



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN**

**“LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN EN LOS ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE EN JÓVENES ADULTOS MENORES A 30
AÑOS, DURANTE LA CUARENTENA POR COVID 19 EN
PUCALLPA, 2021.”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

PRESENTADO POR

Bach. FERNANDO GONZALEZ POLAR ABENSUR

<https://orcid.org/0000-0001-9769-2848>

ASESOR

Dr. ALARCÓN ANCO, RONALD JESÚS

<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

LIMA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A mis padres, a Gabriela,
y al Félix Hernán también
por amarme tanto y bien.
para: Fátima y Fiorella,
Cinthia, Cecilia e Inés
por los años de paciencia
por dar paz a mi conciencia.
A los chicos: por creer.
Para Dios: por este ser
con mil dones y carencias.

RECONOCIMIENTO

A Dios, que puso en el corazón de quienes me formaron y acompañan lo necesario para no olvidarme de Él.

ÍNDICE

CARATULA.....	i
DEDICATORIA	ii
RECONOCIMIENTO	iii
ÍNDICE.....	iv
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.	10
1.2. Delimitación de la investigación.....	11
1.2.1. Delimitación espacial.....	11
1.2.2. Delimitación social	11
1.2.3. Delimitación temporal	11
1.2.4. Delimitación conceptual	11
1.3. Problema de la investigación	12
1.3.1. Problema principal.....	12
1.3.2. Problemas específicos.....	12
1.4. Objetivos de la Investigación:.....	13
1.4.1. Objetivo General.....	13
1.4.2. Objetivos Específicos	13
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:.....	13
1.5.1. Justificación	13
1.5.2. Importancia	14
1.6. Factibilidad de la investigación.....	14
2. CAPÍTULO II:.....	16
EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	16
2.1. Antecedentes del Problema	16
2.1.1. Antecedentes Internacionales	16
2.1.2. Antecedentes Nacionales	17
2.2. Bases Teóricas o científicas	19

2.2.1.	Redes sociales	19
2.2.2.	Estilo de vida saludable	24
2.3.	Definición de términos Básicos:	31
3.	CAPÍTULO III:	33
	HIPÓTESIS Y VARIABLES	33
3.1.	Hipótesis general	33
3.2.	Hipótesis Específicos	33
3.3.	Definición conceptual y operacional de las variables	34
3.3.1.	Redes sociales	34
3.3.2.	Estilos de vida saludable	35
3.4.	Operacionalización de las variables	36
4.	CAPÍTULO IV:	37
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	37
4.1.	Enfoque, tipo y nivel de Investigación.....	37
4.1.1.	Enfoque de investigación.....	37
4.1.2.	Tipo de Investigación.....	37
4.1.3.	Nivel de Investigación	37
4.2.	Método y Diseño de la Investigación.....	38
4.2.1.	Método de Investigación.....	38
4.2.2.	Diseño de Investigación:.....	38
4.3.	Población y muestra de la investigación	39
4.3.1.	Población	39
4.3.2.	Muestra	39
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	40
4.4.1.	Técnicas	40
4.4.2.	Instrumentos.....	40
4.5.	Validez y confiabilidad	40
4.6.	Procesamiento y análisis de datos	41
4.6.1.	Estadística Descriptiva.....	41
4.6.2.	Estadística inferencial	41
4.7.	Ética de la Investigación	42
5.	CAPÍTULO V	43

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	43
5.1. Interpretación	43
5.1. Estadística descriptiva	43
5.2. Estadística inferencial	53
6. CAPÍTULO VI	65
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	65
6.1. Discusión de los resultados	65
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	71
ANEXOS	74
Anexo 1: Matriz de consistencia	75
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos	76
Anexo 3 Validación de Instrumentos	78

RESUMEN

La tesis presenta un objetivo general sobre demostrar la relación de las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021. El tipo de estudio es básico, con nivel correlacional transversal y el diseño no es experimental, con un método hipotético deductivo.

La tesis se centra en indicadores cuantitativos, con una población de estudio fue de 150 jóvenes adultos menores de 30 años de Pucallpa, para recolectar datos de la variable sobre las redes sociales se usó la ficha de cotejo, recomendado por su alta confiabilidad, y para la segunda variable, de los estilos de vida saludable se se usó la ficha de cotejo, finalmente los instrumentos fueron validados por dos temáticos y un metodólogo quienes coincidieron en determinar que los instrumentos son aplicables para medir la relación de las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, pospandemia Pucallpa, 2021. Las estadísticas fueron procesadas por Rho Spearman.

Los resultados obtenidos tras procesar y analizar los datos muestran que: Existe relación significativa entre las redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021. Esto se demuestra mediante la prueba Rho Spearman. 0,00 (valor de $p = 0,000 < 0,05$).

Palabras clave: Facebook; Instagram; YouTube; Whatsapp; Alimentación saludable; Actividad física; Comportamiento psicológico.

ABSTRACT

The thesis presents a general objective on demonstrating the relationship of social networks in healthy lifestyles in young adults under 30 years of age, during the COVID 19 quarantine in Pucallpa, 2021. The type of study is basic, with a cross-sectional correlational level. and the design is not experimental, with a hypothetical-deductive method.

The thesis focuses on quantitative indicators, with a study population of 150 young adults under 30 years of age from Pucallpa, to collect data on the variable on social networks, the checklist was used, recommended for its high reliability, and for the second variable, of healthy lifestyles, the checklist was used, finally the instruments were validated by two thematicians and a methodologist who agreed to determine that the instruments are applicable to measure the relationship of social networks in lifestyles. healthy life in young adults under 30 years of age, post-pandemic Pucallpa, 2021. The statistics were processed by Rho Spearman.

The results obtained after processing and analyzing the data show that: There is a significant relationship between social networks and healthy lifestyles in young adults under 30 years of age, during the COVID 19 quarantine in Pucallpa, 2021. This is demonstrated by the test Rho Spearman. 0.00 (p value = 0.000 <0.05).

Keywords: Facebook; Instagram; Youtube; WhatsApp; Healthy nutrition; Physical activity; Psychological behavior.

INTRODUCCIÓN

La tesis, titulada. Las redes sociales se relacionan en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021. Se presenta para cumplir con los procedimientos y reglas de la Universidad y Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, para optar el grado de licenciado en Ciencias de la Comunicación.

Esta tesis permitió analizar la relación de las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Esto nos permitió sacar conclusiones y sugerencias para mejorar el equilibrio en ambas variables a nivel del plan no experimental porque no se realizó manipulación de las variables a evaluar.

La información se estructuró en seis capítulos, teniendo en cuenta el esquema de investigación propuesto por la universidad. En el capítulo I: Planteamiento del problema; En el capítulo II: El marco teórico; El Capítulo III: Las hipótesis y Variables. Capítulo IV: La metodología de la investigación; y el capítulo V: Los resultados; y el capítulo VI: La Discusión de los resultados y, finalmente los anexos y las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

A nivel internacional, Busnelli (2018) mencionó que las redes sociales también brindan aportes beneficiosos para los seres humanos, ya que de esta manera reciben estímulos, recordatorios y mensajes de manera permanente, siendo de esta manera un agente de cambio y de modificaciones en su conducta, alentándolos a realizarlo de manera divertida, por medio de ejemplos, prácticas y sobre todo de forma actualizada, brindando de esta manera aportes, ideas que incitan a seguir generando hábitos con mayores éxitos a lo largo del estilo de vida que llevan.

Así mismo, Olivares y Chávez (2019) expresaron que los estilos de vida son el pilar fundamental en la salud, ya que se relaciona con aspectos directos como la alimentación, la actividad física y el comportamiento o conducta humana, de igual manera, estos pueden ser modificados, sin embargo, al realizarlo de manera inoportuna o incorrecta esta puede traer consigo consecuencias como enfermedades crónicas o causar riesgos de obesidad.

A nivel nacional, según Del Águila (2011) mencionó que tener y practicar los estilos de vida saludable son sinónimo de amor propio y respeto al prójimo, debido a que estos se hacen notar y afectan nuestra vida y la relación con los demás, así mismo, para fomentar estos estilos de vida es primordial que se identifique cuales, y como se implementaran en la vida diaria, para que de esta manera sea parte de una rutina y no requiera un esfuerzo adicional.

A nivel local, se pretende que la presente investigación analice la influencia las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

La tesis se desarrolló en Pucallpa.

1.2.2. Delimitación social

La tesis se aplicó a 150 jóvenes adultos menores de 30 años de Pucallpa.

1.2.3. Delimitación temporal

La tesis se desarrolló en el año 2021.

1.2.4. Delimitación conceptual

La investigación está basada en los conceptos, clasificación, características científicas, como también apreciaciones sustentadas y/o mencionadas en el marco teórico y variables.

Redes sociales

Es un servicio que se encuentra al alcance de los individuos y esta permite construir un perfil de carácter público o privado dentro de un espacio con ciertos parámetros y límites, permitiendo articular y fomentar lazos de conexión con otros usuarios. Flores et al. (2008)

Estilos de vida saludable

Son el conjunto de comportamientos o actitudes que todo individuo lleva a cabo con la finalidad de poner en práctica de manera constante y permanente durante

su vida cotidiana, para de esta manera priorizar su estado de salud óptimo y no situarse en situaciones de riesgo como enfermedades. Vives (2007)

1.3. Problema de la investigación

1.3.1. Problema principal

- ¿De qué manera se relaciona las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿De qué manera se relaciona el Facebook en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021?
- ¿De qué manera se relaciona el Instagram en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021?
- ¿De qué manera se relaciona el YouTube en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021?
- ¿De qué manera se relaciona el Whatsapp en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021?

1.4. Objetivos de la Investigación:

1.4.1. Objetivo General

- Demostrar la relación de las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar la relación del Facebook en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.
- Determinar la relación del Instagram en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.
- Demostrar la relación del YouTube en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.
- Demostrar la relación del Whatsapp en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:

1.5.1. Justificación

La tesis es importante porque proporcionó información sobre cómo parte de nuestra población de la ciudad de Pucallpa menores a los 30 años pudieron asimilar todo estos cambios, que se suscitaron a través de la pandemia, aislando

a todos a través de la cuarentena lo cual conllevó a buscar formas de adaptarse a cambios según sea su condición y sus convicciones de vida.

Aporte Teórico: Esta tesis nos permitió tener datos reales sobre las redes sociales y los estilos de vida saludables de los jóvenes adultos menores a 30 años.

Aporte Metodológico: En esta tesis se demostró el análisis de la influencia las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa.

Aporte Práctico: Esta tesis se basó en realizar observaciones y tomar mediciones entre ambas variables de estudio.

Aporte Social: La tesis logró analizar la influencia las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa.

1.5.2. Importancia

Lo más importante es un proceso de aprendizaje para dar soluciones o ampliar el conocimiento efectuar un proceso de investigación, ya que este permitirá conocer sobre el tema de una forma profunda la cual nos va a lanzar las soluciones requeridas. León (2009)

La tesis tuvo como objetivo analizar la relación de las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa.

1.6. Factibilidad de la investigación

Contreras (2017) Menciona que la factibilidad es aquella que tiene relación con la capacidad, la logística y los recursos para llevar a cabo el estudio.

Por lo tanto, la tesis es factible en su totalidad, puesto que se tiene acceso a los jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa.

CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Sánchez et al. (2018) Desarrolló una disertación titulada “El impacto de las redes sociales en estilos de vida saludables en mujeres que trabajan en el turno de noche de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium Sede Meléndez de Santiago de Cali, con una muestra de 42 mujeres de la Fundación Universitaria Católica Lumen”. Gentium - Colombia.

El objetivo era determinar el impacto de las redes sociales y los sitios web utilizados por los jóvenes en la dieta o los hábitos saludables. Estoy tomando un enfoque de tipo cuantitativo con un nivel de correlación entre sus variables. Logrando resultados cuando un grupo de mujeres en el estudio no cambió sus hábitos alimenticios a pesar del uso diario de las redes sociales y los sitios web.

Buitrón (2019) desarrolló una disertación titulada “La influencia de las redes sociales en las preferencias alimentarias de los adolescentes de 15 a 18 años” del Departamento de Educación “San Vicente de Paúl” para la carrera de grado con una muestra de 105 adolescentes de la Pontificia Iglesia Católica. Universidad del Ecuador.

Su objetivo fue establecer la influencia de las redes sociales en la elección de alimentos entre los adolescentes de 15 a 18 años del colegio privado "San Vicente de Pol". La tesis está enfocada cuantitativamente con un nivel explicativo, y como resultado se logra que sí existe una influencia entre las redes

sociales y la elección de alimentos de los adolescentes, así como el tiempo que los adolescentes invierten en las redes sociales en promedio 4 horas diarias y la utilidad que les dan incluye el ocio y la distracción.

Fernández (2019) desarrolló una tesis titulada "El impacto de las redes sociales en la alimentación saludable" para un grado de grado con una muestra de 323 personas en la Universidad Pontificia de Comillas.

Su objetivo fue evaluar la frecuencia de uso de las redes sociales y el impacto que tiene en el comportamiento saludable de sus usuarios. Para la recolección de datos se aplicó un tipo de estudio cuantitativo con nivel explicativo, y se concluyó que la frecuencia de uso de las redes sociales por parte de los encuestados es relativamente alta, ya que alrededor del 45% utiliza las redes sociales de 1 a 2 horas diarias. día. Los resultados sugieren que esto puede considerarse un valor bajo si se considera que las opciones de la encuesta implicaban estar conectado a las redes sociales durante más de 3 horas. Sin embargo, los estudios analizados en la sección de revisión de literatura afirman que el uso promedio de redes sociales como Facebook e Instagram es de aproximadamente 4 horas por día para ambas redes sociales.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Granados (2020) Influencers que promueven hábitos de alimentación saludable en jóvenes de Lima metropolitana. Estudio de caso de Jovan Mendoza y Sasha Fitness. El estudio desarrolló estrategias muy específicas para aplicarlas progresivamente en contenidos digitales para promover hábitos alimentarios más saludables entre los jóvenes de Lima metropolitana. La metodología es

descriptiva, no experimental y mixta. Se realizó un análisis del contenido digital de las figuras de la investigación, donde el tema central es la alimentación saludable, se utilizó un cuestionario a un grupo de 103 personas con múltiples alternativas, el cual se complementó con un grupo focal de 5 participantes. El contenido digital de Giovana Mendoza y Sasha Fitness está diseñado para presentar información nutricional, aprender a cocinar recetas saludables y rápidas y publicitar sus propios productos comerciales, crear recreaciones de recetas y seguir los consejos de los jóvenes. Sin embargo, no condujeron a una transición hacia una dieta más saludable. En conclusión, el contenido digital de Giovana Mendoza y Sasha Fitness no fue el principal motivador de una alimentación más saludable para la mayoría de los jóvenes de Lima Metropolitana.

Huarcaya y Poma (2017) desarrolló una disertación titulada: El impacto de las redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Educación, UNSCH-2017, para la carrera de grado, objeto de estudio, en la Universidad Nacional Mayor de San Cristóbal de Huamanga.

El objetivo fue determinar el impacto que tiene el uso de las redes sociales en Internet en el comportamiento y rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Comunicación, y se concluyó que la gran mayoría utiliza correctamente las redes sociales, y además muestran un buen comportamiento, asertivo en las relaciones interpersonales. Como resultado se logró que el uso de las redes sociales tiene un efecto positivo en el comportamiento y rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Comunicación.

Larrea (2017) elaboró una tesis titulada: El impacto del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los estudiantes de 1° y 5° grado de la Escuela Secundaria IE José Gálvez Eguskisa, Cahabamba, Cajamarca, para la carrera de Licenciatura, se seleccionó una muestra de 180 estudiantes de la Universidad Particular Antenor Orrego. Aplico metodología cuantitativa a nivel explicativo, no a nivel experimental.

El objetivo fue determinar el nivel de influencia del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los estudiantes de 1° y 5° grado de la Escuela Secundaria IE José Gálvez Eguskisa, Cajabamba, Cajamarca. Logrando resultados cuando el nivel de influencia del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales, que se manifiesta en los jóvenes estudiantes de la institución de José Gálvez Eguskis, es moderadamente influyente para ambos años de estudio. Porque su relación se da de acuerdo a cómo son a lo largo de su día a día frente a las redes; ya que se advierte que la influencia que ejercen los estudiantes de 5° año se debe a un mayor tiempo de interacción con estas redes desde el momento en que aparecen, y los estudiantes de 1° año son influenciados por el entorno social en el que se desarrollan y en el que crecen las redes sociales. cada día y cada vez más presente en el día a día de los adolescentes cahabambinos.

2.2. Bases Teóricas o científicas

2.2.1. Redes sociales

Definición: Es un servicio que se encuentra al alcance de los individuos y esta permite construir un perfil de carácter público o privado dentro de un espacio

con ciertos parámetros y límites, permitiendo articular y fomentar lazos de conexión con otros usuarios. Flores et al. (2008)

Teniendo en cuenta lo mencionado por Gallego (2011) no se puede negar la importancia o necesidad de las redes hoy en día, cuantas más redes sociales hay en Internet, más específicas parecen.

Gracias a la especificación de las redes sociales se puede segmentar y clasificar el acceso a la información, además de contar con varias herramientas de medición en la plataforma para evaluar el trabajo realizado.

El desarrollo de Internet ha provocado una discusión sobre cómo la comunicación a través de Internet afecta las relaciones sociales. Internet libera a una persona de las restricciones geográficas y une a las personas en torno a nuevas comunidades de interés sin estar atadas a un área específica. Vivimos en una nueva sociedad interconectada y globalizada, unida por las nuevas tecnologías. Internet es nuestra herramienta de comunicación relacional y también plantea nuevos desafíos de privacidad y seguridad.

Así, la tecnología de la información ha supuesto un cambio fundamental en toda la sociedad, asegurando la transición de la era industrial a la era de las redes. El uso de estas redes sociales ha cambiado el comercio, la educación, el gobierno, la salud e incluso la forma en que las personas se relacionan emocionalmente; porque hoy es uno de los principales instrumentos de cambio social.

No cabe duda de que las nuevas tecnologías siguen ganando terreno cada día y remodelando nuestros hábitos y oportunidades de comunicación, especialmente con el público más joven, aunque todavía hay espacio para

dispositivos analógicos en algunos sectores. Con Internet, no hay más fronteras para la comunicación. A través de las redes sociales desaparecen las tradicionales barreras de tiempo y espacio, como se mencionó anteriormente, y se amplían las posibilidades de comunicación gracias al impacto de las herramientas sociales.

Algunas de las redes sociales más utilizadas como medio de interacción y/o comunicación son:

Facebook: Es considerada la red social más popular porque brinda más alcance y penetración, esta red social brinda la posibilidad de crear y compartir contenido, así como el diálogo y la escucha pública entre las personas. En este sentido, la comunicación a través de Facebook se ha convertido en una herramienta clave no solo para aumentar el conocimiento de una empresa, marca, producto o servicio, sino también para promover el diálogo público. Por ello, se creyó que Facebook es como una herramienta de comunicación que permite utilizar todo su potencial y sirve para difundir e interactuar con esta red social en un contexto cada vez más abierto y competitivo. A través de Facebook, puede difundir mensajes importantes, compartir historias y conectarse, pero aun así, la simple creación de páginas o perfiles para las personas no brinda más participación y visibilidad. Para ello, es necesario entender las redes sociales como una herramienta para establecer y mantener relaciones públicas a través de la participación activa y permanente. Zeler (2017)

- **Instagram:** Se considera una red social de contenido visual, así como una aplicación de fotos para teléfonos móviles. Esta plataforma nació con la idea de ser una comunidad donde puedes compartir imágenes y videos cortos para

interactuar de forma agradecida con personas afines a tus intereses (seguidores). Algunas de las características específicas asociadas al contenido visual, a diferencia de Facebook, es que se utiliza para compartir imágenes y videos de no más de 1 minuto de perfil para mostrar a amigos y seguidores su propia experiencia, así como todos los detalles del diario subir. -hasta la fecha y una reunión interesante que desea conocer. Las dos principales diferencias con Facebook son que se trata de seguidores, no de amigos, y que es más que una simple red visual. El protagonismo lo tiene casi en su totalidad el contenido audiovisual que se sube a la cuenta, el texto o su descripción se traslada a un segundo plano. Candale (2017)

- **YouTube:** Es una plataforma donde puedes reproducir videos, subir contenido a tu canal e interactuar con otros usuarios dando me gusta, comentando o compartiendo. También se considera un canal de referencia para que millones de usuarios creen contenido y lo utilicen en computadoras, tabletas y dispositivos móviles. Por ello, la plataforma nace con el objetivo de crear un entorno digital donde los usuarios puedan publicar, difundir y almacenar todo tipo de vídeos. A medida que la plataforma ha ido creciendo, muchas empresas han optado por invertir en ella y se han creado mejores campañas publicitarias, aumentando el número de visitas a la red. Los resultados de la plataforma son muy valorados por la empresa, persona o entidad que los utiliza, ya que YouTube permite dar un salto trascendental en cuanto a su internacionalización, organización empresarial y estructura tecnológica, brindando una plataforma para los

contenidos audiovisuales más importantes que se conocen hoy en día en el día.
Pardo (2018)

- **Whatsapp:** Es una forma de comunicación que nunca existió por completo porque es una aplicación de mensajería "paga" que le permite enviar y recibir mensajes a través de Internet (al instante). Además, los usuarios pueden formar grupos y enviar fotos, videos y grabaciones de audio. De igual forma, WhatsApp da la opción de reenviar información tanto en fotos, como notas de voz, como mensajes a personas que no se encuentran en el mismo entorno. Esto aumenta la posibilidad de comunicación y por lo tanto el comportamiento social. se han beneficiado personalmente. Además, ofrece una comunicación instantánea y rentable y asegura un contacto ininterrumpido. Celaya et al (2015)

En el contexto actual a causa del COVID19 tomo mucha importancia y relevancia del uso de las redes sociales, como mencionó Vela (2020) las redes sociales han demostrado ser un arma de doble filo cuando se trata de crisis. Pero si hacemos un analisis del problema, redes sociales no son el problema, sino las personas por su mala practica. Si esta se enfocara en el desarrollo de mejores personas se tendrían mejores contenidos al alcance.

Para concluir, se tiene en cuenta lo mencionado por Hernández et al (2017) porque el mal uso de estas redes sociales puede generar distracción, pérdida de tiempo y privacidad y otros aspectos negativos; sin embargo, existe la opinión de que las redes sociales pueden ser útiles no solo para profesionales y empresas, sino también una herramienta interesante para los estudiantes, ya que les permiten trabajar en grupo; En primer lugar, quienes tienen dificultades para

coordinar sus actividades, unirse a ciertos compañeros para realizar algún trabajo colegiado o institucional, o participar en actividades sociales, tienen una variante no revelada de la red social.

Estas ventajas, así como el progresivo desarrollo de las tecnologías que soportan las redes sociales, explican la necesidad general de su uso en la vida cotidiana, que se ha convertido en un recurso indispensable para la vida. aprendizaje, pero también concede importancia a su influencia en el desarrollo del individuo de acuerdo con la edad de la vida en la que se encuentra.

2.2.2. Estilo de vida saludable

Son un conjunto de comportamientos o actitudes que cada individuo adopta para poner en práctica de manera constante y constante en su vida diaria con el fin de priorizar su estado de salud óptimo y evitar exponerse a situaciones de riesgo como la enfermedad. Vives (2007)

Lidueñez (2017) Mencionó que la sociedad obliga a las personas a llevar el ritmo de vida, y existen hábitos que no son saludables para los niños y jóvenes desde pequeños, comer alimentos poco saludables, no hacer ningún ejercicio, que ayudan a que las personas tengan un estado físico fuerte. . . Por ello, se considera necesario considerar una alimentación adecuada, el desarrollo de la actividad física y el comportamiento psicológico de las personas como parte de un estilo de vida saludable.

La alimentación saludable

Respecto a la alimentación saludable, Más et al (2005) opinaron que la alimentación es uno de los elementos más importantes en la calidad de vida de

una persona, disfrutar de la comida es importante, pero para vivir bien es necesario cuidar la salud, una de las cosas que más la afecta, y esto puede controlar directamente la alimentación adecuada.

La dieta recomendada es la dieta mediterránea, similar a la dieta correcta; basado en un gran consumo de verduras, frutas, legumbres y pescado, además de aceite de oliva. Sin embargo, las buenas maneras desaparecieron y la dieta tradicional se alejó del modelo tradicional de la cocina mediterránea. Es importante intentar llevar una dieta saludable no saltándose comidas y evitando cenas copiosas, ya que la digestión puede interferir en nuestro descanso. Es importante que un adulto lleve un estilo de vida saludable, y más aún para una persona mayor. Es necesario vigilar constantemente el consumo de cierto tipo de sustancias, como la sal y el azúcar; es importante tener una actitud positiva, encontrar soluciones que den sabor a los platos y evitar comerlos.

El consumo excesivo de comida rápida puede aumentar el riesgo de diabetes, este tipo de comida es demasiado rica en sal, grasas naturales y azúcar. La sal marina tiene menos sodio que la sal común, por lo que es más adecuada para la hipertensión y problemas cardiovasculares. Las algas son muy ricas en calcio, por lo que su uso habitual está muy indicado para la osteoporosis. Las algas tienen trece veces más calcio que los lácteos y se pueden comer crudas, añadidas a ensaladas o cocidas en una salsa.

La comida juega un papel importante en la clasificación de las enseñanzas que afectan la cantidad de años que podemos vivir. Estos son algunos consejos de alimentación saludable:

- Consume sólo grasas saludables: Para disfrutar de una larga vida, es recomendable reducir la ingesta de grasas saturadas, es decir, grasas de origen animal, como carnes, embutidos, mantequilla y pan industrial. En su lugar, debe obtener grasas buenas del pescado, las nueces y los aceites vegetales.

- Vitaminas. Las frutas, las verduras, los productos lácteos bajos en grasa y las legumbres son esenciales para obtener todas las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita.

- Dos litros de agua: Beber dos litros de agua al día ayuda a mantener el cuerpo hidratado.

- Cocina saludable: También se recomienda reducir la cantidad de sal añadida a los alimentos, los picantes y el azúcar, cocinar al horno ya la parrilla y evitar las frituras.

En general, los malos hábitos alimentarios favorecen el desarrollo de trastornos endocrino-metabólicos y algunas enfermedades; Estos malos hábitos incluyen comidas sin horarios fijos, dietas altas en sal, grasas y azúcares, y dietas basadas en carbohidratos.

Otro aspecto a considerar en todo estilo de vida saludable es el desarrollo de actividad física, que tal como mencionó Pérez (2014) esta es la actividad de algunas estructuras corporales debida al movimiento de los músculos esqueléticos, de la que se derivan ciertos gastos energéticos. Por lo tanto, la actividad física, como el movimiento intencional, se presenta de muchas formas y entre tales actividades, si las hay, se necesita atención directa en busca de mejoras físicas, nuevos conceptos como ejercicio, juegos, deportes, etc.

La actividad física

Si la actividad física tiene un objetivo específico, entonces el desarrollo de la estructura misma del cuerpo se reduce al concepto de ejercicio físico. En ejercicio y ejercicio.

El ejercicio físico es una actividad que requiere un proceso complejo y propositivo. El ejercicio físico se centra en tres aspectos principales:

1. Una orientación consciente a la meta en busca del desempeño de una función motriz, en la que se reflejan en primer plano aspectos del pensamiento.
2. Complejidad de estados anatómicos y energéticos, procesos de control y regulación fisiológica y cognitiva.
3. La presencia de retroalimentación constante sobre las acciones realizadas, así como sobre el resultado de la actividad. La actividad física se puede realizar en distintos tipos y/o niveles según Bravo (2012):

- Actividad física intensa: Esto es cuando una persona realiza actividad física y no puede continuar una conversación con facilidad, la actividad puede considerarse ruidosa. Ejemplos de actividades extenuantes son trotar o deportes extenuantes como el baloncesto, la natación, el balonmano, etc.

- Actividad física moderada: es cuando una persona realiza actividad física de intensidad moderada y puede mantener una conversación, pero con alguna dificultad para realizar esta actividad. Los ejemplos de actividad física de intensidad moderada incluyen caminar a paso ligero, andar en bicicleta o bailar.

- Actividad física pasiva: es cuando una persona que realiza una actividad física de baja intensidad debe poder cantar o mantener una conversación mientras

realiza otra actividad. Ejemplos de actividades de intensidad pasiva son caminar o limpiar.

Por el contrario, la falta de actividad física conlleva consecuencias tales como el sedentarismo, que provoca muchas complicaciones de salud a lo largo de la vida, se inicia a edades tempranas, se asocia a una ingesta de alimentos poco saludables y a una actividad física insuficiente. , obligando a los músculos a trabajar, una disminución insuficiente de la función de los órganos, lo que a su vez provoca cambios metabólicos en las grasas.

Para concluir, se debe de considerar dentro del mantener un estilo de vida saludable el comportamiento psicológico, que tal como mencionaron Carpi y Brea (2018) es visible directamente, y no los procesos psicológicos lanzados antes, durante o después de su implementación. Sin embargo, el conocimiento de estos factores es una cuestión fundamental en el campo de la psicología. En este orden de cosas, la psicología intenta comprender, es decir, explicar el comportamiento y predecirlo antes de que suceda. Se trata de anticipar los acontecimientos, saber qué puede desencadenar la conducta y en qué condiciones, individualmente y en el entorno. Esta predicción no es tarea fácil debido a la variedad de factores que influyen en la manifestación del carácter.

El comportamiento psicológico

En este comportamiento psicológico influye la comunicación familiar, Garcés (2010) mencionó que esto debe incluir información y compartir ideas sobre el proyecto familiar o sus actividades grupales; transferir valores y prácticas educativas de padres a hijos; modelo de educación y la posibilidad de

su discusión; la formación de una persona en los niños; compartir información y apoyar las actividades y proyectos de cada miembro; compartir experiencias cotidianas, únicas o irrelevantes; división de actividades; presencia física y psicológica de los padres; seguridad de transmisión, protección (no sobreprotección) y protección mutua; y, sobre todo, cariño; todo ello en el marco del respeto mutuo y la armonía entre el respeto a la individualidad de cada uno y los intereses de la familia como grupo.

La falta de comunicación adecuada es un indicador importante de disfunción conyugal, pero la comprensión, por otro lado, tiene dos niveles claramente diferenciados: comunicación inadecuada y falta de comunicación. La falta de comunicación significa la transferencia a la familia de un pequeño porcentaje del conjunto de elementos que es posible y debe ser transferido, por lo que no se puede establecer una fuerte conexión y unidad entre sus miembros, excepto en una conexión biológica.

Así mismo, las actitudes de vida a futuro que pueden tener los seres humanos presentaron una influencia en la motivación intrapersonal que como mencionó Catalán y Ramírez (2017) pueden definirse como la capacidad de auto comprenderse y organizar con precisión la propia vida, es decir, la capacidad de auto identificarse y comprenderse a uno mismo. Así, una persona que ha desarrollado suficientemente este intelecto toma conciencia de los aspectos internos que configuran su forma de pensar, sentir y actuar. Es decir, es la capacidad de auto comprenderse y organizar con precisión la propia vida, es decir, la capacidad de auto identificarse y comprenderse a uno mismo.

Así mismo, la motivación interpersonal de los seres humanos, según Catalán y Ramírez (2017) nos ayudan a comunicarnos de manera más significativa con los demás, expresar mejor lo que se necesita decir y comprender lo que se nos comunica. La motivación interpersonal es un conjunto de conductas y actitudes necesarias para asegurar una adecuada interacción, mejorar las relaciones personales y alcanzar los objetivos de comunicación, es decir, enviar o recibir correctamente un mensaje, información o solicitud. En las empresas, son especialmente importantes para construir grupos de trabajo efectivos y mejorar las bases de la comunicación interna.

Por otro lado, el estilo de vida saludable en pandemia a causa del COVID-19 según Junchaya (2018) incluye restricciones personales, físicas, políticas y de distancia como el confinamiento masivo y el aislamiento domiciliario obligatorio, esto puede cambiarse a mejores o peores hábitos de vida. Los hábitos de crecimiento, como las dietas poco saludables y los estilos de vida sedentarios, así como la reducción del tiempo que se pasa al aire libre, pueden tener efectos no deseados y a largo plazo en la salud física y mental. Por ejemplo, la actividad física reducida puede aumentar varios efectos negativos, como los efectos cardiometabólicos y mentales.

Llevar un estilo de vida saludable, todo tipo de excesos; comer demasiado es tan malo como muy poco, en este sentido se debe elegir los alimentos más nutritivos, especialmente cereales, frutas, verduras y beber mucha agua (dos litros de agua o más al día) para mantener un peso corporal adecuado.

2.3. Definición de términos Básicos:

- Redes sociales: Es un servicio que se encuentra al alcance de los individuos y esta permite construir un perfil de carácter público o privado dentro de un espacio con ciertos parámetros y límites, permitiendo articular y fomentar lazos de conexión con otros usuarios. Flores et al. (2008, pág. 1)
- Estilos de vida saludable: Son el conjunto de comportamientos o actitudes que todo individuo lleva a cabo con la finalidad de poner en práctica de manera constante y permanente durante su vida cotidiana, para de esta manera priorizar su estado de salud óptimo y no situarse en situaciones de riesgo como enfermedades. Vives (2007, pág. 3)
- Interacción: Es la acción recíproca de comportamientos entre individuos al narrar, considerando el contexto en que lo hacen. González (2017, pág. 13)
- Sociedad: Es el grupo de personas que comparten objetivos, ética y cultura, que se asocian, colaboran y trabajan entre sí para formar un grupo. Álvaro (2010, pág. 5)
- Frecuencia: Es la medida del número de veces que se repite un evento por unidad de tiempo. Hertz (2018, pág. 3)
- Rutina: Es la actividad que se realiza regularmente y de vez en cuando en la vida diaria. Borja (2014, pág. 4)
- Comunicación: Es el proceso por el cual el emisor y el receptor establecen una conexión en un tiempo y espacio específico para enviar, intercambiar o compartir ideas. Rodríguez (2016, pág. 11)
- Motivación: Es el conjunto de aspectos materiales y psicológicos que brindan a los individuos la satisfacción de sus necesidades básicas, desafiando un comportamiento

rector diferente para obtener un mejor resultado dentro de los objetivos. Pereira (2009, pág. 4)

- Seguridad: Es un estado donde se controlan los peligros y las condiciones que pueden causar daño físico, psicológico o material para preservar la salud. Dávila (2018, pág. 21)

CAPÍTULO III:

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general

H1: Existe relación significativa entre las redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

H0: No existe relación significativa entre redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

3.2. Hipótesis Específicos

- **H1:** Existe relación significativa entre el Facebook y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.
- **H0:** No existe relación significativa entre Facebook y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.
- **H2:** Existe relación significativa entre el Instagram y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.
- **H0:** No existe relación significativa entre Instagram y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

- **H3:** Existe relación significativa entre YouTube y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.
- **H0:** No existe relación significativa entre YouTube y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.
- **H4:** Existe relación significativa entre Whatsapp y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.
- **H0:** No existe relación significativa entre Whatsapp y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

3.3. Definición conceptual y operacional de las variables

3.3.1. Redes sociales

Definición conceptual

Es un servicio que se encuentra al alcance de los individuos y esta permite construir un perfil de carácter público o privado dentro de un espacio con ciertos parámetros y límites, permitiendo articular y fomentar lazos de conexión con otros usuarios. Flores et al. (2008)

Definición operacional

Son aquellas plataformas que permiten una interacción directa entre individuos, con la finalidad de exponer lo que cada uno de ellos considere y de esta manera establecer un diálogo de temas de interés.

3.3.2. Estilos de vida saludable

Definición conceptual

Son el conjunto de comportamientos o actitudes que todo individuo lleva a cabo con la finalidad de poner en práctica de manera constante y permanente durante su vida cotidiana, para de esta manera priorizar su estado de salud óptimo y no situarse en situaciones de riesgo como enfermedades. Vives (2007)

Definición operacional

Son aquellas actitudes que se realizan como parte de una rutina diaria y estas permiten disminuir el riesgo de enfermedades crónicas que perjudican la salud.

3.4. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
Redes sociales	Es un servicio que se encuentra al alcance de los individuos y esta permite construir un perfil de carácter público o privado dentro de un espacio con ciertos parámetros y límites, permitiendo articular y fomentar lazos de conexión con otros usuarios. Flores et al. (2008)	Facebook Instagram YouTube Whatsapp	Videos Canales Videos Canales Videos Canales Grupos Videos Canales	Publicaciones en el perfil Publicar información en pandemia Invitación de publicidad Publicidad comercial El uso de aplicativos Compartir información web Uso de grupos sociales Videos publicitarios Creación de canales Permanencia viendo videos Creación de canales en YouTube Interactuar con amigos Participación en grupos online Reenviar información social Leer publicidad comercial	Likert con intervalos ordinales politómicos Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
Estilos de vida saludable	Son el conjunto de comportamientos o actitudes que todo individuo lleva a cabo con la finalidad de poner en práctica de manera constante y permanente durante su vida cotidiana, para de esta manera priorizar su estado de salud óptimo y no situarse en situaciones de riesgo como enfermedades. Vives (2007)	Alimentación saludable Actividad física Comportamiento psicológico	Nutrientes saludables Consumo de alimentos saludables Actividad física Intensa Actividad física moderada Actividad física pasiva Comunicación familiar Actitudes de vida a futuro Motivación intrapersonal, interpersonal	Hábitos alimenticios Desarrollo de dietas saludables Productos sanos y saludables Las dietas propuestas en internet Aplicar dietas Desarrollar actividad física Programas de actividades físicas Realizar ejercicios físicos Uso de programa de internet Uso de aplicativos Los influencers fitness La depresión y la ansiedad Efectos de la cuarentena Los procesos de vida saludable Uso de consejos de amigos o familiares Ayudas en internet	Likert con intervalos ordinales politómicos Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)

CAPÍTULO IV:

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación

4.1.1. Enfoque de investigación

Hernández et al. (2018) expresa que el enfoque es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionado con los métodos de investigación, de los cuales existen dos: el enfoque inductivo, que suele estar asociado a la investigación cualitativa, que implica el tránsito de casos específicos a la generalización; mientras que el método deductivo a menudo implica tanta investigación que la naturaleza va de lo general a lo particular. Así, este proyecto de investigación tendrá un enfoque cuantitativo, ya que los datos a obtener serán totalmente medibles.

4.1.2. Tipo de Investigación

Hernández et al. (2018) Menciona que un tipo de estudio de caso, es decir, busca avanzar en la ciencia, aumentar el conocimiento teórico sin interesarse directamente en las posibles aplicaciones o implicaciones prácticas; es más formal y realiza reuniones con el propósito de desarrollar una teoría basada en principios y leyes. Este proyecto de investigación será básico sustantivo.

4.1.3. Nivel de Investigación

Hernández et al. (2018) manifiesta que los niveles de investigación se refieren al grado de profundidad con que se aborda un objeto o fenómeno.

Este proyecto de investigación será de nivel correlacional porque se recolectarán datos y se realizará una explicación de los resultados obtenidos de ambas variables de estudio.

4.2. Método y Diseño de la Investigación

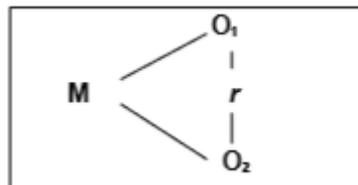
4.2.1. Método de Investigación

Hernández et al. (2018) los métodos de investigación son los diferentes modelos metodológicos que se pueden utilizar en una investigación específica, atendiendo a sus requerimientos, es decir, a la naturaleza del evento que queremos investigar.

Por lo tanto, el presente proyecto de investigación pertenecerá a este método universal o deductivo porque permitirá realizar deducciones directas de las hipótesis planteadas.

4.2.2. Diseño de Investigación:

Hernández et al. (2018) propone que cuando las investigaciones no tienen un análisis de efectos, son no experimentales y que la única forma de poder medir un valor es desarrollando con corte transversal y así lograr la medición aceptada. Por lo tanto, este proyecto de investigación será de diseño no experimental porque no se realizará manipulación de las variables de estudio.



Donde:

M: 150 Jóvenes adultos menores de 30 años de Pucallpa.

Ox: Redes sociales

Oy: Estilo de vida saludable

4.3. Población y muestra de la investigación

4.3.1. Población

Hernández et al. (2018) indica que población es el total de individuos o elementos a los que se refiere la investigación, o todos los elementos que estudiaremos, por esta razón también se llama universo.

La población está constituida por 244 jóvenes adultos menores de 30 años de Pucallpa.

4.3.2. Muestra

Hernández et al. (2018) manifiesta que la muestra está conformada por un subgrupo de la población. Por lo tanto, la muestra estará compuesta por 150 jóvenes adultos menores de 30 años de Pucallpa.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 (p \cdot q)}{(N - 1) E^2 + Z^2 (p \cdot q)}$$

Donde:

N: Población (244)

Z: Nivel de confianza (95% 1.96)

P: Probabilidad de éxito (0.5)

Q: Probabilidad de fracaso (0.5)

E: Error estándar (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{244 \times 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}{(244 - 1) \times 0.05^2 + 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}$$

n= 150 estudiantes

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas

Hernández et al. (2018) expresó: Las técnicas son un conjunto de reglas y procedimientos que permitirán establecer al investigador la relación con el objeto o sujeto de la investigación. Por lo tanto, las técnicas que se utilizaron fueron:

- Encuesta

4.4.2. Instrumentos

Hernández et al. (2018) Menciona que los instrumentos son el medio físico utilizado para recopilar información. Cada herramienta provoca o estimula la presencia o manifestación del aprendizaje a evaluar.

- Cuestionario

4.5. Validez y confiabilidad

Hernández et al. (2018) expresan que se refiere al grado en que un instrumento de recopilación de datos mide el cambio que está diseñado para medir, y la confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de recopilación de datos sobre el mismo sujeto u objeto crea consecuencias similares.

Validez se aplicará a 3 expertos los cuales validaran el instrumento para la variable de las actividades lúdicas.

La confiabilidad son los resultados de un estudio y estos pueden considerarse confiables cuando tienen un alto grado de validez, es decir, cuando no hay sesgos. Sin embargo, este término se utiliza más cuando se están desarrollando instrumentos y este

se sometió a una escala de valor tomada por medio del SPSS, y así obtener el Alfa de cron Bach.

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,990	,990	2

Interpretación. El coeficiente Alfa de Cronbach oscila entre el 0 y el 1. Cuanto más próximo esté a 1, más consistentes será su confiabilidad el instrumento tiene una escala de ,990. Estando dentro el promedio de confiabilidad, por tanto, si garantiza un trabajo exitoso.

4.6. Procesamiento y análisis de datos

4.6.1. Estadística Descriptiva

Las estadísticas descriptivas o deductivas se sirven tanto para la población como para la muestra (un subconjunto de la población cuyos elementos se seleccionan al azar), la estadística de inferencia trabaja con muestras de las que se intenta sacar conclusiones sobre la población. Hernández et al. (2018)

4.6.2. Estadística inferencial

Hernández et al. (2018) Las estadísticas inferenciales o inductivas son una parte de la estadística que tiene métodos y técnicas que, por inducción, determinan las propiedades de una población estadística.

4.7. Ética de la Investigación

Hernández et al. (2018) expresó: Es una rama de la ética, la ciencia que se ocupa de la moralidad y el comportamiento humano en relación con la moralidad, que ofrece principios éticos que deben seguirse en el campo de la ciencia.

En un aspecto más específico, la investigación en ética humana es una rama de la ética aplicada, en la que el tema de estudio es la investigación científica, en la que se involucran seres humanos vivos y en la que se encuentra su naturaleza humana específica. Este hecho hace que los sujetos de estas investigaciones sean vulnerables a rastrear sus identidades, posiblemente en relación con su privacidad; En consecuencia, se necesitan medidas adicionales para proteger a las personas que participan en estos estudios.

Los participantes fueron aquellos que, tras recibir una explicación de la investigación a la que fueron sometidos, manifestaron su consentimiento informado y consentimiento para participar en el estudio.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1. Interpretación

El análisis y la interpretación de los datos de la muestra y posteriormente la validación de las hipótesis se ven reflejados en este capítulo por tanto es importante demostrar la existencia de relación significativa entre las redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021. Primero la obtención de los datos por medio de la estadística descriptiva y seguido de la estadística inferencial para ver la relación de las variables de la tesis.

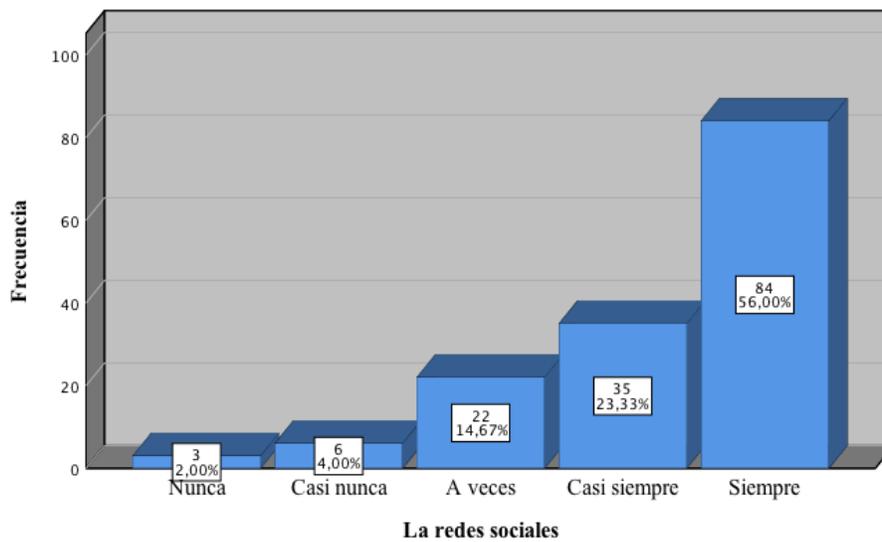
5.1. Estadística descriptiva

La estadística descriptiva nos brinda la información en referencia a la toma de datos de la muestra, donde se puede demostrar el porcentaje y la frecuencia en que se trabajó con la muestra esto se simplificará en tabla y figuras para evidenciar cada resultado obtenido.

Tabla N° 1 Variable 1:

		Las redes sociales			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	2,0	2,0	2,0
	Casi nunca	6	4,0	4,0	6,0
	A veces	22	14,7	14,7	20,7
	Casi siempre	35	23,3	23,3	44,0
	Siempre	84	56,0	56,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura N° 1 Variable 1:

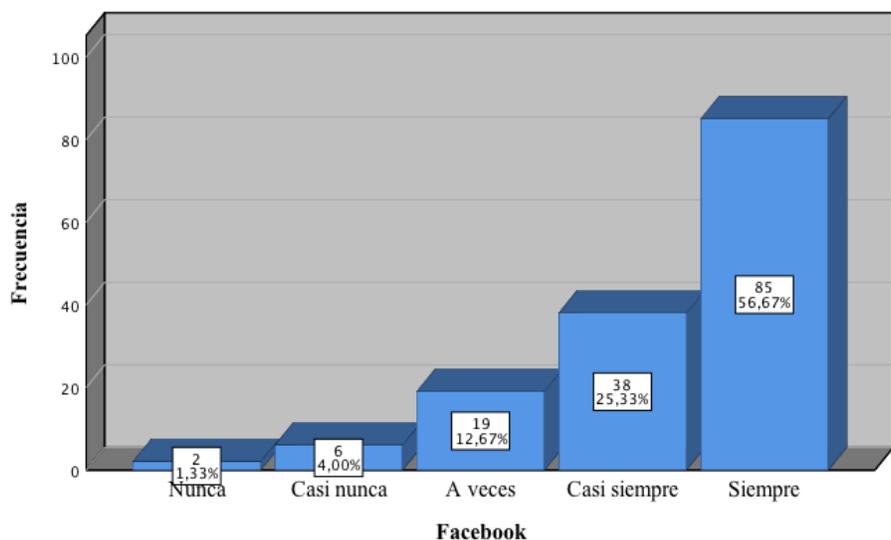


Interpretación: En la figura N°.1. Se observa que, el 2,00% de los encuestados manifiestan que nunca; el 4,00% de los encuestados manifiestan que casi nunca; el 14,67% de los encuestados manifiestan que a veces, el 23,33% de los encuestados opinan que casi siempre y finalmente el 56,00% de los encuestados opinan que siempre las redes sociales tienen gran aceptación en como llevar estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, que se dio en la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Tabla N°. 2 Dimensión 1

		Facebook			
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nunca	2	1,3	1,3	1,3
	Casi nunca	6	4,0	4,0	5,3
	A veces	19	12,7	12,7	18,0
	Casi siempre	38	25,3	25,3	43,3
	Siempre	85	56,7	56,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura N°.2 Dimensión 1

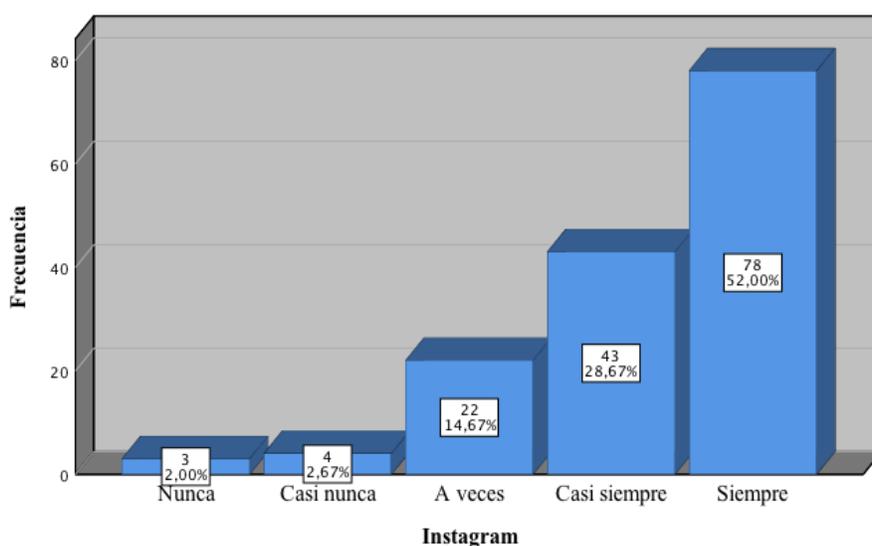


Interpretación: En la figura N°.2. Se observa que, el 1,33% de los encuestados manifiestan que nunca; el 4,00% de los encuestados manifiestan que casi nunca; el 12,67% de los encuestados manifiestan que a veces, el 25,33% de los encuestados opinan que casi siempre y finalmente el 56,67% de los encuestados opinan que siempre el Facebook tiene gran aceptación en fomentar los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, que se dio en la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Tabla N°. 3 Dimensión 2

		Instagram			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	2,0	2,0	2,0
	Casi nunca	4	2,7	2,7	4,7
	A veces	22	14,7	14,7	19,3
	Casi siempre	43	28,7	28,7	48,0
	Siempre	78	52,0	52,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura N°. 3 Dimensión 2

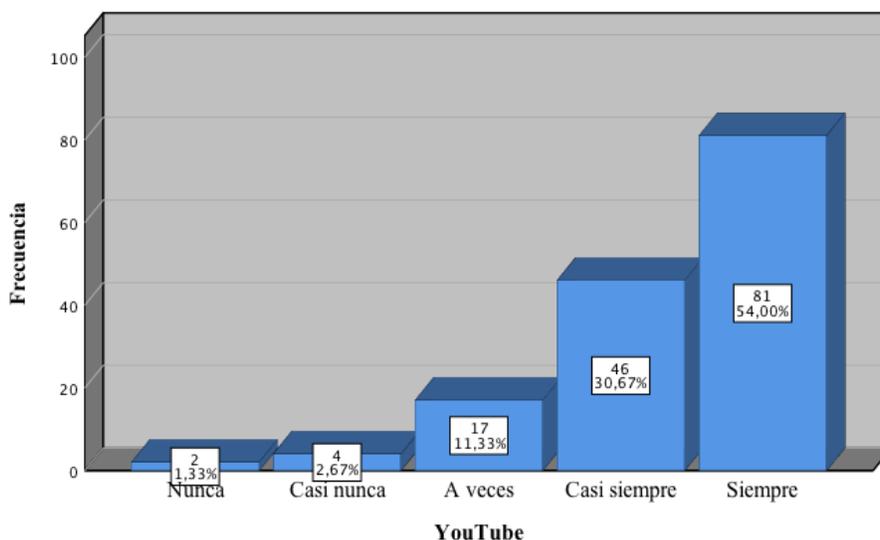


Interpretación: En la figura N°.3. Se observa que, el 2,00% de los encuestados manifiestan que nunca; el 2,67% de los encuestados manifiestan que casi nunca; el 14,67% de los encuestados manifiestan que a veces, el 28,67% de los encuestados opinan que casi siempre y finalmente el 52,00% de los encuestados opinan que siempre el Instagram fomenta como llevar estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, que se dio en la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Tabla N°. 4 Dimensión 3

		YouTube		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Nunca	2	1,3	1,3	1,3
	Casi nunca	4	2,7	2,7	4,0
	A veces	17	11,3	11,3	15,3
	Casi siempre	46	30,7	30,7	46,0
	Siempre	81	54,0	54,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura N°. 4 Dimensión 3

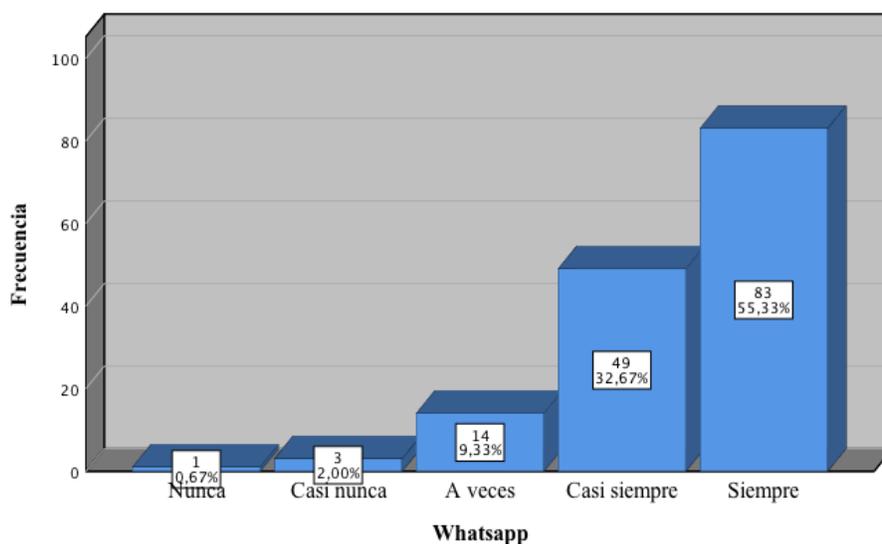


Interpretación: En la figura N°.4. Se observa que, el 1,33% de los encuestados manifiestan que nunca; el 2,67% de los encuestados manifiestan que casi nunca; el 11,33% de los encuestados manifiestan que a veces, el 30,67% de los encuestados opinan que casi siempre y finalmente el 54,00% de los encuestados opinan que siempre los videos en YouTube muestran estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, que se dio en la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Tabla N°. 5 Dimensión 4

		Whatsapp		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Nunca	1	,7	,7	,7
	Casi nunca	3	2,0	2,0	2,7
	A veces	14	9,3	9,3	12,0
	Casi siempre	49	32,7	32,7	44,7
	Siempre	83	55,3	55,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura N°. 5 Dimensión 4

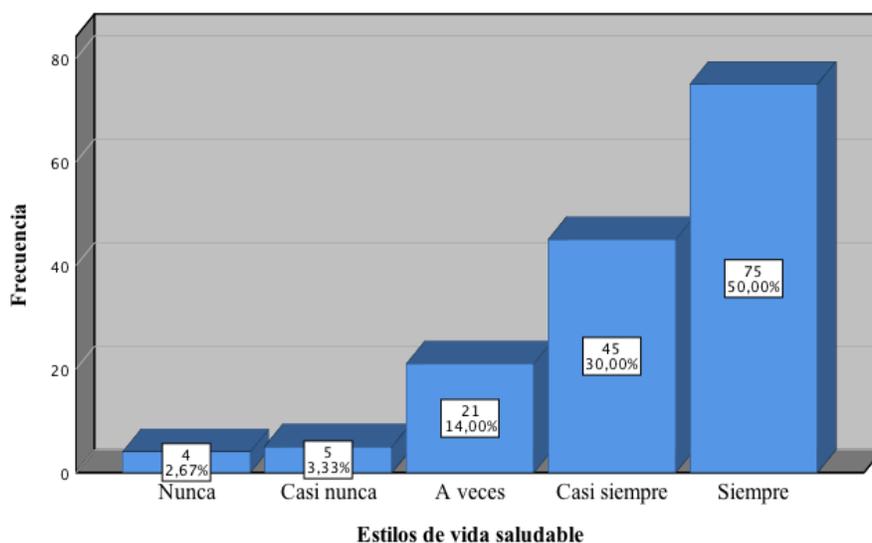


Interpretación: En la figura N°.5. Se observa que, el 0,67% de los encuestados manifiestan que nunca; el 2,00% de los encuestados manifiestan que casi nunca; el 9,33% de los encuestados manifiestan que a veces, el 32,67% de los encuestados opinan que casi siempre y finalmente el 55,33% de los encuestados opinan que siempre el WhatsApp comunica como llevar estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, que se dio en la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Tabla N°. 6 Variable 2

		Estilos de vida saludable			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	2,7	2,7	2,7
	Casi nunca	5	3,3	3,3	6,0
	A veces	21	14,0	14,0	20,0
	Casi siempre	45	30,0	30,0	50,0
	Siempre	75	50,0	50,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura N°. 6 Variable Y

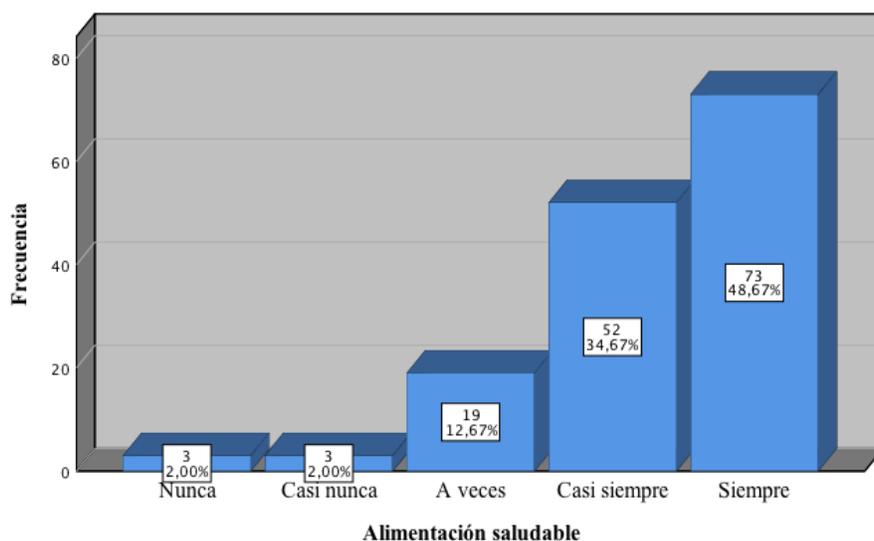


Interpretación: En la figura N°.6. Se observa que, el 2,67% de los encuestados manifiestan que nunca; el 3,33% de los encuestados manifiestan que casi nunca; el 14,00% de los encuestados manifiestan que a veces, el 30,00% de los encuestados opinan que casi siempre y finalmente el 50,00% de los encuestados opinan que siempre los estilos de vida saludable se fomentan en las redes sociales en jóvenes adultos menores a 30 años, que se dio en la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021

Tabla N°. 7 Dimensión 1

		Alimentación saludable			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	2,0	2,0	2,0
	Casi nunca	3	2,0	2,0	4,0
	A veces	19	12,7	12,7	16,7
	Casi siempre	52	34,7	34,7	51,3
	Siempre	73	48,7	48,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura N°. 7 Dimensión 1

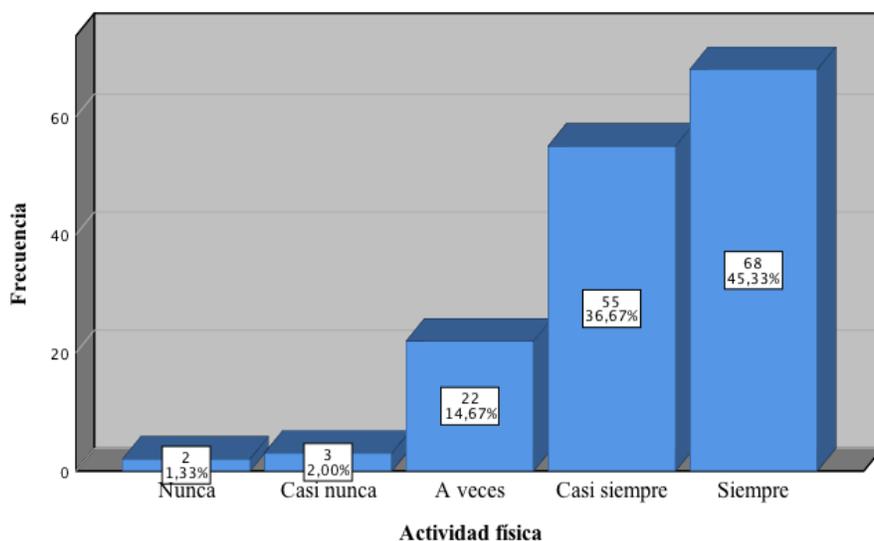


Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 2,00% de los encuestados manifiestan que nunca; el 2,00% de los encuestados manifiestan que casi nunca; el 12,67% de los encuestados manifiestan que a veces, el 34,67% de los encuestados opinan que casi siempre y finalmente el 48,67% de los encuestados opinan que siempre una alimentación saludable mejora los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, que se dio en la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021

Tabla N°. 7 Dimensión 2

		Actividad física		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Nunca	2	1,3	1,3	1,3
	Casi nunca	3	2,0	2,0	3,3
	A veces	22	14,7	14,7	18,0
	Casi siempre	55	36,7	36,7	54,7
	Siempre	68	45,3	45,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura N°.7 Dimensión 2

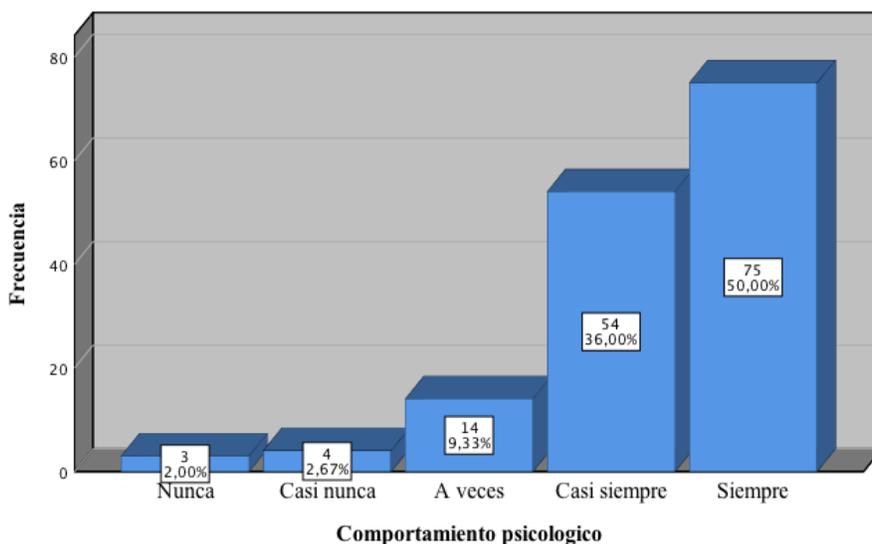


Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 1,33% de los encuestados manifiestan que nunca; el 2,00% de los encuestados manifiestan que casi nunca; el 14,67% de los encuestados manifiestan que a veces, el 36,67% de los encuestados opinan que casi siempre y finalmente el 45,33% de los encuestados opinan que siempre la actividad física mejora los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, que se dio en la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Tabla N°. 8 Dimensión 3

		Comportamiento psicológico			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	2,0	2,0	2,0
	Casi nunca	4	2,7	2,7	4,7
	A veces	14	9,3	9,3	14,0
	Casi siempre	54	36,0	36,0	50,0
	Siempre	75	50,0	50,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura N°.8 Dimensión 3



Interpretación: En la figura N°.8. Se observa que, el 2,00% de los encuestados manifiestan que nunca; el 2,67% de los encuestados manifiestan que casi nunca; el 9,33% de los encuestados manifiestan que a veces, el 36,00% de los encuestados opinan que casi siempre y finalmente el 50,00% de los encuestados opinan que siempre el comportamiento psicológico te llevara a tener un mejor los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, que se dio en la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021

5.2. Estadística inferencial

Prueba de las Hipótesis

Una de las pruebas preliminares para el desarrollo estadístico es ver si los datos presentados son normales por cuanto se sometió a la toma de datos por medio de la prueba de normalidad y verificar si los datos trabajados tienen una distribución normal o no, de tener una distribución normal, se aplicará pruebas paramétricas de lo contrario pruebas no paramétricas.

1.- Prueba de Distribución normal:

Ha: Los datos de las redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021. Tienen una distribución normal.

H0: Los datos de las redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021. No tienen una distribución normal.

Nivel de significancia: 5%

Tabla N° 9. Prueba estadística: Normalidad

	Las redes sociales	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de vida saludable	Nunca	.	3	.	.	3	.
	Casi nunca	,492	6	,000	,496	6	,000
	A veces	,539	22	,000	,221	22	,000
	Casi siempre	,539	35	,000	,250	35	,000
	Siempre	,519	84	,000	,397	84	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como los datos son mayores a 50, se utiliza la prueba de Kolmogorov-smirnov, teniendo como prueba estadística (sig.= 0.000) es menor al 5% (0.05), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula.

Interpretación:

A un nivel de significancia del 5%, existe evidencia estadística para concluir que, los datos de las redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021. Tienen una distribución normal

Por lo tanto se utilizara las pruebas estadísticas No paramétricas, la más adecuada es la Prueba de RhO Spearman.

Hipótesis General:

H1: Existe relación significativa entre las redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

H0: No existe relación significativa entre redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 10. Tabla cruzada Estilos de vida saludable*Las redes sociales

		Las redes sociales					Total
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
Estilos de vida saludable	Nunca	Recuento	3	1	0	0	4
		Recuento esperado	,1	,2	,6	,9	2,2
	Casi nunca	Recuento	0	5	0	0	5
		Recuento esperado	,1	,2	,7	1,2	2,8
	A veces	Recuento	0	0	21	0	21
		Recuento esperado	,4	,8	3,1	4,9	11,8
	Recuento	0	0	1	33	11	45

	Casi siempre	Recuento esperado	,9	1,8	6,6	10,5	25,2	45,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	2	73	75
		Recuento esperado	1,5	3,0	11,0	17,5	42,0	75,0
Total		Recuento	3	6	22	35	84	150
		Recuento esperado	3,0	6,0	22,0	35,0	84,0	150,0

Tabla N° 11. Correlaciones no paramétricas

			Estilos de vida saludable	Las redes sociales
Rho de Spearman	Estilos de vida saludable	Coefficiente de correlación	1,000	,903**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
	Las redes sociales	Coefficiente de correlación	,903**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,903$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que, existe relación significativa entre las redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Tabla N° 12. Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,871	,000

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Existe relación significativa entre las redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Hipótesis específica 1:

H1: Existe relación significativa entre el Facebook y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

H0: No existe relación significativa entre Facebook y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 13 Tabla cruzada Estilos de vida saludable*Facebook

			Facebook				Total	
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre		Siempre
Estilos de vida saludable	Nunca	Recuento	2	2	0	0	0	4
		Recuento esperado	,1	,2	,5	1,0	2,3	4,0
	Casi nunca	Recuento	0	4	1	0	0	5
		Recuento esperado	,1	,2	,6	1,3	2,8	5,0
	A veces	Recuento	0	0	18	3	0	21
		Recuento esperado	,3	,8	2,7	5,3	11,9	21,0
	Recuento	0	0	0	33	12	45	

	Casi siempre	Recuento esperado	,6	1,8	5,7	11,4	25,5	45,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	2	73	75
		Recuento esperado	1,0	3,0	9,5	19,0	42,5	75,0
Total		Recuento	2	6	19	38	85	150
		Recuento esperado	2,0	6,0	19,0	38,0	85,0	150,0

Tabla N° 14 Correlaciones no paramétricas

		Estilos de vida saludable		Facebook
Rho de Spearman	Estilos de vida saludable	Coefficiente de correlación	1,000	,891**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
	Facebook	Coefficiente de correlación	,891**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,891$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que, existe relación significativa entre el Facebook y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Tabla N° 15 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,847	,000

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Existe relación significativa entre el Facebook y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Hipótesis específica 2:

H2: Existe relación significativa entre el Instagram y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

H0: No existe relación significativa entre Instagram y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 16 Tabla cruzada Estilos de vida saludable*Instagram

			Instagram				Total	
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre		Siempre
Estilos de vida saludable	Nunca	Recuento	3	1	0	0	0	4
		Recuento esperado	,1	,1	,6	1,1	2,1	4,0
	Casi nunca	Recuento	0	3	2	0	0	5
		Recuento esperado	,1	,1	,7	1,4	2,6	5,0
	A veces	Recuento	0	0	20	1	0	21
		Recuento esperado	,4	,6	3,1	6,0	10,9	21,0
Recuento		0	0	0	39	6	45	

	Casi siempre	Recuento esperado	,9	1,2	6,6	12,9	23,4	45,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	3	72	75
		Recuento esperado	1,5	2,0	11,0	21,5	39,0	75,0
Total		Recuento	3	4	22	43	78	150
		Recuento esperado	3,0	4,0	22,0	43,0	78,0	150,0

Tabla N° 17 Correlaciones no paramétricas

		Estilos de vida saludable		Instagram
Rho de Spearman	Estilos de vida saludable	Coeficiente de correlación	1,000	,929**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
	Instagram	Coeficiente de correlación	,929**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,929$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que, existe relación significativa entre el Instagram y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Tabla N° 18 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,860	,000

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Existe relación significativa entre el Instagram y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Hipótesis específica 3:

H3: Existe relación significativa entre YouTube y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

H0: No existe relación significativa entre YouTube y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 19 Tabla cruzada Estilos de vida saludable*YouTube

			YouTube				Total	
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre		Siempre
Estilos de vida saludable	Nunca	Recuento	2	2	0	0	0	4
		Recuento esperado	,1	,1	,5	1,2	2,2	4,0
	Casi nunca	Recuento	0	2	3	0	0	5
		Recuento esperado	,1	,1	,6	1,5	2,7	5,0
	A veces	Recuento	0	0	14	7	0	21
		Recuento esperado	,3	,6	2,4	6,4	11,3	21,0
Recuento		0	0	0	36	9	45	

	Casi siempre	Recuento esperado	,6	1,2	5,1	13,8	24,3	45,0
	Siempre	Recuento	0	0	0	3	72	75
		Recuento esperado	1,0	2,0	8,5	23,0	40,5	75,0
Total		Recuento	2	4	17	46	81	150
		Recuento esperado	2,0	4,0	17,0	46,0	81,0	150,0

Tabla N° 20 Correlaciones no paramétricas

		Estilos de vida saludable		YouTube
Rho de Spearman	Estilos de vida saludable	Coefficiente de correlación	1,000	,893**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
	YouTube	Coefficiente de correlación	,893**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,893$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que, existe relación significativa entre YouTube y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Tabla N° 21 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,827	,000

N de casos válidos	150
--------------------	-----

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Existe relación significativa entre YouTube y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Hipótesis específica 4:

H4: Existe relación significativa entre Whatsapp y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

H0: No existe relación significativa entre Whatsapp y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 22 Tabla cruzada Estilos de vida saludable*Whatsapp

			Whatsapp				Total	
			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre		Siempre
Estilos de vida saludable	Nunca	Recuento	1	3	0	0	0	4
		Recuento esperado	,0	,1	,4	1,3	2,2	4,0
	Casi nunca	Recuento	0	0	5	0	0	5
		Recuento esperado	,0	,1	,5	1,6	2,8	5,0
	A veces	Recuento	0	0	9	12	0	21
		Recuento esperado	,1	,4	2,0	6,9	11,6	21,0

Casi siempre	Recuento	0	0	0	36	9	45
	Recuento esperado	,3	,9	4,2	14,7	24,9	45,0
Siempre	Recuento	0	0	0	1	74	75
	Recuento esperado	,5	1,5	7,0	24,5	41,5	75,0
Total	Recuento	1	3	14	49	83	150
	Recuento esperado	1,0	3,0	14,0	49,0	83,0	150,0

Tabla N° 23 Correlaciones no paramétricas

		Estilos de vida saludable	Whatsapp
Rho de Spearman	Estilos de vida saludable	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,903**
		N	150
Whatsapp	Whatsapp	Coefficiente de correlación	,903**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	150

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,903$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que, existe relación significativa entre Whatsapp y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021..

Tabla N° 24 Medidas simétricas

Valor	Significación aproximada
-------	--------------------------

Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,833	,000
N de casos válidos		150	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Existe relación significativa entre Whatsapp y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

6.1. Discusión de los resultados

Los resultados muestran una asociación significativa entre las redes sociales y los estilos de vida saludables en jóvenes menores de 30 años durante la cuarentena por el COVID 19. La tesis está tomada de; Sánchez et al (2018) sobre el impacto de las redes sociales en el estilo de vida saludable de las mujeres que trabajan en turnos nocturnos en la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium Sede Meléndez de Santiago de Cali para determinar el impacto de las redes sociales y los sitios web utilizados por los jóvenes en la dieta o hábitos saludables. Al lograr resultados donde un grupo de mujeres en el estudio no cambió sus hábitos alimenticios a pesar de usar las redes sociales y los sitios web a diario, este resultado nos impulsó a tener enlaces que nos ayuden a mostrar las redes sociales si tiene mucho que ver con una vida saludable. estilo de vida. vida, los resultados han sido demostrados y validados.

De acuerdo con los resultados concretos mostrados, una relación significativa entre Facebook, Instagram, YouTube y WhatsApp se relaciona con el estilo de vida saludable de los jóvenes menores de 30 años durante la cuarentena por el COVID-19. Los estudios fueron tomados de; Fernández (2019) sobre el impacto de las redes sociales en la alimentación saludable, su objetivo fue evaluar la frecuencia de uso de las redes sociales y su impacto en el comportamiento saludable de los usuarios. Los resultados sugieren que esto puede considerarse un valor bajo dado que las opciones de la encuesta incluían conectividad a redes sociales. Sin embargo, los estudios analizados en el apartado de revisión de la literatura afirman que el uso medio de redes sociales como Facebook e Instagram es de unas 4 horas

diarias para ambas redes sociales. Esto nos demuestra que el uso constante de las redes sociales ya genera un estilo de vida, dados los mismos resultados, la tesis ha demostrado optar por la verificación directa.

CONCLUSIONES

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,903$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que, existe relación significativa entre las redes sociales y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,891$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que, existe relación significativa entre el Facebook y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,929$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que, existe relación significativa entre el Instagram y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,893$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que, existe relación significativa entre YouTube y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,903$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que, existe relación significativa entre Whatsapp y los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

RECOMENDACIONES

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se ha demostrado que las redes sociales y un estilo de vida saludable en jóvenes menores de 30 años durante el período de cuarentena por COVID 19 están directamente relacionados, por lo que se recomienda utilizar las redes sociales de manera informativa, mirando la aceptabilidad de los jóvenes. personas y de la misma manera aprovechar la creación de canales y grupos donde es más elegante tener calidad de vida.

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se ha demostrado que Facebook y un estilo de vida saludable en los jóvenes menores de 30 años durante la cuarentena por el COVID están directamente relacionados, por lo que se recomienda esta red social, más enfocada a crear la biografía de una persona. relacionados con la promoción de un estilo de vida saludable a través de grupos o páginas de fans, donde son más visitados o se encuentran habitualmente en los grupos que ofrece Facebook. Lo ideal es saber usarlo y trabajar mejor para el bien de la salud.

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se ha demostrado que Instagram y un estilo de vida saludable en jóvenes menores de 30 años durante el período de cuarentena por COVID tienen una relación directa, por lo que se recomienda utilizar más ampliamente esta red social en una muestra de estilo de vida saludable. creando ideas, grupos y avatares donde las personas buscan calidad de vida.

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se ha demostrado que YouTube y un estilo de vida saludable en jóvenes menores de 30 años durante el período de cuarentena por COVID 19 tienen una relación directa, por lo que se recomienda, debido a la necesidad de buscar información en YouTube, crear canales que promuevan más la salud. y un estilo de vida saludable, y estos canales son una señal de control sobre el consumo masivo a través de más medios y así tener calidad de vida.

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Se ha demostrado que WhatsApp y un estilo de vida saludable en jóvenes menores de 30 años durante la cuarentena por el COVID están directamente relacionados, por lo que se recomienda que esta red social tenga la capacidad de crear grupos donde sea posible una mayor comunicación. una forma de vida que se pueda llevar, y así crear tertulias o subgrupos que demuestren que se está haciendo más para mejorar la calidad de vida de los jóvenes, aprovechando al máximo esta red social en beneficio de la salud pospandemia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvaro, D. (2010). Los conceptos de "comunidad" y "sociedad" de Ferdinand Tönnies. *Papeles del CEIC*, 1-24. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/765/76512779009.pdf>
- Borja, C. (2014). Importancia y rutina (hábitos).
- Bravo, M. (2012). Actividad física intensa: Dulce o Amargo. *Revista Clínica de Medicina de Familia*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2012000100016
- Busnelli, H. (2018). *Redes sociales y salud: cuando internet funciona como disparador de hábitos saludables*. Obtenido de <https://www.infobae.com/salud/2018/02/06/redes-sociales-y-salud-cuando-internet-functiona-como-disparador-de-habitos-saludables/>
- Candale, C. (2017). Las características de las redes sociales y las posibilidades de expresión abiertas por ellas. La comunicación de los jóvenes españoles en Facebook, Twitter e Instagram. *Universidad de Bucarest*.
- Carpí, A. y Breva, A. (2018). La predicción de la conducta a través de los constructos que integran la teoría de acción planeada. Obtenido de <http://reme.uji.es/articulos/abreva7191302101/texto.html#:~:text=El%20comportamiento%20humano%20es%20directamente,de%20la%20ejecuci%C3%B3n%20del%20mismo.&text=En%20este%20orden%20de%20cosas,%C3%A9ste%20se%20lleve%20a%20t%C3%A9rmino.>
- Catalán, M. y Ramírez, E. (2017). Las relaciones interpersonales y su influencia en la motivación laboral. Obtenido de <http://www.repositorio.usac.edu.gt/8359/>
- Celaya, M., Chacón, A. y Urrutia, E. (2015). El impacto de Whatsapp en la vida cotidiana de las personas - ¿Hace la sociedad más humana?.
- Contreras, M. (2017). Justificación, Viabilidad y Factibilidad.
- Dávila, L. (2018). El concepto de seguridad en el nuevo paradigma.
- Del Águila, R. (2011). ¿Qué son estilos de vida saludables?
- Escalante, et al. (2012). Exploración y análisis de la actitud. *18*(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/686/68623931003.pdf>
- Fernández, L. (2019). *Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable*. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/271021/retrieve>
- Flores, J., Morán, J. y Rodríguez, J. (2008). Las redes sociales. 1-9.

- Gallego, S. (2011). Redes sociales y desarrollo humano. *Revista Castellano-Manchega de Ciencias sociales*, 12, 113-121. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3221/322127622007.pdf>
- Garcés, M. y Palacio, J. (2010). La comunicación familiar en asentamientos subnormales de Montería. *Psicología desde el Caribe*(25), 1-29. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21315106002.pdf>
- González, C. (2017). La interacción en el camino hacia una comunicología.
- Granados Silva, G. Y. (2020). Influencers impulsores del hábito de una alimentación saludable entre los jóvenes en Lima Metropolitana. Análisis de caso Yovana Mendoza y Sascha Fitness. *Tesis de Pregrado*. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima. Obtenido de <https://repositorio.usil.edu.pe/items/93b21b51-8b17-4d09-b918-da1676bb9b52>
- Hernández, K., Yañez, J. y Carrera, A. (2017). Las redes sociales y adolescencia. Repercusión en la actividad física. *Revista Universidad y Sociedad*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *Mc Graw Hill Education*. Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Hertz, L. (2018). Definición de frecuencia.
- Junchaya, V. (2018). Estilo de vida asludable en tiempos de pandemia . Obtenido de <https://revistas.uoosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/download/76/124/214>
- Larrea, J. (2017). *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los alumnos de 1° y 5° año de secundaria de la I.E José Gálvez Egúzquiza, Cajabamba, Cajamarca*. Obtenido de https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3646/1/RE_COMU_JOSSELY_N.LARREA_USO.DE.REDES.SOCIALES_DATOS.PDF
- León, C. (2009). Importancia de la investigación en relación con la sociedad y la cultura.
- Lidueñez, Y. (2017). Estilo de vida saludable en niños y jovenes. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10439/1/2017_vida_saludable_ni%C3%B1os.pdf
- Más, M., Vásquez, L. y Espeso, N. (2005). Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Humanidades médicas*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006
- Medina, G. (2018). *Definición de proceso, características*.
- Mendoza, T. (2018). Importancia del bienestar físico.

- Olivares, M. y Chávez, E. (2019). Uso de las redes sociales como estrategia de promoción de alimentación saludable en adolescentes. *Revista Cubana de Informática Médica*, 11(1), 113-124. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinfmed/cim-2019/cim191i.pdf>
- Pardo, A. (2018). YouTube como canal de comunicación.
- Pereira, M. (2009). Motivación. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual.
- Rodríguez, A. (2016). La comunicación dentro de las organizaciones. Obtenido de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/14976/RODRIGUEZ%20MORALESANGELA%20YOJANA2016.pdf?sequence=1#:~:text=Seg%C3%BAn%20Thompson%2C%20I.,que%20son%20comprensibles%20para%20ambos.>
- Sánchez et al. (2018). *La influencia de las redes sociales en el estilo de vida saludable en mujeres de la jornada nocturna de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium Sede Meléndez de Santiago de Cali*. Obtenido de https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1509/INFLUENCIA_REDES_SOCIALES_ESTILO_VIDA_SALUDABLE_MUJERES_%20JORNADA_NOCTURNA_FUNDACION%20UNIVERSITARIA_CATOLICA_LUMEN_GENTIUM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sánchez, P. (2015). La fuerza en el deporte. *Mundo Entrenamiento*.
- Vargas, K. y Lázaro, K. (2019). *Calidad de vida en adultos mayores del centro integral de atención al adulto mayor de la Municipalidad de San Juan de Miraflores, Lima – 2019*. Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8204/Calidad_VargasMaucaylle_Kayli.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vela, L. (2020). El rol de las redes sociales en la pandemia del COVID-19. 12(137). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7957504>
- Vives, A. (2007). Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Revista psicología científica*. Obtenido de <https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
- Vives, A. E. (2007). Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Revista Psicológica científica.com*, 9(33), 9. Obtenido de <https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
- Zeler, I. (2017). Facebook como instrumento de comunicación en las empresas de América Latina.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Las redes sociales se relacionan en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿De qué manera se relaciona las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Analizar la relación de las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL Las redes sociales se relacionan directamente en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE La redes sociales</p>	<p>Facebook</p> <p>Instagram</p> <p>YouTube</p> <p>Whatsapp</p>	<p>Videos Canales</p> <p>Videos Canales</p> <p>Videos Canales</p> <p>Grupos Videos Canales</p>	<p>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo</p> <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN Sustantiva</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN Correlacional</p>
<p>PROBLEMAS ESPECIFICOS ¿De qué manera se relaciona el Facebook en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS Demostrar la relación del Facebook en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICOS El Facebook se relaciona directamente en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE Estilos de vida saludable</p>	<p>Alimentación saludable</p>	<p>Nutrientes saludables Consumo de alimentos saludables</p>	<p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Hipotetico deductivo</p>
<p>¿De qué manera se relaciona el Instagram en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021?</p>	<p>Determinar la relación del Instagram en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.</p>	<p>El Instagram se relaciona directamente en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.</p>		<p>Actividad física</p>	<p>Actividad física Intensa Actividad física moderada Actividad física pasiva</p>	<p>METODO DE INVESTIGACIÓN No experimental</p>
<p>¿De qué manera se relaciona el YouTube en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021?</p>	<p>Demostrar la relación del YouTube en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.</p>	<p>El YouTube se relaciona directamente en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.</p>		<p>Comportamiento psicologico</p>	<p>Comunicación familiar Actitudes de vida a futuro Motivacion intrapersona, interpersonal</p>	<p>POBLACION DE ESTUDIO Jovenes adultos menores de 30 años de Pucallpa</p>
<p>¿De qué manera se relaciona el Whatsapp en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021?</p>	<p>Demostrar la relación del Whatsapp en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.</p>	<p>El Whatsapp se relaciona directamente en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por COVID 19 en Pucallpa, 2021.</p>				<p>MUESTRA DE ESTUDIO 150 jóvenes adultos menores a 30 años,</p> <p>MUESTREO No Probabilistico Intencionado INSTRUMENTO Ficha de cotejo</p>

Anexo 2 Instrumento de recolección de datos

Cuestionario sobre las redes sociales

LEYENDA	
Nunca	1
Casi nunca	2
A veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

Variable	REDES SOCIALES					
Dimensión 1	Facebook	N (1)	CN (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
1	Con que frecuencia interactúas publicaciones en tu perfil					
2	Publicas información sobre tus actividades físicas en pandemia					
3	Aceptas invitación de publicidad comercial sobre el COVID					
4	Lees publicidad comercial que trata sobre el COVID 19					
Dimensión 2	Instagram	N (1)	CN (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
5	Con que frecuencia usas el aplicativo buscando nuevos datos					
6	Compartes información con tus amigos sobre actividades físicas					
7	Compartes información de páginas de publicidad comercial					
8	Usas los grupos para difundir información de hábitos saludables					
Dimensión 3	YouTube	N (1)	CN (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
9	Con que frecuencia ves videos publicitarios de COVID y salud					
10	Revisas los canales que muestran datos de COVID 19					
11	Permaneces en la red viendo videos sobre hábitos saludables					
12	Si tienes un canal en YouTube, con qué frecuencia lo revisas					
Dimensión 4	Whatsapp	N (1)	CN (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
13	Interactúas con tus amigos comentarios de hábitos saludables					
14	Participas en grupos sobre actividades físicas o Psicológicas					
15	Reenvías información con tus amigos de publicidad de COVID 19					
16	Lees publicidad comercial de mejoras en contra del COVID					

Cuestionario sobre los hábitos saludables

LEYENDA	
Nunca	1
Casi nunca	2
A veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

Variable	HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE					
Dimensión 1	Alimentación saludable	N (1)	CN (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
1	Durante la cuarentena mejoro sus hábitos alimenticios					
2	Desarrollo alguna dieta en especial para combatir el COVID 19					
3	Se alimenta periódicamente con productos sanos y saludables					
4	Se guía mucho de las dietas propuestas en internet o videos					
5	Aplica alguna dieta que se propaga en internet o por los influencers					
Dimensión 2	Actividad física	N (1)	CN (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
6	Desarrolla actividad física durante la cuarentena por el COVID 19					
7	Tiene programado actividades físicas para sus días libres en casa					
8	Se siente mejor con la aplicación de sus ejercicios físicos					
9	Usa algún programa de internet que le ayuda en su actividad física					
10	Usa algún aplicativo que le ayuda con sus actividades físicas					
11	Se guía mucho de los influencers que promocionan actividades fitness					
Dimensión 3	Comportamiento psicológico	N (1)	CN (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
12	Durante la cuarentena ha sufrido de depresión ansiedad					
13	Siente que la cuarentena genera grados de malestar en el hogar					
14	En este proceso de vida siente que se lleva mejor con sus padres					
15	Con que frecuencia recurre a consejos de amigos o familiares					
16	Busca en internet ayuda sobre cómo manejar mejor la cuarentena					

Anexo 3 Validación de Instrumentos



Experto 1

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
 ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DE LA COMUNICACION
 FICHA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION
 JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Abensur Pinasco Cecilia Alicia
 Grado Académico: Doctora en Educación
 Institución donde labora: Universidad Nacional Mayor de San Marcos
 Título De la investigación: **Impacto de las redes sociales en los estilo de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por Covid 19 en Pucallpa, 2021.**

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 - 40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					X
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.				X	
Organización	Existe organizacion y logica				X	
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
Consistencia	Basado en el aspecto teorico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables				X	
Metodología	La estrategia responde al proposito del estudio				X	
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigacion Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						93%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 93%

Valoración Cualitativa: Es Valido Y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido por lo tanto se puede Aplicar

Pucallpa 15 de enero del 2022


 FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: 08769995



Experto 2]

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos Y Nombres: Alarcón Anco Ronald Jesús
Grado Académico: Doctor en Administración de Empresas
Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas
Título De la investigación: *Impacto de las redes sociales en los estilo de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por Covid 19 en Pucallpa, 2021.*

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 -40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables					X
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.					X
Organizacion	Existe organizacion y logica				X	
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
Consistencia	Basado en el aspecto teorico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables				X	
Metodologia	La estrategia responde al proposito del estudio					X
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigacion y construccion de teorias.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						90%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 95%

Valoración Cualitativa: Es Valido Y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido por lo tanto se puede Aplicar

Pucallpa 015 de enero del 2022


FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 30963512



Experto 3

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DE LA COMUNICACION
FICHA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION
JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos y Nombres: Gil Sánchez, Darío Pedro

Grado Académico: Magister

Institución donde labora: Universidad Alas Peruanas

Título de la investigación: *Impacto de las redes sociales en los estilos de vida saludable en jóvenes adultos menores a 30 años, durante la cuarentena por Covid 19 en Pucallpa, 2021.*

CRITERIO DE APLICABILIDAD:

- a) Del 00 al 20 % : (No valido, reformular)
- b) Del 21 al 40 %: (No valido, modificar)
- c) Del 41 al 60 %: (Valido, mejorar)
- d) Del 61 al 80 %: (Valido, precisar)
- e) Del 81 al 100 %: (Valido, aplica)

INDICADORES DE EVALUAC. DE INSTR.	CRITERIOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS	Deficiente 00 - 20 %	Regular 21 - 40 %:	Bueno 41 - 60 %:	Muy Bueno 61 - 80 %:	Excelente 81 - 100 %:
Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
Objetividad	Esta formulado con conductas observables				X	
Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia y la Tecnología.				X	
Organizacion	Existe organización y lógica					X
Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
Intencionalidad	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
Consistencia	Basado en el aspecto teórico - científico y del Tema de estudio.					X
Coherencia	Entre las variables, dimensiones y variables					X
Metodología	La estrategia responde al propósito del estudio				X	
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación Y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						90%

Valoración Cuantitativa (total x 0.20): 90%

Valoración Cualitativa: Es Valido Y se puede aplicar

Opinión de Aplicabilidad: El cuestionario es válido por lo tanto se puede Aplicar

Lima 15 de enero del 2022


FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 10513167