

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



TESIS

“Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la Copa Perú Huánuco – 2022”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTOR: Moran Cornelio, Krethmer Ignacio

ASESORA: Jara Claudio, Edith Cristina

HUÁNUCO – PERÚ

2023



U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

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

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

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de Licenciado en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 71493320

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22419984

Grado/Título: Doctor en ciencias de la educación

Código ORCID: 0000-0002-3671-3374

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Leiva Yaro, Amalia Verónica	Doctora en ciencias de la salud	19834199	0000-0001-9810-207X
2	Palma Lozano, Diana Karina	Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria	43211803	0000-0003-4520-7374
3	Barrueta Santillán, David Aníbal	Licenciado en enfermería	22416110	0000-0003-1514-1765

D

H



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:00 horas del día 02 del mes de mayo del año dos mil veintitrés, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- DRA. AMALIA VERONICA LEIVA YARO (PRESIDENTA)
- MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO (SECRETARIA)
- LIC. ENF. DAVID ANIBAL BARRUETA SANTILLAN (VOCAL)
- DRA. EDITH CRISTINA JARA CLAUDIO (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°690-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "CONOCIMIENTO DEL BUEN ESTILO DE VIDA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPADISTRITAL DE LA COPA PERÚ HUÁNUCO - 2022"; presentado por el Bachiller en Enfermería **Bachiller. KRETHMER IGNACIO MORAN CORNELIO**, Para optar el Título Profesional de Licenciado 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) *...aprobado...* Por *...unanimidad* con el calificativo cuantitativo de *...trece...* y cualitativo de *...suficiente...*

Siendo las, *...16:00...* horas del día *...2...* del mes de *...mayo...* del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTA


SECRETARIA


VOCAL



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Edith C. Jara Claudio. Asesor (a) del PA y designado(a) mediante Resolución, 1148-2021-D-FCS-UDH documento del estudiante: **KRETHMER IGNACIO, MORAN CORNELIO**, de la Escuela Profesional de Enfermería, con la investigación titulada: **CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERÚ HUÁNUCO- 2022"**

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 19 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

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

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

Huánuco, 04 de mayo de 2023



Dra. Edith Jara Claudio
DOCENTE UNIVERSITARIO

JARA CLAUDIO EDITH C.

APELLIDOS Y NOMBRES

DNI N° 22419934

Código de Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3671-3374>

INFORME FINAL DE TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	creativecommons.org Fuente de Internet	3%
3	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	www.slideshare.net Fuente de Internet	2%
6	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
8	es.wikipedia.org Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad de Huanuco Trabajo del estudiante	1%



Dra. Edith Jara Claudio
DOCENTE UNIVERSITARIO

JARA CLAUDIO EDITH C.

APELLIDOS Y NOMBRES

DNI N° 22419934

Código de Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3671-3374>

DEDICATORIA

Dedico este informe por encima de todo a Dios, ya que gracias a Él tengo vida y salud, que cada trabajo será compensado y por permitirme llegar a esta etapa. A mi familia ya que me han sostenido constantemente y son los principales puntos de apoyo. A mis queridos instructores por darme sus lecciones, consejos o más por la persistencia que me han instaurado para dar una calidez de atención a los pacientes.

AGRADECIMIENTO

“Ustedes han sido siempre el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a mi lado en los días y noches más difíciles durante mis horas de estudio. Siempre han sido mis mejores guías de vida. Hoy cuando concluyo mis estudios, les dedico a ustedes este logro amados padres, como una meta más conquistada. Orgullosa de haberlos elegido como mis padres y que estén a mi lado en este momento tan importante.

Gracias por ser quienes son y por creer en mí”

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCION.....	XI
CAPÍTULO I.....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	15
1.2.2. PROBLEMA ESPECIFICO.....	15
1.3. OBJETIVOS.....	15
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	15
1.3.2. OBJETIVO ESPECIFICO.....	15
1.4. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION.....	16
1.4.1. JUSTIFICACION TEÓRICA.....	16
1.4.2. JUSTIFICACION PRACTICA.....	16
1.4.3. JUSTIFICACION METODOLÓGICA.....	17
1.5. LIMITACIÓN DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.6. VIABILIDAD DE INVESTIGACIÓN.....	17
CAPITULO II.....	18
MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACION.....	18
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	18
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	20
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	22
2.2. BASES TEÓRICAS.....	23
2.2.1. APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE JEAN WATSON.....	23

2.2.2.	TEORÍA DEL DÉFICIT DE AUTOCUIDADO DE DOROTEA ELIZABETH OREM	24
2.2.3.	EL MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	25
2.3.	BASES CONCEPTUALES.....	25
2.3.1.	DEFINICIONES DE ESTILOS DE VIDA	25
2.3.2.	HÁBITOS.....	26
2.3.3.	HÁBITOS ALIMENTICIOS	26
2.3.4.	PERIODO DE ALIMENTACIÓN	27
2.3.5.	GASTO ENERGÉTICO	28
2.3.6.	ACTIVIDAD FISICA.....	28
2.3.7.	INACTIVIDAD FÍSICA	28
2.4.	DEFINICION OPERACIONAL	30
2.4.1.	CONOCIMIENTOS.....	30
2.4.2.	ESTILOS DE VIDA	31
2.4.3.	COPA PERÚ	31
2.5.	HIPOTESIS.....	31
2.5.1.	HIPÓTESIS GENERAL	31
2.5.2.	HIPÓTESIS ESPECIFICAS.....	32
2.6.	VARIABLES	32
2.6.1.	VARIABLE PRINCIPAL.....	32
2.6.2.	VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN.....	32
2.7.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	33
CAPITULO III		34
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION		34
3.1.	TIPO DE ESTUDIO.....	34
3.1.1.	ENFOQUE.....	34
3.1.2.	ALCANCE O NIVEL	34
3.1.3.	DISEÑO	34
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	34
3.2.1.	POBLACIÓN	34
3.2.2.	MUESTRA.....	36
3.2.3.	POBLACIÓN MUESTRAL:.....	36
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	36
3.3.1.	PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	36

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	38
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	38
CAPITULO IV.....	40
RESULTADOS.....	40
4.1. PROCESAMINETO DE DATOS	40
CAPITULO V.....	43
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	43
5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	43
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
ANEXOS	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION ALIMENTACION DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO – 2022.....	40
Tabla 2. ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION ACTIVIDAD FISICA Y EJERCICIOS DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO – 2022.....	40
Tabla 3. ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION MANEJO DEL ESTRES DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO – 2022.....	41
Tabla 4. ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION APOYO INTERPERSONAL DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO – 2022	41
Tabla 5. ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO – 2022.....	42
Tabla 6. ESTILO DE VIDA DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022	42

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 GUIA DE ENTREVISTA SOCIODEMOGRAFICA DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022.....	51
Anexo 2 ESCALA DE ESTILOS DE VIDA.....	53
Anexo 3 CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	56
Anexo 4 VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	58
Anexo 5 MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	68
Anexo 6 EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.....	72
Anexo 7 REPORTE DE TUNITIN	74

RESUMEN

Objetivo: Determinar el conocimiento sobre estilos de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión alimentación. **Métodos:** Bajo esta sección, se justifica el estudio en razón al uso de instrumentos de recojo de datos validados y consistentes para la recolección de datos propiamente dicho.

Igualmente, la investigación corresponde un antecedente muy importante para otras investigaciones o el continuar con la misma línea o de nivel de mayor complejidad. **Resultados:** Dentro de los resultados se logró vislumbrar la relación de un estilo de vida de los participantes jóvenes y han podido representar significancia a través de la estadística ($p=0,041$) correspondiendo a los estilos de vida y actividad física el 92,0 % casi similar a los resultados que obtuvo Cárdenas y Ortega; mientras la alimentación se encontró con un 80.1% todo lo contrario en esa dimensión lo tuvo Guerrero; de igual manera el manejo del estrés con 67.6% resalta en su tesis carrillo por tener una similitud en sus resultados; cabe destacar el apoyo interpersonal con un 87.5%; y por ultimo responsabilidad en salud con un 78.4% se resalta la similitud con Martínez y Gómez en sus tesis expuestas. **Conclusiones:** Definitivamente hay una relación entre las variables referidas al estilo de vida sobre alimentación, con significancia estadística ($P\leq 0,0041$).

Asimismo, respecto a la existencia de relación sobre el estilo de vida en el ejercicio físico, siendo significativas a través de la estadística ($P\leq 0,041$)

Referente al manejo del estrés, fueron significativos estadísticamente ($P\leq 0,0041$).

Del mismo modo el apoyo interpersonal, tuvo asociación estadística en forma significativa ($P\leq 0,0041$).

Palabras clave: estilos de vida, alimentación, actividad física, manejo de estrés, apoyo interpersonal, responsabilidad de salud.

ABSTRACT

Objective: To determine the knowledge about lifestyles in soccer players of the district stage of the Peru Huánuco Cup 2022 according to the food dimension. **Methods:** Under this section, the study is justified due to the use of validated and consistent data collection instruments for the data collection itself.

Likewise, the investigation corresponds to a very important precedent for other investigations or to continue with the same line or at a more complex level. **Results:** Within the results, it was possible to glimpse the relationship of a lifestyle of the young participants and they have been able to represent significance through statistics ($p = 0.041$) corresponding to lifestyles and physical activity almost 92.0%. similar to the results obtained by Cárdenas and Ortega; while food was met with 80.1%, the opposite in that dimension was found by Guerrero; In the same way, stress management with 67.6% stands out in Carrillo's thesis for having a similarity in its results; It is worth noting the interpersonal support with 87.5%; and finally responsibility in health with 78.4%, the similarity with Martínez and Gómez in their exposed theses is highlighted. **Conclusions:** There is definitely a relationship between the variables related to lifestyle on diet, with statistical significance ($P \leq 0.0041$).

Likewise, regarding the existence of a relationship on lifestyle in physical exercise, being statistically significant ($P \leq 0.041$)

Regarding stress management, they were statistically significant ($P \leq 0.0041$).

In the same way, interpersonal support had a significant statistical association ($P \leq 0.0041$).

Keywords: lifestyles, diet, physical activity, stress management, interpersonal support, health responsibility.

INTRODUCCION

Muy bien se sabe que la etapa de vida joven corresponde a una etapa muy decisiva para la promoción de la salud, lo que puede generar cambios muy significativos en la persona con implicancias en su comportamiento de vida. Asimismo, en esta etapa se encuentra la carrera deportiva que conlleva generalmente a vivir ciertos cambios que tienen implicancias directas en su estado de salud. (1)

La persona para que conserve una buena salud conlleva necesariamente la aplicación de autocuidado para con su persona y sus acciones. (2)

Asimismo, en esta etapa de vida, es importante que el joven administre su tiempo y tome decisiones optimas asociadas a un buen estilo de vida, que influyeran en cierta medida en su salud general. (3)

Hoy en día las conductas del estilo de vida no adecuadas han conllevado directamente a elevar la frecuencia de las enfermedades no transmisibles, siendo por cierto la causa del 80 % de todas las muertes y enfermedades que ocurren en el mundo. (4)

Asimismo, se conoce que la genética y los estilos de vida son atributos influyentes en el estado de salud de los individuos. Es más, se sabe que gran parte de las enfermedades corresponden a la parte genética, sin embargo, el estilo de vida permite que la enfermedad sea visible y progrese en el tiempo. (5)

Por su parte la OMS muestra que cerca de 2 millones de muertes en el año son correspondidas a la falta de actividad física. Por ello, es muy importante mantener una buena actividad física y así evitar las enfermedades del corazón y posteriormente la muerte. (6)

Lo expuesto anteriormente, da paso a que este estudio pretenda cumplir el objetivo de determinar la relación entre el conocimiento sobre estilos de vida

saludable en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco durante el periodo 2022.

Para un mejor despliegue de los hallazgos, la presente investigación se ha dividido en los siguientes apartados:

En el capítulo I se desarrolla los tópicos de problema, y la información de los objetivos, la justificación y problemas como las limitaciones y también la viabilidad.

En el capítulo II se informa los apartados: antecedentes, teorías, conceptos, hipótesis y variables.

En el capítulo III encontramos a la parte metodológica del estudio como población, muestra, diseño, instrumentos y análisis estadística.

En el capítulo IV y V se analizaron los resultados y la discusión, respectivamente. Luego incluimos la bibliografía y finalmente la información de anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Muy bien se sabe que la etapa de vida joven corresponde a una etapa muy decisiva para la promoción de la salud, lo que puede generar cambios muy significativos en la persona con implicancias en su comportamiento de vida. Asimismo, en esta etapa se encuentra la carrera deportiva que conlleva generalmente a vivir ciertos cambios que tienen implicancias directas en su estado de salud. (1)

La persona para que conserve una buena salud conlleva necesariamente la aplicación de autocuidado para con su persona y sus acciones. (2)

Asimismo, en esta etapa de vida, es importante que el joven administre su tiempo y tome decisiones optimas asociadas a un buen estilo de vida, que influyeran en cierta medida en su salud general. (3)

Hoy en día las conductas del estilo de vida no adecuadas han conllevado directamente a elevar la frecuencia de las enfermedades no transmisibles, siendo por cierto la causa del 80 % de todas las muertes y enfermedades que ocurren en el mundo. (4)

Asimismo, se conoce que la genética y los estilos de vida son atributos influyentes en el estado de salud de los individuos. Es más, se sabe que gran parte de las enfermedades corresponden a la parte genética, sin embargo, el estilo de vida permite que la enfermedad sea visible y progrese en el tiempo. (5)

Por su parte la OMS muestra que cerca de 2 millones de muertes en el año son correspondidas a la falta de actividad física. Por ello, es muy importante mantener una buena actividad física y así evitar las enfermedades del corazón y posteriormente la muerte. (6)

En el país de Ecuador, el 10 % de los individuos de 20 años a más se hallan por problemas de alimentación y el 40 % se hallaban con problemas de sobrepeso. (7)

La investigadora Samayoa (8) reporta que a nivel de esta etapa existe la preferencia de consumo de alimentos de muy alto contenido calórico una pobre aportación nutricional como por ejemplo las frituras, los cereales, déficit de frutas y verduras entre otros. Y, además indica una pobre actividad física en la mayoría de estas personas.

La OMS (9) en cambio informa que la actividad física corresponde un factor protector para una vida saludable y el sedentarismo todo lo contrario, e incluso de acuerdo a estudios epidemiológicos informan el papel positivo que tiene la actividad física en los problemas de obesidad (10).

Asimismo, informan que el factor para esta problemática no solo corresponde a factores personales, sino además hay que poner mucha atención en los de clase conductual y a los de clase social (11).

En México, en una población adulta (20 a 69 años) existe una cantidad cerca de 20 millones de casos de hipertensión, asimismo, 6 millones de pacientes con diabetes mellitus y 35 millones de personas con problemas de obesidad. (12)

Específicamente en la ciudad de Huánuco, por ende de tener una población vulnerable y estar en un status socioeconómico bajo, se muestra muchas necesidades atadas con los bajos niveles de escolaridad, cada indicador pone en manifiesto la realidad del estilo de vida, que obviamente se verá influenciado en el conocimiento en el vivir de cada persona y más aun en los deportistas, es innegable reconocer que presentan diversos problemas relacionados a su salud física, estado emocional y del entorno familiar que repercuten negativamente en su bienestar holístico e integral. Por ello se consideró necesario realizar este trabajo de investigación proponiéndose conocer y saber si nuestros deportistas que participan en la etapa distrital de la copa Perú tienen conocimientos sobre los estilos de vida.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022?

1.2.2. PROBLEMA ESPECIFICO

- ¿Cuál es el conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión alimentación?
- ¿Cuál es el conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión actividad y ejercicio?
- ¿Cuál es el conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión manejo del estrés?
- ¿Cuál es el conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión apoyo interpersonal?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el conocimiento del buen estilo de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022.

1.3.2. OBJETIVO ESPECIFICO

- Determinar el conocimiento del buen estilo de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión alimentación.
- Evaluar el conocimiento del buen estilo de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión actividad y ejercicio.

- Identificar el conocimiento del buen estilo de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión manejo del estrés.
- Verificar el conocimiento del buen estilo de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión apoyo interpersonal.

1.4. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

La investigación se justifica por las siguientes razones:

1.4.1. JUSTIFICACION TEÓRICA

Es muy importante este estudio debido a su valor sobre todo en la necesidad de identificar el conocimiento sobre los estilos de vida en los futbolistas que son participes en la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022. Al respecto, en una investigación ponen en evidencia una gran proporción de personas realizan muy poco los ejercicios lo que conlleva al incremento de riesgos para las enfermedades no transmisibles, y así denota no estar preparados para un campeonato (13). Otra información, la para por la pandemia contribuyo al sedentarismo, por ello, existe el interés y necesidad de acciones cuya finalidad es mejorar en todas las dimensiones referidas a los estilos de vida para que su desempeño de los futbolistas sea óptimo en el juego y su entrenamiento, a bien de su equipo. Del mismo modo, los malos comportamientos de los estilos de vida sobre todo en esta etapa de vida no se caracterizan por ser saludables, determinando así riesgos de enfermedades no transmisibles como la diabetes y la hipertensión arterial por mencionar algunas.

1.4.2. JUSTIFICACION PRACTICA

La acción de una alimentación verdaderamente saludable, cada vez es más compleja, ya que la variedad en la actualidad es de mayor cantidad de alimentos nocivos y no más bien saludables, por lo tanto, el conocer sobre una buena alimentación y demás caracteres que influyen en las conductas de unos estilos de vida verdaderamente saludables que

se verán expuestas en la vida diaria. Durante el contexto practico se deberá identificar, manteniendo previo conocimiento sobre estos temas, la evidencia se dará en los entrenamientos y partidos oficiales, ya que los futbolistas estarán concientizados a rendir de manera fructífera a favor de cada equipo participante en la copa Perú etapa distrital Huánuco 2022 y Teniendo en cuenta, lo detallado justifica la investigación y conlleva a una relevancia como parte de promoción de la salud, que tendrá como una escuela para los futuros deportistas, y así secuencialmente verificar que el gran porcentaje de deportistas se vean influenciados por temas de promoción de la salud. El presente estudio forma parte de la línea de Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación de la persona, familia y comunidad.

1.4.3. JUSTIFICACION METODOLÓGICA

Bajo esta sección, se justifica el estudio en razón al uso de instrumentos de recojo de datos validados y consistentes para la recolección de datos propiamente dicho. Igualmente, la investigación corresponde un antecedente muy importante para otras investigaciones o el continuar con la misma línea o de nivel de mayor complejidad.

1.5. LIMITACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Limitaciones identificadas en el presente estudio se podría ser dar al momento de validación del instrumento a pesar de ser un instrumento estandarizado por el área de PROMSA del MINSA, puesto que algunos jueces expertos no mantendrían una idea propia al tema y otro se daría por el tiempo disponible; Otro factor limitante podría ser el tiempo en la toma de datos ya que muchos se retiran de forma rápida al culminar su trabajo; fuera de ello, no existiría ninguna limitación.

1.6. VIABILIDAD DE INVESTIGACIÓN

La investigación ha sido viable debido a que las necesidades de requerimiento sobre todo de bienes y servicio se han logrado abastecer satisfactoriamente.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACION

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Colombia 2020, Martínez y Gómez, (14) realizaron una tesis titulada “CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE Y ESTILOS DE VIDA EN INDIGENAS ESCOLARIZADOS DE 13 A 17 AÑOS CORINTO CAUCA”, donde indica: “Objetivo: Determinar la relación entre la condición física saludable y los estilos de vida en indígenas escolarizados de 13 a 17 años del municipio de Corinto. Materiales y Métodos: Investigación de corte cuantitativo, descriptivo trasversal con análisis relacional, muestra 216 escolares indígenas, relación de género 1:1. Se aplicó la batería ALPHA-Fitness para evaluar la condición física y el cuestionario FANTASTICO para establecer los estilos de vida. Resultados: El 66,7 % de los escolares presentaron una condición física saludable valores similares al observar la relación por género. El 40,7 % presentó un estilo de vida en el nivel “adecuado, estás bien”. Encontraron una correlación significativamente baja entre la condición física saludable y los estilos de vida, al igual que los estilos de vida y el componente motor. Hallaron una correlación inversa pero estadísticamente significativa entre la condición física y la edad $p < 0,05$. Conclusiones: De acuerdo a las variables sociodemográficas una gran parte de la población residía en zona rural de estrato uno, afiliados al régimen subsidiado de salud, de religión católica y con un promedio de edad de +/-14,08 años. Tanto la condición física como los estilos de vida se encontraron en niveles considerados como buenos, presentando alta capacidad aeróbica. Encontraron correlación positiva muy baja entre la condición física saludable y los estilos de vida, de igual forma entre condición física y la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar, además, se evidenció correlación positiva baja entre los estilos de vida y el componente motor”.

En Colombia 2018, Cárdenas y Ortega, (15) realizaron el estudio titulado “COMPOSICIÓN CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE”, donde manifiesta: “objetivo: Determinar el estilo de vida y aptitud física de los estudiantes del Programa de Ciencias del Deporte. Método: Se realizaron una investigación de tipo mixta y transversal. Participaron 168 hombres y 31 mujeres, con un promedio de edad de $26 \pm 8,5$ años, aplicando el cuestionario Fantástico, test de dinamometría manual y evaluación de la composición corporal a través de la bioimpedancia digital en la báscula Tanita BC 1500. Resultados: Según el mayor porcentaje reportado por cada ítem evaluado, 63,8% de la población total objeto de estudio presenta hábitos saludables de acuerdo al Cuestionario Fantástico; 21,1% de la muestra presentó niveles de fuerza prensil por debajo del percentil 20, indicando así riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles; el 81,4% de la población se encuentran en la categoría “Saludable” respecto al IMC; y el 60,8% de la muestra presenta un porcentaje de grasa elevado, siendo éste categorizado en “Exceso de peso”. Conclusiones: Al correlacionar el IMC y el porcentaje graso, la población universitaria que presenta índices elevados de masa grasa son 99 hombres y 22 mujeres, lo que sería equivalente a que tienen inapropiados hábitos de vida; teniendo en cuenta los resultados del test de dinamometría manual observando que 35 hombres y 7 mujeres se encuentran en riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles”.

En Colombia en el 2015, Guerrero, Muñoz, Pabón, Ruiz y Sánchez (16), desarrollaron un estudio titulado: “Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la fundación universitaria María Cano”, donde declara: “objetivo fue determinar el nivel de sedentarismo en los estudiantes del programa de fisioterapia durante el II periodo de 2014. Utilizaron como instrumento de recolección de datos un cuestionario de variables sociodemográficas, antropométricas y de estilos de vida; Como resultado se obtuvo que el 97% del total de la población evaluada lo clasificaron como sedentarias y solo el 3% como activas donde Se

concluyeron que los estudiantes de dicha institución presentan alto nivel de sedentarismo”.

En Ecuador en el 2014, Carrillo (17), desarrolló un estudio titulado: “El sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los Jóvenes del parque lineal primavera 2 del Cantón Duran”, donde informa: “objetivo fue dar a conocer sobre los efectos negativos en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del Cantón Durán debido al sedentarismo. Utilizaron como instrumento de recolección de datos un cuestionario de encuestas. Concluyeron que el estudio del sedentarismo en el aspecto psicológico es de gran importancia, debido a que esta enfermedad no ataca solamente al físico de la persona, sino que encierra diversos patrones de comportamiento los cuales hacen que la persona sedentaria desarrolle malos hábitos como depresión, ansiedad, baja autoestima y altos niveles de estrés”.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Puno 2016, Velasquez, (18) realizó el estudio titulado “estilos de vida saludable y estado nutricional en los deportistas seleccionados de la universidad nacional del altiplano. PUNO - 2016” donde indica: “objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional de los deportistas seleccionados de la Universidad Nacional del Altiplano. Puno – 2016. La población y muestra estuvo constituida por 116 deportistas, el estudio fue de tipo descriptivo, analítico, relacional, de corte transversal. Para la identificación de los estilos de vida saludable se utilizó el método descriptivo, la técnica de la entrevista y como instrumento el test Fantástico validado por el Ministerio de Salud de Canadá, para evaluar el estado nutricional, utilizó el método antropométrico, la técnica de la observación y como instrumentos, la balanza, tallímetro, plicómetro y hemoglobínómetro. Para el análisis estadístico aplicó la correlación de Spearman. Como resultados se tiene que: Respecto a los estilos de vida saludable de los deportistas seleccionados de la UNA - Puno, verificando que tienen un estilo de vida saludable bueno el 61.21%, regular 15.52% y el 23.27% excelente. En

relación al Estado Nutricional de los deportistas encontró que: en cuanto al Índice de Masa Corporal, el 81.90% se encuentran normales, el 11.21% tienen sobre peso, 5.17% bajo peso y 0.86% presentaron obesidad grado I y II respectivamente. En cuanto al porcentaje de grasa el 64.66% de los deportistas se encuentra en un rango normal, el 10.34% se encuentra con sobrepeso, 14.66% su porcentaje de grasa es buena y 10.34 excelente. El 14.66% tiene anemia moderada y 5.17% anemia leve. Existe relación entre los Estilos de Vida Saludable y el Índice de Masa Corporal, grasa corporal y nivel de anemia de los deportistas seleccionados de la UNA – Puno”.

En Trujillo 2015, Celis y Gutierrez, (19) realizaron la investigación titulada “funcionamiento familiar y estilos de vida saludables en los pobladores del territorio vecinal municipal n° 5. miramar, 2014”. Donde informa: “objetivo es Determinar la relación del funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables de los pobladores del Territorio Vecinal Municipal N° 5. Miramar, 2014. El presente trabajo de investigación es un estudio descriptivo correlacional, realizado en el Territorio Vecinal Municipal N° 5, Consejo Menor de Miramar, distrito de Moche; el cual analiza la relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida saludables de los pobladores, la población estuvo conformada por 380 familias, obteniéndose una muestra de 189 familias. Siguiendo el enfoque cuantitativo, para la recolección de datos utilizó el APGAR familiar, para medir el funcionamiento familiar, elaborado por Smilkstein, y el Test Estilos de Vida Saludables, adaptado por las autoras, para medir los estilos de vida saludables en la familia, luego de procesada la información aplico la Prueba de Chi Cuadrado para medir la relación entre las variables de estudio. Los resultados más importantes revelan que: El 42.9% de familias presentó disfunción familiar leve; 41.8% normal funcionamiento familiar, el 10% disfunción familiar moderada; el 5.3% disfunción familiar severa; así mismo el 79.9% de familias tienen estilos de vida saludables altos y el 20.1% estilos de vida saludables bajos. Existe asociación entre funcionamiento familiar y estilos de vida ($p=$

0.002), en familias con buen funcionamiento familiar predominan los indicadores de afecto, crecimiento, participación; en el adecuado estilo de vida los indicadores más resaltantes son socialización y convivencia, higiene y responsabilidad en salud”.

En Lima en el 2011, Cuba (20) realizó un estudio titulado “estilo de vida y su relación con el exceso de peso, en los médicos residentes de un hospital nacional”, donde reporta: “el objetivo fue determinar los estilos de vida y su relación con el exceso de peso en el personal médico. El estudio fue correlacional, observacional, prospectivo, transversal. La muestra fue 34 médicos residentes comprendidos entre 25 y 60 años. Los resultados que refiere el estudio de los 34 residentes, 88% fueron del sexo masculino y 12% del femenino; la edad promedio fue $31,5 \pm 7,5$. El 53% de la población presentó sobrepeso y 21% obesidad. Los autores concluyeron que existe una relación de 74% de exceso de peso en los médicos residentes del HNDAC; sin embargo, no encontró correlación significativa con el estilo de vida”.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco, Albino, (21) realizó una tesis titulada “estilos de vida y uso del tiempo libre de los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2017”, donde indica: “Objetivo 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: 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 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% utilizó de manera no saludable. Al analizar la relación entre las variables 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”.

Campos L. (22), en el año 2009 en Perú, informa: “objetivo de determinar la medida en que los estilos de vida y los valores interpersonales difieren según la categoría en la que se ubican en cada factor de personalidad de Caprara y Barbaranelli en los jóvenes de la ciudad de Huánuco, realizó un estudio descriptivo correlacional y transversal, en la cual participaron 374 jóvenes universitarios entre las edades de 18 a 25 años de las provincias de Pachitea, Leoncio Prado, Lauricocha y Ambo de las distintas universidades, que mediante la técnica de la encuesta y los instrumentos de recolección de datos: otro resultado que encontró fue que los factores de la personalidad no plantean diferencias significativas sobre los valores interpersonales, es decir que los valores interpersonales son de naturaleza sociocultural producto del aprendizaje”.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE JEAN WATSON

Urra, Jana y García, (23) dan a conocer que este autor su teoría se fundamenta de varios supuestos, entre estos son, indican:

- 1) “El cuidado sólo puede ser demostrado y practicado efectivamente en una relación interpersonal.
- 2) Los cuidados son contextuales a la época, al lugar geográfico, a las necesidades de una población o de un individuo en particular, por ello requieren de un conocimiento del ambiente que rodea al individuo.
- 3) El cuidado tiene destino, efectos y objetivos.

- 4) El cuidado efectivo promueve la salud y crecimiento personal y familiar.
- 5) Un ambiente de cuidado es aquel que promueve el desarrollo del potencial que permite al individuo elegir la mejor opción.
- 6) El cuidado no es sólo curar o medicar, es integrar el conocimiento con el comportamiento.
- 7) La práctica del cuidado es tarea central en la enfermería”.

2.2.2. TEORÍA DEL DÉFICIT DE AUTOCUIDADO DE DOROTEA ELIZABETH OREM

Orem (24) define el objeto de la enfermera como: "Ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad". Asimismo, la profesión de enfermería ha utilizado cinco métodos para ayudar: “actuar compensando déficits, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo”. Prado et al (29), da a conocer que esta teoría está compuesta por tres teorías.

- a) “Teoría de Autocuidado: es una actividad del individuo aprendido por este y orientada hacia un objetivo. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud o bienestar.
- b) La teoría del déficit del autocuidado: es una relación entre la demanda de autocuidados terapéuticos y la acción de autocuidado de las propiedades humanas en la que las aptitudes desarrolladas para el autocuidado que constituyen la acción, no son operativas o adecuadas para conocer e identificar algunos o todos los componentes de la demanda de autocuidado terapéutico existente o previsto.

c) La teoría de los sistemas de enfermería: En la que se explican los modos en que las enfermeras/os pueden atender al individuo, identificando tres tipos de sistemas:

- Sistemas de enfermería totalmente compensadores: La enfermera sule al individuo
- Sistemas de enfermería parcialmente compensadores: El personal de enfermería proporciona autocuidados.
- Sistemas de enfermería de apoyo-educación: la enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de autocuidado, pero que no podrían hacer sin esta ayuda”.

Este concepto pone énfasis acerca de una participación muy activa referida al cuidado de la salud, vinculado con el propósito de la promoción de la salud.

2.2.3. EL MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Aristizábal et al (25) alcanza como conocimiento de que el comportamiento busca el bienestar y su potencial. Asimismo, indica que este modelo se enfocó sobre todo a estudiar las decisiones sobre el cuidado de su salud. Es decir, este modelo se interesó por estudiar los cambios que se presentan en las personas, no solo del aspecto personal sino también emocional y social.

En nuestra investigación este modelo da a conocer el perfil y las experiencias de forma personal, así como lo cognitivo y lo afectivo que llevan a la persona a ser partícipes o no en las conductas de salubridad. Ósea este modelo no solo abarca en el aspecto individual sino además de forma interdisciplinaria con otras disciplinas desde el enfoque social.

2.3. BASES CONCEPTUALES

2.3.1. DEFINICIONES DE ESTILOS DE VIDA

La OMS (26) define este constructo como una forma de vida que se sustenta en la relación entre las condiciones de la vida con las

conductas de la persona que generalmente se hallan influidos por los determinantes sociales y culturales y las determinantes individuales.

No obstante, Lalonde (27) la conceptualiza como “el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control de tal forma que si el individuo toma opciones y hábitos que ponen en riesgo su salud, es porque el estilo de vida que practica perjudica su salud”.

Palomares, también indica que el constructo se vincula con las reglas sobre todo en cuanto a la alimentación, actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. Y, estos indicadores se asocian con problemas de las enfermedades no transmisibles.

Además, este constructo se asocia con temas que tienen relación a las creencias, hábitos, y las ejecuciones de los individuos para mejorar la salud.

2.3.2. HÁBITOS

Este tema se concibe como una práctica que se alcanza luego de repetir varias veces una misma actuación. (26) De igual forma corresponde a una conducta muy variada que se forma por las características sociales y de tipo cultural; y de acuerdo a las necesidades de cada persona con sus valores y su estado de salud. (28)

2.3.3. HÁBITOS ALIMENTICIOS

Un hábito es “un modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, y originado por tendencias instintivas. Las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos, y muchas son conservadoras en sus hábitos alimentarios. Se tiene la tendencia a aceptar lo que las madres preparaban, los alimentos que se servían en ocasiones festivas o los que consumían lejos de casa con amigos y familiares durante la infancia. Los alimentos que los adultos comieron durante la infancia raramente no son aceptados posteriormente”. (29)

Además, añade que “cambian con rapidez, es ahí donde radica la complejidad de promover y orientar cambios saludables y poner un alto a los hábitos indeseables. Es difícil determinar qué factores han sido los más importantes en influir en los cambios en los hábitos alimentarios. Organismos internacionales han evidenciado el rápido aumento en el consumo de pan en muchos países africanos, latinoamericanos y asiáticos donde el trigo no es un alimento básico; se cree que esto ocurre porque es un alimento que ahorra mano de obra y se le llama alimento “de conveniencia”, debido a que es más práctico para comer a toda hora y sin mucha preparación, en comparación con un plato de avena o una colada, que son desagradables si están fríos y son más difíciles de transportar, a diferencia del pan”.(30)

Elaboración de un hábito saludable:

“Completa: lo que incluye son desayuno, almuerzo y cena.

Equilibrada: los alimentos tienen que tener una cantidad adecuada de los grupos alimenticios. En la comunidad dejan de lado los cereales, verduras y frutas, eso favorece así la obesidad y problemas de salud por falta de vitaminas y minerales.

Higiénicas: la limpieza es muy importante de los alimentos y del lavado de manos para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos.

Suficiente: se trata de cubrir las necesidades de nutrientes, más que solo comer mucho”.

2.3.4. PERIODO DE ALIMENTACIÓN

Los periodos que corresponde al consumo diario se hallan en periodos:

“Desayuno: es la primera alimentación del día que nos proporcionan la energía necesaria vital para todo el día. La ingesta de

alimentos adecuados para regular el peso y tener un rendimiento físico y mental. Por ejemplo, en un desayuno incluye: lácteos, tostada, cereal y frutas.

Media mañana: es una merienda. Por ejemplo: frutas o yogurt.

Almuerzo: la segunda alimentación importante, esto consta de carbohidratos, fibras, proteínas y minerales. por ejemplo: arroz con carne o pescado, verduras y al final un postre como frutas o yogurt.

Merienda: se recomienda un batido, galletas o frutas.

Cena: la última comida del día, debe ser algo ligero, es parecido al almuerzo”.

2.3.5. GASTO ENERGÉTICO

“Es la expresión del oxígeno consumido en una actividad por unidad de tiempo. Este puede ser calculado en kilocalorías por minuto a partir del consumo de oxígeno y expresarse como un multiplicador del gasto energético en reposo” (31).

2.3.6. ACTIVIDAD FISICA

“Es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo”. (32)

2.3.7. INACTIVIDAD FÍSICA

“Es la ausencia de la actividad física relevante para la salud, esto es, de intensidad moderada o vigorosa”. (33).

2.3.7.1. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física desde la salud y la terapéutica se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades, retrasar su aparición o su desarrollo, combatir las secuelas que estas generan y la manera en cómo la calidad de vida se ve afectada. (34) La Organización Panamericana de la Salud

afirma que la actividad física se involucra al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que ésta trae consigo desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor protector para prevenir en general, la instauración de enfermedades crónicas. (35)

2.3.7.2. MANEJO DE ESTRES

Establezca prioridades. Decidir qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar y aprender a decir no a tareas nuevas si usted está abrumado(a).

Manténgase en contacto con personas que pueden proporcionar apoyo emocional y de otra índole. Pida ayuda a los amigos, la familia y la comunidad u organizaciones religiosas para reducir el estrés debido a responsabilidades laborales o asuntos familiares, tal como el cuidado de un ser querido.

Tómese tiempo para hacer actividades relajantes que disfruta como leer, hacer yoga o jardinería.

Evite pensar obsesivamente en los problemas. Enfóquese en lo que ha logrado, no en lo que no ha podido hacer.

Haga ejercicio con regularidad. Una caminata moderada de solo 30 minutos por día puede ayudar a levantarle el ánimo y reducir el estrés.

Estrés: Este término, fue utilizarlo en el contexto de la salud, aunque de forma poco sistemática (Cannon, 1932). Unos años después, Selye lo definió como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo. Más tarde este concepto sería delimitado por el propio Selye, como una reacción fisiológica que genera lo que él denominó “un Síndrome General de Adaptación” con tres fases: la reacción de

alarma, en la que el organismo reacciona utilizando mecanismos de defensa; la fase de resistencia, caracterizada por la búsqueda de una adaptación, y la fase de agotamiento que aparece cuando la fase de adaptación es ineficaz.

Según el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003:298), “el estrés es una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un 51 desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes”. Para argumentar y constatar la influencia de la ansiedad en la ejecución deportiva, es fundamental tener en cuenta (Cratty, 1983):

- El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas.
- La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión. – Lo más importante: la interpretación que el individuo establece sobre la ansiedad y los sentimientos asociados.
- La posibilidad de utilizar medidas fisiológicas. – Los requisitos necesarios para una óptima ejecución.

2.3.7.3. APOYO INTERPERSONAL

Establecer una conversación, participar en actividades comunes, pedir u ofrecer ayuda, hacer cumplidos o disculparse, así como expresar afecto, son básicas para poder comunicarnos de manera satisfactoria en nuestro entorno más inmediato.

2.4. DEFINICION OPERACIONAL

2.4.1. CONOCIMIENTOS

Según Mario Bunge define el conocimiento como un “conjunto de ideas, conceptos, enunciados que pueden ser claros y precisos, ordenados, vagos e inexactos, calificándolas en conocimiento científico,

ordinario o vulgar. Siendo conocimiento científico aquellos probados y demostrados, y conocimiento ordinario o vulgar aquellos que son inexactos productos de la experiencia y que falta probarlo o demostrarlo”.
(36)

Siendo el conocimiento el conjunto de datos, hechos y principios que se adquieren y retienen a lo largo de la vida como resultado de la experiencia y aprendizaje del sujeto, y que se caracteriza por ser un proceso activo

2.4.2. ESTILOS DE VIDA

“Hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones relacionadas a la salud de una persona”.

2.4.3. COPA PERÚ

“La Copa Perú es un campeonato promocional de fútbol peruano en el que participan muchos equipos de todo el país con la finalidad de lograr el ascenso a la Primera División. El campeón asciende a la Primera División y el subcampeón a la Segunda División”.

“La Copa Perú es el torneo por excelencia del fútbol amateur en el Perú, fue instaurada en el año 1967. Desde su fundación el certamen se ha disputado en 49 ocasiones. El primer torneo fue ganado por Alfonso Ugarte de Chiclín y el más reciente campeón es la Asociación Deportiva Tarma que obtuvo su segundo título en 2021. El club que más títulos ha obtenido es Atlético Torino con 5 campeonatos”.

2.5. HIPOTESIS

2.5.1. HIPÓTESIS GENERAL

- **Hi** Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, es bueno
- **Ho** Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, no es bueno

2.5.2. HIPÓTESIS ESPECIFICAS

- **Hi** Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión alimentación, es bueno
- **Ho** Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión alimentación, no es bueno
- **Hi** Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión actividad y ejercicio, es bueno
- **Ho** Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión actividad y ejercicio, no es bueno
- **Hi** Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión manejo del estrés, es bueno
- **Ho** Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión manejo del estrés, no es bueno
- **Hi** Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión apoyo interpersonal, es bueno
- **Ho** Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión apoyo interpersonal, no es bueno

2.6. VARIABLES

2.6.1. VARIABLE PRINCIPAL

Conocimientos sobre Estilos de Vida

2.6.2. VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN

Características sociodemográficas

2.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE PRINCIPAL				
Estilos de vida	Alimentación	Cuantitativa	Adecuado Inadecuado	Ordinal Dicotómica
	Actividad y ejercicio	Cuantitativa	Adecuado Inadecuado	Ordinal Dicotómica
	Manejo del estrés	Cuantitativa	Adecuado Inadecuado	Ordinal Dicotómica
	Apoyo interpersonal	Cuantitativa	Adecuado Inadecuado	Ordinal Dicotómica
VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN				
Socio Demográficas	Edad	Numérica	En años	De razón
	Género	Categórica	Masculino Femenino	Nominal Dicotómica
	Estado civil	Categórico	Soltera Casada Convivi eViuda Divorciada	Nominal politómica
	Religión	Categórica	Católica EvangélicOtro	Nominal politómica
Académicas	Grado Académico	Categórica	Primaria Secundaria Técnico Superior Universitario	Nominal Politomica

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. TIPO DE ESTUDIO

Investigación de tipo observacional, prospectiva y de corte transversal.

3.1.1. ENFOQUE

La investigación ha seguido el enfoque netamente cuantitativo en razón al manejo de la disciplina de la estadística.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

El nivel descriptivo se ajusta a este estudio ya que se ha utilizado en el análisis estadístico un análisis univariado.

3.1.3. DISEÑO

El esquema del presente estudio se vislumbra a continuación:

M ————— X

Dónde:

M = futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022

X = Estilos de vida.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estará conformada por 226 futbolistas que participaran en la etapa distrital de la Copa Perú Huánuco 2022, equivalente a 8 equipos cada uno de ellos residentes en Huánuco, teniendo como plantilla a 22 futbolistas en cada equipo.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión: se incluyeron a los futbolistas:

- Inscritos correctamente para la etapa se incluirá a los futbolistas distrital de la Copa Perú Huánuco 2022.
- Que mantenga un vínculo laboral con la institución que representen.
- Que no presenten lesión física y por ende descanso médico.
- Que aceptaran participar voluntariamente en el estudio (consentimiento informado)

Criterios de exclusión: Se excluyeron a los futbolistas que:

- Estuvieron jugando para otro club o no tengan una carta pase.
- Futbolistas con lesión temporal que los aleje de los entrenamientos.
- Con mal registro del instrumento de recojo de datos.
- No se evidenciará equipos de las provincias de la ciudad en mención

UBICACIÓN DE LA POBLACION EN EL ESPACIO Y TIEMPO

En relación al espacio, se desarrollará en todo el espacio de la ciudad de Huánuco, pactados según residencia de cada equipo que participe en la etapa distrital concerniente al distrito de Huánuco, Cabe resaltar que los encuentros como fuente de verificación de la etapa distrital de la Copa Perú se realizaran en el club law tenis, en estadio Heraclio Tapia y en la ciudad Universitaria de la UNHEVAL. La duración del estuvo entre los meses de agosto a octubre del año 2022 fue el proceso de estudio.

3.2.2. MUESTRA

Para el presente estudio de investigación, no será necesario extraer tamaño de muestra, por ser una población pequeña, por tal motivo se considerará como población muestral a los 176 futbolistas como estudio para la etapa distrital de la Copa Perú Huánuco 2022.

TIPO DE MUESTREO

Se utilizará el muestreo no probabilístico por conveniencia a razón a que se aplicará el instrumento a la totalidad de población en estudio, teniendo como énfasis completar la muestra.

3.2.3. POBLACIÓN MUESTRAL:

A. Unidad de análisis

Se consideró a todos los futbolistas que pertenecen a la etapa distrital de la Copa Perú Huánuco 2022.

B. Unidad de muestra:

Futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco

C. Marco muestral – R:

Se consideró un registro nominal elaborado por el investigador.

D. Tamaño de muestra:

176 futbolistas como estudio para la etapa distrital de la Copa Perú Huánuco 2022.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnicas

Entrevista y encuesta.

b) Instrumentos

- **Guía de entrevista sociodemográfica de los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 (Anexo 1).**-

Este instrumento permitirá conocer las características generales de los futbolistas que participan en la etapa distrital de la copa Perú 2022, por ello; contó con 07 ítems clasificadas en 4 dimensiones: características demográficas, académicas, sociales y deportivas.

- **Escala de estilos de vida (Anexo 2).**- Instrumento representada por 22 ítems que se han podido dividir en 5 componentes: alimentación (06 ítems), actividad física y ejercicio (02 ítems), manejo del estrés (04 ítems), apoyo interpersonal (4 ítems) y responsabilidad en salud (06 ítems), las respuestas fueron dicotomizadas y su baremación se realiza asignando las siguientes puntuaciones: si = 1, No = 0 punto; siendo en forma global lo siguiente: estilos de vida saludables = 10 a 26 puntos y estilos de vida no saludables = 0 a 10.

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

- **Validez racional**

Se consideró sobre todo una información bibliográfica actualizada y vigente.

- **Validez por jueces expertos**

Se tuvo el apoyo de jueces expertos para la revisión conceptual del instrumento de investigación, donde por unanimidad calificaron en forma satisfactoria.

- **Validez por consistencia interna (confiabilidad).**

Se pudo obtener la validación cuantitativa del instrumento a través del coeficiente de alfa de cronbah, obteniéndose un resultado satisfactorio.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

- a) Autorización. - Se emitirá un oficio dirigido a la federación distrital de Huánuco, solicitando la autorización respectiva para la toma de datos, conjuntamente una autorización previa con cada club para el ingreso en el momento de sus entrenamientos para la toma de datos.
- b) Aplicación de instrumentos. – fueron los siguientes pasos:
 - Solicitud de la autorización para la puesta en práctica del estudio dirigido a la Federación Distrital del Fútbol peruano – Huánuco.
 - Coordinación con los directores técnicos de cada club participante para la toma de datos para su fecha de aplicación de los instrumentos.
 - Programación adecuada de la logística necesaria para el recojo de datos.
 - Capacitación de personal encargado de recojo de información.
 - El recojo de datos fue insitu.
- c) Revisión de los datos. – Se tuvo en cuenta el control de calidad de los instrumentos, priorizando la calidad de los datos.
- d) Codificación de los datos. – Diferenciado las variables cualitativas y cuantitativas.
- e) Procesamiento de los datos. – Se consideró básicamente el uso de programa SPSS en el procesamiento de los datos.
- f) Plan de tabulación de datos. – Se emplearon sobre todo las tablas académicas así mismo los gráficos dinámicos.
- g) Presentación de datos. – Estuvo en función a las tablas y graficas empleadas de acuerdo a las variables.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.

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

- a)** Análisis descriptivo. – Se emplearon sobre todo las frecuencias y los porcentajes.
- b)** Análisis inferencial. – Se han realizado a través de la Prueba Chi Cuadrado para una muestra, considerando una significancia de 0,05.
- c)** Consideraciones éticas de la investigación. – Se han valorado a través de la aplicación de un consentimiento informado; con los principios de:
- Beneficencia; considerando beneficios positivos la participación del estudio.
 - No maleficencia; evitando el daño.
 - Autonomía, valorando sus derechos en la participación del estudio.
 - Justicia, enfocadas sobre todo en el trato hacia los participantes.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION ALIMENTACION DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO – 2022

Alimentación	F	%
Adecuado	141	80.1
Inadecuado	35	19.9
Total	176	100%

Al estudiar la dimensión de alimentación en los futbolistas en estudio, se ha podido notar que la mayoría de un porcentaje del 80,1% han podido evidenciar una alimentación adecuada, en cuanto a la alimentación inadecuada es el 19.9% que representa a 35 jugadores de diversos clubes que participan en esta etapa.

Tabla 2. ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION ACTIVIDAD FISICA Y EJERCICIOS DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO – 2022

Actividad Física	F	%
Adecuado	162	92.04
Inadecuado	14	7.96
Total	176	100%

Al estudiar la dimensión de actividad física en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú 2022, se pudo observar que casi todos (92,04%) han podido demostrar una actividad física adecuada, en cuanto a la actividad física inadecuada es el 7.96 % que representa a 14 jugadores de diversos clubes que participan en esta etapa.

Tabla 3. ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION MANEJO DEL ESTRES DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO – 2022

Manejo del Estres	F	%
Adecuado	119	67.6
Inadecuado	57	32.4
Total	176	100%

Al estudiar la dimensión de manejo del estrés en los futbolistas en estudio, se pudo constatar que más del 50% de los participantes presentaron un manejo de estrés adecuado, en cuanto al manejo del estrés inadecuado es el 32.4% que representa a 57 jugadores de diversos clubes que participan en esta etapa.

Tabla 4. ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION APOYO INTERPERSONAL DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO – 2022

Apoyo Interpersonal	F	%
Adecuado	154	87.5
Inadecuado	22	12.5
Total	176	100%

Al estudiar la dimensión de apoyo interpersonal en los futbolistas en estudio, se vislumbró que un buen porcentaje (87,5%) tuvieron apoyo interpersonal adecuado, en cuanto al apoyo interpersonal inadecuado es el 12.5% que representa a 22 jugadores de diversos clubes que participan en esta etapa.

Tabla 5. ESTILO DE VIDA SEGÚN LA DIMENSION RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO – 2022

Responsabilidad en Salud	F	%
Adecuado	138	78.4
Inadecuado	38	21.6
Total	176	100%

Referente al estilo de vida en el componente responsabilidad en salud, muchos de los jóvenes cerca al 80% presentaron un estilo de vida adecuado y sin embargo, algunos (21,6%) ha sido todo lo contrario.

Tabla 6. ESTILO DE VIDA DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022

ESTILOS DE VIDA	F	%	X2	Sig
Adecuado	138	78.4		
Inadecuado	38	21.6	3.112	0.0041
Total	176	100%		

De acuerdo al estudio se puede verificar que el Estilo de vida según sus dimensiones de alimentación, actividad física, manejo del estrés, apoyo interpersonal y responsabilidad en salud, evidencia claramente que todo futbolista mantiene un buen estilo de vida por ello, se encontró el 78.4 % (138) mantienen un estilo de vida adecuado; mientras el 21.6% (38) tienen un estilo de vida inadecuado, designados según las dimensiones expuestas.

Por otro lado, cuando comparamos el estilo de vida adecuado con el estilo de vida inadecuado, hallamos diferencias significativas estadísticamente a través de la prueba estadística con $p=0,0041$, que quiere decir que existe diferencia entre los estilos de vida, siendo predominante un estilo de vida adecuado.

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La población de futbolistas tiene un estilo de vida que genera un desgaste físico y esto conlleva a un comportamiento de vida mucho más saludable por lo que definitivamente es relevante su estudio.

Dentro de los resultados se logró vislumbrar la relación de un estilo de vida de los participantes jóvenes y han podido representar significancia a través de la estadística ($p=0,041$) correspondiendo a los estilos de vida y actividad física el 92,0 % casi similar a los resultados que obtuvo Cárdenas y Ortega; mientras la alimentación se encontró con un 80.1% todo lo contrario en esa dimensión lo tuvo Guerrero; de igual manera el manejo del estrés con 67.6% resalta en su tesis carrillo por tener una similitud en sus resultados; cabe destacar el apoyo interpersonal con un 87.5%; y por ultimo responsabilidad en salud con un 78.4% se resalta la similitud con Martínez y Gómez en sus tesis expuestas

La presente investigación es accesible de hacer por las colaboraciones de los jugadores, sin embargo, se tuvo el inconveniente del tiempo sobre todo relacionados al procesamiento de la información en el programa SPSS. Para terminar, la investigación corresponde a un avance importante en la línea de investigación de estilos de vida y a la vez es insumo sumamente sólido para estudios próximos a realizarse.

CONCLUSIONES

En el estudio de investigación se llegan a las siguientes conclusiones:

- Definitivamente hay una relación entre las variables referidas al estilo de vida sobre alimentación, con significancia estadística ($P \leq 0,0041$).
- Asimismo, respecto a la existencia de relación sobre el estilo de vida en el ejercicio físico, siendo significativas a través de la estadística ($P \leq 0,041$)
- Referente al manejo del estrés, fueron significativos estadísticamente ($P 0,0041$).
- Del mismo modo el apoyo interpersonal, tuvo asociación estadística en forma significativa ($P \leq 0,0041$).
- Y, así mismo al análisis global del estilo de vida, hubo significancia estadística con $p=0,0041$.

RECOMENDACIONES

Se siguiere:

- Llevar a cabo investigaciones relacionados a la línea de investigación de mayor nivel investigativo.
- Socializar los hallazgos a los gestores de salud, las universidades y autoridades deportivas con la finalidad de incentivar más investigación.
- Orientar a los familiares y deportistas en temas relacionados a la nutrición por lo importante que es para el deportista.
- A nivel psicológico, ofrecer apoyo emocional a los jóvenes deportistas con la finalidad de mejorar la salud mental.
- Afianzar más conocimiento en esta etapa de vida sobre la importancia del estilo de vida saludable.
- Elaborar políticas a nivel educativo para el fortalecimiento de temas vinculadas al estilo de vida saludables.
- Diseñar talleres educativos como parte del fortalecimiento del abordaje integral en el cambio de una conducta de vida más responsable y saludable.
- Sensibilizar a los jóvenes que están creciendo futbolísticamente através de sesiones educativas, campañas de promoción de buena salud.
- Implementar programas de información y comunicación que abarquen a la población.
- Investigar más si los futbolistas cumplen con las dimensiones mencionadas en dicho estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fabro A, Tolosa A. Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición. Revista FABICIB. 2011
2. Delgado R. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales de persona [Tesis]. Chimbote, Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Escuela Profesional de Enfermería; 2010.
3. Rodríguez FJ, Espinoza LR, Gálvez J, Macmillan NG, Solis P. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Revista Universidad y Salud. 2013;15(2): 123-135.
4. Pinillos Y, Herazo Y, Vidarte J, Suárez D, Crissien E, Rodríguez C. Op. cit., p.418-430.
5. Delgado R. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales de persona [Tesis]. Chimbote, Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Escuela Profesional de Enfermería; 2010.
6. Rodríguez G, y Col. Nivel de actividad física de los estudiantes de Terapia Física. Universidad de Puerto Rico, 2010.
7. Heredia GM, Rivera XE. Desorden alimenticio y sedentarismo en la calidad de vida del personal administrativo y docente del Colegio Nacional Portoviejo, sección matutina. Diciembre 2012 a mayo del 2013 [tesis de licenciados en nutrición y dietética].Ecuador: Universidad técnica de Manabí; 2013.
8. Samayoa ML. Elaboración e implementación de un programa de alimentación saludable y actividad física para el sistema de salud ocupacional de una empresa privada de alimentos. [Para optar el título de nutricionista]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2012
9. Organización Mundial de la Salud. Dieta, Nutrición Y Prevención De Enfermedades Crónicas [Internet]. [Consultado 2105 setiembre 1] Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf>
10. Gonzales NP. Patrón de consumo de alimentos, estado nutricional y actividad física en escolares de Riobamba. [Tesis de licenciatura en

- nutrición y dietética]. Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Facultad de Salud Pública; 2010.
11. Organización Mundial de la Salud. Op. Cit., p.3.
 12. García E, De la Llata RM, Kaufer M, Tusié MT, Calzada R, Vázquez V et al. Op. Cit., p.1.
 13. Samayoa ML. Elaboración e implementación de un programa de alimentación saludable y actividad física para el sistema de salud ocupacional de una empresa privada de alimentos. Guatemala 2012 [Para optar el título de nutricionista]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2012
 14. Martínez , D. Gomez, H. CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE Y ESTILOS DE VIDA EN INDIGENAS ESCOLARIZADOS DE 13 A 17 AÑOS CORINTO CAUCA. Para optar el grado de magister en Actividad Física y Deporte. Universidad Autónoma de Manizales. 2020.
 15. Cárdenas, J. Ortega, V. COMPOSICIÓN CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE. Para optar el título de profesional de Ciencias del deporte. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.2018.
 16. Guerrero NY, Muñoz RF, Pabón JV, Ruiz Sotelo DM, Sánchez DS. Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la fundación universitaria María Cano. Finlay [Internet]. 2015; 20: 77-89. [Consultado 2016 Agos 11]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309143500006.pdf>
 17. Carrillo EE. El sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del parque primavera. [Tesis previa obtención del título ingeniero en diseño gráfico]. Ecuador: Universidad de Guayaquil. Facultad de comunicación social; 2015
 18. Velasquez, P. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS DEPORTISTAS SELECCIONADOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO. [tesis para optar título]. Perú. Universidad Nacional del Altiplano. 2016
 19. Celis, A. Gutierrez, Y. FUNCIONAMIENTO FAMILIAR Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS POBLADORES DEL TERRITORIO VECINAL MUNICIPAL N° 5. MIRAMAR, 2014. Para optar el grado

- académico de licenciada de Enfermería. Universidad Privada Antenor Orrego. Peru. 2015.
20. Cuba J. Estilo de vida y su relación con el exceso de peso, en los médicos residentes de un hospital nacional. An. Fac. med. [internet]. 2011; 72 (3): 205-210 [consultado 2015 agosto 19] Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102555832011000300009&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1025-5583.
 21. Albino, E. ESTILOS DE VIDA Y USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2017. Para optar el grado de licenciada de Enfermería. Universidad de Huánuco. 2018
 22. Campos L. Op. cit., p. 89-99.
 23. Urra M E; Jana A A; García V M. Algunos aspectos esenciales del pensamiento de Jean Watson y su teoría de cuidados transpersonales, ciencia y enfermería XVII [internet] 2011; XVII(3): 11-22, [consultado 2015 agosto 10] disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v17n3/art02.pdf>
 24. Orem de Autocuidado. [internet]; 2012. [Consultado 2015 agosto 26]. Disponible en: <http://ambitoenfermeria.galeon.com/dorothea.html>
 25. Aristizábal H. Blanco B. Sánchez R. Ostiguín M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión[Internet]. Consultado 2015
 26. Barrón. Ojeda. Vera. ESTILOS DE VIDA DE PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS ECONÓMICAMENTE ACTIVAS DE CHILLÁN Y VALPARAÍSO. CHILE [tesis Magister] UNIVERSIDAD DE VALPARAISO. CHLE 2006.
 27. Revista cabal. Los hábitos más nocivos para la salud [Internet]. [consultado 2015 Mar 06].Disponible <http://www.revistacabal.coop/los-habitos-mas-nocivos-para-la-salud>
 28. Samayoa ML. Elaboración e implementación de un programa de alimentación saludable y actividad física para el sistema de salud ocupacional de una empresa privada de alimentos. Guatemala 2012 [Para optar el título de nutricionista]. Guatemala: Universidad Rafael Landivar; 2012.
 29. Mayorga A M. Conocimientos, actitudes y prácticas acerca de refrigerios durante las horas de trabajo entre los trabajadores administrativos y los

trabajadores de Call Center y su relación con el género y las horas de trabajo en la corporación nacional de telecomunicaciones de la ciudad de Guayaquil.[Para optar por el título de Licenciada en Nutrición Humana] Quito: Pontificia Universidad Católica Del Ecuador; 2014.

30. Rodríguez RF, Palma LX, Romo BÁ, Escobar BD, Aragú GB, EspinozaOL. et al . Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Nutr. Hosp. [revista en la Internet]. 2013 Abr [citado 2015 Sep 04]; 28(2): 447-455. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112013000200024&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>
31. Arteaga MF, Campoverde Vizhñay JL, Duran Rodas MG. Op.cit., p.20.
32. Martí Trujillo S. Op.cit., p.11.
33. Arteaga MF, Campoverde JL, Duran MG. Op.cit., p.24.
34. Jáuregui O. Factores familiares y sedentarismo en adolescentes del CCH Vallejo de la UNAM . [tesis para la obtención de especialista en medicina familiar].México: Universidad nacional autónoma de México. Facultad de Medicina; 20

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Moran K. Conocimiento del buen estilo de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la Copa Perú Huánuco – 2022 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

Anexo 1

GUIA DE ENTREVISTA SOCIODEMOGRAFICA DE LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022

TITULO DE ESTUDIO: “Conocimiento del buen estilo de vida saludable en los futbolistas de la etapa distrital de la copa peru huanuco - 2022”

INSTRUCCIONES. Estimado(a) señor(a) la presente ficha forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre su identificación personal, por lo tanto, sírvase marcar con un aspa(x) dentro de los paréntesis, las cuales serán manejadas con carácter confidencial.

Gracias por su colaboración

I. Características demográficas:

1. Edad _____

2. Género

a) Masculino ()

b) Femenino ()

II. Características académicas:

3. Escolaridad

a) Primaria ()

b) Secundaria ()

c) Técnico ()

d) Superior universitario ()

III. Características Sociales:

4. Estado civil

a) Soltera(o) ()

b) Casada(o) ()

c) Conviviente ()

d) Viuda(o) ()

e) Divorciada(o) ()

5. Religión

a) Evangélico/a ()

b) Católico/a ()

c) Otro ()

6. Procedencia

a) Huanuco ()

b) Fuera de Huanuco ()

IV. Características Deportivas

7. ¿Actualmente usted pertenece a un club?

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

8. ¿En qué posición juega actualmente en su club?

- a) Arquero
- b) Defensa
- c) Mediocampo
- d) Delantero

Anexo 2

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

TITULO DE ESTUDIO: “Conocimiento del buen estilo de vida saludable en los futbolistas de la etapa distrital de la copa peru huanuco - 2022”

INSTRUCCIONES. Estimado(a) señor(a) la presente la encuesta que forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los estilos de vida, con la finalidad de promover la adopción de estilos saludables por lo tanto, sírvase marcar con un aspa(x) dentro de los cuadros en blanco, las cuales serán manejadas con carácter confidencial.

Gracias por su colaboración

N°	DIMENSIONES	SI	NO
I. ALIMENTACION			
1	Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida		
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos		
3	Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día.		
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas		
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida		
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes		
II. ACTIVIDAD Y EJERCICIO			
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana		
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su		

	cuerpo		
III. MANEJO DEL ESTRÉ			
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida		
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación		
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación		
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración		
IV. APOYO INTERPERSONAL			
13	Se relaciona con los demás		
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás		
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas		
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás		
V. RESPONSABILIDAD EN SALUD			
17	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica		
18	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud		
19	Toma medicamentos solo prescritos por el médico		
20	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.		
21	Participa en actividades que fomentan su salud :sesiones educativas,		

	campañas de salud, lectura de libros de salud		
22	Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas		

Anexo 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“estilos de vida y desgaste físico en jugadores del club social cultural alianza universidad de Huánuco – 2021”

- **Equipo de Investigadores**

Moran Cornelio, Krethmer Ignacio (Bachiller en enfermería de la Universidad de Huánuco.)

- **Introducción / Propósito**

Determinar la relación entre los estilos de vida y desgaste físico en jugadores del club social cultural alianza universidad de Huánuco – 2021

- **Participación**

Participaran los futbolistas del club social cultural alianza universidad de Huánuco

- **Procedimientos**

Se le aplicará una ficha de identificación de los jugadores, ficha de análisis documental de estilos de vida y desgaste físico sólo tomaremos un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos.

- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación. 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 estilos de vida y desgaste físico los cuales pueden evitar diversas enfermedades a futuro.

Alternativas

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede escoger 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. Le notificaremos sobre cualquiera información nueva que pueda afectar su salud, bienestar o interés por continuar en el estudio.

Compensación

No recibirá pago alguno por su participación, por parte del investigador. En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo al investigador responsable.

Confidencialidad de la información

Los datos que se obtengan a lo largo del presente estudio son totalmente confidenciales, de modo que sólo se emplearán para cumplir los objetivos antes descritos. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

Problemas o preguntas

comunicarse al Cel. 998359890

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar 35 en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la entrevista sin que me afecte de ninguna manera.

Nombres y firmas del participante y responsable de la investigación

Nombre y firma del participante:

.....

DNI:

Firma del responsable de la investigación:.....

DNI:

Anexo 4

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

SOLICITUD DE VALIDACIÓN


Sr. ELER BORRERO CANTALICIO

Cargo

La presente tiene por finalidad solicitar su colaboración para determinar la validez de contenido de los instrumentos de recolección de datos a ser aplicados en el estudio denominado: "CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022."

Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación de la pertinencia de cada una de las preguntas con los objetivos, variables, dimensiones, indicadores, y la redacción de las mismas.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración, se despiden de Ustedes, Gracias por su colaboración.


Moran Cornelio Krethmer Ignacio
Responsable de la investigación

Adjunto:

1. Solicitud
2. Instrumentos de investigación.
3. Hoja de criterios para evaluar
4. Hoja de observaciones
5. Matriz de consistencia
6. Hoja de constancia de validación de experto.


PROGRAMA ACADÉMICO
DE ENFERMERIA
Mg. Eler Borrero Cantalicio
DOCENTE UNIVERSITARIO
BIOESTADÍSTICA E INVESTIGACION



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

Yo, ELIAS BONIFAZ CANTALICIO

De profesión ENSEÑANZA, actualmente ejerciendo el cargo de DOCENTE UNIVRSITARIO

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Elias Sabino Pezo, con DNI 72553498 aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad Huanuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado: "Cultura de prevención de la Covid 19 en adolescentes de la Institución Educativa N° 32079 Samuel Cardich Ampudia, Distrito de Churubamba, Huánuco 2022."

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

INSTRUMENTO 1 NOMBRES: CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO 2 NOMBRES: ESCALA DE ESTILOS DE VIDA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

DNI: 40613742

Especialidad del validador: ESTADÍSTICA

PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
Mg. Eng. Elías Bonifaz Cantalicio
DOCENTE UNIVERSITARIO
BIOESTADÍSTICA E INVESTIGACIÓN

Firma/sello

SOLICITUD DE VALIDACIÓN

Sr. Bertha Serna Román

Cargo

La presente tiene por finalidad solicitar su colaboración para determinar la validez de contenido de los instrumentos de recolección de datos a ser aplicados en el estudio denominado: "**CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022.**"

Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación de la pertinencia de cada una de las preguntas con los objetivos, variables, dimensiones, indicadores, y la redacción de las mismas.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración, se despiden de Ustedes, Gracias por su colaboración.

Moray Cornelio Krethmer Ignacio
Responsable de la investigación

Adjunto:

1. Solicitud
2. Instrumentos de investigación.
3. Hoja de criterios para evaluar
4. Hoja de observaciones
5. Matriz de consistencia
6. Hoja de constancia de validación de experto.

*Recibido
Noviembre 2022*



Bertha Serna Román
Lic. Enfermera
CEP 2101



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

Yo, Lc. Bertha Aerna Román

De profesión Enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de Docente

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Elias Sabino Pezo, con DNI 72553498 aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad Huanuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado: "Cultura de prevención de la Covid 19 en adolescentes de la Institución Educativa N° 32079 Samuel Cardich Ampudia, Distrito de Churubamba, Huánuco 2022."

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

INSTRUMENTO 1 NOMBRES: CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO 2 NOMBRES: ESCALA DE ESTILOS DE VIDA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

DNI: 22515786

Especialidad del validador: Pediatria



Bertha Aerna Román
Lc. Enfermera
CEP 2101

Firma/sello

SOLICITUD DE VALIDACIÓN

Sr. Emma Aida Flores Quinonez

Cargo Docente

La presente tiene por finalidad solicitar su colaboración para determinar la validez de contenido de los instrumentos de recolección de datos a ser aplicados en el estudio denominado: "CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022."

Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación de la pertinencia de cada una de las preguntas con los objetivos, variables, dimensiones, indicadores, y la redacción de las mismas.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración, se despiden de Ustedes, Gracias por su colaboración.



Moran Cornelio Krethmer Ignacio
Responsable de la investigación

Adjunto:

1. Solicitud
2. Instrumentos de investigación.
3. Hoja de criterios para evaluar
4. Hoja de observaciones
5. Matriz de consistencia
6. Hoja de constancia de validación de experto.



Mg. EMMA AIDA FLORES QUINÓNEZ
CEP 4145



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

Yo, Emma Aida Flores Quiñones

De profesión lic. de Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Docente

por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Elias Sabino Pezo, con DNI 72553498 aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad Huanuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado: "Cultura de prevención de la Covid 19 en adolescentes de la Institución Educativa N° 32079 Samuel Cardich Ampudia, Distrito de Churubamba, Huánuco 2022."

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

INSTRUMENTO 1 NOMBRES: CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO 2 NOMBRES: ESCALA DE ESTILOS DE VIDA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Emma Aida Flores Quiñones

DNI: 22407508

Especialidad del validador: Medicina Complementaria y Alternativa

Emma Aida Flores Quiñones
Mg. EMMA AIDA FLORES QUIÑONES
Firma/sello

SOLICITUD DE VALIDACIÓN

Sr. IRACY RODRIGUEZ METIS

Cargo LIC ENFERMERIA

La presente tiene por finalidad solicitar su colaboración para determinar la validez de contenido de los instrumentos de recolección de datos a ser aplicados en el estudio denominado: "CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022."

Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación de la pertinencia de cada una de las preguntas con los objetivos, variables, dimensiones, indicadores, y la redacción de las mismas.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración, se despiden de Ustedes, Gracias por su colaboración.



Moran Cornelio Krethmer Ignacio
Responsable de la investigación

Adjunto:

1. Solicitud
2. Instrumentos de investigación.
3. Hoja de criterios para evaluar
4. Hoja de observaciones
5. Matriz de consistencia
6. Hoja de constancia de validación de experto.



Dr. Dr. Iracy Rodríguez Metis
ESP ENF-PAC CRUICO ADULTO
REE 11725 CEP 33465



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

Yo, Percy Rodríguez Retis

De profesión Lic. ENFERMERIA, actualmente ejerciendo el cargo de DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO ENFERMERIA por medio del presente hago constar

que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por Elias Sabino Pezo, con DNI 72553498 aspirante al título de Licenciado en Enfermería de la Universidad Huanuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado: "Cultura de prevención de la Covid 19 en adolescentes de la Institución Educativa N° 32079 Samuel Cardich Ampudia, Distrito de Churubamba, Huánuco 2022."

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

INSTRUMENTO 1 NOMBRES: CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO 2 NOMBRES: ESCALA DE ESTILOS DE VIDA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

DNI: 72518243

Especialidad del validador: esp. enf. docente crítico

Lic. Enf. Percy Rodríguez Retis
ESP ENF PAC CRITICO ADULTO
REE 11125 DEP. 35465

Firma/sello

SOLICITUD DE VALIDACIÓN

Sr. WILMER ESPINOZA TORRES

Cargo

La presente tiene por finalidad solicitar su colaboración para determinar la validez de contenido de los instrumentos de recolección de datos a ser aplicados en el estudio denominado: "CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022."

Su valiosa ayuda consistirá en la evaluación de la pertinencia de cada una de las preguntas con los objetivos, variables, dimensiones, indicadores, y la redacción de las mismas.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración, se despiden de Ustedes, Gracias por su colaboración.


Moran Cornelio Krethmer Ignacio
Responsable de la investigación

Adjunto:

1. Solicitud
2. Instrumentos de investigación.
3. Hoja de criterios para evaluar
4. Hoja de observaciones
5. Matriz de consistencia
6. Hoja de constancia de validación de experto.

MINISTERIO DE SALUD
RED DE SALUD HUANUCO
MICRO RED DE SALUD MURCA

Lic. Wilmer T. Espinoza Torres
CER: 37513
JEFE



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

Yo, Wilmer Espinoza Torres

De profesión Lic. ENFERMERA, actualmente ejerciendo el cargo
de DOCENTE

-----por medio del presente hago constar
que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado
por Elías Sabino Pezo, con DNI 72553498 aspirante al título de Licenciado en
Enfermería de la Universidad Huanuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado: "Cultura de prevención de la Covid
19 en adolescentes de la Institución Educativa N° 32079 Samuel Cardich
Ampudia, Distrito de Churubamba, Huánuco 2022."

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

INSTRUMENTO 1 NOMBRES: CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO 2 NOMBRES: ESCALA DE ESTILOS DE VIDA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

DNI: 22513741

Especialidad del validador: Salud Familiar y Comunitaria

MINISTERIO DE SALUD
RED DE SALUD - CUSCO
MICRORED PILLU - MARCA

Lic. Wilmer F. Espinoza Torres
C.D. 12345

Firma/Señal

Anexo 5

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOS
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	Variable Dependiente	
¿Cuál es el conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022?	Determinar conocimiento sobre estilos de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022.	el Hi Conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, es bueno Ho Conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, no es bueno	Conocimiento sobre Estilos de vida Variable Caracterización Características sociodemográficas	Tipo de estudio: Observacional, prospectivo, transversal y analítico. Diseño: Descriptivo de relación de variables. Población: futbolistas d la Copa Peru etapa distrital Instrumentos: Guía de entrevista

PROBLEMA ESPECIFICO	OBJETIVO ESPECIFICO	HIPOTESIS ESPECIFICAS	Variable (X) Estilo de Vida	Cuestionario de estilos de vida Ficha de análisis
¿Cuál es el conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión alimentación?	Determinar conocimiento sobre estilos de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión alimentación.	Hi Conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión alimentación, es bueno		
¿Cuál es el conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión actividad y ejercicio?	Evaluar el conocimiento sobre estilos de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión actividad y ejercicio	Ho Conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión alimentación, no es bueno		
¿Cuál es el conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión manejo del estrés?	Identificar el conocimiento sobre estilos de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión manejo del estrés.	Hi Conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión actividad y ejercicio, es bueno		
¿Cuál es el conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión apoyo interpersonal?	Identificar el conocimiento sobre estilos de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión manejo del estrés.	Ho Conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión		

actividad y ejercicio, no es bueno

Verificar el conocimiento sobre estilos de vida en futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022 según la dimensión interpersonal.

Hi Conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión manejo del estrés, es bueno

Ho Conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la etapa distrital de la copa Perú Huánuco 2022, según la dimensión manejo del estrés, no es bueno

Hi Conocimiento sobre estilos de vida en los futbolistas de la

etapa distrital de la copa Perú
Huánuco 2022, según la
dimensión apoyo
interpersonal, es bueno

Ho Conocimiento sobre
estilos de vida en los
futbolistas de la etapa distrital
de la copa Perú Huánuco
2022, según la dimensión
apoyo interpersonal, no es
bueno

Anexo 6
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





Anexo 7



REPORTE DE TUNITIN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Edith C. Jara Claudio. Asesor (a) del PA y designado(a) mediante Resolución, 1148-2021-D-FCS-UDH documento del estudiante: KRETHMER IGNACIO, MORAN CORNELIO, de la Escuela Profesional de Enfermería, con la investigación titulada: CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE

VIDA SALUDABLE EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERÚ HUÁNUCO. 2022"

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 19 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

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

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

Huánuco, 08 de Febrero de 2023



Dra. Edith Jara Claudio
DOCENTE UNIVERSITARIO

“CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022”

por Krethmer Ignacio Moran Cornelio

Fecha de entrega: 07-feb-2023 01:05p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2002963017

Nombre del archivo: Informe_corregido_07-2-23.docx (11.32M)

Total de palabras: 10955

Total de caracteres: 59038

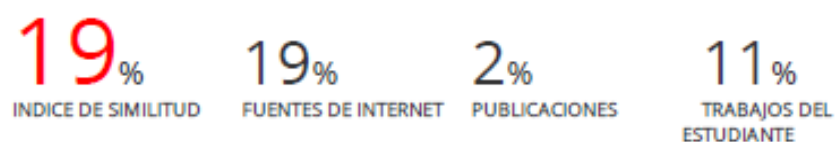


Dra. Edith Jara Claudio
DOCENTE UNIVERSITARIO

DNI: 22419984
COD: 0000-0002-3671-3374

“CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUTBOLISTAS DE LA ETAPA DISTRITAL DE LA COPA PERU HUANUCO - 2022”

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe	7%
	Fuente de Internet	
2	creativecommons.org	3%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.umsa.bo	2%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.unac.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
5	www.slideshare.net	2%
	Fuente de Internet	
6	core.ac.uk	1%
	Fuente de Internet	
7	Submitted to Universidad de Huanuco	1%
	Trabajo del estudiante	
8	es.wikipedia.org	1%
	Fuente de Internet	


Dra. Edith Jara Claudio
DOCENTE UNIVERSITARIO

9	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
10	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.unia.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
13	biblio3.url.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
16	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencia:


Dra. Edith Jara Claudio
DOCENTE UNIVERSITARIO