

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



TESIS

“Estilo de vida de los jóvenes durante la pandemia en el Centro Poblado de Marabamba 2020”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA: Fernandez Rojas, Silvia Guillerma

ASESORA: Lazarte Y Avalos, Ana Gardenia

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 Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 75007653

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22419815

Grado/Título: Maestra en ciencias de la salud con mención en salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0002-4296-0005

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	Flores Quiñonez, Emma Aida	Magister en ciencias de la salud salud pública y docencia universitaria	22407508	0000-0001-6338-955X

D

H



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

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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:00 horas del día 09 del mes de junio 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 VERÓNICA LEIVA YARO** (PRESIDENTE)
- **MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO** (SECRETARIA)
- **MG. EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ** (VOCAL)
- **MG. ANA GARDENIA LAZARTE Y AVALOS** (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°1068-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulo: "ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO POBLADO DE MARABAMBA 2020"; presentado por la Bachiller en Enfermería **Bachiller. SILVIA GUILLERMA FERNANDEZ ROJAS**, Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

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

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) *aprobado* Por *unanimidad* con el calificativo cuantitativo de *14* y cualitativo de *suficiente*.

Siendo las, *16:00* horas del día *09* del mes de *junio* del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTE

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

SECRETARIA

MG. DIANA KARINA PALMA LOZANO
Cod. 0000-0003-4520-7374
DNI: 43211803

VOCAL

MG. EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ
Cod. 0000-001-6338-955X
DNI: 22407508



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

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

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Ana Gardenia Lazarte y Avalos** asesor(a) del programa académico de enfermería designado(a) mediante documento resolución **N°7742022-D-FCS-UDH** correspondiente a la estudiante: **FERNANDEZ ROJAS SILVIA GUILLERMA**, en la investigación titulada: **“ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO POBLADO DE MARABAMBA 2020”**.

Puedo constatar que la misma tiene un índice de similitud del 25% 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 12 de Junio del
2023

Mg. Ana G. Lazarte y Avalos
En Ciencias de la Salud y
Docencia Universitaria
CEP. 14960 - Reg. 630

Mg. Ana Gardenia Lazarte y Avalos
DNI N° 22419815
ORCID: 000-0002-4296-0005

"ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO POBLADO DE MARABAMBA -2020"

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

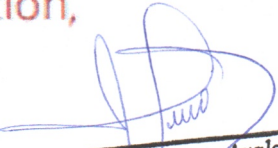
10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	10%
2	www.scmjournals.com Fuente de Internet	1%
3	www.medellin.gov.co Fuente de Internet	1%
4	rraae.cedia.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	Montoya Coronel María de Lourdes. "Acciones de enfermería para el tratamiento y control de las adicciones", TESIUNAM, 2018 Publicación	1%
6	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
7	Olivarez Albor Eduardo David. "Estudio de caso aplicado a una persona con alteración de las necesidades de oxigenación circulación,	<1%

Mg. Ana Gardenia Lazarte y Avalos
DNI N° 22419815
ORCID: 000-0002-4296-0005


Mg. Ana G. Lazarte y Avalos
En Ciencias de la Salud y
Docencia Universitaria
CEP. 14960 - Reg. 630

DEDICATORIA

Este presente trabajo principalmente dedico Dios, por haberme dado la vida y por permitirme de haber llegado hasta este momento tan importante. A mis padres y hermanos por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo.

A mis padrinos Aissa y Victor por siempre estar dispuestos a escucharme y ayudarme en cualquier momento. A mis primitas Ada Majhal y Dulce María Victoria que las quiero mucho como hermanas.

A mis amigas Patricia, Mariela y Yomira por siempre estar conmigo y compartir momentos significativos durante mis cinco años de formación profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad de Huánuco por acogerme y brindarme la puerta de su institución para poder cumplir mi meta y concluir mi estudio profesional.

Agradezco a mis docentes formadores durante mi desarrollo profesional por todos sus sabios consejos, por su tiempo y disponibilidad en cuanto a dudas e inquietudes se trataba, por guiarme, apoyarme y orientarme. También a los especialistas que validaron mis encuestas.

Agradecemos de todo corazón a todos los jóvenes del centro poblado de Marabamba- Huánuco por brindarme su tiempo y su colaboración al realizar la encuesta.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCION.....	XII
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	18
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	18
1.3. OBJETIVOS.....	19
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	19
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	19
1.4.2. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	20
1.4.3. JUSTIFICACIÓN PRACTICA	20
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
CAPÍTULO II.....	22
MARCO TEÓRICO	22
2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN.....	22
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	22
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	24
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	27
2.2. BASES TEÓRICAS	28
2.2.1. TEORÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER..	
.....	28

2.2.2. TEORÍA DE LAS 14 NECESIDADES DE VIRGINIA HENDERSON	29
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	29
2.3.1. ESTILO DE VIDA	29
2.3.2. DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA.....	29
2.4. HIPÓTESIS.....	31
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	31
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECIFICAS	31
2.5. VARIABLES.....	33
2.5.1. VARIABLE PRINCIPAL.....	33
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	34
CAPÍTULO III	36
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	36
3.1.3. DISEÑO DEL ESTUDIO.....	36
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	37
3.2.1. POBLACIÓN	37
3.2.2. MUESTRA.....	38
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	38
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	40
3.4.1. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	40
3.4.2. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	41
CAPÍTULO IV.....	42
RESULTADOS.....	42
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	42
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	47
CAPÍTULO V.....	51
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	51

5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	51
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES.....	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	57
ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Genero de los jóvenes del centro poblado de Marabamba – 2020.....	42
Tabla 2. Edad en años de los jóvenes del centro poblado de Marabamba-2020.....	42
Tabla 3. Estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba – 2020.....	43
Tabla 4. Estilos de vida en la dimensión recreación y tiempo libre de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba – 2020.....	43
Tabla 5. Estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020 ...	44
Tabla 6. Estilos de vida en la dimensión sueño y descanso de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020.....	44
Tabla 7. Estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba – 2020.....	45
Tabla 8. Estilos de vida en la dimensión autocuidado y salud de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020.....	45
Tabla 9. Estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba – 2020	46
Tabla 10. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión alimentación y nutrición de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020	47
Tabla 11. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión recreación y tiempo libre de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020	47
Tabla 12. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión consumo de sustancias nocivas de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020.....	48

Tabla 13. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión sueño y descanso de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020	49
Tabla 14. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión actividad física y deporte de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020	49
Tabla 15. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión autocuidado y salud de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020	50
Tabla 16. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020.....	50

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	66
Anexo 2 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	70
Anexo 3 CONSENTIMIENTO INFORMADO	73
Anexo 4 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	77
Anexo 5 DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO	81
Anexo 6 BASE DE DATOS.....	82
Anexo 7 CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN	93

RESUMEN

Objetivo: Describir los estilos de vida en los jóvenes durante la pandemia. **Métodos:** Se llevó a cabo un estudio descriptivo simple con 132 jóvenes del centro poblado de Marabamba - 2020. En la recolección de datos se utilizó una escala de estilos de vida. Para el análisis inferencial de los resultados se utilizó la Prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste. **Resultados:** En general, 87,9% (116 jóvenes) presentaron un estilo de vida saludable, asimismo, 76,5% (101 jóvenes) mostraron estilos de vida saludable en la dimensión alimentación y nutrición, 72,0% (95 jóvenes) recreación y tiempo libre, 79,5% (105 jóvenes) consumo de sustancias nocivas, 76,5% (101 jóvenes) actividad física y deporte, 87,1% (115 jóvenes) autocuidado y salud y en cambio, 82,6% (109 jóvenes) indicaron estilos de vida no saludable en la dimensión sueño y descanso. Mediante la prueba Chi cuadrado se halló diferencias significativas estadísticamente entre estas frecuencias ($p \leq 0,05$). **Conclusiones:** Existió predominio de estilos de vida saludable tanto en forma general como en las dimensiones alimentación y nutrición, recreación y tiempo libre, consumo de sustancias nocivas, actividad física y deporte y autocuidado y salud.

Palabras clave: estilos de vida, alimentación, ejercicio, autocuidado, joven.

ABSTRACT

Objective: Describe the lifestyles of young people during the pandemic.

Methods: A simple descriptive study was carried out with 132 young people from the town center of Marabamba - 2020. A lifestyle questionnaire was used in data collection. For the inferential analysis of the results, the Chi-square goodness-of-fit test was used. **Results:** In general, 87.9% (116 young people) presented a healthy lifestyle, likewise, 76.5% (101 young people) showed healthy lifestyles in the food and nutrition dimension, 72.0% (95 young people) recreation and free time, 79.5% (105 young people) consumption of harmful substances, 76.5% (101 young people) physical activity and sport, 87.1% (115 young people) self-care and health and instead, 82.6% (109 young people) indicated unhealthy lifestyles in the sleep and rest dimension. Using the Chi square test, statistically significant differences were found between these frequencies ($p \leq 0.05$). **Conclusions:** There was a predominance of healthy lifestyles both in general and in the dimensions of food and nutrition, recreation and free time, consumption of harmful substances, physical activity and sports, and self-care and health.

Keywords: lifestyles, diet, exercise, self-care, young.

INTRODUCCION

A partir del año 2020, específicamente desde el mes de marzo, a nivel mundial se ha sumergido en las dificultades a causa de la pandemia de COVID-19 lo que ha generado en la totalidad de los países a tomar todas las medidas de restricción para así evitar la transmisión del virus¹.

El contexto de pandemia generada por el COVID-19 empujó a las personas a permanecer más tiempo en casa, a ser menos activas y con menos interacción social, con consecuencias nocivas sobre nuestro estado de salud y emocional bienestar; las cuales deben ser analizadas y abordadas de manera oportuna e integral².

Es preciso mencionar que, en el contexto actual, las familias han permanecido más tiempo en casa, en dónde los padres ejercen un rol importante y los cuáles no siempre han contribuido de la mejor manera posible a los estilos de vida saludables de sus hogares; por falta de conocimiento en salud y nutrición, por mal manejo emocional, por razones socioeconómicas, entre otros³.

Los jóvenes son considerados, como una “construcción sociocultural, de una gran heterogeneidad, que es necesario conocerla y describirla en el marco de sus características compartidas donde llegan a enlazarse géneros tales como, situación socioeconómica, procedencia, ubicación geográfica, entre otros. Los jóvenes no pueden considerarse entonces como un grupo homogéneo”. Ellos están en un proceso de construcción y reconstrucción de sus identidades lo que implica identificación y diferenciación⁴.

Según Bedoya et al.⁵, los estilos de vida, constituyen regulados contextos que influyen en la manera en que las personas y comunidades desarrollan sus condiciones de vida y su salud Dichas condiciones median entre los modos (generales) y estilos de vida (individuales) y permiten comprender las particularidades de los grupos sociales. En este mismo sentido, los estilos de vida se construyen a partir de conductas que se repiten regularmente, se aprenden y son acogidas como rutina diaria de las personas y se les denomina hábitos.

Por otro lado, los hábitos de vida no saludables, como el consumo de alcohol y tabaco, la baja actividad física, entre otros, son un problema de salud pública⁶, que se ha atendido a partir de diversas políticas públicas y programas para la promoción de estilos de vida saludable, actividad física y alimentación saludable, sin embargo, los resultados no han sido los esperados. Las consecuencias en la salud provocadas por este estilo de vida son las principales causas de morbimortalidad a partir de la pandemia⁷.

Los jóvenes están en una etapa clave de su vida en la que desarrollan estilos de vida que contribuyen a la adopción de hábitos saludables o factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y metabólicas⁶.

Por ello, la pandemia mostró que se requiere priorizar en los estilos de vida saludables, incluyendo el abandono del hábito de fumar, nutrición basada en alimentos integrales, control del peso, prácticas de sueño saludable y manejo del estrés, junto con una reducción en el sedentarismo, mayor actividad física que permita un aumento en la inmunidad, así como el bienestar en general⁸.

En ese sentido, la investigación tiene el objetivo de describir los estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba -2020.

Para ello se configura el informe de tesis en diversos capítulos: Capítulo I: se describe el problema, la formulación del problema, los objetivos, la hipótesis, las variables y la justificación e importancia del estudio. Capítulo II: se compone por el marco teórico, el cual incluye los antecedentes de investigación, las bases teóricas para el sustento del problema y las bases conceptuales. Capítulo III: Resultados, donde se presentan los resultados de la investigación, compuestos por los resultados descriptivos y los resultados inferenciales. Capítulo V: se enfoca la discusión de los resultados. Ulteriormente se presentan las conclusiones y las recomendaciones. También se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Se define como estilo de vida al comportamiento de una persona, tanto en lo individual y en la sociedad como la alimentación y nutrición⁹, los hábitos higiénicos, conductas y entre otros que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar físico y mental¹⁰.

El estilo de vida es un hábito, que es el conjunto de actuaciones cotidianas realizadas por las personas, algunas de ellas no son saludables. Este se determina por las tradiciones, o costumbres que las personas tienen para satisfacer sus necesidades y alcanzar la calidad de vida¹¹.

“El sueño es una necesidad biológica en el ser humano, ya que es parte esencial de la vida del hombre y constituye un tercio de su tiempo”. Cuando ocurre este fenómeno todas las células del cuerpo presentan un período de inactividad para recuperarse y renovarse. Pero en la actualidad este aspecto fundamental para mantener la salud física y emocional, parece estar alterado en especial si se trata de personas que permanecen en un hospital, ya que el personal de salud parece haber olvidado la importancia de satisfacer las necesidades del paciente¹².

“Si existen alteraciones en el patrón normal del sueño de una persona, se pueden producir diferentes efectos como: disminuir la capacidad de concentración y la participación en las diferentes actividades diarias además de aumentar la irritabilidad”. Y al referirse a personas hospitalizadas también puede afectar en su recuperación ¹².

Los diferentes cambios sociales que se han presentado en las últimas décadas, se han relacionado con las modificaciones en las costumbres sociales, las crisis económicas, la globalización, la pérdida de valores, las cuales han afectado la vida de las personas, interviniendo en el consumo de sustancias que pueden resultar nocivas¹³.

Según la Dra. Flavia Radovic presidenta de la Comisión Nacional Permanente de Lucha Antitabáquica (Colat)⁵¹, indico que en el Perú en el año 2021 el consumo del tabaco aumento durante la pandemia del COVID-19 más de 22 000 peruanos mueren al año por causa del tabaquismo, es decir, casi 21 peruanos al día. En el mundo más de ocho millones de personas muere al año. Más de siete millones se deben al consumo directo del tabaco y aproximadamente 1,2 millones al humo ajeno⁵².

Durante el confinamiento, por la pandemia del COVID-19, se han observado cambios en el comportamiento de las personas, caracterizado por un estilo de vida no saludable, mayor ingesta de productos ultra procesados y de baja calidad nutricional, así como incremento en el peso corporal, debido al incremento del sedentarismo, mayor consumo de refrigerios durante el día, lo que podría ser el efecto de la ansiedad a causa de la pandemia¹⁴.

La pandemia está provocando cambios en los estilos de vida debido a las restricciones impuestas por los distintos gobiernos alrededor del mundo, entre ellas, el aislamiento social obligatorio reduce la actividad física, provoca inadecuado horario para la alimentación, y provoca desorden en el sueño¹⁵.

Es así que, según un estudio realizado por la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), uno de cada cuatro jóvenes, entre 18 a más de edad años desarrollaron sobrepeso u obesidad en España durante el tiempo que duró el aislamiento. El estudio revela que estos jóvenes no practicaban ningún deporte y una gran parte de ellos pasaba más de dos horas frente a una pantalla, agudizando problemas en la postura de la columna y tomando siestas durante el día¹⁶.

En Latinoamérica la obesidad, la cual inicia a partir del sobrepeso, es considerada un problema de salud pública, llegando a título de pandemia, ya que, las muertes están alcanzado proporciones epidémicas ya que afecta a nivel mundial a más de 650'000.000 de personas con una mortalidad de 2'800.000 al año¹⁷.

En relación al consumo de alcohol en los países industrializados de América, hay un elevado consumo per cápita (9,3 L de alcohol puro para personas de 15 años de edad o más). En los países en vías de desarrollo con bajas tasas de mortalidad, el consumo es muy similar al de los países desarrollados (9,0 L de alcohol). Y en países en vías de desarrollo con altas tasas de mortalidad, el consumo promedio es menor (5,1 L de alcohol) En América el alcohol supera al tabaquismo como el factor de riesgo más importante para la carga de morbilidad¹⁸.

En la investigación realizada 71% declararon tener estilos de descanso y sueño adecuados ,más de la mitad declararon tener horario fijo para dormir ,dormir entre 5 a 6 horas como mínimo concentrarse en pensamientos agradables y sentirse satisfechos con las actividades actuales que realizan .Estos resultados son diferentes a los encontrados por Murillo en Chiclayo en donde determino que 33% refiere algún dificultad en dormirse, el 48% tiene problemas en la continuidad del sueño y 22% manifiesta despertar precoz, con una prevalencia del 31.8% y con predominio en el sexo femenino y en los sujetos de mayor edad ¹⁹.

Y, a nivel local en la región Huánuco, según Chamorro Guerra Delia la directora de Promoción de la Salud de la Dirección Regional de Salud (DIRESA), manifestó que en el año 2021 los estilos de vida se vieron afectados por la pandemia, esto incrementó los casos de obesidad en Huánuco, para lo cual insta a realizar actividad física, no auto medicarse, dormir bien y sobre todo tener una alimentación saludable²⁰.

Antes de la pandemia la obesidad ya estaba presente. Durante la pandemia las restricciones por parte del estado, modificaron algunos estilos de vida de las personas, modificando su alimentación, su tiempo libre, el consumo de sustancias nocivas, horas de sueño, poca actividad física, ocasionaron que la obesidad se convierta en un factor de riesgo para presentar complicaciones por la COVID-19, tanto en varones como mujeres según datos del Centro Nacional (CENAN) del Instituto Nacional de Salud, en el Perú²¹.

Los jóvenes de 18 años hasta los 30 años durante la pandemia, tuvieron que modificar su estilo de vida, manifestando una serie de reacciones emocionales propias del confinamiento como, ansiedad, miedo y tristeza que generan conflictos en su entorno familiar y modifican sus hábitos alimenticios, pero que son una respuesta normal y adaptativa a los cambios sufridos²².

Ante esta problemática, la OMS recomienda una alimentación saludable para prevenir enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Para ello, se recomienda mantener horarios ordenados para alimentarse, consumir una combinación entre cereales integrales, carnes, legumbres, verduras y frutas frescas en abundancia, y evitando el consumo de embutidos. Estos alimentos nos van a conllevar a una alimentación saludable. Se puede crear conciencia creando una página en Facebook y se pueda difundir información de manera interactiva lo económico que sería alimentarse balanceadamente²³.

A pesar de la existencia de una diversidad de iniciativas para mejorar estilos de vida durante una pandemia, en la localidad de Marabamba, muchas de las personas, en especial los jóvenes de 19 a 29 años, modificaron drásticamente su estilo de vida durante la pandemia. Se observó que aquellas personas que por las tardes hacían deporte, lo dejaron de hacer, por el contrario, se incrementaron las fiestas en las casas, se incrementó el consumo de alcohol. Por otra parte, se observa el incremento de comida rápida. Es por ello que, ante toda la problemática mundial latente, se decide llevar a cabo la presente investigación para describir los estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba. Para proponer mejoras en la en los estilos de vida de la población de estudio y así evitar enfermedades que reducen la calidad de vida de las personas.

Si la presente investigación no se desarrolla, se pone en peligro la salud en jóvenes en Marabamba, los resultados de la presente investigación servirán a las autoridades competentes para comprender el problema y poder generar estrategias que permitan promover la actividad física y la

alimentación saludable, para prevenir la aparición de enfermedades como la diabetes, hipertensión, y todos los tipos de cáncer y de esta forma los jóvenes de 19 a 29 años puedan desarrollarse y puedan poseer calidad de vida.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cómo son los estilos de vida en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba - 2020?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba -2020?

¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión recreación y tiempo libre de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020?

¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba -2020?

¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión sueño y descanso en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba -2020?

¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba -2020?

¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión autocuidado y salud en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba -2020?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Describir los estilos de vida en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba - 2020.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar los estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba -2020.

Identificar los estilos de vida en la dimensión recreación y tiempo libre en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba -2020.

Identificar los estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba -2020.

Identificar los estilos de vida en la dimensión sueño y descanso en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba - 2020.

Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba -2020.

Identificar los estilos de vida en la dimensión autocuidado y salud en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba - 2020.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La presente investigación ayuda a desarrollar propuestas teóricas, basadas en el modelo de la promoción de la salud.

Esta investigación es importante porque vamos a conocer más acerca de los estilos de vida y su importancia de un adecuado consumo de alimentos.

Así, como también sirve como fuente de información y/o antecedente para futuros investigadores.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

La presente investigación se realiza con procedimientos adecuados y se propone esquemas, también brinda información de productos que ayuden a mejorar los estilos de vida.

Del mismo modo la siguiente investigación sirve como antecedentes para los futuros investigadores con mayor tamaño de muestra para mejorar la salud de los jóvenes.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN PRACTICA

Esta línea de investigación pertenece a Promoción salud y prevención de las enfermedades, presenta un propósito práctico debido a que sus hallazgos son utilizados para poder observar cómo los estilos de vida durante la pandemia pudieron afectar en sus actividades cotidianas y gran parte de la importancia del trabajo influir en los jóvenes para crear iniciativas de bienestar que animen a hacer una vida saludable.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Falta de estudios acerca del tema; sin embargo, se espera que mientras se avance con la pandemia aparezcan nuevas publicaciones al respecto, las cuales serán utilizadas para la discusión y otros apartados del estudio.

No contar con mucha disponibilidad al lugar de estudio por la pandemia de la COVID-19; pero, con el paso del tiempo se esperan que las restricciones sean menores y se pueda recolectar la información de cada uno de los posibles participantes.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación ha sido factible por la disponibilidad de tiempo para buscar autoridades que nos pueden ayudar para poder acudir al lugar de estudio con las medidas respectivas de bioseguridad.

Se contó con recursos económicos: Computadora, internet, papel boom, tablero, lapicero

Otros como el medio de transporte hacia el lugar de estudio respetando el protocolo de seguridad. El estudio ha sido financiado por el investigador.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Argentina 2021 Agüero et al²⁴ realizaron un estudio cuantitativo, transversal, observacional, descriptivo sobre “Cambios en el estilo de vida de las personas producido por el confinamiento por COVID-19” el objetivo fue analizar la influencia del confinamiento en los hábitos alimentarios, ejercicio físico y su impacto en el Índice de Masa Caporal (IMC) de la población. La recolección de datos fue por medio de Cuestionario auto administrado realizándose una encuesta previo consentimiento informado, sobre hábitos antes y durante el confinamiento. La muestra fue de 336 personas. En los resultados se observó un aumento de peso en quienes ingieren poca o ninguna fruta (1-2 días/semana) y más harinas refinadas (de 2-3 días/semana a todos los días) y descendieron quienes consumen verduras diariamente, durante el aislamiento social preventivo obligatorio. Donde los autores concluyeron que confinamiento impactó negativamente en el nivel de actividad física y los patrones de consumo alimentarios de las personas, provocando un aumento de peso en la mayoría.

En Guayaquil 2021, Carlos et al²⁵ realizaron un estudio descriptivo, transversal y observacional sobre “Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por COVID-19” el objetivo fue determinar las prácticas alimentarias y los estilos de vida en la población de Guayaquil. La recolección de datos fue por medio de un cuestionario online. Para la identificación de los hábitos alimentarios se empleó la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos y para los estilos de vida. La muestra de investigación estuvo constituida por 527 personas. Entre sus hallazgos, encontraron que 190 fueron hombres y 337 mujeres; La práctica alimentaria de los

investigados se caracterizó por un consumo insuficiente de verduras y hortalizas (71,7%), frutas (71,9%), carnes (76,7%), pescados (63,2%), cereales y derivados (89,0%). La población de estudio mostró una baja tendencia a la práctica de actividad física (68,3%). Concluyeron un cambio positivo en la disminución de la ingesta de alcohol y tabaco, no obstante, hubo una modificación del estilo de vida, especialmente una reducción del consumo de alimentos saludables y actividad física.

En España en el 2021, Sinisterra et al²⁶ realizaron un estudio transversal, descriptivo. sobre "Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19" su objetivo fue evaluar los cambios producidos en los hábitos alimentarios en el estilo de vida de la población gallega. La muestra fue de 1350 participantes, la recolección de datos fue mediante una encuesta en Microsoft Forms para adultos residentes en Galicia y se distribuyó, de manera aleatoria, a través de un servicio de mensajería instantánea para móviles a través de Internet. El cuestionario constó de 32 preguntas; sobre sus hábitos alimentarios en dicho periodo de confinamiento, Posteriormente se les preguntó acerca del consumo de bebidas alcohólicas, También se les preguntó acerca de la práctica de ejercicio físico, las horas de sueño durante el confinamiento. Finalmente, se les preguntó acerca de si habían tomado algún tipo de suplemento con el objetivo de reforzar el sistema inmune u otros suplementos, así como si había variado su hábito tabáquico. En sus resultados observaron que, hubo una tendencia hacia el consumo de alimentos saludables, como frutas y verduras, y un descenso de otros menos saludables, como son los alimentos procesados un 46 % de la población indicó estar comiendo más que antes del confinamiento, aumentando el picoteo entre horas (54 %) y la ansiedad por la comida, debido a situaciones de estrés o nervios, en un 40 % de los encuestados, esto se tradujo en un incremento del peso corporal, indicado por un 44 % de la muestra. Concluyeron que, durante el confinamiento, los hábitos alimentarios y el estilo de vida de la población gallega se han visto modificados. El incremento de peso experimentado en una población que ya partía de

un elevado porcentaje de sobrepeso y obesidad al inicio del confinamiento podría tener un impacto negativo en el desarrollo de patologías crónicas no transmisibles.

En México 2020 Villaseñor et al²⁷ realizaron un estudio transversal, observacional, analítico sobre “cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) durante el periodo 27 de abril hasta 17 de mayo de 2020”. El objetivo fue evaluar el consumo de alimentos no saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos. La recolección de datos fue realizada a través de una encuesta digital por medio de Formas, utilizando las redes sociales como apoyo para su difusión, fueron incluidas personas mayores de 18 años, de ambos géneros y de todos los estados de la república mexicana. Sus principales resultados fueron analizados según la relación a la alimentación antes del confinamiento, 69,8%, consideraban su alimentación saludable, 6,5%, muy saludable y 23,7%, poco saludable, y el 2,3%, ha mejorado su alimentación, a pesar de esto el 17,1% de las personas dice que en estos días come todo el tiempo. Los autores concluyeron que, factores como la alimentación y el sueño presentaron alteraciones en ese período del confinamiento.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Trujillo 2022, Esparza et al²⁸ realizaron un estudio observacional, descriptivo, longitudinal sobre “Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes”. Su objetivo fue determinar las modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental antes y durante la cuarentena por la pandemia COVID-19 en adultos jóvenes. La muestra estuvo conformada por 384 adultos jóvenes entre 18 y 24 años de edad con residencia en la región de La Libertad, para la recolección de datos se utilizaron los cuestionarios de conductas alimentarias que incluye la distribución de frecuencia de consumo y el tipo de alimentos antes y durante la cuarentena por COVID-19, se empleó el Cuestionario Internacional de Actividad Física

(IPAQ) modificado, relacionado a las actividades físicas de los participantes antes y durante la cuarentena, mediante el cual se categorizó en niveles de actividad: alto, moderado y bajo, por último, para analizar los cambios en la salud mental se utilizó 10 ítems relacionados a sentimientos de soledad, depresión, ansiedad, pensamientos negativos y violencia física o verbal. Sus resultados encontrados fue un incremento en la distribución de frecuencia de comidas diarias, media mañana, almuerzo, merienda y de las preferencias alimentarias, con aumento en el consumo de frutas y una disminución de comidas rápidas y golosinas el nivel de actividad física bajo fue más frecuente (Varones: 28,4%; Mujeres: 25,3%) y hubo una disminución en las horas de sueño, por otro lado, la salud mental se vio severamente afectada durante la cuarentena. Donde concluyeron que, la cuarentena ha producido variaciones en la conducta alimentaria, una disminución de la actividad física y un aumento de problemas de salud mental.

En Lima 2022, Justiniano, et al²⁹ realizaron un estudio cuantitativo y su diseño fue descriptivo-transversal. Sobre “Estilos de Vida durante la Pandemia en personas que residen en la Asociación de Familia Ampliación Oasis de Villa El Salvador, Lima-2022”. Su objetivo fue determinar los estilos de vida durante la pandemia. La muestra estuvo constituida por 119 pobladores residentes en una Asociación de Familia ubicada en Villa El Salvador. La recolección de datos fue media la encuesta y el instrumento el cuestionario Fantástico, que está conformado por 25 preguntas y 10 dimensiones. Los resultados obtenidos en cuanto al estilo de vida, predominó el nivel regular con 49,6%, seguido de excelente con 19,3%, bueno con 15,1%, malo con 9,2% y existente peligro con 6,7%. Según sus dimensiones, en familia y amigos predominó el nivel excelente con 85,7%, en actividad física predominó el nivel excelente con 84%, en nutrición predominó el nivel malo con 64,7%, en tabaco y toxinas predominó el nivel existente peligro con 77,3%, en alcohol predominó el nivel existe peligro con 65,5%, en sueño y estrés predominó el nivel malo con 49,6%, en tipo

de personalidad predominó el nivel excelente con 68,1% , en introspección predominó el nivel malo con 52,9% , en control de la sexualidad predominó el nivel excelente con 84% y en otros predominó el nivel regular con 51,3% . Los autores concluyeron en cuanto al estilo de vida, predominó el nivel regular, seguido del excelente, bueno, malo y existe peligro.

En Junín en el 2021, García et al³⁰ realizaron un estudio de investigación no experimental de tipo descriptivo simple y de corte transversal. Sobre “Cambios de Hábitos Alimentarios debido al confinamiento de COVID-19 en Comunidad Campesina de Sapallanga 2021” su objetivo fue determinar los cambios alimentarios debido al confinamiento de la COVID-19. La muestra estuvo conformada por la muestra estuvo conformada por 324 personas. La recolección de datos fue el cuestionario sus resultados fueron que los cambios de alimentos energéticos debido al confinamiento de la COVID-19. Sus resultados fue que hubo un aumento en 180 (55,5%), en consumo de alimentos constructores ha disminuido en 160 (49,4%) y el consumo de alimentos protectores se había mantenido en 154 (47,5%). Donde concluyeron que hubo cambios en de los hábitos alimentarios debido al confinamiento, donde predominó el consumo de alimentos energéticos con el 55,5%, disminuyó el consumo de alimentos constructores con el 49,4% y se mantuvo el consumo de alimentos protectores con el 47,5%.

En Tacna 2020, Quispe et al³¹ realizaron un estudio no experimental y transversal sobre “Hábitos alimentarios y Estado emocional de la población de dos distritos de la región Tacna, en el periodo de aislamiento por el COVID –19”. Su objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado emocional, la muestra estuvo compuesta por pobladores del distrito de Tacna (zona urbana) y del distrito de Locumba (zona rural). La muestra fue de tipo probabilístico de 386 y 300 respectivamente, entre las edades de 18 a 64 años. Se empleó la técnica de encuesta, desarrollando un instrumento con una fiabilidad 79,4 % (alfa de Cronbach) que constan

de 19 preguntas que fueron categorizadas en dimensiones y analizadas mediante pruebas no paramétricas de Chi cuadrado. Los resultados indican que los cambios en los hábitos alimentarios están relacionados con el aislamiento por el COVID-19 en los dos distritos con un nivel de confianza de 95%, además al comparar los cambios debido a la pandemia en los dos distritos, se encontró que el distrito de Locumba tuvo los mayores efectos. Por lo tanto, concluyen que si existió efectos causados por el aislamiento por el COVID-19 sobre los hábitos alimentarios en los dos distritos de la región Tacna.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco – Perú, en el año 2022, Alvarado³² realizó un estudio donde informa: “Estilo de vida de riesgo en adolescentes del asentamiento humano José Varallanos Pillco Marca, Objetivo: Identificar el nivel de estilo de vida de riesgo en adolescentes del Asentamiento Humano (AA.HH.) José Varallanos. Métodos: Investigación descriptiva, transversal, diseño descriptivo efectuado en 140 adolescentes evaluados con un cuestionario de estilos de vida. En el análisis inferencial se empleó la prueba del Chi Cuadrado de comparación de frecuencias para una muestra con una $p \leq 0,05$. Resultados: En general, 58,6% de adolescentes encuestados tuvieron estilo de vida de riesgo medio, 30,7% tuvieron riesgo bajo y 10,7% presentaron estilo de vida de bajo riesgo. En cuanto a la evaluación por dimensiones, 53,6% tuvieron estilo de vida de riesgo medio en la alimentación no saludable; 57,1% presentaron estilo de vida de riesgo medio en la práctica de sedentarismo; 60,7% mostraron estilo de vida de riesgo medio en el manejo inadecuado del estrés; 64,3% tuvieron estilo de vida de bajo riesgo en los hábitos nocivos; y 50,3% presentaron estilo de vida de riesgo medio en la dimensión baja responsabilidad en salud. Inferencialmente, predominaron los adolescentes que tuvieron estilo de vida de riesgo medio con una $p \leq 0,000$; y en cuanto a las dimensiones, se encontró predominio de adolescentes que tuvieron estilo de vida de riesgo medio en las dimensiones alimentación no saludable ($p \leq 0,000$), sedentarismo

($p \leq 0,000$), manejo inadecuado del estrés ($p \leq 0,000$) y baja responsabilidad en salud ($p \leq 0,028$). En la dimensión hábitos nocivos predominaron los adolescentes que tuvieron estilo de vida de bajo riesgo ($p \leq 0,001$); siendo los resultados significativos. Conclusiones: Los adolescentes del AA.HH. José Varallanos tuvieron mayoritariamente un estilo de vida de riesgo medio”.

Y, en Huánuco – Perú, en el año 2021, Carnero³³ llevó a cabo un estudio donde indica: Uso del tiempo libre y estilos de vida de los estudiantes de IV ciclo de enfermería Universidad de Huánuco, “La presente investigación se realizó con el objetivo: determinar la relación que existe entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes de IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco. Dicho estudio presento la siguiente metodología; la investigación pertenece al enfoque cuantitativo, nivel observacional prospectivo – transversal y de diseño descriptivo correlacional. El tamaño de la muestra estuvo representado por 40 estudiantes del IV ciclo de enfermería. Los instrumentos utilizados fueron: guía de entrevista, escala de estilos de vida y escala de tiempo libre. De esta manera se llegaron a conclusiones; un porcentaje promedio general de 87.7 % de estudiantes de la muestra estudiada afirmaron tener suficiente uso del tiempo libre. De los cuales, el 62.5 % presentaron adecuados estilos de vida; con una prueba de $\chi^2 = 3.84$; $\chi^2 = 3.96$) que afirma; existe relación entre el uso del tiempo libre y los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de enfermería de la universidad de Huánuco”.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

Esta teoría trata de un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva que constituyo una base para estudiar el modelo en que los individuos toman las decisiones sobre el cuidado de su propia salud³⁴. El Modelo de promoción de salud; plantea que promover un estado óptimo de salud era un objetivo que debía anteponerse a las acciones preventivas.

Esta teoría se relaciona con mi investigación, porque el modelo de la promoción de salud se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

2.2.2. TEORÍA DE LAS 14 NECESIDADES DE VIRGINIA HENDERSON

Esta teoría se refiere a que la enfermera debe al individuo, enfermo o sano, realizar las que contribuyen a mantener el estado de su salud, a recuperarse en caso de pérdida o a lograr una muerte pacífica³⁵.

V. Henderson considera que el papel fundamental de enfermería es ayudar al individuo, sano o enfermo, a conservar o recuperar su salud (o bien asistirlo en los últimos momentos de su vida) para cumplir aquellas necesidades que realizaría por sí mismo si tuviera la fuerza, voluntad o los conocimientos necesarios. De este modo enfermería favorecerá la recuperación de la independencia de la persona de la manera más rápida posible³⁶.

Para que el individuo pueda desarrollar su independencia, con ayuda del trabajo de enfermería, es necesario tener en cuenta el conjunto de todas las influencias externas que afectan a la vida y desarrollo de una persona³⁶.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. ESTILO DE VIDA

Según la OMS³⁷, un estilo de vida saludable se define como el resultado de un conjunto de hábitos que permiten “el pleno bienestar físico, mental y social”.

2.3.2. DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA

2.3.2.1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación: La comida es el conjunto de actividades y procesos que tomamos de la comida ajena que nos da la energía y los nutrientes necesarios para el mantenimiento de la vida. Es un acto voluntario y consciente y por lo tanto susceptible³⁸.

La nutrición: Es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria³⁸.

2.3.2.2. RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

Las actividades recreativas: Son propias del tiempo libre, un periodo en que la persona puede llevar a cabo tareas de interés personal y que le reportan una satisfacción derivada³⁹.

Consumo de sustancias nocivas

Las sustancias nocivas: Son elementos químicos que representan un riesgo para la salud, la seguridad y el medio ambiente ⁴⁰.

2.3.2.3. SUEÑO Y DESCANSO

El sueño: Es un período de descanso fisiológico que permite que el cuerpo y la mente descansen y se recarguen. En este proceso, el ser humano gasta un tercio de su existencia y es también una de las actividades que más repite a lo largo de su existencia, día tras noche tras noche.⁴¹

2.3.2.4. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Actividad física: La OMS define actividad física como cualquier movimiento corporal que produzca músculo esquelético, con el consumo de energía. La actividad física se refiere a todos los movimientos, incluso de ocio, de ida y regreso de

determinados lugares, en el marco del trabajo de una persona. La actividad física, en tanto moderada como intensa, mejora la salud⁴².

2.3.2.5. AUTOCUIDADO Y SALUD

Autocuidado: Según (OMS, 1998) El autocuidado comprende todo lo que hacemos por nosotros mismo para establecer y mantener la salud, prevenir y manejar la enfermedad⁴³.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Los estilos de vida saludables y no saludables en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.

H0: Los estilos de vida saludables y no saludables en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, no son diferentes.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECIFICAS

Ha₁: Los estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.

H0₁: Los estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, no son diferentes.

Ha₂: Los estilos de vida en la dimensión recreación y tiempo libre saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.

- H0₂:** Los estilos de vida en la dimensión recreación y tiempo libre saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, no son diferentes.
- Ha₃:** Los estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.
- H0₃:** Los estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, no son diferentes.
- Ha₄:** Los estilos de vida en la dimensión sueño y descanso saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.
- Ha₄:** Los estilos de vida en la dimensión sueño y descanso saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, no son diferentes.
- Ha₅:** Los estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.
- Ha₅:** Los estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, no son diferentes.
- Ha₆:** Los estilos de vida en la dimensión autocuidado y salud saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.
- H0₆:** Los estilos de vida en la dimensión autocuidado y salud saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, no son diferentes.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE PRINCIPAL

Estilo de vida

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	VALORES	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE								
ESTILO DE VIDA	Un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social ⁴¹ ”.	Los estilos de vida se medirán a través de las dimensiones de alimentación y nutrición, recreación y tiempo libre, consumo de sustancias nocivas, sueño y descanso, actividad física y deporte, autocuidado y salud y serán calificados como saludables y no saludables.	Alimentación y nutrición	Categórica	0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre	No saludable: 0 - 29 Saludable: 30 - 57	Ordinal	Escala de estilos de vida (19 ítems)
			Recreación y tiempo libre	Categórica	0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre	No saludable:0-3 Saludable 4-6	Ordinal	Escala de estilos de vida (2 ítems)
			Consumo de sustancias nocivas	Categórica	0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre	No saludable:0-9 Saludable 10-18	Ordinal	Escala de estilos de vida (6 ítems)
			Sueño y descanso	Categórica	0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre	No saludable:0-14 Saludable:15-27	Ordinal	Escala de estilos de vida (9 ítems)
			Actividad física y deporte	Categórica	0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre	No saludable:0-3 Saludable :4-6	Ordinal	Escala de estilos de vida (2 ítems)

			Autocuidado y Salud	Categórica	0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre	No saludable:0-6 Saludable:7-12	Ordinal	Escala de estilos de vida (4 ítems)
VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN								
Características demográficas	Es el estudio de la población humana y que se ocupa de su dimensión, estructura, evolución y caracteres generales considerados fundamentalmente desde un punto de vista cuantitativo	Son datos como edad y genero de cada ser humano	Edad	Numérica	Depende de los jóvenes	En años	De razón	Escala de estilos de vida
			Genero	Categórica	Masculino Femenino	Masculino Femenino	Nominal	Escala de estilos de vida

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según el tipo de intervención del investigador fue de tipo observacional, porque no hubo manipulación de ninguna de las variables estudiadas.

Según planificación de la medición de las variables fue de tipo prospectivo, porque la información se obtuvo durante la aplicación del instrumento de escala y a través de la información brindada.

Según el número de mediciones de la variable fue de tipo transversal, porque la variable fue estudiada en un único periodo de tiempo y espacio.

Según el número de variables de estudio, esta investigación fue de tipo descriptivo, porque únicamente se analizó la variable de interés y se pondrá a prueba la hipótesis formulada.

3.1.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de esta investigación fue cuantitativo porque se usó la estadística.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

El nivel de la investigación fue descriptivo porque se tuvo una sola variable de estudio y su objetivo ha sido describir los estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba.

3.1.3. DISEÑO DEL ESTUDIO

El diseño utilizado en esta investigación fue el descriptivo simple, como se muestra en el siguiente diagrama:

DIAGRAMA:



Significado de los símbolos:

n = Muestra, de jóvenes del centro poblado de Marabamba.

O = Descripción del estilo de vida de los jóvenes.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 250 jóvenes del centro poblado de Marabamba.

Criterios de inclusión: Se incluyeron en el estudio a jóvenes que:

- Vivieron el centro poblado de Marabamba.
- Fueron de 18 años y menores de 29 años.
- Aceptaron participar voluntariamente en el estudio mediante consentimiento informado.

Criterios de exclusión: se excluyeron del estudio a jóvenes que:

- No vivieron en el centro poblado de Marabamba.
- Fueron menores de 18 años o mayores de 29 años.
- No aceptaron firmar el consentimiento informado.

Un joven está comprendido de 18 años a 29 años de edad según la clasificación de edades de MINSA por eso se escogió ese rango de edad⁵³.

Ubicación en el espacio: Se encuentra ubicado en el Departamento: Huánuco Provincia: Huánuco Distrito: Huánuco

- Latitud: -9.94984 Longitud: -76.2587
- **Ubicación en el tiempo:** Durante el año 2020.

3.2.2. MUESTRA

Se determinó la muestra a través del cálculo de la muestra de estudio utilizando esta fórmula:

Fórmula:

$$n = \frac{NZ^2pq}{(N - 1)E^2 + Z^2pq}$$

Dónde:

N= 250

Z= 1.96 (si el nivel confianza es del 95%)

p= 0.5

q= 0.5

E= margen de error 0.05

Tenemos:

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

n = 132 jóvenes.

Tipo de muestreo: Se aplicó un muestreo probabilístico al azar.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica:

La técnica documental utilizada fue la encuesta por que se obtuvo datos, que, a partir de preguntas, se obtuvo información que fue cuantificada para generar hallazgos.

El instrumento

FICHA TECNICA DEL INSTRUMENTO N°1	
1. NOMBRE DEL INSTRUMENTO	ESCALA DE ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA
2. AUTOR	Ramos ⁵⁰
3. OBJETIVO INSTRUMENTO	DEL fue la recolección de datos para describir los estilos de vida en ese contexto.
4. ESTRUCTURA INSTRUMENTO	DEL El instrumento consta de 42 ítems, distribuidos en 6 partes: <ul style="list-style-type: none">• Dimensión alimentación y nutrición (19 ítems)• Dimensión recreación y tiempo libre (2 ítems)

		<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión consumo de sustancias nocivas (6 items) • Dimensión sueño y descanso (9 items) • Dimensión actividad física y deporte (2 items) • Dimensión autocuidado y salud (4 items)
5. Técnica		Encuesta
6. Momento de la aplicación del instrumento	de la del	Durante el espacio coordinado con los jóvenes para la aplicación de los instrumentos
7. Tiempo de aplicación del instrumento		5 a 10 minutos
8. Medición del instrumento general	del	No saludable: 0 - 29 Saludable: 30 – 57
9. Medición del instrumento por dimensiones	del por	<p>Alimentación y nutrición</p> <p>0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre</p> <p>Recreación y tiempo libre</p> <p>0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre</p> <p>Consumo de sustancias nocivas</p> <p>0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre</p> <p>Sueño y descanso</p> <p>0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre</p> <p>Actividad física y deporte</p> <p>0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre</p> <p>Autocuidado y Salud</p> <p>0 Nunca 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Siempre</p>

Procedimiento de recolección de datos

Momento de aplicación de los instrumentos: Para la aplicación del instrumento fueron los días 18,19, 20, 21,22 y 23 de diciembre del año 2020, el instrumento recolectó datos demográficos y sobre el estilo de vida de la población de estudio. La aplicación del instrumento fue casa

por casa los días asignados en Marabamba previamente autorizado y firmado el consentimiento informado por el encuestado.

Tiempo promedio de aplicación del instrumento: La aplicación del instrumento tiene una duración de 5 a 10 minutos, debido al poco tiempo que tiene la población.

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Técnicas para el procesamiento de la información

Para el procesamiento correspondiente de la información se tuvo en cuenta las siguientes etapas:

Validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

Validación por expertos y jueces: El contenido de la recopilación de datos fue evaluada por juicio de expertos y juez correspondiente, se seleccionaron 01 juez expertos Mg: Emma Aida Flores Quiñones y 4 expertos; Lic. Mariela Nizama Noel, Lic. Graciela Maritza Ponciano Reyes, Lic. Sonia Ponce Ramírez y Obs. Mesias Constantino Ramos Arrieta quienes validaron en forma satisfactoria.

La confiabilidad del instrumento fue medido a través del coeficiente alfa de Cronbach, donde los datos se recogieron de una prueba piloto aplicado a 10 jóvenes y se obtuvo un valor de 0,861, siendo esa confiable.

3.4.1. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

Se planteó las siguientes fases:

- **Control de datos.** El control de calidad del instrumento se dio a partir de la matriz AIKEN, que viene a ser la fiabilidad para su aplicación y el control de calidad de los ítems es a partir del coeficiente Kr20 favorable a cada ítem del instrumento.
- **Codificación de los datos.** Se realizó la codificación en la etapa de recolección de datos, la variable categórica se convierte en números al establecer un orden desde 0 hasta 3,

de estos números estará comprendido las bases de datos ya sea en SPSS versión 25 y en el programa Microsoft Excel.

- **Clasificación de los datos.** Las variables categóricas, fueron de enfoque cuantitativo al momento de asignarle valores a las alternativas. La estadística fue la encargada de clasificar los datos para procesar la información de las bases de datos en Excel o SPSS. A fin de asegurar el objetivo que es describir a la variable
- **Presentación de datos.** Ya sea si la base de datos se encuentra guardado en archivo SPSS o excel, ambos softwares permitieron procesar la información y presentar los datos a través de tablas y gráficos para su interpretación.

3.4.2. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

En el análisis descriptivo se utilizaron estadísticos de frecuencia y tasa.

Y en el análisis inferencial se utilizó la prueba de Chi Cuadrado para una muestra, con una $p=0,05$.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

CARACTERÍSTICAS GENERALES:

Tabla 1. Genero de los jóvenes del centro poblado de Marabamba – 2020

Sexo	Frecuencia	%
Femenino	70	53,0
Masculino	62	47,0
Total	132	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida.

Con respecto a el género de los jóvenes se encontró que una gran parte de ellos eran mujeres y el resto hombres.

Tabla 2. Edad en años de los jóvenes del centro poblado de Marabamba-2020

Edad en años	Frecuencia	%
18 a 20	36	27,3
21 a 23	29	22,0
24 a 26	54	40,9
27 a 28	13	9,8
Total	132	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida.

Respecto a la edad en años de los jóvenes estudio, se encontró que la mayoría se ubicaban entre 24 a 26 años, seguidos de un porcentaje importante entre 18 a 20 años, también otro grupo estuvo entre 21 a 23 años y algunos entre 27 a 28 años de edad.

CARACTERISTICAS DE ESTILOS DE VIDA

Tabla 3. Estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba – 2020

Alimentación y nutrición	Frecuencia	%
Saludable	101	76,5
No saludable	31	23,5
Total	132	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida.

Concerniente a los estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición de los jóvenes en estudio, se encontró que la mayoría indicaron un estilo saludable y los otros de no saludable.

Tabla 4. Estilos de vida en la dimensión recreación y tiempo libre de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba – 2020

Recreación y tiempo libre	Frecuencia	%
Saludable	95	72,0
No saludable	37	28,0
Total	132	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida.

Debido a los estilos de vida en dimensión recreación y tiempo libre de los jóvenes objeto de estudio, encontró que un alto porcentaje aseguraba un estilo saludable y un menor porcentaje de estilos no saludables.

Tabla 5. Estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020

Consumo de sustancias nocivas	Frecuencia	%
Saludable	105	79,5
No saludable	27	20,5
Total	132	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida.

Con respecto a los estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas de los jóvenes del estudio, se encontró que la gran mayoría indica un estilo saludable y los demás un estilo no saludable.

Tabla 6. Estilos de vida en la dimensión sueño y descanso de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020

Sueño y descanso	Frecuencia	%
Saludable	23	17,4
No saludable	109	82,6
Total	132	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida.

En cuanto a los estilos de vida en la dimensión sueño descanso de los jóvenes en estudio, se encontró que la mayoría presentó un estilo poco saludable y los demás un porcentaje menor de saludable.

Tabla 7. Estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba – 2020

Actividad física y deporte	Frecuencia	%
Saludable	101	76,5
No saludable	31	23,5
Total	132	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida.

En cuanto a los hábitos de vida en la dimensión actividad física y deporte de los jóvenes del estudio, se encontró que la mayoría presentaba un estilo saludable y los no saludables.

Tabla 8. Estilos de vida en la dimensión autocuidado y salud de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020

Autocuidado y salud	Frecuencia	%
Saludable	115	87,1
No saludable	17	12,9
Total	132	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida.

En cuanto a los estilos de vida en la dimensión cuidado y salud de los jóvenes del estudio, fue que la mayoría presentó un estilo saludable y no saludable.

Tabla 9. Estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba – 2020

Estilo de vida	Frecuencia	%
Saludable	116	87,9
No saludable	16	12,1
Total	132	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida.

En general, con respecto a los estilos de vida de los jóvenes objeto de estudio, se encontró que la mayoría presenta un estilo de vida saludable y un menor número de estilos de vida no saludables.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 10. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión alimentación y nutrición de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020

Alimentación y nutrición	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi cuadrada	Significancia
Saludable	101	76,5	66		
No saludable	31	23,5	66	37,12	0,000
Total	132	100,0			

Fuente: Escala de estilo de vida.

En cuanto a la comparación de estilos de vida saludables y en la dimensión alimentación y nutrición de los jóvenes se encontró que la mayoría presentó un estilo de vida saludable en comparación con un porcentaje más un estilo de vida no saludable. Al respecto, según la prueba de calidad del chi cuadrado, se obtuvo un valor de $p = 0.000$, es decir, hubo diferencias entre estilos de vida saludables y no saludables en la dimensión alimentación y nutrición, con predominio del estilo de vida.

Tabla 11. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión recreación y tiempo libre de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020

Recreación y tiempo libre	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi cuadrada	Significancia
Saludable	95	72,0	66		
No saludable	37	28,0	66	25,48	0,000
Total	132	100,0			

Fuente: Escala de estilo de vida.

Con respecto a la comparación de modos saludables y no saludables en la dimensión ocio y el tiempo de juventud en el estudio se encontró que la mayoría tenía un estilo de vida saludable estilo de vida en comparación con un porcentaje menor de un estilo de vida poco saludable. Al respecto, según la prueba de adecuación chi se obtuvo un valor de $p = 0.000$, que hubo diferencias entre modos saludables y no saludables en la dimensión de ocio y tiempo libre, con un predominio del estilo de vida.

Tabla 12. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión consumo de sustancias nocivas de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020

Consumo de sustancias nocivas	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi cuadrada	Significancia
Saludable	105	79,5	66		
No saludable	27	20,5	66	46,09	0,000
Total	132	100,0			

Fuente: Escala de estilo de vida.

Con respecto a comparar estilos de vida saludables y no saludables en la dimensión de consumo de sustancias nocivas de los jóvenes en el estudio, se encontró que la mayoría tenía un estilo de vida saludable en comparación con a menor porcentaje de un estilo de vida. Al respecto, según la prueba de adecuación del chi se obtuvo un valor de $p = 0.000$, que hubo diferencias entre los modos de saludable y no saludable en la dimensión de consumo de sustancias nocivas, con predominio del estilo de vida.

Tabla 13. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión sueño y descanso de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020

Sueño y descanso	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi cuadrada	Significancia
Saludable	23	17,4	66		
No saludable	109	82,6	66	56,03	0,000
Total	132	100,0			

Fuente: Escala de estilo de vida.

En cuanto a la comparación de estilos de vida saludable y en la dimensión sueño y descanso de los jóvenes se encontró que la mayoría tenía un estilo de vida saludable frente a un porcentaje no más estilo de vida no saludable. Al respecto, según la prueba de ajuste del chi cuadrado se obtuvo un valor de $p = 0.000$, que hubo diferencias entre los modos de saludable y no saludable en la dimensión de la sueño y descanso, con predominio de hábitos de vida poco saludables.

Tabla 14. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión actividad física y deporte de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020

Actividad física y deporte	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi cuadrada	Significancia
Saludable	101	76,5	66		
No saludable	31	23,5	66	37,12	0,000
Total	132	100,0			

Fuente: Escala de estilo de vida.

En cuanto a la comparación de estilos de vida saludables y en la dimensión actividad física y deporte juvenil del estudio, se encontró que la mayoría presentó estilo de vida saludable frente a un bajo porcentaje de estilo de vida no saludable. Al respecto, según la prueba de calidad de chi-cuadrado, se obtuvo un valor de $p = 0.000$, es decir, hubo diferencias entre modos de estilos de vida saludables y no saludables en la dimensión actividad física y deporte, con predominio de estilo de vida.

Tabla 15. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable en la dimensión autocuidado y salud de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020

Autocuidado y Salud	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi cuadrada	Significancia
Saludable	115	87,1	66		
No saludable	17	12,9	66	72,76	0,000
Total	132	100,0			

Fuente: Escala de estilo de vida.

De acuerdo a la comparación de estilos de vida saludables y en la dimensión de cuidado personal y los jóvenes del estudio, se encontró que la mayoría tenía un modo de vida saludable versus un menor porcentaje de un estilo de vida poco saludable. Al respecto, según la prueba de calidad del chi cuadrado, se obtuvo un valor de $p = 0.000$, es decir, hubo diferencias entre estilos de vida saludables y no saludables en autocuidado y dimensiones de salud, con predominio de estilo de vida saludable.

Tabla 16. Comparación de estilos de vida saludable y no saludable de los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba –2020

Estilo de vida	Frecuencia	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi cuadrada	Significancia
Saludable	116	87,9	66		
No saludable	16	12,1	66	75,76	0,000
Total	132	100,0			

Fuente: Escala de estilo de vida.

En general, en cuanto a la comparación de los estilos de vida y no saludables de los jóvenes del estudio, se encontró que la mayoría tenía un estilo de vida saludable frente a un menor porcentaje de un estilo de vida. Al respecto, según la prueba de calidad de chi cuadrado, se obtuvo un valor de $p = 0.000$, es decir, hubo diferencias entre modos de estilos de vida saludables y no saludables, con un predominio de estilo de vida.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Los resultados del estudio ponen en evidencia que los estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba, son saludables, con $p=0,000$. Asimismo, los estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición, recreación y tiempo libre, consumo de sustancias no nocivas, actividad física y deporte, y autocuidado y Salud son saludables, todas con $p=0,000$. No obstante, la dimensión sueño y descanso no son saludables, con $p=0,000$.

En forma similar otros estudios realizados como los de Cáceres y Morales⁴⁴ informan que en general la mayoría de los jóvenes tiene un muy buen estilo de vida, estos aspectos del estilo de vida están vinculados con su identidad como parte de una religión orientada a cuidar de la salud, que forma hábitos saludables desde edades tempranas y que se mantienen en el tiempo.

Endo et al⁶ concluyen que a pesar de la pandemia de COVID-19, las medidas de aislamiento y los cambios que hubo que superar para adaptarse a esta nueva situación, en los jóvenes se evidenció un estilo de vida bueno “en el camino correcto”.

Igualmente, Londoño y Orozco¹ en sus resultados obtenidos destacan en que, en el actual estilo de vida de los jóvenes, se han afectado las actividades al aire libre, prima la disminución de la interacción presencial y ha aumentado la misma a través de los medios electrónicos.

Pilco y Rivas⁴⁵ informan que respecto a la variable alimentación 34,5% de los jóvenes mostraron mala alimentación, 58,6% alimentación regular y 6,9% con buena alimentación en pandemia de COVID-19.

Espinoza-Gutiérrez et al⁴⁶ reporta que los jóvenes durante la etapa de confinamiento por COVID-19 optaron por hábitos alimentarios regularmente saludables y conductas preventivas. Sin embargo, la actividad física diaria fue predominantemente baja.

En cuanto a la dimensión sueño y descanso, Endo et al⁶ concluyen que sólo el 24% duerme bien y se siente descansado, el 37 % considera que casi siempre es capaz de manejar el estrés o la tensión.

Muñoz et al⁴⁷ informan que los hábitos de sueño también se modificaron poco y se mantuvieron negativos al disminuirse las horas de sueño y sobre todo el descanso, que a pesar de comenzar la pandemia durmiendo pocas horas, éstas se disminuyeron aún más.

Por otro lado, García-García et al⁸ hallaron puntuaciones bajas en la dimensión de actividad física y estrés en las mujeres, mientras que en los hombres en la dimensión de responsabilidad en la salud y manejo del estrés. Las dimensiones actividad física y estrés fueron las más afectadas en el estudio.

Asimismo, Muñoz et al⁴⁷ concluyen que las actividades relacionadas con la ejercitación, alimentación y descanso, los jóvenes durante la pandemia llevaron un estilo de vida sedentario. Si bien, la mayoría de ellos realizaban algún tipo de actividad física no todos tenían el hábito de ejercitarse de manera continua.

También, Pilay y Zambrano⁴⁸ concluyen que el mayor problema de los hábitos alimenticios de los jóvenes en tiempos de pandemia es el poco conocimiento al momento de la elección de los alimentos, y la poca frecuencia de consumo de alimentos nutritivos y variados que no aportan nutrientes y proteínas para el normal desarrollo de este grupo de edad.

Por su parte, Bravo et al⁴⁹ concluyen que el mayor porcentaje de jóvenes durante el periodo octubre 2020 marzo 2021 por la actual pandemia, adquirió hábitos como consumo de comida chatarra (hot dogs, salchipapas,

pollo brosterizado, hamburguesas), bebidas energizantes, gaseosas, alcohólicas y drogas.

Finalmente, quedan pendientes por realizar, más investigaciones que tomen en cuenta las cuestiones relativas a los cambios en la condición física, los niveles de estrés, ansiedad u otro desorden emocional, así como también los problemas de descanso y sueño en los jóvenes desde una perspectiva más direccionada a la psicología y la nutrición.

CONCLUSIONES

Se concluyen:

- Los estilos de vida en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son saludables, con $p=0,000$.
- Asimismo, los estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son saludables, con $p=0,000$.
- Los estilos de vida en la dimensión recreación y tiempo libre en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son saludables, con $p=0,000$.
- Los estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son saludables, con $p=0,000$.
- Los estilos de vida en la dimensión sueño y descanso en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son no saludables, con $p=0,000$.
- Los estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son saludables, con $p=0,000$.
- Los estilos de vida en la dimensión autocuidado y salud en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son saludables, con $p=0,000$.

RECOMENDACIONES

Se recomiendan:

A LA POBLACION DE MARABAMBA

- Promover actividades preventivas promocionales relacionadas a los estilos de vida saludables en las comunidades o centros poblados De Marabamba

CENTRO DE SALUD

- Habilitar espacios de reuniones en el Centro de Salud de Potracancha para fomentar las prácticas saludables de estilos de vida saludables.
- Se debe de reforzar el trabajo extramural a nivel poblacional, sobre todo incidiendo en componentes de nutrición, ejercicio, sueño y salud mental.
- Fomentar un trabajo multidisciplinario para el abordaje de cambio de estilo de vida saludable en la población de curso de vida joven.
- Realizar visitas domiciliarias para poder prevenir riesgos en la salud si no se realiza una correcta vida saludable

AUTORIDADES DEL CENTRO POBLADO

- Difundir por los diferentes canales de comunicación, información accesible y clara para los jóvenes sobre los estilos de vida saludables.
- Coordinar con el centro de salud para los diferentes talleres que se puedan promover en el centro poblado

ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

- Continuar con un mayor número de investigaciones, en particular a nivel relacional o explicativo, abordando temas como los factores o las consecuencias del problema de las malas vidas.
- Se sugiere a los docentes y licenciados de enfermería a desarrollar programas, talleres de actividades físicas, para generar con ello vida

saludable para los estudiantes, previniendo diferentes enfermedades que puede afectar con el tiempo la salud.

- Se le recomienda a los futuros investigadores abarcar con más preguntas específicas en las dimensiones de recreación y tiempo libre, dimensión actividad física y deporte para obtener un mejor resultado y tener un mejor análisis.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Londoño Aldana E, Orozco Baldovino M. Cambios en el estilo de vida de los jóvenes en Cartagena de Indias en el marco de la pandemia de COVID-19. *Saber Cienc Lib* [Internet]. 2022 ;17(1):278–306. Disponible en: <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/saber/article/view/8528>
2. Maguiña Concha AE. Estilos de vida en tiempos de pandemia. *Ágora Rev Cient* [Internet]. 2021 ;8(2):1–2. Disponible en: <https://revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/195>
3. Organización Mundial de la Salud. #SanosEnCasa [Internet]. Who.int. . Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>
4. Lechner N. Cultura juvenil y desarrollo humano [Internet]. Org.mx. . Disponible en: http://www.educiac.org.mx/pdf/Biblioteca/Juventud_e_Identidad/002Cultura_juvenil_DH_Norbert_Lechner.pdf
5. Echeverri LJB, Delgado NL, Pajón CHA, Zuluaga FG. Guía Estilos de vida saludables [Internet]. Gov.co. . Disponible en: https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportalDelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf
6. Arévalo Tabares ÁY, Cruz Mosquera FE, Valencia Salazar YV, Peláez Domínguez DA, Rosero Portocarrero JD. ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UN PROGRAMA ACADÉMICO DE SALUD. *Enferm Investiga Investig Vincul Docencia Gest* [Internet]. 2021 ;6(4):12. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
7. Dean E, Söderlund A, Gosselink R, Jones AYM, Yu HP-M, Skinner M. Immuno-modulation with lifestyle behaviour change to reduce SARS-CoV-2 susceptibility and COVID-19 severity: goals consistent with contemporary physiotherapy practice. *Physiotherapy* [Internet]. 2022;114:63–7. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S003194062100078X>

8. García-García JA. Org.co. . Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-12132022000200249
9. ¿Qué es estilo de vida? [Internet]. DiccionarioActual. 2015 . Disponible en: <https://diccionarioactual.com/estilo-de-vida/>
10. Reyes Ramos M, Meza Jiménez M de L. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. CIENC Ergo Sum [Internet]. 2021;28(4). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/104/10467403004/10467403004.pdf>
11. Estilo de vida [Internet]. Ecured.cu. . Disponible en: https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida
12. Freire Reyes JA, Torres Rodríguez AC. Factores hospitalarios que inciden en las alteraciones y hábitos del sueño en pacientes hospitalizados en el Servicio de Medicina Interna del Hospital San Luis de Otavalo en el período de noviembre del 2010 a julio del 2011 [Internet]. 2011 . Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1217>
13. Gabriela G-LD, Paola G-SG, Tatiana T-PY, de Jóvenes RCDMDDELEDEVYSUIENLAS. Revista Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. Redalyc.org. . Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>
14. Asociación Colombiana de Nutrición Clínica. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo [Internet]. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo. . Disponible en: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/267/473>
15. Mariela RR, de Lourdes Meza Jiménez M. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 [Internet]. Redalyc.org. . Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/104/10467403004/html/>
16. AEDESA. Uno de cada cuatro jóvenes en España tiene sobrepeso u obesidad [Internet]. AEDESA. . Disponible en: <https://www.aedesa.org/noticias/uno-de-cada-cuatro-jovenes-en-espana-tiene-sobrepeso-u-obesidad?elem=264232>

17. Obesidad Y, Castillo CO, Dra C, María PC, Cabrera J, Luis L, et al. LA COLISIÓN DE DOS PANDEMIAS: COVID-19 Y OBESIDAD [Internet]. Obesos.info. . Disponible en: https://www.obesos.info/doc/OBESIDAD_Y_COVID-19.pdf
18. Caso Para UN, Acción LA. Alcohol y Salud Pública en las Américas [Internet]. Paho.org. . Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/2826/Alcohol%20y%20Salud%20Publica%20en%20las%20Americas.pdf?sequence=5>
19. Ventura Suclupe A del P, Zevallos Cotrina ADR. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. cietna [Internet]. 2019;6(1):60–7. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218/1627>
20. Chamorro Guerra. D. Índice de obesidad en Huánuco se incrementó en 7 % [Internet]. Diario Ahora. . Disponible en: <https://ahora.com.pe/indice-de-obesidad-en-huanuco-se-incremento-en-7/>
21. MINISTERIO DE SALUD. PLAN NACIONAL DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN EL CONTEXTO DE LA COVID-19, 2022 [Internet]. Gob.pe. . Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/covid/boletin/RM-158-2022-MINSA.pdf>
22. Salazar B. ¿Cómo afecta la cuarentena la salud emocional de los adolescentes y jóvenes? [Internet]. UDEP Hoy. UDEO Hoy; 2020 . Disponible en: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2020/08/como-afecta-la-cuarentena-la-salud-emocional-de-los-adolescentes-y-jovenes/>
23. Organización mundial de la salud. #SanosEnCasa: alimentación saludable [Internet]. Who.int. . Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
24. Agüero G, Demaria MG, Trotta I, Aniseto M, Dordoni S, Vago E, et al. Cambios en el estilo de vida de las personas producido por el confinamiento por COVID 19. Rev Fac Cien Med Univ Nac Córdoba [Internet]. 2021 ;78(Suplemento). Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/34852>

25. Loor CP, Peré Ceballos GM, Jouvín Martillo JL, Celi Mero MV, Yaguachi Alarcón RA. Nutrición clínica y dietética hospitalaria. *Nutr clín diet hosp* [Internet]. 2021 ;41(3). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/154>
26. Sinisterra Loaiza LI, Vázquez Belda B, Miranda López JM, Cepeda A, Cardelle Cobas A. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutr Hosp* [Internet]. 2020 ;37(6):1190–6. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000800015
27. Villaseñor Lopez K, Jimenez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, Gonzalez Martinez OA, Silva Pereira TS. Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Rev Esp Nutr Humana Diet* [Internet]. 2021 ;25:e1099. Disponible en: <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099>
28. Esparza-Varas AL, Cruzado-Joaquín A, Dávila-Moreno M, Díaz-Cubas Y, De La Cruz-Vargas K, Ascoy-Gavidia B, et al. Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes. *Rev Medica Hered* [Internet]. 2022 ;33(1):15–23. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/4164>
29. Justiniano ED, Samanez Sarmiento EG, Perez Siguas RE. “ESTILOS DE VIDA DURANTE LA PANDEMIA EN PERSONAS QUE RESIDEN EN LA ASOCIACIÓN DE FAMILIA AMPLIACIÓN OASIS DE VILLA EL SALVADOR, LIMA-2022” [Internet]. Universidad Maria Auxiliadora; . Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/869/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30. Martínez Véliz MR, Olga GIB, Cuadros Ríos RE, Poma Salinas JG, Velásquez Ledesma CH. Cambios de Hábitos Alimentarios debido al confinamiento de Covid-19 en Comunidad Campesina de Sapallanga 2021 [Internet]. *visionarios en ciencia y tecnología*. . Disponible en: <https://revistas.uoosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/view/96>

31. Quispe Guerra GY, Rodríguez Yunca LM, Cartagena Cutipa R. Hábitos alimentarios y estado emocional de la población de dos distritos de la región Tacna, en el periodo de aislamiento el Covid – 19. INGENIERÍA INVESTIGA [Internet]. 2020 ;2(2):475–84. Disponible en: <https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/ingenieria/article/view/419>
32. Chávez A, Yajhaira S. Estilo de vida de riesgo en adolescentes del asentamiento humano José Varallanos Pillco Marca – Huánuco 2020 [Internet]. Universidad de Huánuco; 2023 . Disponible en: <http://200.37.135.58/handle/20.500.14257/3947>
33. Tineo C, Mercedes A. Uso del tiempo libre y estilos de vida de los estudiantes de IV ciclo de enfermería universidad de Huánuco [Internet]. Universidad de Huánuco; 2022 . Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/3422;jsessionid=FB153D12FFFFC805F65C95BA7BB9CFEF>
34. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm Univ [Internet]. 2011 ;8(4):16–23. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
35. Naranjo Y. Reflexiones conceptuales sobre algunas teorías de enfermería y su validez en la práctica cubana. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2016 ;32(4). Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/986/217>
36. Hernández Martín C. EL MODELO DE VIRGINIA HENDERSON EN LA PRÁCTICA ENFERMERA [Internet]. Uva.es. . Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/17711/TFG-H439.pdf;jsessionid=2F199344546117D1DB52D5D4655D4C28?sequence=1>
37. Rolleat. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS [Internet]. Roll'eat®. Roll'eat; 2021 . Disponible en: <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
38. Hurtado Soler A. LA SALUD [Internet]. www.uv.es. . Disponible en: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>

39. Significado de Tiempo libre [Internet]. Significados. 2014 . Disponible en: <https://www.significados.com/tiempo-libre/>
40. Sustancias nocivas en el Hogar [Internet]. Cruz Roja Antioquia. . Disponible en: <https://www.crantioquia.org.co/Noticias/ArtMID/446/ArticleID/553/Sustancias-nocivas-en-el-Hogar>
41. La importancia de dormir para presentar un buen estado de salud y bienestar emocional [Internet]. Semal.org. . Disponible en: <https://www.semal.org/es/prensa-tv/la-importancia-de-dormir-para-presentar-un-buen-estado-de-salud-y-bienestar-emocional>
42. Organización mundial de la salud. Actividad física [Internet]. Who.int. . Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
43. Colombia potencia de la vida. El autocuidado, clave para alcanzar la megameta [Internet]. Gov.co. . Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/El-autocuidado-clave-para-alcanzar-la-megameta.aspx>
44. Cáceres Codoceo AB, Morales Ojeda I. Lifestyle of chilean medical students during the covid-19 pandemic. Rev Fac Med Humana [Internet]. 2021 ;22(1):60–8. Disponible en: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/4125>
45. Pilco Villagra MDC, Rivas Alarcón D. Estado nutricional con indicadores bioquímicos, antropométricos y estilos de vida en pandemia Covid -19 en universitarios del centro del Perú. Visionarios en ciencia y tecnología [Internet]. 2021 ;6(1):49–53. Disponible en: <https://revistas.uoosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/view/89>
46. Espinoza-Gutierrez GA, Yance-Cacñahuaray G, Runzer-Colmenares FM. Eating habits and lifestyles of medical students at the beginning of the Covid-19 pandemic eating. Rev Fac Med Humana [Internet]. 2022 ;22(2):319–26. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000200319
47. Muñoz J, Bautista E, Sánchez O, Lic C, Dra F, En C, et al. CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS

- DURANTE LA PANDEMIA DE COVID 19 [Internet]. Uacj.mx. .
 Disponible en:
[http://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/22240/264-
 Texto%20del%20art%C3%ADculo-546-1-10-
 20220409.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/22240/264-Texto%20del%20art%C3%ADculo-546-1-10-20220409.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
48. Pilay Bravo LA, Zambrano Santos PhD DRO. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. Higía [Internet]. 2021 ;4(1). Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499/1251>
49. Bravo Salinas SE, Izquierdo Coronel DC, Castillo Zhizhpón AA, Rodas Bermeo PA. Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. Revista Vive [Internet]. 2021 ;4(12):659–72. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-
 32432021000300225](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432021000300225)
50. Ramos Huamanquispe G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. 2017 ;Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/6341>
51. Colat PPP. Consumo de tabaco aumenta durante la pandemia en el Perú [Internet]. Colat Perú. colat; 2021. Disponible en: <https://colat.org/consumo-de-tabaco-aumenta-durante-la-pandemia-en-el-peru/>
52. GINEBRA. Declaración de la OMS: consumo de tabaco y COVID-19 [Internet]. Paho.org. Disponible en: [https://www.paho.org/es/noticias/11-
 5-2020-declaracion-oms-consumo-tabaco-covid-19](https://www.paho.org/es/noticias/11-5-2020-declaracion-oms-consumo-tabaco-covid-19)
53. Minsa. DOCUMENTO TÉCNICO: ORIENTACIONES PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD EN LA ETAPA DE VIDA JOVEN [Internet]. Gob.pe. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3788.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO DEL ESTUDIO: “ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO POBLADO DE MARABAMBA - 2020”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOS
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cómo son los estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Describir los estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020</p>	<p>Ha: Los estilos de vida saludables y no saludables en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.</p> <p>H0: Los estilos de vida saludables y no saludables en los jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, no son diferentes.</p>	<p>Variable Y: ESTILO DE VIDA</p>	<p>Nivel de estudio:</p> <p>Descriptivo</p> <p>Tipo de estudio:</p> <p>El estudio es observacional, Prospectiva, transversal y descriptiva.</p> <p>Diseño:</p> <p>Diseño descriptivo</p>
<p>PROBLEMA ESPECIFICO (1)</p> <p>¿Cómo son los estilos</p>	<p>OBJETIVO ESPECIFICO (1)</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICA</p> <p>Ha1: Los estilos de vida en la</p>	<p>Dimensión 1: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN</p>	

de vida en la dimensión alimentación y nutrición de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020?	Identificar los estilos de vida en la dimensión alimentación y nutrición de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020.	dimensión alimentación y nutrición saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.	Variable Y: ESTILO DE VIDA	Población: 250 jóvenes del centro poblado de Marabamba
PROBLEMA ESPECIFICO (2) ¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión recreación y tiempo libre de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020?	OBJETIVO ESPECIFICO (2) Identificar los estilos de vida en la dimensión recreación y tiempo libre de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020.	Ha₂: Los estilos de vida en la dimensión recreación y tiempo libre saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.	Dimensión 2: RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE Variable Y: ESTILO DE VIDA	Muestra: 132 jóvenes del centro poblado de Marabamba Muestreo: 10 jóvenes del centro poblado de Marabamba Instrumento: Escala de estilo de vida
PROBLEMA ESPECIFICO (3) ¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión Consumo de sustancias	OBJETIVO ESPECIFICO (3) Identificar los estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias	Ha₃: Los estilos de vida en la dimensión consumo de sustancias nocivas saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado	Dimensión 3: CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS	

nocivas de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020?	nocivas de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020.	de Marabamba, son diferentes.	Variable Y: ESTILO DE VIDA
PROBLEMA ESPECIFICO (4) ¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión sueño y descanso de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020?	OBJETIVO ESPECIFICO (4) Identificar los estilos de vida en la dimensión sueño y descanso de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020.	Ha₄: Los estilos de vida en la dimensión sueño y descanso saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.	Dimensión 4: SUEÑO Y DESCANSO Variable Y: ESTILO DE VIDA
PROBLEMA ESPECIFICO (5) ¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020?	OBJETIVO ESPECIFICO (5) Identificar los estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020.	Ha₅: Los estilos de vida en la dimensión actividad física y deporte saludables y no saludables en jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.	Dimensión 5: ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE Variable Y: ESTILO DE VIDA
PROBLEMA ESPECIFICO (6)	OBJETIVO ESPECIFICO (6)	Ha₆: Los estilos de vida en la dimensión autocuidado y salud saludables y no saludables en	Dimensión 6: AUTOCAUIDADO Y SALUD

¿Cómo son los estilos de vida en la dimensión autocuidado y Salud de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020?

Identificar los estilos de vida en la dimensión autocuidado y salud de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020.

jóvenes durante la pandemia del centro poblado de Marabamba, son diferentes.

Variable Y:
ESTILO DE VIDA

Anexo 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ANTES DE LA VALIDACION

CODIGO:

FECHA: / /

ESCALA DE ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO POBLADO DE MARABAMBA - 2020

INSTRUCCIONES: estimado(a) la siguiente encuesta se realizará con fines netamente académicos; por lo cual le solicitamos su apoyo para poder proseguir con nuestro trabajo. Sus respuestas son confidenciales

Lea detenidamente, llene los espacios en blanco y marque (X) la respuesta que usted considere apropiada con mucha sinceridad.

Gracias por su colaboración

I. CARACTERISTICAS DEMOGRÁFICOS

1. ¿Cuál es su edad? _____

2. ¿Cuál es su género? Femenino () Masculino ()

DESPUES DE LA VALIDACION

CODIGO:

FECHA: / /

ESCALA DE ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO POBLADO DE MARABAMBA - 2020

INSTRUCCIONES: estimado(a) la siguiente encuesta se realizará con fines netamente académicos; por lo cual le solicitamos su apoyo para poder proseguir con nuestro trabajo. Sus respuestas son confidenciales

Lea detenidamente, llene los espacios en blanco y marque (X) la respuesta que usted considere apropiada con mucha sinceridad.

Gracias por su colaboración

II. CARACTERISTICAS DEMOGRÁFICOS

3. ¿Cuál es su edad? _____

4. ¿Cuál es su género? Femenino () Masculino ()

N°	ESTILO DE VIDA				
		NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
I. ALIMENTACION Y NUTRICIÓN					
1	Desayunas todos los días.				
2	Almuerzas todos los días.				
3	Cenas todos los días.				
4	Acostumbas a comer refrigerios al día.				
5	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.				
6	Consumes gaseosas o bebidas industrializadas (frugos, cifrut, etc.) a diario.				
7	Consumes alimentos ricos en grasas (mayonesa, mantequilla, salsas, etc.)				
8	Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, salchipapa, etc.).				

9	Consumes golosinas más de 2 veces por semana.				
10	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario				
11	Consumes frutas todos los días.				
12	Consumes carnes y/o pescados				
13	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario				
14	Tomas entre 6-8 vasos de agua pura al día				
15	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.				
16	Comes frente a la TV, computadora o leyendo.				
17	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.				
18	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.				
19	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional				
II. RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE					
20	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día				
21	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.				
III. CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS					
22	Consume algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).				
23	Sueles fumar y/o consumir drogas.				
24	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas				
25	Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos				
26	Consumes más de 3 tazas de café al día.				
27	Consumes bebidas energizantes				
IV. SUEÑO Y DESCANSO					
28	Duermes entre 7 – 8 horas diarias.				
29	Te da sueño durante el día.				
30	Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.				
31	Te es difícil conciliar el sueño.				
32	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte.				
33	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida.				
34	Te despiertas en varias ocasiones durante la noche.				
35	Tomas una siesta durante el día				
36	Respeta sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planificación de tus actividades (por ejemplo, no te trasnochas).				
V. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE					
37	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)				
38	Practicas algún deporte.				
VI. AUTOCUIDADO Y SALUD					
39	Usas protector al salir de casa (mascarilla, bloqueador, entre otros).				
40	Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.				
41	Te lavas las manos constantemente				
42	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.				

Anexo 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título

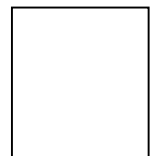
“Estilo de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020”

Yo, _____ Estoy de acuerdo en participar en la presente investigación realizada por la estudiante Fernández Rojas Silvia Guillerma de la universidad de Huánuco, cuyo objetivo es describir los estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020. Entiendo que mi participación es voluntaria, que mis respuestas serán confidenciales. Permito que la información obtenida sea utilizada sólo con fines de investigación.

Huella digital si el caso lo amerita

Firma de la muestra: _____ DNI _____

Firma del investigador: _____



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título

"Estilo de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020"

Yo, Berlin Huaman Figueras Estoy de acuerdo en participar en la presente investigación realizada por la estudiante Fernández Rojas Silvia Guillerma de la universidad de Huánuco, cuyo objetivo es describir los estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020. Entiendo que mi participación es voluntaria, que mis respuestas serán confidenciales. Permito que la información obtenida sea utilizada sólo con fines de investigación.

Firma de la muestra:  DNI 73529575 Huella digital si el caso lo amerita

Firma del investigador:  


CONSENTIMIENTO INFORMADO


Titulo

"Estilo de vida de los jovenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020"

Yo, Susy Sebastian Camones Estoy de acuerdo en participar en la presente investigación realizada por la estudiante Fernández Rojas Silvia Guillerma de la universidad de Huánuco, cuyo objetivo es describir los estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020. Entiendo que mi participación es voluntaria, que mis respuestas serán confidenciales. Permito que la información obtenida sea utilizada sólo con fines de investigación.

Huella digital si el caso lo amerita

Firma de la muestra:  DNI 73611206

Firma del investigador: 



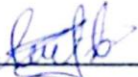
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Titulo

"Estilo de vida de los jovenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020"

Yo, Katy Espinoza Guerra Estoy de acuerdo en participar en la presente investigación realizada por la estudiante Fernández Rojas Silvia Guillerma de la universidad de Huánuco, cuyo objetivo es describir los estilos de vida de los jóvenes durante la pandemia en el centro poblado de Marabamba 2020. Entiendo que mi participación es voluntaria, que mis respuestas serán confidenciales. Permito que la información obtenida sea utilizada sólo con fines de investigación.

Huella digital si el caso lo amerita

Firma de la muestra:  DNI 73587249

Firma del investigador: 



Anexo 4

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Mariela Nizama Noel

De profesión Bacteriólogo y Nutricionista, actualmente ejerciendo el cargo de Jefe de la U.P.S. Nutrición y Control de Alimentos M.I.C.S.P.

Por este medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la estudiante Silvia Guillema Fernandez Rojas, con DNI 750076053, aspirante al título de Lic. en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO PABLADO DE MARABAMABA – 2020"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

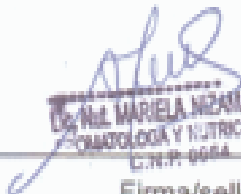
Instrumento 1 Nombre: CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES DURANTE LA PANDEMIA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Mariela Nizama Noel

DNI: 15594183

Especialidad del validador(a): Nutrición Clínica


MARIELA NIZAMA NOEL
BACTERIOLOGA Y NUTRICIONISTA
C.N.P. 6684
Firma/sello

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Emma Aída Flores Quiñones

De profesión Lic en Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de Docente en la Universidad de Huánuco

Por este medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la estudiante Silvia Guillema Fernandez Rojas, con DNI 750076053, aspirante al título de Lic. en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO PABLADO DE MARABAMABA - 2020"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombre: CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES DURANTE LA PANDEMIA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Flores Quiñones Emma Aída

DNI: 22407508

Especialidad del validador(a): Medicina Alternativa y Complementaria



HE EMMA AIDA FLORES QUIÑONES
CP/Mha/sello

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Graciela Mautza Pautano Reyes

De profesión Enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de Coord. Prog. Actual Nutricional y Etapa de Vida Adulto Mayor HRA.

Por este medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la estudiante Silvia Guillerma Fernandez Rojas, con DNI 750076053, aspirante al título de Lic. en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO PABLADO DE MARABAMABA – 2020"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombre: CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES DURANTE LA PANDEMIA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Pautano Reyes Graciela Mautza

DNI: 22435288

Especialidad del validador(a): Salud Pública

Graciela M. Pautano Reyes
Enfermera
Firma/sello
CEP 2020

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Dra. Sonia Ponce Ramirez

De profesión Esp. UCS NEO-lactario, actualmente ejerciendo el cargo de ENFERMERA

Por este medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la estudiante Silvia Guillerma Fernandez Rojas, con DNI 750078053, aspirante al título de Lic. en Enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado "ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO PABLADO DE MARABAMABA - 2020"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Nombre: CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES DURANTE LA PANDEMIA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

PONCE RAMIREZ SONIA

DNI: 22413227

Especialidad del validador(a): Especialista UCS-NEO




Firma/sello

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Mesias Constantino Ramos Arrieta.

De profesión Obstetra, actualmente ejerciendo el cargo de

Anexo 5

DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO



MUNICIPALIDAD C.P. DE MARABAMBA-HUANUCO

Distrito-Provincia y Región Huánuco

Creado mediante Ordenanza Municipal N° 039-MPH-HCO

"Año de la universalidad de la salud"

AUTORIZACIÓN PARA ENCUESTA DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El Alcalde de la Municipalidad del Centro Poblado de Marabamba, autoriza a la señorita: **SILVIA GUILLERMA FERNANDEZ ROJAS**, identificado con DNI N° 75007653, mediante el presente se le autoriza **HACER PRUEBA PILOTO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** en el lugar de **C.P. MARABAMBA**, que consta de encuetar jóvenes de entre 18 a 29 años de edad, sobre el Título del tema **"Estilo de vida de los jóvenes durante la pandemia en el Centro Poblado de Marabamba 2020"** para la obtención del Grado de Bachiller, en la Universidad de Huánuco- UDH, el permiso se le otorga a la solicitante **POR UN PLAZO HASTA DE UN MES** así mismo se compromete hacer los estudios con ética profesional, asumiendo la responsabilidad en cualquier perjuicio que pueda ocurrir en el trabajo de investigación realizado del solicitante, en caso de incumplimiento será multado.

Marabamba, 23 de diciembre 2020

Atentamente,



MUNICIPALIDAD DEL C.P. MARABAMBA

Antonio Rivera Flores
ALCALDE
DNI. 42980426

Av. Pillco Mozo S/N - MARABAMBA ALTA-953461838

www.munimarabamba.com

municipalidadmarabamba@gmail.com

Anexo 6

BASE DE DATOS

° N	sexo	edad	e1	e2	e3	e4	e5	e6	e7	e8	e9	e10	e11	e12	e13	e14	e15	e16	e17	e18	e19	e20	e21	e22	e23	e24	e25	e26	e27	e28	e29	e30	e31	e32	e33	e34	e35	e36	e37	e38	e39	e40	e41	e42		
1	1	2	5	2	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	0	3	0	3	1	1	1	0	3	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	0	2	1	3	1	2	2	2	2	3	0	2	0	2	1	2	2	0	3	0	0	1	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
3	1	2	0	3	3	3	2	2	1	0	1	0	3	1	1	1	1	3	0	2	0	3	1	1	1	0	3	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	3	0	3	0		
4	1	2	6	3	3	3	2	2	1	0	1	0	3	0	1	1	1	1	3	0	1	0	3	1	1	1	0	3	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	3	0	3	0	
5	2	2	4	3	3	3	2	2	1	0	1	0	3	1	1	1	1	1	3	0	0	0	2	1	1	1	0	3	0	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	3	2	1	0	
6	1	2	6	3	3	3	2	2	2	2	0	3	1	2	2	2	2	3	1	0	0	2	1	2	2	0	3	2	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	3	1	3	0	
7	2	1	9	3	3	3	2	2	2	0	2	0	3	1	2	2	2	2	3	0	2	1	3	2	2	2	0	3	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	0	3	1		
8	1	2	0	3	3	3	2	2	2	0	2	0	3	1	2	2	2	2	3	0	0	0	3	2	2	2	0	3	0	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	3	0	3	0	
9	1	2	3	3	3	3	2	2	1	0	1	0	3	1	1	1	1	1	3	0	1	0	2	2	1	1	0	3	0	0	3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	3	3	1	0	
0	2	1	6	3	3	3	2	2	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	3	2	1	1	0	3	0	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	0		
1	1	1	8	3	3	3	2	2	1	0	1	0	3	1	1	1	1	1	0	0	1	0	3	2	1	1	0	3	0	0	3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	3	0	2	0	

Anexo 7

CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN



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

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Ana Gardenia Lazarte y Avalos** asesor(a) del programa académico de enfermería designado(a) mediante documento resolución N°7742022-D-FCS-UDH correspondiente a la estudiante: **FERNANDEZ ROJAS SILVIA GUILLERMA**, en la investigación titulada: "ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO POBLADO DE MARABAMBA- 2020".

Puedo constatar que la misma tiene un índice de similitud del 22% 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 15 de mayo del 2023

*Mg. Ana G. Lazarte y Avalos
En Ciencias de la Salud y
Docencia Universitaria
CEP. 14960 - Reg. 630*

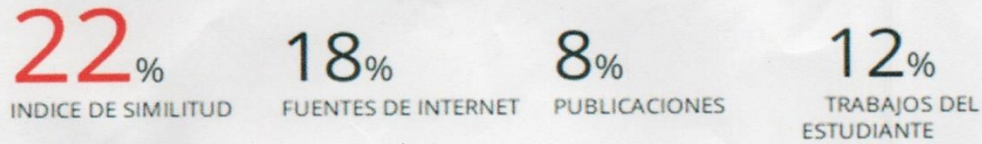
Mg. Ana Gardenia Lazarte y Avalos

DNI N° 22419815

ORCID 000-0002-4296-0005

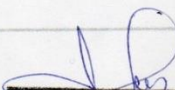
ESTILO DE VIDA DE LOS JOVENES DURANTE LA PANDEMIA EN EL CENTRO POBLADO DE MARABAMBA - 2020

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	revistas.unc.edu.ar Fuente de Internet	1%
2	revistaagora.com Fuente de Internet	1%
3	1library.co Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Pontificia Universidad Catolica Madre y Maestra PUCMM Trabajo del estudiante	1%
5	repository.unab.edu.co Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
7	de.slideshare.net Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%



Mg. Ana G. Lazarte y Avalos
En Ciencias de la Salud y
Docencia Universitaria
CEP. 14960 - Reg. 630

Mg. Ana Gardenia Lazarte y Avalos

DNI N° 22419815

ORCID 000-0002-4296-0005