



EN LA UAP
TÚ ERES PARTE
DEL CAMBIO



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Estomatología

TESIS

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA
EN TIEMPO DE PANDEMIA EN EGRESADOS DE
ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS 2020

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
CIRUJANO DENTISTA**

AUTORA:

Bach. DANIELA, ACUÑA PACHECO

ASESORA:

Mg JULIA JANET, SANDOVAL HUARCAYA

LIMA – PERÚ

2021

Dedicatoria:

Este trabajo de investigación esta dedicado a toda mi familia, la cual me apoyo incondicionalmente en las buenas y en las malas, a todos ellos mi eterna gratitud.

Agradecimiento

Un agradecimiento especial a mis docentes, a mi asesora Janet Sandoval Huarcaya por ser una guía en este largo camino, y a mi Universidad Alas Peruanas por permitirme culminar mis estudios universitarios

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en tiempo de pandemia en egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas-2020. La investigación fue de diseño no experimental, descriptivo, correlacional, transversal y prospectivo. La muestra se obtuvo por muestreo no probabilístico por conveniencia, estableciéndose un número de 67 participantes, donde se procedió a tomar los cuestionarios validados via Google forms. Se encontró que el 68.7% del total encuestado percibe su estilo de vida en saludable mientras que un considerable 29.9% como poco saludable y un 1.5% muy saludable. El estilo de vida saludable fue el que mayormente se obtuvo; 56.5% y 75% entre hombres y mujeres respectivamente, destacándose este en el caso de las mujeres donde hubo mayor diferencia con las otras categorías. El nivel de calidad de vida percibido por los egresados de estomatología fue en su mayoría regular (50.7%) y bueno (46.3%) con solo dos casos de percepción mala. Además, en los varones la calidad de vida se percibió como buena (56.5%), mientras que en las mujeres el nivel predominó como regular (54.5%). Se observó correlación positiva significativa entre los estilos de vida saludable con la calidad de vida ($r=0.3135$; $p<0.05$). Se concluye que existe diferencia significativa entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en tiempo de pandemia en egresados.

Palabras clave: egresado, estilos de vida, calidad de vida

Abstract

The objective of the study was to determine the relationship between healthy lifestyles and quality of life in times of pandemic in dentistry graduates from the Alas Peruanas University-2020. The research was of a non-experimental, descriptive, correlational, cross-sectional and prospective design. The sample was obtained by non-probabilistic convenience sampling, establishing a number of 68 participants, where the validated questionnaires were taken via Google forms. It was found that 68.7% of the total surveyed perceive their lifestyle as healthy while a considerable 29.9% as unhealthy and 1.5% as very healthy. The healthy lifestyle was the one that was obtained the most; 56.5% and 75% between men and women respectively, standing out in the case of women where there was a greater difference with the other categories. The level of quality of life perceived by the stomatology graduates was mostly fair (50.7%) and good (46.3%) with only two cases of poor perception. In addition, in men the quality of life was perceived as good (56.5%), while in women the level predominated as fair (54.5%). A significant positive correlation was observed between healthy lifestyles with quality of life ($r = 0.3135$; $p < 0.05$). It is concluded that there is a significant difference between healthy lifestyles and quality of life in times of pandemic in graduates.

Keywords: graduate, lifestyles, quality of life

ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

INTRODUCCIÓN

x

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

11

1.1. Descripción de la realidad problemática

11

1.2. Formulación del problema

13

1.3. Objetivos de la investigación

13

1.4. Justificación de la investigación

14

1.4.1. Importancia de la investigación

15

1.4.2. Viabilidad de la investigación

16

1.5. Limitaciones del estudio

16

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

17

2.1. Antecedentes de la investigación

17

2.2. Bases teóricas

20

2.3. Definición de términos básicos

24

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	26
3.1. Formulación de la hipótesis principal y derivadas	26
3.2. Variables, dimensiones e indicadores y definición conceptual y operacional	27
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	28
4.1. Diseño metodológico	28
4.2. Diseño muestral	28
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	30
4.4. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información	31
4.5. Aspectos éticos	32
CAPÍTULO V: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	33
5.1. Análisis descriptivo, tablas de frecuencia, gráficos, dibujos, fotos, tablas, etc.	33
5.2. Análisis interferencial, pruebas estadísticas paramétricas, no paramétricas, de correlación, de regresión u otras.	37
5.4. Discusión	38
CONCLUSIONES	41
RECOMENDACIONES	42
FUENTES DE INFORMACIÓN	43
ANEXOS	
Anexo 1: Consentimiento informado	
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	
Anexo 3: Matriz de consistencia	

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra de egresados de Estomatología según estilo de vida saludable.....	38
Tabla 2. Distribución de los niveles de estilos de vida saludable de egresados de estomatología según sexo.....	39
Tabla 3. Distribución de los niveles de calidad de vida en egresados de estomatología	40
Tabla 4. Distribución de los niveles de calidad de vida en egresados de estomatología según sexo.....	41
Tabla 5. Análisis de correlación entre estilo de vida saludable y calidad de vida.....	42

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1: Distribución porcentual del estilo de vida saludable en egresados de estomatología.....	35
Gráfico 2: Distribución porcentual de estilo de vida saludable en egresados de estomatología según sexo.....	36
Gráfico 3: Distribución porcentual de calidad de vida de egresados de estomatología.....	37
Gráfico 4: Distribución porcentual de calidad de vida de egresados de estomatología según sexo.....	38

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el egresado en odontología debe conocer todos los aspectos relacionados a mantener los buenos hábitos respecto a los estilos de vida saludables con el objetivo de tener una adecuada calidad de vida que le permita desarrollarse con normalidad dentro de sus funciones biológicas, físicas, psicológicas y laborales. En la actualidad el ser humano se encuentra con diversos factores para mantener un estilo de vida saludable como el estrés, el tiempo, el tema laboral; los cuales actúan de manera conjunta para hacer que la persona tenga una inadecuada alimentación o pueda realizar deporte, dinámica entre otras actividades. El cirujano dentista mantiene un ritmo de vida en donde realiza varias tareas en su día a día, sin embargo, muchos de ellos motivados por los factores externos presentan dificultades para mantener un adecuado ritmo de vida. Se ha descrito múltiples estudios en donde se analizan estas variables con el objetivo de evaluar la calidad de vida respecto a los hábitos de los individuos. Este estudio permitirá a los profesionales cirujanos dentistas conocer y valorar los. Por tal motivo esta investigación tiene por finalidad evaluar y analizar los estilos de vida saludable y la relación que tiene con los niveles de calidad de vida en egresados de la carrera de estomatología, ya que no existen muchos estudios que hablen en esta población a pesar de que están en permanente actividad.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Actualmente vivimos tiempos difíciles, en donde una pandemia a nivel mundial ha alterado nuestra manera de vivir y de ver el mundo. La nueva convivencia nos ha hecho cambiar nuestros hábitos, costumbres y las mismas tradiciones. Esto definitivamente afecta el estilo de vida de las personas, el cual es un modo de vivir que tiene como base la interacción del individuo y su manera de actuar frente a diversas situaciones dentro de la sociedad determinados por un factor cultural y donde predomina lo personal. Esto quiere decir que las personas adoptan patrones a seguir durante todo el proceso de vida que llevan, los cuales son cambiantes. Este estilo incluye modelos de conductas de manera individual como grupal y a lo largo del tiempo se desarrollan como un rasgo constante en la persona. Los estilos de vida se van formando desde casa por influencia neta de los padres en su modo de educación, luego cuando uno empieza a relacionarse y en el aspecto educativo se puede ver una orientación de estos estilos hacia saludables o no saludables en el ámbito de salud.

Una de las problemáticas que existen en la actualidad es que nosotros como profesionales de la salud cumplimos un rol preventivo en el cual educamos dentro del primer nivel de prevención que es promoción de la salud a que los pacientes adopten buenos estilos de vida, de esa manera se promueven los buenos hábitos y se disminuye el riesgo de la aparición de ciertas enfermedades que podrían poner en riesgo nuestra salud.

La frase calidad de vida engloba varios aspectos a evaluar en la vida de las personas , ciertamente mide el estado de salud , bienestar físico , social y mental del ser humano , este término es muy discutido ya que tiene una interpretación subjetiva en el ser humano , cada persona puede tener para ella misma una calidad de vida diferente respecto a la otra , la calidad de vida en nuestra realidad actúa en un contexto en donde conviven múltiples razas y diferencias sociales marcadas , en donde la sociedad , el estilo de vida, los prejuicios, la religión, la integración familiar y la percepción de uno mismo confluyen para poder establecer un nivel de calidad en la vida de las personas, esta calidad incluye indicadores positivos y negativos en el que la persona tiene que lograr un equilibrio entre sus hábitos y costumbres.

Por consiguiente podemos interpretar que la calidad de vida supone esa satisfacción aceptable subjetiva de cada ser humano en las dimensiones individual y social, en la actualidad la crisis sanitaria y el modo de vida en el que nos encontramos definitivamente a alterado esos estilos de vida saludables que llevaban muchas personas que tenían una rutina saludable y programada en donde el ser humano se ha tenido que adaptar a los cambios drásticos que genera toda esta problemática a nivel mundial, dando como resultado que el nivel de calidad de vida también se vea perjudicado ya que el área de salud y educación han sido fuertemente afectadas.

Por lo anteriormente expuesto el estudio tuvo como finalidad analizar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en tiempo de pandemia en egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas-2020.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema principal

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en tiempo de pandemia en egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas - 2020?

1.2.2. Problemas secundarios

¿Cuáles son los estilos de vida saludable en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020?

¿Cuáles son los estilos de vida saludable en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020, según sexo?

¿Cuál es el nivel de calidad de vida en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020?

¿Cuál es el nivel de calidad de vida en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020, según sexo?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo Principal

Determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en tiempo de pandemia en egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas-2020

1.3.2 Objetivos secundarios

Identificar los estilos de vida saludable en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas-2020

Identificar los estilos de vida saludable en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas-2020, según sexo

Determinar el nivel de calidad de vida en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020

Determinar el nivel de calidad de vida en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020, según sexo

1.4. Justificación de la investigación

La justificación teórica viene a estar dada por el nuevo conocimiento que se va a generar en esta población relacionando los estilos de vida saludable que pueden tener con el nivel de calidad de vida, el cual se verá sumamente afectado por la afectación en la rutina y los hábitos que normalmente se tenían en el ámbito social, alimentación, salud, entre otros. Este conocimiento será de gran ayuda para fomentar y analizar investigaciones más profundas en un futuro cercano.

Esta investigación tiene relevancia practica y social porque servirá para que los egresados identifiquen sus estilos de vida y puedan mejorar ciertas actitudes

para poder adquirir nuevos hábitos en cuanto a estrategias de estudio, salud, deporte y otras actividades, por consiguiente, mejorar su calidad de vida.

Existe una justificación metodológica porque se utilizó instrumentos validados para poder medir ambas variables.

1.4.1. Importancia de la investigación

Esta investigación toma el rol de importante porque se va a estudiar el comportamiento del ser humano y al tener los resultados finales podremos sugerir soluciones para las problemáticas que encontremos. En este caso en la parte educativa es de suma importancia porque estamos tocando un punto de educación superior, el cual ha tenido que reinventarse en clases, horarios, investigación, entre otros componentes. El actual aprendizaje es transcendental por lo tanto es importante porque los estilos de vida saludables están viéndose afectados y eso repercute directamente sobre la salud de las personas ocasionando que aparezcan enfermedades en un corto plazo.

Este estudio nos dio una noción real sobre cuantas personas están teniendo problemas de este tipo, podremos clasificarlas internamente por género o edad y ver quiénes son los que presentan mayores cambios para poder trabajar más con un grupo determinado, lo que quiere decir que vamos a tener más contacto con la realidad a fin de que la conozcamos de cerca. Otro de los motivos porque me llevo a realizar este estudio es la pérdida de puestos laborales en estudiantes o recién egresados que solían trabajar en consultorios o empresas de otros rubros, muchos de ellos han sido puestos en suspensión lo cual es importante

porque un buen grupo puede estar pensando en dejar los estudios, lo cual supone un abandono en sus metas y proyectos profesionales, afectando de manera directa la buena calidad de vida.

1.4.2. Viabilidad de la investigación

Este estudio es viable porque se cuenta con el tiempo, las herramientas y la logística necesaria para poder llevarlo a cabo, además se tiene accesibilidad a diferentes libros, artículos, revistas, etc; de diferentes fuentes bibliográficas.

También se cuenta con un presupuesto adecuado por lo que el estudio fue costado de manera independiente por el investigador.

1.5. Limitaciones de estudio

Esta investigación tiene limitaciones en cuanto al número de la muestra a conseguir, ya que la actual pandemia que vivimos se manifiesta de una manera intermitente pudiendo afectar la recolección de la muestra o la predisposición de los estudiantes a colaborar con el estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Oliveros N et al. (2018) Colombia Tuvo como objetivo describir los comportamientos que hacen parte de los estilos de vida en los estudiantes de una universidad particular. La investigación fue descriptiva y transversal. Para determinar los estilos de vida se usó un cuestionario validado. Participaron 25 jóvenes, siendo el 88% de sexo femenino y 12%, el promedio de edad fue 22 a 27 años. Las dimensiones mas frecuentes fueron la condición de actividad física y deporte (n= 20) nunca realizan ejercicio para mantener tranquilidad, algunas veces suelen hacer ejercicio o deporte (n = 17) y los estudiantes que no practican programas de ejercicio físico un (n=17). Como conclusión se muestra un predominio de prácticas saludables en todas las dimensiones, con excepción de ejercicio y actividad física y alta satisfacción con el estilo de vida y el estado general de salud.¹

Canova C. (2017) Colombia El objetivo fue describir los comportamientos asociados a los estilos de vida de estudiantes de enfermería a partir de las dimensiones. El estudio fue descriptivo, y transversal, la muestra fue de 199 universitarios (de los cuales 81,4 % eran mujeres), entre 16 y 33 años, con edad promedio de 21,6 años (DE = 3,35 años). Aplicando el cuestionario de Fantastic de Wilson y Ciliska. Los resultados obtenidos muestran un predominio de prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones, con excepción de

Asociatividad y actividad física, Nutrición, Sueño y estrés. Se concluye que los estilos de vida son buenos. El sexo femenino presentó mejores puntuaciones en la mayoría de las dimensiones, salvo en Asociatividad y actividad física, en la cual las mujeres obtuvieron mejor calificación.²

Lara Y. et al. (2018) Colombia. Tuvo como objetivo determinar identificar los estilos de vida de los estudiantes de primer semestre de Odontología en una universidad privada. La investigación fue descriptivo, transversal, cuantitativo, donde participaron 58 estudiantes de odontología. Se utilizó un cuestionario que consta de 25 preguntas cerradas de escala Likert, que mide varios dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados con el estilo de vida. Se encontró que el estilo de vida bueno tuvo un porcentaje de 72.41% seguido del regular con 17.24%. Las categorías en las que se obtuvo un bajo puntaje fueron actividad física, alimentación, fumar, consumo de alcohol, hábitos de sueño y estrés. Se concluye que el estilo de vida en la mayoría de los estudiantes fue bueno.³

2.1.2. Antecedentes nacionales

Palomares L. (2014) Lima. Tuvo como objetivo analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital. Fue un estudio observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo. La aplicación del instrumento EVS permitió diagnosticar que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida “Poco saludable”, el 24.5% tiene un Estilo de Vida “Saludable” y un 2.8% “Muy saludable”. Los resultados antropométricos indican según IMC, que el 68%

de los profesionales de la salud tienen sobrepeso y obesidad. Se concluye que existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y la calidad de vida en su estado nutricional entre los profesionales de la salud.⁴

Alor Y. (2018) Huacho. Tuvo como objetivo determinar el nivel de calidad de vida que tienen los estudiantes del 5to. de secundaria de una institución educativa Para la investigación se utilizó la escala GENCAT, adaptado por Sharlot Alor - octubre 2017, de escala Lickert, considerando como dimensiones: Bienestar material, bienestar físico, bienestar emocional, autodeterminación, inclusión social. De 122 estudiantes, 61, es decir el 57%, presenta una mala calidad de vida. Asimismo, la diferencia entre el rango más alto (mala calidad de vida) y bajo (Buena calidad de vida) es de 48%, dándose una prevalencia de mala calidad de vida. Se concluye que existe en mayor proporción una mala calidad de vida en los estudiantes del 5to. de secundaria.⁵

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estilos de vida

La OMS define estilo de vida como un modo general de vivir basado en la relación de las condiciones de vida, y los patrones de conducta individuales influenciados por la conducta y personalidad de las personas.⁵

El estilo de vida se puede definir como los hábitos de una persona, frente a las diferentes circunstancias en la que se desenvuelve en la sociedad, y que pueden ser modificados.⁵

Estos estilos de vida se van adquiriendo a través del desarrollo del sujeto, y las vivencias se convierten en aprendizaje. El ambiente es el lugar donde las personas adquieren normas y conductas que aplicarán en su vida diaria.

2.2.2. Estilos de Vida Saludable

Los adecuados estilos de vida saludable son necesarios y tienen múltiples beneficios para la salud, siendo estos adquiridos por los padres, la escuela, entre otros factores que hacen que la persona mantenga hábitos saludables en el tiempo. Dichos hábitos son constantes a lo largo del tiempo, siendo el individuo el único responsable de mantenerlos.⁹

2.2.2.1 Dimensiones en los Estilos de Vida Saludable

Los estilos de vida saludable tienen una relación directa en forma de percibir, pensar, sentir, actuar, decidir en la forma de vida que uno quiere llevar. Lo que quiere decir que el comportamiento de la persona hacia estos hábitos estará influenciado por estas características.¹¹ Estos impulsos son dimensiones que caracterizan a las personas.¹⁴

- **Dimensión cognitiva y reflexiva:** nos permite organizar, incorporar datos y detalles sobre teorías o técnicas. Es una forma de apropiarse de la realidad, lo que significa que saber es también reflexionar.¹⁴
- **Dimensión emocional y afectiva:** se basa en la mayor parte de mecanismos de acción. Se manifiesta mediante acciones que dan como resultado la expresión de emociones y sentimientos hacia otras personas.¹⁴

- **Dimensión pragmática o aplicativa**, todo pensamiento o idea conlleva a una acción práctica en la realidad. La razón está directamente relacionada con esta dimensión ya que implica actuar con detenimiento y lógica.¹⁴
- **Dimensión volitiva o de voluntad**: Aquí se ve reflejado el hábito de la constancia y la voluntad. La persona humana se caracteriza por ser persistente en su accionar hasta lograr su objetivo, esta dimensión es una de las más importantes ya que lleva al ser humano a desarrollarse y a crecer de manera física, espiritual y educativa.¹⁴
- **Dimensión comunicativa y social** : Calidad del ser humano, la cual consta en tener contacto y socializar con los demás. Toda persona tiene la necesidad de dialogar, entablar amistades, interrelacionarse con el medio que lo rodea, usando la razón, emociones o sentimientos de amistad.^{14,16}

Las dimensiones a ser estudiadas según el cuestionario de estilos de vida saludable de Grimaldo son :

- **Actividades Deportivas**: Las cuales implican desarrollo del sistema neuromotor del ser humano, en la cual desarrollan múltiples actividades, teniendo efectos saludables en su organismo^{1,7}
- **Consumo de alimentos**: La dieta es un factor de vital importancia en el adecuado estilo de vida, mantener una alimentación balanceada con los nutrientes necesarios tales como proteínas, carbohidratos, vitaminas, entre otros; hacen que nuestro organismo se mantenga saludable^{1,7}.
- **Sueño y reposo**: Durante el sueño el ser humano entra en un proceso de sueño profundo en donde no tiene actividad ni física ni mental a excepción de

una pequeña área inconsciente, el sueño y reposo es necesario, generando un descanso en las funciones del ser humano^{1,7}.

2.2.2. Calidad de Vida

La Organización Mundial de la salud propuso la siguiente definición de “calidad de vida”, percepción personal de un individuo de su situación de vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses. Este concepto abarca una extensión de factores los cuales influyen en ella como la salud física y mental, la interrelación social, la religión, entre otros.^{5,18}

2.2.2.1 Características de la Calidad de Vida

- **Concepto subjetivo:** La persona tiene un concepto interno sobre como lleva su estilo de vida, ayudado muchas veces por la creencia de que todo esta bien.¹⁸
- **Concepto universal:** Los componentes y determinantes de la calidad de vida son universalmente reconocidos por la sociedad.¹⁸
- **Concepto holístico:** La calidad de vida incluye numerosos aspectos de la vida, incluida la interrelación según el modelo psicosocial.¹⁸
- **Concepto dinámico:** Este concepto esta íntimamente relacionado con al felicidad y los cambios de animo, en donde la persona pasa por problemas y en ocasiones por momentos agradables y de emociones prolongadas.¹⁸
- **Interdependencia:** Quiere decir que existe una relación entre el estado de animo o carácter de la persona y su estado de salud física o emocional, ya

que puede repercutir indirectamente en la aparición de algunas enfermedades o afecciones psicológicas.¹⁸

2.2.2. Dimensiones de la Calidad de Vida

- **Dimensión física:** Es la capacidad que se tiene la persona de estar saludable, sin la presencia de alguna enfermedad o afecciones psicológicas que puedan afectar la salud física y emocional, tener salud es el principal elemento para mantener una calidad de vida.¹⁹
- **Dimensión psicológica:** Viene a ser la sensación y percepción de la persona en cuanto a la presencia de ansiedad, estrés, miedos, los cuales pueden conllevar a problemas de autoestima, afectación de las relaciones interpersonales, aparición del sufrimiento, entre otros.¹⁹
- **Dimensión social:** Es la necesidad que tiene la persona en desarrollarse e interactuar con las demás, a su vez el ser humano tiene la necesidad de trabajar, de apoyar a su familia e involucrarse en diversos aspectos sociales.⁷

Respecto a la escala de calidad de vida de Olson y Barnes se tiene las siguientes dimensiones:

- Religión, bienestar económico, amigos, vecindario y comunidad, pareja, vida familiar, ocio, medios de comunicación , los cuales son ejemplo claro en la respectiva clasificación según dimensión física psicológica y social de calidad de vida.²⁰

2.3. Definición de términos básicos

Prevalencia: este término hace referencia a la cantidad de personas que presentan una característica a estudiar.

Impulso: Un impulso es la situación en la que un individuo realiza una acción por inercia o dejándose llevar por la emoción

Pragmático: Trata sobre la ejecución o la realización de las acciones y no a la teoría o a la especulación, se da en personas donde su pensamiento está basado en la parte práctica del ejercicio y no tanto en la teoría.

Volitiva: Es una respuesta donde la idea o pensamiento de una persona se ve reflejado en los actos, donde la inteligencia y la razón intervienen de manera directa.

Holístico: Se llama holístico a lo que se considera algo como un todo, este término viene de tiempos antiguos en donde se hacían adoraciones a diferentes dioses y objetos.

Dinámico: Fenómeno físico que implica movimiento o lo produce, también se refiere a una persona que tiene vitalidad, fuerza y energía para desenvolverse ante una determinada situación.

Dimensión: Magnitud que permite clasificar una serie de indicadores agrupándolos según el tipo de estudio.

Biopsicosocial: este término hace referencia al bienestar de la persona la cual depende de diversos factores psicológicos, sociales y biológicos.

Empírico: Término que esta determino por la experiencia y la practica constante en cuestión a una sucesión de hechos con el pasar del tiempo.

Racionalidad: Capacidad que permite pensar, entender y actuar de acuerdo a nuestras ideas frente a una determinada situación.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Formulación de hipótesis principal y derivadas

3.1.1. Hipótesis principal

Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en tiempo de pandemia en egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas-2020

3.2. Variables, definición conceptual y operacional

3.2.1. Variable 1:

Estilos de vida saludable: Conjuntos de acciones que realiza el ser humano con el objetivo de llevar un modo de vida estable y equilibrado para obtener un bienestar deseado.⁷

3.2.2. Variable 2:

Calidad de vida: Percepción que tiene el ser humano que tiene sobre el nivel de vida que lleva, en donde se integra lo social, cultural, salud, entre otros.⁷

3.2.3 Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA	VALORES
Estilos de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> -Condición, actividad física y deporte -Recreación y manejo del tiempo libre -Consumo de alcohol, tabaco y drogas -Sueño -Hábitos alimenticios -Autocuidado y cuidado medico 	Cuestionario de estilo de vida saludable	Cualitativa Ordinal	<p>No saludable: 0 a 36 puntos</p> <p>Poco saludable: 37 a 72 puntos</p> <p>Saludable: 73 a 108 puntos</p> <p>Muy saludable: 109 a 144 puntos</p>
Calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> - Bienestar material - Bienestar físico - Bienestar emocional - Autodeterminación - Inclusión social 	Escala de vida	Cualitativa Ordinal	<p>Buena calidad de vida: 50 a 100 puntos</p> <p>Regular calidad de vida: 101 a 150 puntos</p> <p>Mala calidad de vida: 151 a 200 puntos</p>

CAPÍTULO IV METODOLOGÍA

4.1. Diseño metodológico

- El diseño de la investigación según Hernández es **no experimental**, por lo tanto, no se logró manipular la variable, sino que se recolectaron los datos de manera directa y ordenada sin alguna intervención.^{23,24}
- De acuerdo al nivel es **correlacional**, por lo tanto, se buscó la adecuada relación entre las variables, por lo tanto, se midió la relación entre estas.^{23,24}
- La investigación es transversal porque el cuestionario fue aplicado en un solo momento determinado por el autor.^{23,24}
- De acuerdo con el tiempo de la evaluación es **prospectivo** porque la recolección de los datos se dio en tiempo presente.^{23,24}

4.2. Diseño muestral

4.2.1. Población

La población estuvo compuesta por 81 egresados de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas en el año 2020

4.2.2. Muestra

La muestra se dio por muestreo aleatorio simple, utilizando la fórmula para poblaciones finitas, alcanzando un número de 67 egresados de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas que hayan culminado sus estudios en el año 2020.

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

$$n = \frac{81 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{(81-1) \times 0.05^2 + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$(81-1) \times 0.05^2 + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5$$

$$n = 67$$

4.2.3 Criterios de Selección

Criterios de inclusión:

- Egresados de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas.
- Egresados que quieran colaborar con la investigación y puedan responder las encuestas virtuales.

Criterios de exclusión

- Egresados que hayan estudiado en diferente casa de estudios
- Egresados que no sean colaboradores con el estudio y no sepan manejar el Google forms
- Egresados que tengan alguna disfunción física o mental que les impida participar del estudio

4.3. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

A. Técnica de recolección de datos

La técnica elegida para esta investigación fue la aplicación de encuestas de manera virtual para poder determinar los estilos de vida saludable y la calidad de vida en los egresados de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas. Para el cuestionario sobre estilos de vida saludable se tomo del autor Palomares L.⁴, el cual presenta una validación por juicio de expertos. Por otro lado, para la evaluación de la calidad de vida se tomo el cuestionario de Gencat (modificado por Sharlos Alor) el cual ha sido usado internacionalmente y tiene validación en el estudio del autor Alor Y.⁵

B. Procedimiento para la recolección de datos

Se dio inicio con la solicitud de manera virtual de aprobación del título y matriz de consistencia a cargo del comité de investigación de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas.

Tras la revisión y aprobación de la matriz, se procedió a pedirme la elaboración de la operacionalización de variables junto a mis respectivos antecedentes los cuales fueron evaluadas de manera digital por el Mg CD Víctor Mejía Lázaro, dando la aprobación oportuna y proponiendo un asesor para seguir el esquema y protocolo de elaboración de proyecto de tesis, de acuerdo a las posteriores revisiones se procederá a levantar las observaciones indicadas y seguir con las etapas establecidas.

Para poder ejecutar mi tesis, primero debo seleccionar a los 67 egresados, seguido a eso se utilizaron los siguientes instrumentos:

- **Cuestionario para Evaluar Estilos de vida saludable**

El cuestionario tiene como estructura 48 ítems, además de 6 dimensiones: Condición, Actividad Física y Deporte (4 preguntas), Recreación y Manejo del Tiempo Libre (6 preguntas), Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas (6 preguntas), Sueño (6 preguntas), Hábitos Alimenticios (18 preguntas), Autocuidado y Cuidado Médico (8 preguntas). Se utilizó una escala Likert (Nunca: 0, Algunas Veces: 1, Frecuentemente: 2 y Siempre: 3. Teniendo como puntaje general:

-No saludable: 0 - 36 puntos

-Poco saludable: 37 - 72 puntos

-Saludable: 73 - 108 puntos

-Muy saludable: 109 - 144 puntos.

- **Cuestionario para evaluar calidad de vida**

Se utilizó un cuestionario estructurado por 50 ítems mediante las siguientes opciones de respuesta: (1) Nunca; (2) Casi nunca; (3) Casi siempre; (4) Siempre.

De 51 – 100 : Buena calidad de vida
De 101 – 150 : Regular calidad de vida
De 151 – 200 : Mala calidad de vida

4.3. Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información

Se creó una plantilla virtual en donde se trasladaron todos los datos consignados en las respectivas encuestas, posteriormente se analizaron en el paquete estadístico IBM SPSS Statistic 25, utilizándose pruebas no paramétricas, además se utilizó la prueba de correlación de Spearman que es una medida que

evalúa relación o asociación entre dos variables aleatorias (tanto continuas como discretas),

4.5. Aspectos éticos

Se respetó la normativa estipulada en el Comité de Ética de la Universidad Alas Peruanas, para garantizar la buena fe y la objetividad en los resultados de la investigación. Se respetó lo contemplado en la Declaración de Helsinki en donde se tiene respeto por la persona , se mantuvo la confidencialidad de los datos otorgados , el principio de beneficencia y no maleficencia donde se busca no hacer ningún daño a la persona que participo en la investigación.²⁶ De acuerdo al trabajo no hubo algún riesgo de daño a alguna persona ya que la vía de comunicación para completar las encuestas junto a los permisos fue de manera digital, por lo tanto no hay exposición ni contacto persona a persona , respetando así las normas de seguridad y distanciamiento social.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis descriptivo, tablas de frecuencia, gráficos, dibujos, fotos, tablas

Tabla 1. Distribución de la muestra de egresados de Estomatología según estilo de vida saludable

ESTILO	Frecuencia	Porcentaje
Poco saludable	20	29.9%
Saludable	46	68.7%
Muy saludable	1	1.5%
Total	67	100.0%

Fuente: Propia del investigador

La tabla muestra que un 68.7% del total encuestado percibe su estilo de vida en saludable mientras que un considerable 29.9% como poco saludable y un 1.5% muy saludable

Gráfico 1. Distribución porcentual de estilo de vida saludable en egresados de estomatología

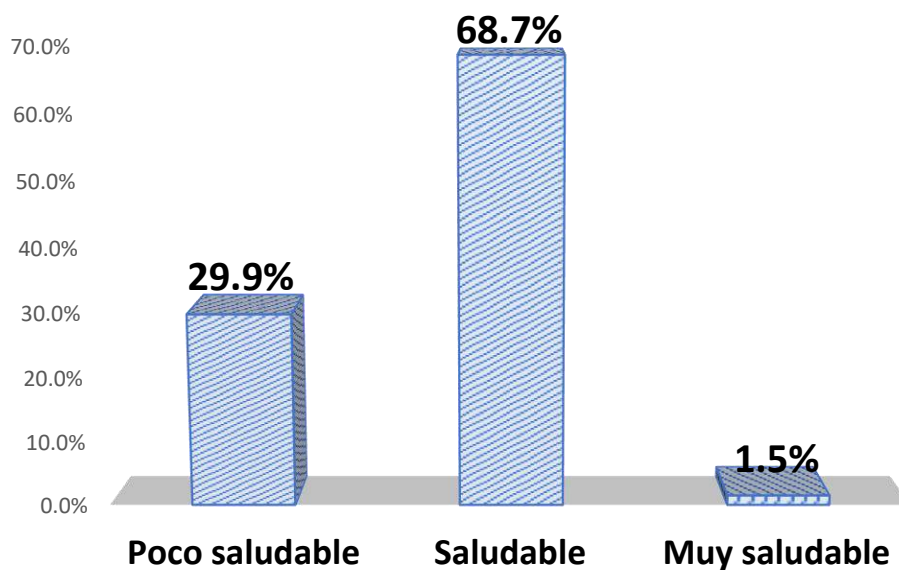


Tabla 2. Distribución de los niveles de estilos de vida saludable de egresados de estomatología según sexo

ESTILO	Hombre		Mujer		Total	
Poco saludable	9	39.1%	11	25.0%	20	29.9%
Saludable	13	56.5%	33	75.0%	46	68.7%
Muy saludable	1	4.3%	0	0.0%	1	1.5%
Total	23	100.0%	44	100.0%	67	100.0%

Fuente: Propia del investigador

El estilo de vida saludable se distribuyó entre hombres y mujeres, donde predominó en ambos casos la percepción de nivel saludable con porcentajes de 56.5% y 75%, destacándose este en el caso de las mujeres donde hubo mayor diferencia con las otras categorías

Gráfico 2. Distribución porcentual de estilo de vida saludable en egresados de estomatología según sexo

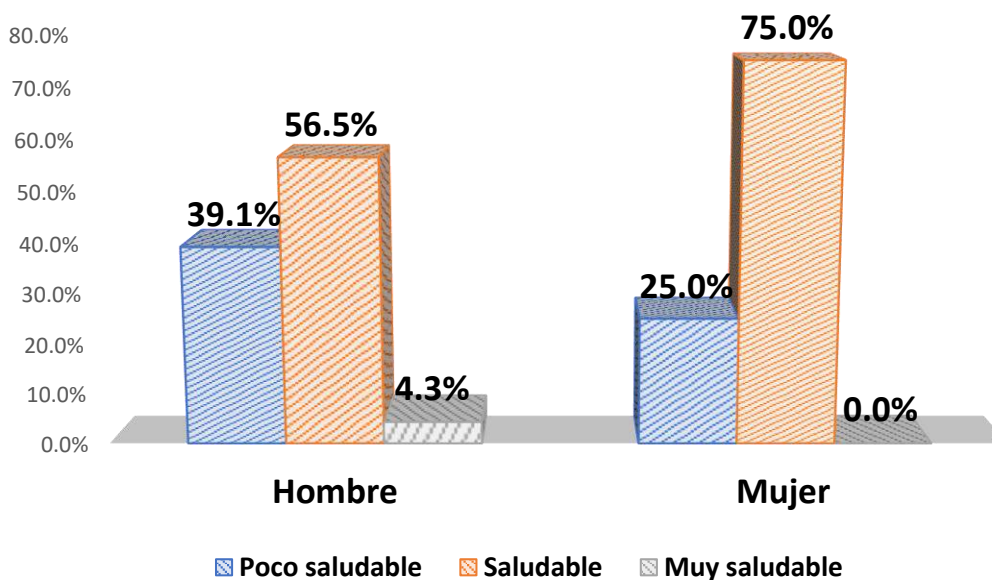


Tabla 3. Distribución de los niveles de calidad de vida en egresados de estomatología

CALIDAD DE VIDA	Frecuencia	Porcentaje
Buena	31	46.3%
Regular	34	50.7%
Mala	2	3.0%
Total	67	100.0%

Fuente: Propia del investigador

El nivel de calidad de vida percibido por los egresados de estomatología fue en su mayoría regular (50.7%) y bueno (46.3%) con solo dos casos de percepción mala

Gráfico 3. Distribución porcentual de calidad de vida de egresados de estomatología

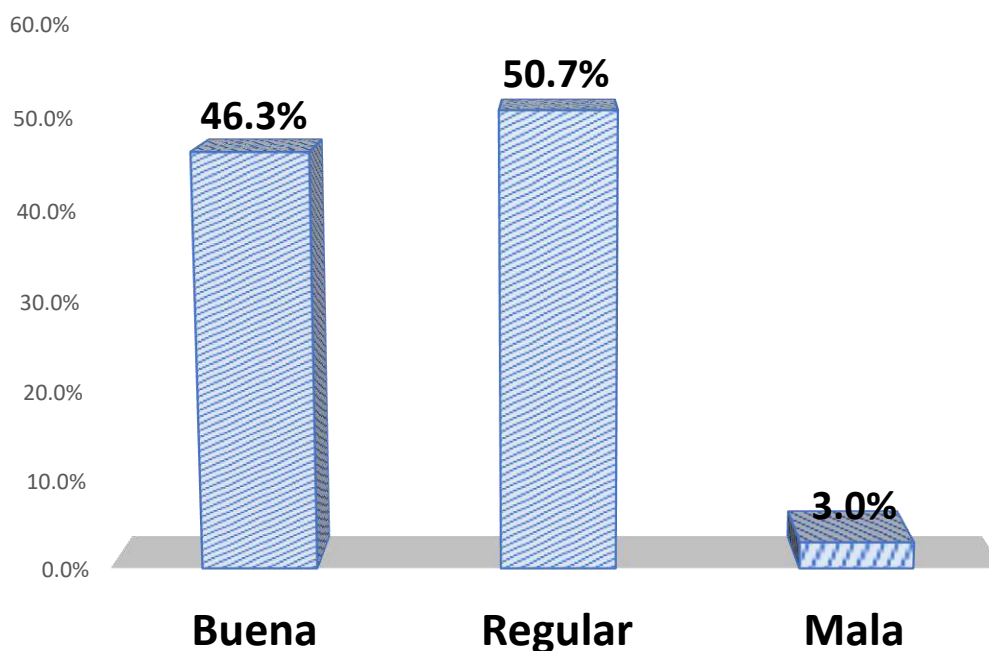


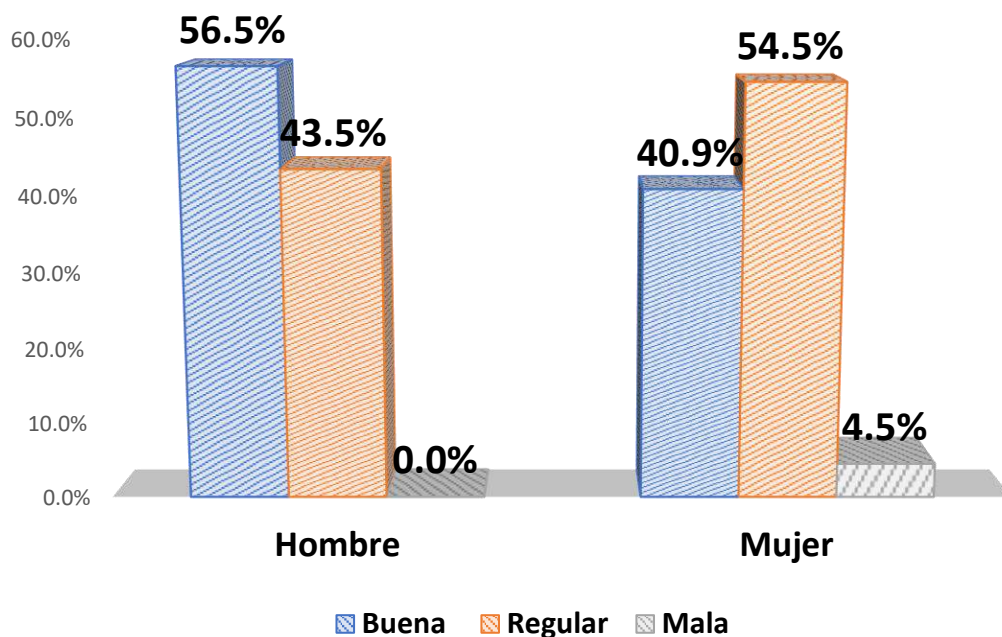
Tabla 4. Distribución de los niveles de calidad de vida en egresados de estomatología, según sexo

CALIDAD VIDA	Hombre		Mujer		Total	
Buena	13	56.5%	18	40.9%	31	46.3%
Regular	10	43.5%	24	54.5%	34	50.7%
Mala	0	0.0%	2	4.5%	2	3.0%
Total	23	100.0%	44	100.0%	67	100.0%

Fuente: Propia del investigador

Los niveles de calidad de vida de los egresados de estomatología fueron percibidos como buenos con mayor frecuencia en los hombres (56.5%) mientras que en las mujeres el nivel predominó el nivel regular (54.5%).

Gráfico 4. Distribución porcentual de calidad de vida de egresados de estomatología según sexo



5.2. Análisis Inferencial

Prueba de hipótesis de relación entre estilos de vida saludable y calidad de vida

Hipótesis estadísticas

Ho: No existe correlación entre los puntajes obtenidos de estilo de vida y los obtenidos en calidad de vida y sus dimensiones

H1: Existe correlación entre los puntajes obtenidos de estilo de vida y los obtenidos en calidad de vida y sus dimensiones

Tabla 5. Análisis de correlación entre estilo de vida saludable y calidad de vida

DIMENSIONES	ESTILO DE VIDA SALUDABLE	
	Correlación	p-valor
CALIDAD DE VIDA	0.3135 ^a	0.0098*
BIENESTAR MATERIAL	0.1790 ^a	0.1474
BIENESTAR FISICO	0.3060 ^a	0.0118*
BIENESTAR EMOCIONAL	0.3152 ^b	0.0094*
AUTODETERMINACIÓN	0.1234 ^b	0.3198
INCLUSIÓN	0.2859 ^a	0.0190*

Nota: Las correlaciones se realizaron tomando en cuenta la suma de puntajes obtenidos para cada una de las variables;

^aCorrelación de Pearson; ^b Correlación de Spearman

**Correlación significativa ($p < 0.05$)*

La tabla 5 muestra los valores de correlación y significancia estadística donde se observa correlación positiva significativa entre los estilos de vida saludable con la calidad de vida ($r=0.3135$; $p < 0.05$), y las dimensiones Bienestar físico

($r=0.3135$; $p<0.05$), bienestar emocional ($r=0.3152$; $p<0.05$), e inclusión ($r=0.2859$; $p<0.05$).

5.4 Discusión

El trabajo de investigación fue de diseño no experimental, correlacional, descriptivo, y prospectivo, donde participaron 67 egresados de la carrera de estomatología los cuales cumplieron los criterios de inclusión, y fueron seleccionados mediante la técnica de muestreo aleatorio simple, una vez confirmados los participantes se procedió a realizar el estudio correspondiente.

El estudio consistió en medir la relación entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida, en referencia a esto se encontró en la investigación que se observó correlación positiva significativa entre los estilos de vida saludable con la calidad de vida ($r=0.3135$; $p<0.05$), además se encontró correlación con las dimensiones bienestar físico, bienestar emocional e inclusión. Esto guarda diferencia con lo encontrado por **Palomares L.⁴ (2014)** el cual tuvo como objetivo analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y la calidad de vida en su estado nutricional, donde se concluye que existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y la calidad de vida en el estado nutricional entre los profesionales de la salud. Esta diferencia se logra obtener ya que el personal que labora en instituciones de salud se encuentra bajo un estrés laboral mayor, lo que hace que adopten malos hábitos en cuestión a sus estilos de vida por el corto tiempo libre que tienen y las diferentes funciones en su vida familiar.

De acuerdo a los estilos de vida saludables encontrados, se determinó que un 68.7% del total encuestado percibe su estilo de vida en saludable mientras que

un considerable 29.9% como poco saludable y un 1.5% muy saludable. Esto guarda relación con lo encontrado por **Alvarez G. et al.**²²; el cual tuvo como objetivo determinar los estilos de vida en estudiantes, llegando a la conclusión que un gran número de estos tienen estilos de vida desordenados aumentando el riesgo a desarrollar algún tipo de enfermedad. Si bien es cierto el porcentaje que mantiene el estudio respecto a poco saludable es casi un tercio de la población evaluada, es un rango importante y significativo para 67 egresados, los cuales mantienen aún ciertos hábitos dañinos para su salud. Por otro lado, **Lara Y.**³; en su estudio llevado a cabo en Colombia en estudiantes de odontología confirma que el estilo de vida bueno tuvo un porcentaje de 72.41% concluyendo que los estudiantes alcanzaron buenas puntuaciones para los buenos estilos de vida.

De acuerdo a la evaluación de los estilos de vida saludable según sexo se encontró que predominó en ambos casos la percepción de nivel saludable con porcentajes de 56.5% y 75% para hombres y mujeres respectivamente, destacándose este en el caso de las mujeres donde hubo mayor diferencia con las otras categorías. En la misma línea, **Canova C.**² (2017) encontró que. Las mujeres presentaron mejores puntuaciones en la mayoría de las dimensiones, salvo en Asociatividad y actividad física, en la cual el sexo masculino tuvo mayor puntaje. Esto se debe a que la mayoría de mujeres, por su propio estilo de vida y de manejo tiene una vida mas sana y organizada respecto al varón el cual se autoanaliza como una persona desorganizada, toma mayores riesgos, y tiene un estilo de vida menos sano.

De acuerdo a la presente investigación, el nivel de calidad de vida percibido por los egresados de estomatología fue en su mayoría regular (50.7%) y bueno (46.3%) con solo dos casos de percepción mala. Además, los niveles de calidad de vida de los egresados de estomatología fueron percibidos como buenos con mayor frecuencia en los hombres (56.5%) mientras que en las mujeres el nivel predominó el nivel regular (54.5%). Esto guarda diferencias con lo encontrado por **Alor Y.⁵ (2018)** Tuvo como objetivo determinar el nivel de calidad de vida que tienen los estudiantes de una institución, donde de acuerdo a 122 estudiantes, 61, es decir el 57%, presenta una mala calidad de vida, esto se da porque estos estudiantes al ser de menor edad presentan un mal manejo de sus horarios, son inestables emocionalmente, no tienen aún metas trazadas de forma definitiva y sumado a eso los factores familiares, ambientales y el medio que los rodea influye de manera negativa en su manera de pensar y ver la vida.

CONCLUSIONES

- Se concluye que hubo relación significativa entre la calidad de vida y los estilos de vida saludable ($r=0.3135$; $p<0.05$)
- Se concluye que la mayoría de los egresados percibe su estilo de vida como saludable, en segundo lugar como saludable y por ultimo muy saludable
- Se concluye que predomino el estilo de vida de tipo saludable entre hombres y mujeres, obteniendo las mujeres un ligero rango mayor
- Se concluye que el nivel de calidad de vida percibido por los egresados de estomatología fue en su mayoría regular, seguido del nivel bueno.
- Se concluye de acuerdo al sexo, los hombres tuvieron una buena calidad de vida, mientras que en las mujeres predomino el nivel regular.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar diversos estudios con poblaciones mayores con el objetivo de poder obtener resultados más significativos y a grandes escalas.
- Se recomienda realizar estudios con egresados de múltiples universidades con la finalidad de comparar los resultados entre ellos y ver como se estaría analizando estas variables según los diversos centros de estudio.
- Se sugiere realizar estudios de acuerdo a factores familiares externos que puedan afectar el estilo de vida saludable y la calidad de vida en este tipo de personas
- Se sugiere crear un programa de salud con el objetivo de modificar malos hábitos en los estilos de vida y motivar una buena salud física, mental y emocional.

Referencias bibliográficas

1. Oliveros N, Bicenty Á, Caraballo G. Estilos de vida saludable en estudiantes universitarios: hábito de alimentación-actividad física y deportes. Línea vida [Internet]. 30 de julio de 2018 [citado 27 de julio de 2021];40. Disponible en: <https://revia.areandina.edu.co/index.php/Kk/article/view/739>
2. Canova C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. Rev Colomb Enferm. 2017;14: 23-32. Disponible en: <http://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE>
- 3.- Lara Y, Quiroga C, Jaramillo A, Bermeo M. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. Revista Odontológica Mexicana 2018;22 (3): 144-149.
- 4.-Palomares L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. [Tesis de postgrado]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima - Perú -2014
- 5.. Alor Y. Calidad de vida en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E Coronel Pedro Portillo Silva. Huaura 2017. Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion. Huacho – Perú 2018
6. Mogollón F, Becerra L, y Ancajima J. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Revista Conrado. Lima – Perú 2020 16(75), 69-75.
- 7.- Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoc. salud. 2014; 19(1):68-83.
8. Grimaldo M. Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. Instituto de Investigación - Escuela de Psicología Universidad de San Martín de Porres, Lima (Perú)-2014

9. Aldave R. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Ancomarca – Independencia. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería de Huaraz, 2014
10. Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F, García-González, L Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte 2016; 11(1), 123-132.
- 11.- Coral R, Vargas L. Estrategias que promueven estilos de vida saludables. Revista U.D.C. 2014 Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v17n1/v17n1a05.pdf>
- 12.- Coria M, Jara C García N, Orellana L, Sepúlveda J. Bienestar subjetivo y satisfacción con la alimentación en estudiantes universitarios del sur de Chile- 2014- (En línea), 11(1), 51-63. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-448x2014000100005&lng=pt&tlng=es.
- 13.- Rodríguez M, Chaparro S; González J. Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. Investigación y Educación en Enfermería, 2016- 34(1). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072016000100011
- 14.- Alba, J. La universidad saludable. Colombia: Narcea -2014 . Obtenido de <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev26/machado.htm>
- 15.- Apcho H, Ponte M. Determinar los estilos de vida Saludable de los estudiantes de la escuela de enfermería en la Universidad de San Marcos de Lima - Peru realizado en el 2010.

- 16.- Ortiz K, Sandoval C. Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial – La Esperanza, 2015. (Tesis de Grado). Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2015
- 17.- Quintero J. Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo 2014. (Tesis de Grado). Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2014.
- 18.- Dominguez C, Crespo C, Vallejo F, Garcia C, Evangelista A, Del Castillo C. Aspectos socio demográficos y calidad de vida en salud Bucal, del personal del municipio de Azogues - Ecuador. Rev. Estomatol. Herediana [Internet]. 2019 Ene [citado 2021 Jul 27] ; 29(1): 7-16. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552019000100002&lng=es. <http://dx.doi.org/10.20453/reh.v29i1.349>
- 19.- Pacheco M, Michelena M, Mora R, Miranda O. Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. Rev Cub Med Mil [Internet]. 2014 Jun [citado 2021 Jul 27] ; 43(2): 157-168. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572014000200004&lng=e
- 20.- Concha Y. Castillo M. Guzmán E. Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. Universidad Y Salud, 2019 22(1), 33-40. <https://doi.org/10.22267/rus.202201.172>
- 21.- Goñi E, Infante G. Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. European Journal of Education and Psychology. 2015;3(2).Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12931546800>

- 22.- Alvarez G, Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015-2015. [Tesis de postgrado]. Universidad de Guayaquil. Ecuador 2015.
- 23.-Hernández R. Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación científica. 6ed. México: Mc Graw Hill; 2014.
- 24.- Supo J. Niveles y tipos de investigación: Seminarios de investigación. Perú: Bioestadístico; 2015.
- 25.- Valderrama M., S. Pasos para elaborar proyectos de investigación científica. Lima. 2015, Editorial San Marcos.
- 26.-Declaración de Helsinki de la AMM. Asociación Médica Mundial. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. WMA. 2013. Acceso: [18 de Diciembre del 2020]

ANEXOS

ANEXO N° 1: Consentimiento Informado



ESCUELA PROFESIONAL DE ESTOMATOLOGÍA

Fecha: _____

Mediante el presente documento, yo:,
identificado (a) con DNI N° manifiesto que he sido informado
por el bachiller Acuña Pacheco Daniela, de la Escuela Profesional de
Estomatología, de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud, de
la Universidad Alas Peruanas, sobre el estudio **“ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA EN TIEMPO DE PANDEMIA EN
EGRESADOS DE ESTOMATOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS 2020”**. Así mismo he sido informado sobre el manejo de la
información obtenida con un carácter de confidencialidad y su no uso para otro
propósito fuera de este estudio sin mi consentimiento expreso, así como de la
posibilidad que tengo para revocar la participación cuando así lo decida.

En caso necesite más información, o tenga una duda sobre esta investigación
puede contactarse el investigador principal.

Ante lo explicado, yo, de manera consciente y voluntaria, a continuación, firmo
en señal de aceptación y conformidad.

Firma: _____

N° de DNI: _____



CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

A continuación, le presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de su vida. Lea cada una de ellas y marque la alternativa que considere conveniente

CONDICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
Haces ejercicio, practicas algún deporte, caminas, trotas, manejas bicicleta, nadas, bailas, o haces aeróbicos, por un tiempo mínimo de 30 minutos durante 5 días a la semana.				
Terminas el día con vitalidad y sin cansancio.				
Mantienes tu peso corporal estable.				
Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida, taichí, kun fu, danza)				

RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
Practicas actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, patinaje, baile)				
Incluyes momentos de descanso en su rutina diaria.				
Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre.				
En tu tiempo libre: lees, vas al cine, paseas, escuchas música.				
Destinas parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
¿Ves televisión 3 o más horas al día?				

CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
¿Fumas cigarrillo o tabaco?				
¿Prohíbes que fumen en su presencia?				
¿Consumes licor al menos dos veces a la semana?				
¿Consumes licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
¿Dices "NO" a todo tipo de droga?				
¿Consumes más de 3 tazas de café al día?				

SUENO	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
¿Trasnochas?				
¿Duermes bien y se levanta descansado?				
¿Te es difícil conciliar el sueño?				
¿Tienes sueño durante el día?				
¿Tomas pastillas para dormir?				

HÁBITOS ALIMENTICIOS	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?				
¿Consumes dulces, helados y pasteles más de 2 veces a la semana?				
¿Comes 3 frutas y 2 platos de verduras al día?				
¿Acostumbras comer al día 3 comidas principales y 1 refrigerio?				
¿Comes en tu refrigerio frutas, frutos secos, verduras o yogur?				
¿Sueles consumir leche, yogur o queso bajo en grasa o "light"?				
¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
¿Consumes embutidos (jamón, mortadela, jamón, salchicha, tocino)?				
¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?				
¿Consumes comidas ricas en grasas y frituras?				
¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?				
¿Las preparaciones de tus comidas suelen ser al vapor, sancochado, guisado, estofado, a la plancha o sudado.				
¿Cuándo comes fuera sueles ordenar platos al horno, al vapor, a la parrilla?				
¿Desayunas todos los días?				
¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hotdog, tacos, alitas, etc)?				

CUESTIONARIO PARA EVALUAR CALIDAD DE VIDA

A continuación, le presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de su vida. Lea cada una de ellas y marque la alternativa que considere conveniente

Bienestar Material

	Nunca /Casi nunca / Casi siempre / Siempre
01 ¿El lugar donde vives te impide llevar un buen estilo de vida?	
02 ¿El lugar donde estudias no cumple con normas de seguridad?	
03 ¿No cuentas con los bienes materiales que necesitas?	
04 ¿Este descontento con el lugar donde vives?	
05 ¿El lugar donde vives es muy inseguro?	
06 ¿Tu casa no cuenta con los servicios agua y desagüe?	
07 ¿El lugar donde vives no cuenta con una posta médica?	
08 ¿Tus padres son pobres en lo económico?	
09 ¿El barrio donde vives está lleno de basura?	
10 ¿El lugar donde vives no cuenta con una comisaría ni policías?	

Bienestar físico

	Nunca / Casi nunca/ Casi siempre/ Siempre
11 ¿Tienes problemas de sueño?	
12 ¿Tus hábitos alimentarios son malos?	
13 ¿Tienes un buen aseo personal?	
14 ¿No vas al control médico porque no hay plata para eso?	
15 ¿A veces sientes pesadez en la cabeza?	
16 ¿Sientes hormigueos en el estómago?	
17 ¿No te gusta hacer educación física?	
18 ¿No participas en la limpieza de tu casa?	
19 ¿Como duermes tarde te levantas cansado?	
20 ¿Los muebles de tu casa son antiguos e incómodos?	

Bienestar Emocional

21 ¿Estas insatisfecho por tu vida presente?	Nunca / Casi nunca/ Casi siempre/ Siempre
22 ¿Tienes síntomas de depresión?	
23 ¿Sientes cólera y tienes mal humor?	
24 ¿Tienes sentimientos de incapacidad e inseguridad?	
25 ¿No te sientes satisfecho contigo mismo?	
26 ¿Tienes síntomas de ansiedad?	
27 ¿Tienes problemas de comportamiento con los demás?	
28 ¿No sientes ganas de hacer bien las cosas?	
29 ¿Tienes la sensación de que la gente te observa?	
30 ¿Tu familia no siente felicidad por tu persona?	

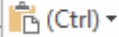
Autodeterminación

31 ¿No tienes metas e intereses personales?	Nunca / Casi nunca/ Casi siempre/ Siempre
32 ¿No puedes elegir que hacer en tu tiempo libre?	
33 ¿En el colegio no te orientan respecto a tus preferencias?	
34 ¿Tienes temor y roche para exponer?	
35 ¿Tus padres deciden sobre tu vida personal?	
36 ¿No puedes decidir cosas porque no ganas dinero?	
37 ¿No puedes organizar tu vida propia?	
38 Que comer, que vestir, que hacer, ¿lo deciden tus padres?	
39 ¿No decides las cosas que debes hacer?	
40 ¿No puedes elegir con quien vivir porque aún eres joven?	

Inclusión social

41 ¿En tu barrio no existen áreas verdes para distraerse?	Nunca / Casi nunca/ Casi siempre/ Siempre
42 ¿Existen barreras sociales por lo que te sientes inseguro?	
43 ¿Tu familia no es conocida en tu barrio?	
44 ¿No existe una piscina cerca y gratuita en tu barrio?	
45 ¿No encuentras apoyo para integrarte a asociación juvenil?	
46 ¿Tus amigos son indiferentes cuando los necesitas?	
47 ¿En tu barrio no existen entidades culturales?	
48 ¿En tu ciudad <u>cada quien</u> vive su vida?	
49 ¿Tus amigos se limitan a realizar sus trabajos?	
50 ¿Sientes rechazo y discriminación por tu aspecto?	

ANEXO N° 3: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Principal	Principal	General		
<p>¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en tiempo de pandemia en egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas - 2020?</p> <p>Secundarios</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida saludable en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020?</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida saludable en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020, según sexo?</p> <p>¿Cuál es el nivel de calidad de vida en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020?</p> <p>¿Cuál es el nivel de calidad de vida en tiempo de pandemia que tienen los egresados de</p>	<p>Determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en tiempo de pandemia en egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020</p> <p>Secundarios</p> <p>Determinar Identificar los estilos de vida saludable en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020</p> <p>Identificar los estilos de vida saludable en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020, según sexo</p> <p>Determinar el nivel de calidad de vida en tiempo de pandemia que tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020</p> <p>Determinar el nivel de calidad de vida en tiempo de pandemia que</p>	<p>Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en tiempo de pandemia en egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas-2020</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Estilos de vida saludable</p> <p>Variable 2:</p> <p>Calidad de vida</p>	<p>Diseño de la investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> - No experimental - Correlacional descriptivo - Transversal - Prospectivo <p>Población</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egresados de la Escuela Profesional de Estomatología UAP <p>Muestra  (Ctrl) ▾</p> <ul style="list-style-type: none"> - 68 egresados de la Escuela Profesional de Estomatología UAP, las cuales cumplan con los criterios de inclusión. <p>Técnica</p> <p>Aplicación de encuesta/ cuestionario</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario para evaluación de los estilos de vida saludable</p> <p>Cuestionario para evaluación de la calidad de vida</p>

Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020, según sexo?	tienen los egresados de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas- 2020, según sexo			
--	---	--	--	--