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Personas con quienes viven	Frecuencia	%
Solo(a)	12	9,0
Con mi pareja	31	23,1
Con mis padres y hermanos	60	44,8
Familia múltiple	25	18,7
Con amigos	06	4,5
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

En referencia a las personas con quienes viven los estudiantes de Enfermería considerados en el estudio; se pudo identificar que el 44,7% (60) manifestaron que viven con sus padres y hermanos; el 23,1% (31) refirieron que viven con su pareja; el 18,7% (25) señalaron que tienen una familia múltiple; el 9,0% (12) expresaron que viven solos(as); y por último, el 4,5% (6) restante declararon que viven con sus amigos..

Tabla 08. Tenencia de hijos en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Tenencia de hijos	Frecuencia	%
Si	61	45,5
No	73	55,5
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

En cuanto a la tenencia de hijos en los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio; se pudo encontrar que el 55,5% (73) refirieron que si tienen hijos; mientras que el 45,5% (61) restante manifestaron que no tienen hijos.

Tabla 09. Tipo de familia en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Tipo de familia	Frecuencia	%
Nuclear	72	53,7
Incompleta	16	11,9
Extensa	33	24,7
Reconstruida	13	9,7
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

En relación al tipo de familia de los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio, se pudo identificar que el 53,7% (72) refirieron que tienen una familia nuclear; el 24,7% (33) manifestaron que tienen una familia extensa; el 11,9% (16) declararon que tienen una familia extensa; y por último, el 9,7% (13) expresaron que tienen una familia reconstruida.

Tabla 10. Número de miembros de la familia de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Número de miembros de la familia	Frecuencia	%
Menos de 3	18	13,4
De 3 a 6	77	57,5
Más de 6	39	29,1
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

En referencia al número de miembros de familia de los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio, se pudo encontrar que el 57,5% (77) manifestaron que en su familia viven de 3 a 6 personas; el 29,1% (39) refirieron que en su hogar viven más de 6 personas; y por último, el 13,4% (18) señalaron que en su vivienda viven menos de 3 miembros.

Tabla 11. Ciclo de Estudios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Ciclo de estudios	Frecuencia	%
Sexto ciclo	36	26,9
Séptimo ciclo	35	26,1
Octavo ciclo	32	23,9
Noveno ciclo	31	23,1
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

Respecto al ciclo de estudio de los estudiantes universitarios considerados en esta investigación; se identificó que el 26,9% (36) manifestaron que se encuentran en el sexto ciclo; el 26,1%(35) refirieron que están en el séptimo ciclo; el 23,9% (32) señalaron que actualmente se encuentran matriculados en el octavo ciclo; y por último, el 23,1% (31) declararon que están matriculados en el noveno ciclo.

Tabla 12. Percepción de rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Percepción de rendimiento académico	Frecuencia	%
Bueno	36	26,9
Regular	94	70,1
Deficiente	04	3,0
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

En cuanto a la percepción del rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio; se identificó que el 70,1% (94) percibieron que su rendimiento académico fue regular; el 26,9% (36) consideraron que su rendimiento académico fue bueno; y por último, el 3,0% (4) restante manifestaron que su rendimiento académico es deficiente.

Tabla 13. Padecimiento de enfermedad en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Padecimiento de enfermedad	Frecuencia	%
Si	38	28,4
No	96	71,6
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

Respecto a la condición de padecimiento de enfermedad en los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio; se encontraron que el 71,6% (96) manifestaron que no tienen ninguna patología en la actualidad; mientras que el 28,4% (38) refirieron que actualmente padecen diversas patologías, entre las que destacan con mayor frecuencias las gastritis agudas, crónicas, entre otras patologías propias de los estudiantes universitarios.

Tabla 14. Tenencia de seguro de salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Tenencia de seguro de salud	Frecuencia	%
Si	108	80,6
No	26	19,4
Total	134	100,0

Fuente. Guía de entrevista de características generales de la muestra en estudio.

Respecto a la condición de tenencia de salud en los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio; se encontraron que el 80,6% (108) señalaron que si cuentan con un seguro de salud; mientras que el 19,4% (26) refirieron que no cuentan con un seguro de salud.

4.1.2. Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería.

Tabla 15. Estilos de vida en la dimensión alimentación de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estilos de Vida Alimentación	Frecuencia	%
Saludables	81	60,4
No Saludables	53	39,6
Total	134	100,0

Fuente. Escala de estilos de vida (Anexo 02).

En relación a los estilos de vida en la dimensión alimentación de los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio, se pudo identificar que el 60,4% (81) de estudiantes encuestados presentaron estilos de vida saludables; mientras que el 39,6% (53) restante tuvieron estilos de vida no saludables en esta dimensión.

Tabla 16. Estilos de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estilos de Vida Actividad Física	Frecuencia	%
Saludables	60	44,8
No Saludables	74	55,2
Total	134	100,0

Fuente. Escala de estilos de vida (Anexo 02).

En relación a los estilos de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio, se pudo identificar que el 55,2% (74) de encuestados tuvieron estilos de vida no saludables; mientras que el 44,8% (60) restante evidenciaron tener estilos de vida saludables en esta dimensión.

Tabla 17. Estilos de vida en la dimensión descanso y sueño de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estilos de Vida Descanso y Sueño	Frecuencia	%
Saludables	79	59,0
No Saludables	55	41,0
Total	134	100,0

Fuente. Escala de estilos de vida (Anexo 02).

En cuanto a los estilos de vida en la dimensión descanso y sueño de los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio, se pudo identificar que el 59,0% (79) de encuestados tuvieron estilos de vida saludables; mientras que el 41,0% (55) restante evidenciaron tener estilos de vida no saludables en esta dimensión.

Tabla 18. Estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estilos de Vida Hábitos Nocivos	Frecuencia	%
Saludables	74	55,2
No Saludables	60	44,8
Total	134	100,0

Fuente. Escala de estilos de vida (Anexo 02).

En referencia a los estilos de vida en la dimensión descanso y sueño de los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio, se pudo identificar que el 55,2% (74) de encuestados tuvieron estilos de vida saludables; mientras que el 44,8% (60) restante evidenciaron tener estilos de vida no saludables en esta dimensión.

Tabla 19. Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estilos de Vida Nivel General	Frecuencia	%
Saludables	73	54,5
No Saludables	61	45,5
Total	134	100,0

Fuente. Escala de estilos de vida (Anexo 02).

En cuanto a los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco durante el año 2017, se encontró que el 54,5% (73) de estudiantes encuestados presentaron estilos de vida saludables; mientras que el 45,5% (61) restante tuvieron estilos de vida no saludables en el presente estudio de investigación.

4.1.3. Uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería.

Tabla 20. Patrones de uso de tiempo de libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Patrones de uso de tiempo libre	Frecuencia	%
Saludables	79	59,0
No Saludables	55	41,0
Total	134	100,0

Fuente. Cuestionario de uso de tiempo libre (Anexo 03).

Respecto a los patrones de uso de tiempo libre en los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio, se encontró que el 59,0% (79) tuvieron patrones de uso de tiempo libres de tipo saludables; manifestada en que disponen de un espacio para el tiempo libre, dedican más de dos horas a tener tiempo libre, y pasa el tiempo libre con sus amigos realizando actividades saludable; mientras que el 41,0% (55) restante tuvieron patrones de uso de tiempo libre no saludables en esta dimensión.

Tabla 21. Actividades realizadas durante el tiempo de libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Actividades realizadas durante el tiempo libre	Frecuencia	%
Saludables	75	56,0
No Saludables	59	44,0
Total	134	100,0

Fuente. Cuestionario de uso de tiempo libre (Anexo 03).

En cuanto a las actividades realizadas durante el tiempo libre en los estudiantes de Enfermería considerados en el presente estudio, se encontró que el 56,0% (75) realizaron actividades consideradas saludables durante el tiempo libre; pues se dedicaban a practicar deportes como el fútbol, vóley, ir al gimnasio; también se iban al cine, a hacer compras, escuchaban música, realizaban actividades educativas, salían a pasear con sus amigos, entre otras actividades consideradas como saludables; mientras que el 44,0% (59) restante realizaban actividades catalogadas como no saludable durante su tiempo libre en su vida cotidiana, como ir a discotecas, consumir bebidas alcohólicas, fumar cigarrillos, pasar horas sentados en la computadora, laptop o utilizar con demasiada frecuencia el celular; ver televisión, dormir, y otras actividades de tipo no saludables en esta dimensión.

Tabla 22. Uso del tiempo de libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Uso del tiempo libre Nivel General	Frecuencia	%
Saludable	77	57,5
No Saludable	57	42,5
Total	134	100,0

Fuente. Cuestionario de uso de tiempo libre (Anexo 03).

En relación al uso de tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco durante el año 2017, se encontró que en el 57,5% (77) el uso del tiempo libre fue saludable; y en el 42,5% (57) el uso del tiempo libre fue considerado como no saludable en el presente estudio de investigación.

4.2. Contrastación y prueba de hipótesis.

Tabla 23. Relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estilos de Vida	Uso del tiempo libre				Total		Chi-cuadrado	P (valor)
	Saludable		No Saludable					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Alimentación Saludables	60	44,8	21	15,6	81	60,4		
No Saludables	17	12,7	36	26,9	53	39,6	9,322	0,002
TOTAL	77	57,5	57	42,5	134	100,0		

Fuente. Escala de estilos de vida (Anexo 02) y cuestionario de uso de tiempo de libre (Anexo 03).

Respecto a la relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio, se pudo identificar que el 60,4% (81) de encuestados tuvieron estilos de vida saludables, de los cuales 44,8% (60) utilizaron su tiempo libre en actividades saludables y 15,6% (21) realizaban actividades no saludables en su tiempo libre; por otra parte se identificó que el 39,6% (53) restante presentaron estilos de vida no saludables, de los cuales el 26,9% (36) utilizaron su tiempo libre en actividades no saludables y el 12,7% (17) restante realizaban actividades de tipo saludables durante su tiempo libre en esta dimensión.

Al analizar la relación entre estas variables con la prueba del Chi cuadrado, se encontró un valor de 9,322 y un valor de significancia $p = 0,002$; indicando que hay grado de significancia estadística, es decir, estas variables se relacionan significativamente, concluyendo que los estilos de vida en la dimensión alimentación se relacionan con el uso del tiempo libre en la muestra en estudio; en consecuencia se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación en esta dimensión.

Tabla 24. Relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estilos de Vida	Uso del tiempo libre				Total		Chi-cuadrado	P (valor)
	Saludable		No Saludable					
	Actividad Física	Nº	%	Nº	%	Nº		
Saludables	42	31,4	18	13,4	60	44,8		
No Saludables	35	26,1	39	29,1	74	55,2	6,147	0,006
TOTAL	77	57,5	57	42,5	134	100,0		

Fuente. Escala de estilos de vida y cuestionario de identificación de trastornos gastrointestinales.

En cuanto a la relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio, se pudo identificar que el 55,4% (74) de encuestados tuvieron estilos de vida no saludables, de los cuales 29,1% (39) utilizaron su tiempo libre en actividades de tipo no saludables y 26,1% (35) realizaron actividades saludables en su tiempo libre; asimismo se identificó que el 44,8% (60) restante presentaron estilos de vida saludables, de los cuales el 31,4% (42) realizaron actividades saludables durante su tiempo libre y 13,4% (18) practicaban actividades de tipo no saludables durante su tiempo libre en esta dimensión.

Al analizar la relación entre estas variables con la prueba del Chi cuadrado, se encontró un valor de 6,147 y un valor de significancia $p = 0,006$; indicando que hay grado de significancia estadística, es decir, estas variables se relacionan significativamente, concluyendo que los estilos de vida en la dimensión actividad física se relacionan con el uso del tiempo libre en la muestra en estudio; en consecuencia se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación en esta dimensión.

Tabla 25. Relación entre los estilos de vida en la dimensión descanso y sueño con el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estilos de Vida Descanso y Sueño	Uso del tiempo libre				Total		Chi-cuadrado	P (valor)
	Saludable		No Saludable		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%				
Saludables	57	42,6	22	16,4	79	59,0		
No Saludables	20	14,9	35	26,1	55	41,0	8,825	0,003
TOTAL	77	57,5	57	42,5	134	100,0		

Fuente. Escala de estilos de vida y cuestionario de identificación de trastornos gastrointestinales.

En referencia a la relación entre los estilos de vida en la dimensión descanso y sueño con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio, se pudo identificar que el 59,0% (79) de encuestados tuvieron estilos de vida saludables, de los cuales 42,6% (57) utilizaron su tiempo libre en actividades saludables y 16,4% (22) realizaron actividades no saludables en su tiempo libre; también se identificó que el 41,0% (55) restante presentaron estilos de vida no saludables, de los cuales 26,1% (35) realizaron actividades no saludables durante su tiempo libre y 14,9% (20) practicaron actividades de tipo saludables durante su tiempo libre en esta dimensión.

Al analizar la relación entre estas variables con la prueba del Chi cuadrado, se encontró un valor de 8,825 y un valor de significancia $p = 0,003$; indicando que hay grado de significancia estadística, es decir, estas variables se relacionan significativamente, concluyendo que los estilos de vida en la dimensión descanso y sueño se relacionan con el uso del tiempo libre en la muestra en estudio; en consecuencia se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación en esta dimensión.

Tabla 26. Relación entre los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estilos de Vida Hábitos Nocivos	Uso del tiempo libre				Total		Chi-cuadrado	P (valor)
	Saludable		No Saludable		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%				
Saludables	62	46,3	12	8,9	74	55,2		
No Saludables	15	11,2	45	33,6	60	44,8	12,457	0,000
TOTAL	77	57,5	57	42,5	134	100,0		

Fuente. Escala de estilos de vida y cuestionario de identificación de trastornos gastrointestinales.

Respecto a la relación entre los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos y el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio, se pudo identificar que el 55,2% (74) de encuestados tuvieron estilos de vida saludables, de los cuales 46,3% (62) utilizaron su tiempo libre en actividades saludables y 8,9% (12) realizaron actividades no saludables en su tiempo libre; también se identificó que el 44,8% (60) restante presentaron estilos de vida no saludables, de los cuales 33,6% (45) realizaron actividades no saludables durante su tiempo libre y 11,2% (15) practicaron actividades de tipo saludables durante su tiempo libre en esta dimensión.

Al analizar la relación entre estas variables con la prueba del Chi cuadrado, se encontró un valor de 12,457 y un valor de significancia $p = 0,000$; indicando que hay grado de significancia estadística, es decir, estas variables se relacionan significativamente, concluyendo que los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos se relacionan con el uso del tiempo libre en la muestra en estudio; en consecuencia se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación en esta dimensión.

Tabla 27. Relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Estilos de Vida	Uso del tiempo libre				Total		Chi-cuadrado	P (valor)
	Saludable		No Saludable		Nº	%		
	Nº	%	Nº	%				
Saludables	59	44,0	14	10,5	73	54,5		
No Saludables	18	13,5	43	32,0	61	45,5	11,845	0,000
TOTAL	77	57,5	57	42,5	134	100,0		

Fuente. Escala de estilos de vida y cuestionario de identificación de trastornos gastrointestinales.

En cuanto a la relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encontró que el 54,5% (73) de encuestados tuvieron estilos de vida saludables, de los cuales 44,0% (59) utilizaron su tiempo libre en actividades saludables y 10,5% (14) realizaron actividades no saludables en su tiempo libre; también se identificó que el 45,5% (61) restante presentaron estilos de vida no saludables, de los cuales 32,0% (43) realizaron actividades no saludables durante su tiempo libre y 13,5% (18) practicaron actividades de tipo saludables durante su tiempo libre.

Al analizar la relación entre estas variables con la prueba del Chi cuadrado, se encontró un valor de 11,845 y un valor de significancia $p = 0,000$; indicando que hay grado de significancia estadística, es decir, estas variables se relacionan significativamente, concluyendo que los estilos de vida se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco durante el año 2017; en consecuencia se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula en el presente estudio de investigación.

CAPÍTULO V

5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Contrastación de resultados.

El estudio sobre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017, realizado en la localidad de la Esperanza, distrito de Amarilis, provincia y departamento de Huánuco evidenció a través de la prueba Chi cuadrado de independencia (X^2) que existe significancia estadística respecto a la relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en la muestra en estudio [$X^2 = 11,845$ y $p = 0,000$]; lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación en la ejecución del presente estudio de investigación.

Los resultados del presente estudio reflejaron que en relación a los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería considerados dentro de la investigación, se identificó que el 54,5% (73) de encuestados tuvieron estilos de vida saludables y el 45,5% (61) restante presentaron estilos de vida no saludables en su vida cotidiana; y en cuanto al uso del tiempo libre, se evidenció que el 57,5% (77) de estudiantes encuestados utilizaban su tiempo libre en la realización de actividades de tipo saludables y el 42,5% (57) restante realizaron actividades de tipo no saludables durante su tiempo libre después de sus labores académicas, laborales y familiares.

Asimismo, respecto a la relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre se identificó que la mayoría de estudiantes representada en el 44,0% (59) de encuestados presentaron estilos de vida saludable

y a su vez practicaron actividades saludables en su tiempo libre; mientras que el 32,0% (43) de estudiantes encuestados tuvieron estilos de vida no saludables y también realizaban actividades de tipo no saludable en el uso de su tiempo libre.

Estos resultados coinciden con los resultados reportados por Ureta⁷⁰ quién identificó la relación entre estas variables; señalando que los estudiantes universitarios que presentaban estilos de vida no saludables eran los que con mayor frecuencia, dedicaban su tiempo libre al desarrollo de actividades no saludables como la práctica de sedentarismo y el consumo de bebidas alcohólicas que alteran la calidad de vida de los estudiantes en el contexto universitario; que en cierta medida se relacionan con lo observado en esta investigación.

Al respecto, Velandia, Arenas y Ortega⁷¹ también pudieron identificar que los estudiantes de Enfermería en su mayoría presentan estilos de vida saludables en el desempeño de sus labores académicas y familiares; y además evidenciaron que la mayoría de estudiantes dedicaron su tiempo libre a estudiar, priorizando la realización de labores académicas como aspecto fundamental en su proceso de autorrealización personal y profesional; que también ha sido evidenciado en esta investigación.

Ponte⁷² en su investigación también identificó que los estudiantes universitarios presentaron estilos de vida saludables, reportando que las prácticas referidas con mayor frecuencia durante el tiempo libre fueron la práctica de deportes en sus diversas modalidades, ir a bailar, salir con

los amigos, escuchar música hacer uso del internet, y acudir al cine; coincidiendo con lo reportado en el presente estudio.

Carmona⁷³ por su parte evidenció que el 50% de estudiantes considerados en su estudio incluían momento de descanso y relajación en su vida cotidiana; mencionando además que la mayoría de encuestados dedicaban la mayor parte su tiempo libre al desarrollo de actividades económicas y en menor proporción a la práctica de actividades físicas o deportivas; que también se observó en esta investigación debido a que se identificó que un 55,2% de encuestados tuvieron estilos de vida no saludables en la dimensión actividad física.

Aguado y Ramos⁷⁴, concluyeron que las actividades que realizan los estudiantes durante su tiempo libre se relacionan de manera directa con los estilos de vida que estos tienen en el contexto universitario, que se asemeja a lo hallado en el presente informe de investigación.

Yáñez⁷⁵ enfatizó en que la mayoría de los jóvenes universitarios los estilos de vida son saludables; mencionando además que existen diversos factores de riesgo como la práctica de actividades de tipo no saludables en el tiempo libre que afectan su estado de salud en el contexto físico, psicológico y social; que también se ha presentado en esta investigación.

Al respecto, Daza⁷⁶ identificó que en los estudiantes universitarios la práctica de estilos de vida saludables era influenciada por las actividades que realizaban en el contexto universitario, concluyendo que estos ejercen un efecto protector en el desarrollo de actividades

saludables durante el tiempo libre, que en cierta medida, también fue evidenciado en la presente investigación.

Salas⁷⁷ evidenció que la mayoría de estudiantes durante su periodo de tiempo libre preferían realizar actividades como escuchar música y radio, ver películas, video, televisión, descansar, pasear, charlar con los amigos, pensar y salir o estar con la familia; los cuales influenciaban de manera significativa en la adopción de estilos de vida saludables que repercuten de manera positiva en el estado de salud de los estudiantes, que también se observó en el presente estudio

Mientras que Santillán⁷⁸ identificó que el estrés, los factores emocionales y los factores nutricionales fueron los predictores que se relacionaron significativamente las prácticas de actividades no saludables durante el tiempo libre de los estudiantes universitarios, que también se evidencia en esta investigación.

Rojo⁷⁹ en su investigación también evidenció que la mayoría de estudiantes universitarios se dedica a los deportes, estudio, internet, televisión, salir con amigos y familiares, que también se evidenció en la presente investigación.

Ortiz y Ruiz⁸⁰ identificaron en su investigación que los estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios se relacionaron con diversos predictores biosocioculturales entre los que se encuentran las condiciones académicas y el uso adecuado del tiempo libre en sus actividades cotidianas, donde evidenciaron que la mayoría de estudiantes practicaban actividades saludables en su tiempo libre, que se asemeja a lo hallado en este estudio.

Sin embargo, Flores⁸¹ identificó resultados que difieren del presente estudio; pues en su investigación no identificó relación entre estas variables, evidenciando que los estudiantes que tuvieron estilos de vida saludables, fueron los que su mayoría realizaban actividades consideradas como no saludables en su tiempo libre; como el consumo de alcohol, cigarrillos y la práctica del sedentarismo.

Los resultados evidenciados en esta investigación son, en cierta medida, preocupantes, pues si bien es cierto se identificó que la mayoría de estudiantes presentaron estilos de vida saludables, también se identificó que existe un porcentaje significativo de los mismos que tuvieron estilos de vida no saludables, por lo que se considera que se deben seguir realizando estudios de investigación en la población universitaria involucrando diversas variables relacionadas al uso del tiempo libre en la juventud; que permita tener una mejor percepción de la problemática estudiada y se puedan establecer medidas de intervención preventivo promocionales orientadas a promover la práctica de estilos de vida saludable en los ambientes universitarios.

Dentro de las limitaciones identificadas en la investigación se puede señalar la poca disponibilidad de tiempo de los estudiantes durante la aplicación de los instrumentos de investigación debido a la presencia de sobrecarga académica y horario de estudios en las aulas universitarias; otra limitante identificada fue se presentaron inconvenientes durante el procesamiento de datos, debido a la falta de preparación teórica y práctica por parte de la investigadora en cuando el manejo del programa estadístico SPSS; por lo que se tuvo contratar a

un estadista quien se encargó de procesar la información y realizar el análisis pertinente de los resultados de esta investigación.

Metodológicamente se puede afirmar que la muestra fue adecuada debido a que se ha considerado como muestra de estudio a un porcentaje estadísticamente representativo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, mediante la aplicación de la fórmula de tamaño muestral para población conocida, que permitió garantizar la confiabilidad de la información obtenida en este estudio.

En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que la prevención constituye la forma de intervención más eficaz para poder controlar la aparición de diversas patologías en el contexto universitario y mitigar sus consecuencias por lo que se sugiere la realización de un programa educativo con enfoque preventivo promocional dirigido a los estudiantes universitarios, orientadas a promover la adopción de estilos de vida saludables y la realización de actividades saludables durante el uso del tiempo libre, que redunden en la prevención de diversas patologías y en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes en el contexto universitario.

Teniendo en cuenta este criterio, se propone desarrollar estrategias educativas como las sesiones educativas, sociodramas, exposiciones participativas, sesiones demostrativas, entrevistas y talleres de capacitación en las universidades de la región de Huánuco, para promover la adopción de estilos de vida saludables, que permitan mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida de la población juvenil en las aulas universitarias.

CONCLUSIONES

- ❖ En cuanto a los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería en estudio, se encontró que el 54,5% tuvieron estilos de vida saludables y el 45,5% restante presentaron estilos de vida no saludables.
- ❖ En relación al uso de tiempo libre en los estudiantes de Enfermería en estudio, se halló que el 57,5% realizaron actividades saludables y el 42,5% restante practicaron actividades no saludables en su tiempo libre.
- ❖ Respecto a la relación entre las variables, se puede concluir que los estilos de vida se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017; siendo este resultado estadísticamente significativo [$X^2 = 11,845$ y $p = 0,000$]; en consecuencia se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula en el presente estudio de investigación.
- ❖ Se encontró relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludables en la dimensión alimentación y el uso del tiempo libre en la muestra en estudio [$X^2 = 9,322$ y $p = 0,002$].
- ❖ Se encontró relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludables en la dimensión actividad física y el uso del tiempo libre en la muestra en estudio [$X^2 = 6,147$ y $p = 0,006$].
- ❖ Se encontró relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludables en la dimensión descanso y sueño con el uso del tiempo libre en la muestra en estudio [$X^2 = 8,825$ y $p = 0,003$].
- ❖ Por último, se encontró relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludables en la dimensión hábitos nocivos y el uso del tiempo libre en la muestra en estudio [$X^2 = 12,457$ y $p = 0,000$].

RECOMENDACIONES

A los enfermeros investigadores

- Se recomienda continuar realizando investigaciones similares al presente estudio en las diversas universidades de la región; involucrando diversas variables que puedan influir en los estilos de vida de los estudiantes universitarios; que permitan tener una mejor perspectiva de esta problemática en nuestra región y se puedan promover medidas de intervención encaminadas a mejorar las condiciones de salud en la población universitaria.
- Se recomienda realizar estudios cuasi experimentales donde se evalúen la eficacia de las intervenciones y programas de salud en la adopción de estilos de vida saludables, que permitan la implementación de programas estratégicos encaminados a mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

A la Universidad de Huánuco.

- Promover la realización de actividades educativas y de intervención multisectorial orientadas a sensibilizar a la población universitaria sobre la importancia de los estilos de vida saludables en la prevención de diversos trastornos y patologías propias del contexto universitario y de la adopción de conductas y actividades de riesgo en los estudiantes universitarios.
- Coordinar con la Oficina de Bienestar Universitario de esta institución la implementación de talleres educativos y programas de intervención institucional con enfoque preventivo promocional que promuevan la práctica de estilos de vida saludables, y la realización de actividades saludables durante el tiempo libre como principal medida de prevención de

aquellas patologías que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes universitarios.

Al Programa Académico de Enfermería.

- Sensibilizar a los estudiantes de Enfermería sobre la importancia de la práctica de estilos de vida saludables y del uso adecuado del tiempo libre como aspectos esenciales para el mantenimiento de un buen estado de salud y la consecuente mejora de la calidad de vida en los estudiantes universitarios.

A los Profesionales de Enfermería

- Realizar sesiones educativas, talleres informativos, talleres de capacitación, sociodramas, entre otras estrategias de educación y promoción en salud, orientadas a sensibilizar a los estudiantes universitarios sobre la importancia de los estilos de vida saludables y la práctica de actividades saludables durante el tiempo libre, que les van a permitir tener un buen estado de salud y conseguir su autorrealización personal en las aulas universitarias.

A los estudiantes de Enfermería.

- Practicar estilos de vida saludable durante el desarrollo de sus actividades cotidianas, tanto en el aspecto familiar, laboral, social y universitario, priorizando la realización de actividades saludables durante el uso del tiempo libre; que redundarán de manera significativa en la mejora de su calidad de vida, la prevención de diversas patologías y la búsqueda de su autorrealización física, psicológica y social en el contexto universitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Muchotrigo M. Estilos de vida en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Rev. Liberabit Perú* 2008; 11 (5): 75 – 82.
2. Sandoval N. Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria* [Internet]. 2017;(30):169 – 188. [Consultado 20 de Abril del 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=135052204013>
3. Orellana M, Acosta A, Urrutia Y. Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética] Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2013.
4. Organización Mundial de la Salud. Prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles: Panorama General [Internet] [Consultado 2016 Julio 15] Disponible en: http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/overview_sp.pdf
5. Córdova D, Carmona M, Terán O, Márquez O. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal *Medwave* 2013; 13 (11): 58 – 64.
6. Arrivillaga M, Salazar I. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Rev. Psicología Conductual* 2005; 13(1): 19 – 36.
7. Ito J. Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. 2017. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] Trujillo: Universidad Peruana
8. Ministerio de Salud. Documento Técnico Promoviendo Universidades Saludables 2010 [Internet] [Consultado 2016 Julio 15] Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgsp/documentos/promovUniverSaludables.pdf>.
9. Salazar G. Análisis de patrones alimentarios, hábitos de consumo y estilos de vida en pacientes diagnosticadas con gastritis crónica atrófica en el Hospital General Enrique Garcés. [Tesis de Licenciatura] Ecuador: Pontificia Universidad Católica de Ecuador; 2013.
10. Rodríguez S, Agullo T. Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema* 2009; 5 (12): 247 – 259.
11. Cárdenas S, Vergara K, Oliveros A, Guerra J. Calidad de vida y factores asociados a la salud en estudiantes de Odontología de la Universidad de Cartagena. [Tesis de Licenciatura] Colombia, Universidad de Cartagena; 2015.

12. Mahoney J, Stattin K. Ocio y comportamiento adolescente antisocial: El papel de estructura y contexto social. *Diario de Adolescencia*, 2014; 23 (2): 113 – 127.
13. Ureta M. Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*. 2016, 8 (1): 49 – 58.
14. Mosquera J, Andrés J. Utilización del tiempo libre como factor protector y de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes afro desplazados de la ciudadela Tokio en Pereira. [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería] Colombia: Universidad de Pereira; 2010.
15. Rojo D. Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco. *Enferm. Investig. Desarro*. 2015, enero-junio; 13(1): 45 – 68.
16. García D, Tapiero Y, García G, Ramos C. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud* 2017; 17 (2): 169 – 185.
17. Ministerio de Salud. Op. Cit., p. 35.
18. Ureta M. Op. Cit., p. 49.
19. Velandia A, Arenas R, Ortega C. Estilos de vida en los estudiantes de Enfermería. *Rev. Cienc. Cuidad*. 2015; 12(1): 27 – 39.
20. Carmona V. Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. *CES Movimiento y Salud*. 2015; 3(1): 16 – 22.
21. Yáñez A. Estilo de vida y jóvenes universitarios; su relacion con factores personales, académicos, familiares y sociales. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería] Chile: Universidad de Chile: 2012.
22. Olivero N, Benítez J, García A, Bello C. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. *Cátedra Villarreal*. Lima, Perú 2016; 4 (1): 57 – 72.
23. Rojo D. Op. Cit., p. 48.
24. Salas V. Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del cono sur de Lima. [Tesis para optar el grado académico de Magíster en Psicología con mención en Psicología Educativa] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013.
25. Aguado E, Ramos D. Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de Enfermería de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. [Tesis de Licenciatura] Lima: Universidad Ricardo Palma; 2013.
26. Ponte A. Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio, de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Tesis de Licenciatura] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010.

27. Ortiz M, Ruiz M. Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. Rev Enferm Herediana. 2016; 9(2):84 – 90.
28. Daza Y. Creencias y prácticas de estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2014 [Tesis de Pregrado] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2014.
29. Dumazedier J. Ocio y sociedad de clases. 5ta Edición. Barcelona: Fontanella; 2001.
30. *Ibíd.*, p. 23.
31. *Ibíd.*, p. 24.
32. Pender N. Modelo de Promoción de la Salud. En: Maerriner T, Rayle – Alligood M, editores. Modelos y teorías de Enfermería, 6º ed. España: Elsevier – Mosby; 2007.
33. *Ibíd.*, p. 32 – 34.
34. Organización Mundial de la Salud. Las condiciones de salud en las Américas. Washington: OMS; 2007.
35. Fuste E. Comportamiento y Salud. España: Editorial Académica; 2006.
36. Valderrama L. Estilos de vida saludables y sentido de la vida en estudiantes universitarios. México: Interamericana; 2009.
37. Orellana M, Acosta A, Urrutia Y. Op. Cit., p. 25.
38. *Ibíd.*, p. 26.
39. Lema S. Salazar T, Varela A, Tamayo C, Botero P. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento psicológico 2009; 5 (12): 71 – 88.
40. *Ibíd.*, p. 89.
41. *Ibíd.*, p. 90.
42. Escott S. Nutrición y Dietoterapia. México: Editorial Mc Graw Hill – Interamericana; 2001.
43. *Ibíd.*, p. 42.
44. Miraval G. Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2017.
45. *Ibíd.*, p. 44.
46. *Ibíd.*, p. 45.
47. *Ibíd.*, p. 46.
48. Sierra J, Jiménez C, Martín J. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. Salud Mental 2002; 25(6): 35 – 44.

49. Ibíd., p. 43.
50. Ruiz M, Caballero V. Hábitos tóxicos en estudiantes de segundo año de medicina. MEDISAN [Internet]. 2013 Feb [citado 2018 Abr 21]; 17(2): 230-236. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192013000200009&lng=es.
51. Cedillo L, Correa L, Vela J, Pérez J, Loayza C, Cabello C et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud Rev. Fac. Med. Hum. 2016; 16(2):57 – 65.
52. Ibíd., p. 65.
53. Ortega S. Tiempo libre en el rendimiento académico de los niños y niñas de cuarto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Rumiñahui", ciudad de Sangolquí, período 2016.[Tesis para optar el título de Licenciado en Ciencias de la Educación] Ecuador: Universidad Central del Ecuador;2017.
54. Dumazedier J. Ocio y sociedad de clases. 5ta Edición. Barcelona: Fontanella; 2001.
55. Grushin, B. El tiempo libre y problemas actuales. 4ta Edición. Montevideo: Pueblos Unidos; 2005.
56. Weber E. El problema del tiempo libre. [Internet] [Consultado 19 de Abril del 2018] Disponible en: <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4576/17TYHV.pdf?sequence=1>.
57. Morón A. Pedagogía Social. México: Mc Graw Hill; 2012.
58. Friedman M. Una teoría de la función de consumo. 6ta Edición. Madrid: Alianza Universidad; 2000.
59. López B. Tiempo de libre y educación. 5ta Edición. España: Escuela Española; 2003.
60. Puente M, Sandoval M, Medina R, Estrada C. Uso del tiempo libre en alumnos de Educación Secundaria. [Consultado 18 de Abril del 2018] Disponible en: <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/3.-deporte-y-sociedad/12.-uso-del-tiempo-libre-en-alumnos-de-educacion-secundaria>
61. Ubidia P. Centro de Apoyo Juvenil. [Tesis para optar el título de Arquitecta] Ecuador: Pontificia Universidad Católica de Ecuador; 2013:
62. Ibíd, p. 31.
63. Ortega S. Op. Cit., p. 24.
64. Salazar, C. Educación para el uso del tiempo libre. Revista Educación 2003, 21 (2), 51 – 63.
65. Ortega S. Op. Cit., p. 24.

66. García E, Rodríguez P, Valverde J, Sánchez C, López P. Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España). REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación [Internet]. 2011; 10(19):13 – 32. [Consultado 20 de Abril del 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243120126001>.
67. Salazar C. Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en Costa Rica. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación" [Internet] 2010, 10 (1): 1 – 40 [Consultado 20 de Abril del 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713068004>> ISSN
68. *Ibíd.*, p. 38.
69. Luna M, Cruz M, Piña M, Bravo E, Dorta C. Estudio de las necesidades recreativas de los estudiantes en la Facultad de Ciencias Médicas y su tiempo libre. Gaceta Médica Espirituana 2016; 4 (2): 1 – 20.
70. Ureta M. *Op. Cit.*, p. 55.
71. Velandia A, Arenas R, Ortega C. *Op. Cit.*, p. 38.
72. Ponte A. *Op. Cit.*, p. 47.
73. Carmona V. *Op. Cit.*, p. 23.
74. Aguado E, Ramos D. *Op. Cit.*, p. 35.
75. Yáñez A. *Op. Cit.*, p. 61.
76. Daza Y. *Op. Cit.*, p. 45.
77. Salas V. *Op. Cit.*, p. 31.
78. Santillán Y. Factores predictores de la sintomatología de gastritis en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco [Tesis de Pregrado] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2013.
79. Rojo D. *Op. Cit.*, p. 51.
80. Ortiz M, Ruiz M. *Op. Cit.*, p. 85.
81. Flores R. *Op. Cit.*, p. 58.

ANEXOS

Código:

Fecha: ----/----/----

ANEXO 01

GUÍA DE ENTREVISTA DE CARACTERÍSTICAS GENERALES

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017”.

INSTRUCCIONES: Estimado(a) estudiante de Enfermería, la presente guía de entrevista tiene por objetivo identificar sus características generales, para ello sírvase responder de manera verídica sus datos, marque la alternativa en el paréntesis correspondiente, marcando con un aspa (x) y completando los espacios en blanco según considere pertinente, se agradece su gentil colaboración.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuál es su edad?

..... años.

2. ¿Cuál es su género?

- a) Masculino ()
- b) Femenino ()

3. ¿Cuál es su lugar de residencia?

- a) Huánuco ()
- b) Amarilis ()
- c) Pillco Marca ()
- d) Otros ()

Especifique:

II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES:

4. ¿Cuál es su estado civil?

- a) Soltero(a) ()
- b) Casado(a) ()
- c) Conviviente ()
- d) Separado(a) ()
- e) Viudo(a) ()

5. ¿Cuál es su ingreso económico familiar mensual?

- a) Menos de 1000 soles ()
- b) De 1000 a 2000 soles ()
- c) Más de 2000 soles ()

6. Aparte de estudiar ¿Actualmente te encuentras trabajando?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿En qué trabaja usted?

.....

III. CARACTERÍSTICAS FAMILIARES:

7. ¿Con quién vive usted actualmente?

- a) Solo (a) ()
- b) Con mi pareja ()
- c) Con mis padres y hermanos. ()
- d) Con familia múltiple ()
- e) Con amigos ()

8. ¿Tiene usted hijos?

- a) Si ()
- b) No ()

9. ¿Qué tipo de familia tiene usted?

- a) Nuclear ()
- b) Incompleta ()
- c) Extensa ()
- d) Reconstituida ()

10. ¿Cuántos miembros constituyen tu familia?

_____ Miembros.

IV. CARACTERÍSTICAS ACADÉMICAS:

11. ¿En qué ciclo de estudios te encuentras actualmente?

_____ Ciclo.

12. ¿Cómo percibes tu rendimiento académico?

- a) Bueno ()
- b) Regular ()
- c) Deficiente ()

V. DATOS INFORMATIVOS:

13. ¿Actualmente padeces de alguna enfermedad?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿Qué enfermedad padece usted?

14. ¿Cuenta usted con seguro de salud?

- a) Si ()
- b) No ()

En caso de respuesta afirmativa ¿Con qué tipo de seguro cuenta usted?

Gracias por su colaboración...

Código:

Fecha:/...../.....

ANEXO N° 2
ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

TITULO DE LA INVESTIGACION: “Estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017”.

INSTRUCCIONES. Estimado(a) estudiante: La presente escala forma parte de un estudio orientado a recolectar información respecto a tus estilos de vida; por lo que a continuación se le presenta una serie de proposiciones, que usted deberá leer detenidamente y marcar con un aspa (x) en los casilleros según usted considere pertinente; sus respuestas serán manejadas de manera anónima y confidencial, agradezco de antemano tu gentil colaboración.

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

N	Nunca
AV	A veces
CS	Siempre
S	Casi Siempre

N°	ESTILOS DE VIDA	N	AV	CS	S
I.	ALIMENTACIÓN	0	1	2	3
1.	Te lavas las manos antes de comer				
2.	Consumes desayuno, almuerzo y cena				
3.	Mantienes un horario fijo en tus comidas				
4.	Consumes 4 a 8 vasos de agua al día.				
5.	Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos granos enteros y fuentes adecuadas de proteína				
6.	Consumes dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana				
7.	Consumes ensaladas dos veces al día.				
8.	Consumes frutas entre las comidas				
9.	Consumes carnes (pollo, pescado, res, etc.).				
10.	Consumes cereales, tubérculos y menestras.				
11.	Consumes lácteos y sus derivados (yogurt, queso).				
12.	Consumes comida chatarra (salchipapas, pollo a la brasa, pizza, galletas, etc.).				

II.	ACTIVIDAD FÍSICA	N	AV	CS	S
13.	Con qué frecuencia realiza usted ejercicios físicos como salir a caminar, correr, nadar, pasear en bicicleta, etc.				
14.	Con qué frecuencia hace usted ejercicios por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana				
15.	Con qué frecuencia se pasa usted sentado(a) varias horas al día sin hacer nada				
16.	Con qué frecuencia hace ejercicios tres veces por semana				
17.	Con qué frecuencia realizas ejercicios que ayudan al funcionamiento cardiaco (aeróbicos, baile, etc.)				
18.	Con qué frecuencia practica ejercicios que le permiten relajarse (taichí, yoga, danza, etc.)				
III.	DESCANSO Y SUEÑO	N	AV	CS	S
19.	Duermes al menos 7 horas diarias.				
20.	Con qué frecuencia acostumbras trasnocharte.				
21.	Con qué frecuencia te levantas cansado (a).				
22.	Con qué frecuencia tienes problemas para dormir				
23.	Con qué frecuencia tomas una siesta durante el día.				
24.	Con que frecuencia utilizas pastillas para dormir				
25.	Con que frecuencia realizas actividades de relajación como, pasear, ejercicios de respiración				
26.	Con que frecuencia incluyes actividades momentos de descanso en su rutina diaria				
27.	Con que frecuencia te sientes estresado(a)				
28.	Con que frecuencia te sientes ansioso(a)				
IV.	HÁBITOS NOCIVOS	0	1	2	3
29.	Con qué frecuencias consumes bebidas alcohólicas.				
30.	Con qué frecuencia fuma usted cigarrillos				
31.	Consumes usted algún tipo de droga (marihuana, cocaína, éxtasis, etc.).				
32.	Con qué frecuencia consumes bebidas gaseosas.				

Gracias por su colaboración...

Código:

Fecha:/...../.....

ANEXO N° 03
CUESTIONARIO DE USO DE TIEMPO LIBRE

TITULO DE LA INVESTIGACION: “Estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017”.

INSTRUCCIONES. Estimado(a) estudiante de Enfermería: el presente cuestionario forma parte de una investigación que tiene como objetivo identificar el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería; por lo que a continuación se le plantean algunas preguntas relacionadas a la temática estudiada que deberá contestar marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis según considere pertinente; se le recuerdo que sus respuestas serán manejadas de manera anónima y para fines exclusivos de investigación, agradezco su gentil colaboración.

I. PATRONES DE USO DE TIEMPO LIBRE.

- 1. En tu vida cotidiana ¿Dispones de periodos de tiempo libre para realizar actividades recreativas, ocupacionales y de ocio?**
 - a) Si ()
 - b) No ()

- 2. ¿Cuántas horas al día dedicas a tu tiempo libre?**
 - a) Menos de 2 horas ()
 - b) De 2 a 5 horas ()
 - c) Más de 5 horas ()

- 3. El horario que usted dispone de tiempo libre con mayor frecuencia es durante la:**
 - a) Mañana ()
 - b) Tarde ()
 - c) Noche ()

- 4. ¿Consideras que el tiempo libre que tienes durante el día es suficiente?**
 - a) Si es suficiente ()
 - b) No es suficiente ()

- 5. ¿Con quién pasas tu tiempo libre?**
 - a) Solo(a) ()
 - b) Con mis amigos(as) ()
 - c) Con mi pareja ()
 - d) Con mis padres y hermanos ()
 - e) Con otros familiares ()
 - f) Con otras personas ()

II. ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL TIEMPO LIBRE.

6. En el listado de actividades que se le presentan, señala las que realizas en tu tiempo libre marcando con un aspa (x) en la casilla correspondiente según la información solicitada.

¿Qué actividades realizas durante tu tiempo libre?	¿Cuántas veces a la semana realizas esta actividad física?				¿Cuánto tiempo le dedicas?		
	1 vez x semana	2 a 3 veces x semana	4 a 6 veces x semana	Diario	Menos de 15 minutos	De 15 a 30 minutos	Más de 30 minutos
1. Practicar deportes como fútbol, vóley, básquet, etc.							
2. Ir al gimnasio,							
3. Ir al cine							
4. Escuchar música							
5. Estudiar y realizar actividades educativas.							
6. Trabajar en el tiempo libre.							
7. Dormir y no hacer nada							
8. Ver televisión							
9. Bailar, danzar.							
10. Pasar horas en la computadora o laptop							
11. Utilizar el celular, revisando internet y redes sociales: Facebook, Whatsapp, etc.							
12. Leer libros, revistas, etc.							
13. Ir de compras al supermercado.							
14. Ir a comer							
15. Pasar tiempo con tu pareja.							
16. Salir a pasear con mis amigos(as)							
17. Ir a la discoteca							
18. Consumir bebidas alcohólicas y cigarrillos.							
19. Consumir drogas.							
20. Ir a conciertos o fiestas sociales							

Gracias por tu colaboración...

ANEXO 04
CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017”.

- **Responsable de la investigación.**

Albino Velásquez, Elisa; alumna de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, Cel. 975223543.

- **Introducción / Propósito**

El aporte de los datos que brinda el presente estudio, se encuentra orientados a identificar la relación que existe entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, con el objetivo de sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la adopción de estilos de vida saludables en el contexto universitario.

- **Participación**

Participan los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

- **Procedimientos**

Se aplicara una guía de entrevista de características generales, una escala de estilos de vida y un cuestionario de uso del tiempo libre. Solo tomaremos un tiempo aproximado de 30 minutos.

- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar participar del estudio de investigación. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.

- **Beneficios**

El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, es el de recibir información oportuna y actualizada respecto a los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería.

- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir no participar o puede abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarse del estudio no le representará ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

Asimismo, se le informará sobre cualquiera nueva información que pueda afectar su salud, bienestar o interés por continuar en el estudio.

- **Compensación**

No recibirá pago alguno por su participación, ni de parte de la investigadora. En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo, a la responsable del estudio de investigación.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá confidencialmente en los archivos de la Universidad de Huánuco. No se publicarán nombres de ningún tipo dentro del estudio de investigación; por lo que se puede garantizar confidencialidad absoluta respecto a las respuestas que usted brinde al momento de la entrevista.

- **Problemas o preguntas**

Escribir al Email: Elisa_av@hotmail.com; o comunicarse con el N° de celular : 931941735.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

En consecuencia, acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída; y tenido la oportunidad de preguntar respecto a las dudas que tenía sobre el estudio, las cuales me fueron respondidas en forma satisfactoria.

Consiento voluntariamente para participar del estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la investigación sin que me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**

Firma del estudiante

Firma de la investigadora

Huánuco, a los... días del mes de.....del 2017.

ANEXO 05

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

- Base de datos del coeficiente de confiabilidad del Alfa de Cronbach del Instrumento: “Escala de estilos de vida”.

N°	“ESCALA DE ESTILOS DE VIDA																																
	ALIMENTACIÓN												ACTIVIDAD FÍSICA						DESCANSO Y SUEÑO								HABITOS NOCIVOS						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1	2	2
2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
3	4	2	1	1	2	2	3	2	1	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	
4	1	3	2	1	3	2	4	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	4	
5	3	2	2	3	4	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	
6	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	
7	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	1	2	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	
8	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	4	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	
9	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1
10	0	1	2	2	3	1	2	0	0	1	1	1	1	1	1	3	1	2	0	0	2	1	2	1	0	3	1	2	1	0	3	1	

- **Resumen de procesamiento de casos.**

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0

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

- **Estadísticos de elementos.**

	Media	Desviación estándar	N
ALIMENTACION1	2,00	1,155	10
ALIMENTACION2	2,00	,667	10
ALIMENTACION3	2,10	,568	10
ALIMENTACION4	2,10	,876	10
ALIMENTACION5	2,70	,675	10
ALIMENTACION6	2,00	,667	10
ALIMENTACION7	2,30	,675	10
ALIMENTACION8	1,90	,876	10
ALIMENTACION9	1,70	1,059	10
ALIMENTACION10	2,50	,850	10
ALIMENTACION11	1,90	,738	10
ALIMENTACION12	2,00	,667	10
FISICA1	2,20	,919	10
FISICA2	1,80	,632	10
FISICA3	2,10	,738	10
FISICA4	2,40	,516	10
FISICA5	2,10	,738	10
FISICA6	2,20	,422	10
DESCANSO1	1,90	,876	10
DESCANSO2	1,80	1,033	10
DESCANSO3	1,90	,568	10
DESCANSO4	1,80	,632	10
DESCANSO5	1,90	,568	10
DESCANSO6	2,00	,667	10
DESCANSO7	1,90	,994	10
DESCANSO8	2,40	,516	10
DESCANSO9	2,10	,738	10
DESCANSO10	2,20	,422	10
NOCIVOS1	2,10	,568	10
NOCIVOS2	1,80	,919	10
NOCIVOS3	2,50	,527	10
NOCIVOS4	2,00	,943	10

- Estadísticos de escala.

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
66,30	124,678	11,166	32

- Determinación del Alfa de Cronbach del instrumento.

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

- Estadístico de fiabilidad.

Alfa de Cronbach	N de elementos
,881	32

- Base de datos coeficiente de confiabilidad del KR 20 de Kuder Richardson del Instrumento: “Cuestionario de uso de tiempo libre”.

N°	INSTRUMENTO: “CUESTIONARIO DE USO DE TIEMPO LIBRE					
	1	2	3	4	5	6
1	0	1	1	1	1	0
2	1	1	0	1	0	1
3	1	0	1	1	0	1
4	1	1	1	0	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	0	1	0	1
7	0	1	1	0	1	0
8	1	1	1	1	1	1
9	0	1	0	1	1	0
10	1	1	1	1	1	1

- Cálculo para los ítems.

Cálculos Ítems	1	2	3	4	5	6
RC	7	9	7	8	7	7
RI	3	1	3	2	3	3
p_i	0.7	0.9	0.7	0.8	0.7	0.7
q_i	0.3	0.1	0.3	0.2	0.3	0.3
$p_i * q_i$	0.21	0.09	0.21	0.16	0.21	0.21

$\sum p_i * q_i$ Sumatoria de los $p_i * q_i$.	1.04
--	------

- Cálculo para los sujetos.

Sujetos / Cálculos	X _t	X _t ²
1	4	16
2	4	16
3	4	16
4	5	25
5	6	36
6	4	16
7	3	9
8	6	36
9	3	9
10	6	36

- Cálculo de la varianza.

Número de ítems en la prueba	6
Número de sujetos en la prueba	10
Variación de cuentas de la prueba	3.68

- Cálculo del valor de confiabilidad por KR – 20 de Kuder Richardson.

Cálculo del Índice KR-20

$$KR_{20} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \frac{\sigma_t^2 - \sum p_i q_i}{\sigma_t^2}$$

KR20= 0.83

$$KR_{20} = \frac{32}{32 - 1} \times \frac{3.68 - 1.04}{3.58}$$


$$KR_{20} = \left[\frac{32}{31} \right] \times \frac{2.64}{3.58}$$

$$KR_{20} = 1.03 \times 0.805$$

$$KR_{20} = 0.82$$

ANEXO 06
MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES																						
<p>Problema general: ¿Existe relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco 2017?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017. Ho: No existe relación entre los estilos de vida y el uso del tiempo libre en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco – 2017.</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">VARIABLE INDEPENDIENTE</th> <th style="text-align: center;">DIMENSIONES</th> <th style="text-align: center;">INDICADORES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4" style="text-align: center;">Estilos de vida</td> <td style="text-align: center;">Alimentación</td> <td style="text-align: center;">Saludables No Saludables</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Actividad Física</td> <td style="text-align: center;">Saludables No Saludables</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Descanso y Sueño</td> <td style="text-align: center;">Saludables No Saludables</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Hábitos Nocivos</td> <td style="text-align: center;">Saludables No Saludables</td> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">VARIABLE DEPENDIENTE</th> <th style="text-align: center;">DIMENSIONES</th> <th style="text-align: center;">INDICADORES</th> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">Uso del tiempo libre</td> <td style="text-align: center;">Uso del tiempo libre</td> <td style="text-align: center;">Saludable No Saludable</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Actividades realizadas durante el tiempo libre</td> <td style="text-align: center;">Saludables No Saludables</td> </tr> </tbody> </table>			VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES	Estilos de vida	Alimentación	Saludables No Saludables	Actividad Física	Saludables No Saludables	Descanso y Sueño	Saludables No Saludables	Hábitos Nocivos	Saludables No Saludables	VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES	Uso del tiempo libre	Uso del tiempo libre	Saludable No Saludable	Actividades realizadas durante el tiempo libre	Saludables No Saludables
VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES																							
Estilos de vida	Alimentación	Saludables No Saludables																							
	Actividad Física	Saludables No Saludables																							
	Descanso y Sueño	Saludables No Saludables																							
	Hábitos Nocivos	Saludables No Saludables																							
VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES																							
Uso del tiempo libre	Uso del tiempo libre	Saludable No Saludable																							
	Actividades realizadas durante el tiempo libre	Saludables No Saludables																							
<p>Problemas específicos: ¿Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio?</p> <p>¿Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio?</p> <p>¿Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión descanso y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio?</p>	<p>Objetivos específicos: Identificar la relación que existe entre los estilos de vida en la dimensión alimentación y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio.</p> <p>Analizar la relación que existe entre los estilos de vida en la dimensión actividad física y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio.</p> <p>Describir la relación que existe entre los estilos de vida en la dimensión descanso y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio.</p>	<p>Hipótesis específicas: Hi1: Los estilos de vida en la dimensión alimentación se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio. Ho1: Los estilos de vida en la dimensión alimentación no se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.</p> <p>Hi2: Los estilos de vida en la dimensión actividad física se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio. Ho2: Los estilos de vida en la dimensión actividad física no se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio</p> <p>Ho3: Los estilos de vida en la dimensión descanso y sueño se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio. Hi3: Los estilos de vida en la dimensión descanso y sueño no se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.</p>																							

<p>¿Existe relación entre los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos y el uso del tiempo libre de los estudiantes en estudio</p>	<p>Hi4: Los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.</p> <p>Ho4: Los estilos de vida en la dimensión hábitos nocivos no se relacionan con el uso del tiempo libre en los estudiantes en estudio.</p>	
DISEÑO	POBLACION Y MUESTRA	TECNICAS E INSTRUMENTOS	
<p>TIPO DE ESTUDIO: Relacional Según el análisis, alcance de resultados e intervención de la investigadora: Observacional. De acuerdo a la planificación de la recolección de datos: Prospectivo. Por el número de ocasiones en que se mide la variable en estudio: Transversal Según el número de variables de estudio: Analítico Diseño de estudio: El diseño de aplicación en el trabajo de investigación será el diseño descriptivo correlacional en el siguiente esquema.</p>  <p>Dónde: N : Muestra de estudiantes de Enfermería O₁ : Observación de los estilos de Vida O₂ : Observación del uso del tiempo libre r : Relación entre las variables.</p>	<p>POBLACION La población estuvo conformada por todos los estudiantes del sexto a noveno ciclo del periodo académico 2017 – 2 de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco; que según datos obtenidos de los registros de matrícula de esta institución estuvieron conformados por 225 estudiantes de Enfermería.</p> <p>MUESTRA La muestra fue obtenida a través de la fórmula de tamaño muestral para población conocida quedando la muestra conformada por 134 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco durante el periodo académico 2017 – 2, que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.</p>	<p>TÉCNICAS: Entrevista y encuesta.</p> <p>INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Guía de entrevista de características generales. (Anexo 01) Escala de estilos de vida.(Anexo 02) Cuestionario de uso de tiempo libre (Anexo 03).</p> <p>ANÁLISIS DE DATOS: Análisis descriptivo: Se detallaron las características de cada una de las variables en estudio, realizando el análisis descriptivo en tablas de frecuencias y porcentajes de acuerdo al tipo de variable estudiada (categórica o numérica), y considerando el uso y análisis de las medidas de tendencia central y de dispersión para las variables numéricas y de las medidas de frecuencias para las variables cualitativas</p> <p>Análisis inferencial. Para la contratación de las hipótesis planteadas inicialmente se utilizó la Prueba Chi cuadrada de independencia, con una probabilidad de $p < 0.05$ como valor de teórico de referencia para aceptar o rechazar las hipótesis de investigación. El análisis inferencial de los datos se realizó mediante el uso del Programa Estadístico IBM SPSS Versión 23.0 para Windows.</p>	