



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA
DEL III CICLO -1B DE LA FMH y CS.DE LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS LIMA – PERÚ 2015”**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERA**

BACHILLER: OJEDA ROJAS CECILIA ESTHER

LIMA – PERÚ

2017

**“ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DEL III CICLO -1B DE LA FMH y CS.DE LA
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS LIMA – PERÚ 2015”**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III ciclo-1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas Lima - 2015. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 125 estudiantes, para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert de 27 ítems, organizado por las dimensiones: Higiene, Alimentación, descanso y sueño. La validez del instrumento se realizó mediante el juicio de expertos obteniendo un valor de (0,877); la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de (0,832). La prueba de Hipótesis se realizó mediante el Chi Cuadrado con un valor de (4), y un nivel de significancia de valor $p < 0,05$.

CONCLUSIONES:

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, es No Saludable en mayor porcentaje. Estos niveles se presentan por las respuestas de los estudiantes: En la actividad física, no realiza deportes individuales, ni de pareja, ni al aire libre. En la alimentación, siempre consume pan, cereales y tubérculos. A veces frutas secas y jugo de frutas, asimismo, a veces, vegetales de hojas crudos o cocidos, En descanso y sueño, nunca descansa de 7 a 8 horas ni realiza siesta, casi nunca tiene un horario para acostarse tampoco un horario fijo para levantarse, casi nunca luego del descanso, siente que ha restaurado sus energías perdidas. En la Higiene, casi nunca se cepilla los dientes después de cada comida, asimismo, casi nunca realiza su aseo corporal de manera diaria.

PALABRAS CLAVES: *Estilos de vida, Higiene, Alimentación, descanso y sueño.*

ABSTRACT

The objective of the present research was to determine the lifestyles of nursing students in III-1B WFH and CS of the Alas Peruanas University Lima-2015. It is a cross-sectional descriptive research, with a sample of 125 A questionnaire of 27 items was used to collect the information. It was organized by the following dimensions: Hygiene, Food, rest and sleep. The validity of the instrument was made by expert judgment, obtaining a value of (0.877); Reliability was performed using the Cronbach's alpha with a value of 0.832. The Hypothesis test was performed using the Chi square with a value of (4), and a significance level of p value <0.05.

CONCLUSIONS:

The lifestyles that nursing students of IIIH Cycle 1B of the WFH and CCSS of the UAP Lima have, is a higher percentage. These levels are presented by the students' responses: In physical activity, it does not perform individual, couple or outdoor sports. In food, always eat bread, cereals and tubers. Sometimes dried fruit and fruit juice, sometimes also vegetables with raw or cooked leaves. At rest and sleep, never rest for 7 to 8 hours or nap, almost never have a bedtime nor a fixed time to get up , Almost never after rest, feels that he has restored his lost energies. In Hygiene, he almost never brushes his teeth after every meal, and, almost never, he does his body daily.

KEYWORDS: Lifestyles, Hygiene, Food, rest and sleep.

INDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	2
1.3 Objetivos de la investigación	2
1.3.1 Objetivos generales	2
1.3.2 Objetivos específicos	3
1.4 Justificación del estudio	3
1.5 Limitaciones de la investigación	3

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de estudio	4
2.2 Bases teóricas	6
2.3 Definición de términos	13
2.4 Hipótesis	13
2.5 Variables	13
2.5.1 Definición conceptual de la variable	13
2.5.2 Definición operacional de la variable	13
2.5.3 Operacionalización de la variable	14

CAPITULO III: MATERIAL Y METODO

3.1 Tipo y nivel de investigación	15
3.2 Descripción del ámbito de la investigación	17
3.3 Población muestra	17
3.4 Técnica e instrumentos para la recolección de datos	18
3.5 Validez y confiabilidad del instrumento	18
3.6 Plan de recolección y procesamiento de datos	19

CAPÍTULO IV: RESULTADOS	20
CAPÍTULO V: DISCUSION	26
CONCLUSIONES	28
RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
ANEXOS	33
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCIÓN

El presente estudio “Estilos de Vida Saludable de los Estudiantes de III ciclo de Enfermería de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la salud de la Universidad Alas Peruanas Lima - 2015”, tiene como objetivo Determinar los Estilos de Vida que tienen los estudiantes de Enfermería. Con el propósito de brindar información actualizada las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería y a los mismos estudiantes acerca de los estilos de vida en la dimensión Alimentación, Descanso – Sueño, Actividad Física e Higiene, que sirva como marco de referencia a fin de formular estrategias y/o incorporar programas encaminados a la modificación de los estilos de vida con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes.

El diseño metodológico de este estudio, es de tipo no experimental, de nivel aplicativo, de diseño descriptivo, de acuerdo al uso del instrumento es transversal, de acuerdo al tiempo de obtención de datos prospectivo

Este proyecto se estructura de la siguiente manera: El primer capítulo presenta el problema, incluye: planteamiento, formulación, justificación, objetivos generales y específicos del problema, El capítulo II: marco teórico: Antecedentes del estudio y bases conceptuales, y definición operacional de términos. El capítulo III Metodología: Nivel, Tipo o Método de Investigación; descripción del área de estudio; población y Muestra; técnica e Instrumento de recolección de datos; validez y confiabilidad de los Instrumentos; procedimientos, análisis de datos y consideraciones éticas.

Finalmente se presentan las referencias bibliográficas y los anexos respectivos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.(1)

Es innegable que la prevención de la enfermedad y promoción de la salud son dos temas de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual. Tampoco es sorpresa el hecho, que la conducta de las personas esté directamente relacionada con estos temas. El tiempo de sueño, el manejo de la alimentación, la actividad física y la higiene

En la actualidad los jóvenes constituyen aproximadamente el 27% de la población mundial, solo en América Latina y el Caribe constituyen una población aproximada de 28% y en el Perú existe 6 millones de jóvenes entre los 18 y 29 años quienes se enfrentan constantemente a grandes cambios para un mundo de desarrollo en el ámbito de la tecnología, la modernización y la globalización; cambios que no solamente brindan oportunidades para un futuro soñado sino que también repercute en su estilo de vida que conllevan al consumo de tabaco y alcohol, estrés, depresión, sedentarismo, problemas de salud mental y cambios en al

ámbito alimentario acelerando las tendencias hacia régimen alimentarios asociados a problemas de enfermedades crónico degenerativas y otras formas de comportamiento que son perjudicares para la salud y la calidad de vida en los jóvenes. (2)

El Estudiante Universitario no está libre a estos grandes cambios que traen consigo la modernización y la globalización. Al interactuar con algunos de ellos manifiestan: “Mi vida en la universidad ha ocasionado serios cambios hay días que no almuerzo, sólo como hamburguesas y no descanso el tiempo necesario”, “No hago ejercicios porque me falta tiempo”, “Salgo poco a pasear y no practico ningún deporte”.

La Universidad Alas Peruanas es una entidad académica que nació con ideas propias, conceptos prospectivos y planes siempre futuristas. Por eso crece rápidamente. Pensar, escudriñar, inventar, etc. constituyen la normal tarea de esta casa de estudios. Actualmente la universidad cuenta con un aproximado de 100 mil estudiantes en las diferentes carreras profesionales de las filiales a nivel nacional.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo 2015-1B de la Universidad Alas Peruanas sede Lima-?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

Determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III ciclo-1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas Lima-2015.

1.3.2. Objetivo Especifico

Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo-1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas sede Lima-2015. Referente a la alimentación.

Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo -1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas sede Lima-2015. Referente a la higiene.

Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo -1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas sede Lima-2015. Referente al reposo - sueño.

Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo -1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas sede Lima-2015. Referente al ejercicio físico.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El presente estudio tiene como propósito brindar información actualizada acerca de los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería a las autoridades de la Escuela Académico Profesional de Enfermería y a los mismos estudiantes, que sirva como marco de referencia a fin de formular estrategias y/o incorporar programas encaminados a la modificación de los estilos de vida con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes y ser modelos de bienestar ante la sociedad.

1.5. LIMITACIÓN Y ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN

Los resultados solo servirán para la institución donde se realiza el trabajo de investigación.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1 Antecedentes Internacionales

ARRIVILLAGA Marcela, SALAZAR Cristina y CORREA Diego, “Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios” Cali – Colombia. El método fue descriptivo, La población estuvo conformada por 754 jóvenes universitarios de Cali. El instrumento fue el cuestionario y la técnica la encuesta.

“En conclusión el factor cognitivo no siempre actúa como mediador determinante en la ejecución de conductas prosalud. Es necesario diseñar programas orientados a la promoción de estilos de vida saludables en jóvenes, que contemplen distintos procesos psicosociales como el aprendizaje, la cognición, la motivación y la emoción”.(3)

DÍAZ PERILLO Marta y ORTIZ Laura. “Influencia del hábito de fumar sobre el consumo de alimentos y el estilo de vida en los estudiantes de la facultad de ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana” Bogotá – Colombia. El método fue descriptivo transversal la población estuvo conformada por

los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Javeriana. La muestra fue obtenida mediante el muestreo estratificado con afijación proporcional. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario y la técnica la encuesta.

Establecer la relación entre el hábito de fumar, el consumo de alimentos y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana.

“En conclusión, los fumadores pueden tener más posibilidades de padecer alguna enfermedad cardiovascular por presentar más factores de riesgo, así como hábitos alimentarios poco saludables como el alto consumo de energía, grasa total, saturada y colesterol y el bajo consumo de frutas y verduras”.(4)

MEJIA ESCOBAR Nelson, “Descripción de Actitudes y Prácticas en Estilos de vida Saludables, en médicos y personal de enfermería, Metrosalud”, Medellín – Colombia. El método fue descriptivo la población estuvo conformada por 270 personas. El instrumento fue el cuestionario y la técnica la encuesta

“En Conclusión Describir las Actitudes y Prácticas en Estilos de vida saludable y la actitud hacia la promoción de la salud, de médicos y del personal de enfermería del área asistencial del Instituto Metropolitano de Salud de Medellín”.(5)

2.1.2 Antecedente Nacionales

GAMARRA SÁNCHEZ, María Elena, RIVERO TEJADA Helen, CABELLOS VARGAS, Dalia. “Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería” 2010, Trujillo. El presente trabajo de investigación de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversa. Se aplicó cuestionario en una Muestra de 136 Estudiantes de enfermería de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo.

“En conclusión más de la mitad de la muestra de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo

calificó en un nivel medio en estilo de vida. En las dimensiones de estilo de vida, el ejercicio revela que un 78% se encuentran entre un nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con un 65%. No se encontró relación significativa entre el estilo de vida y el apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo".(6)

2.2 BASE TEÓRICAS

2.2.1 Estudiante de enfermería

En la actualidad se denota la gran trascendencia personal y social de la universidad, se ve como un instrumento decisivo para la elevación cultural y espiritual de los pueblos y para el progreso científico y tecnológico, como lugar de preparación de las personas. Hoy en día se está despertando una mayor conciencia de la dignidad del hombre y del alto valor que corresponde a la educación; de hecho, ahora se codicia la educación en todos sus niveles, incluso la universidad no es vista como un lugar de educación superior reservado a una élite social, sino como nivel educativo que deben acudir todos cuanto poseen y reúnan las condiciones intelectuales apropiadas. Sin dudas en la actualidad los universitarios tienen mayor peso en la sociedad. La universidad ha de considerarse como comunidad de saberse y comunidad de personas, institución dedicada a la enseñanza en el más alto nivel, al cultivo del saber universal, a la búsqueda y conocimiento de la verdad en diferentes campos sea científico-naturales, técnicos, sociales, jurídicos, humanísticos o del espíritu. Cuando nos referimos a vocación universitaria se tienen en cuenta los propósitos de una universidad, que desde luego no es tarea fácil, pero reclama un gran esfuerzo personal y gran entrega que se dan cuando hay una gran felicidad que conlleva contribuir al bien de los demás, a su elevación intelectual y cultural; solo así se puede hablar de vocación universitaria y amor a la universidad.(7)

2.2.2 Estilos de vida

Duncan Pendersen, define el estilo de vida como “Manifestaciones de dimensiones colectiva y social, determinados y modelados a su vez por el contexto social, económico y cultural” (8)

La Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida como un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada. Dicho estilo de vida resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas. Algunos estilos de vida incluyen patrones de comportamiento específicos que miden el bienestar del individuo actuando como factores de protección o de riesgo. (9)

Rolando Arellano nos dice que el estilo de vida es un patrón que cumple con dos funciones: caracterizar al individuo y dirigir su conducta (10)

Patrón que caracteriza al individuo: El estilo de vida sería aquel patrón más o menos consistente de comportamiento que caracteriza al individuo en forma de ser y expresarse. En cierta forma se asemeja mucho al concepto de personalidad, pues nos permite reconocer al individuo a través de conductas muy distintas.

El estilo de vida posibilita encontrar la unidad dentro de la diversidad proporcionando unidad y coherencia en el comportamiento de un sujeto o un grupo de sujetos. Sin embargo el concepto de estilos de vida es más amplio que el de personalidad ya que engloba no solo elementos psicológicos sino también comportamientos y características

externas los cuales son determinadas y a su vez determinan la manera de ser y actuar futura del individuo. (11)

2.2.3 Alimentación

La conducta de alimentación es compleja y deriva de una serie de acciones que influyen desde la compra de los alimentos, su preparación y consumo. Estas acciones vienen determinadas por múltiples factores del propio individuo y de su entorno, los cuales se encuentran influenciados por su ambiente sociocultural, así es característico que durante la adolescencia debido a las actividades que realiza, se omita alguna comida, generalmente el desayuno, el consumo de comida chatarra como hamburguesas, dulces, gaseosas, etc. Predisponen a una alimentación inadecuada. (12)

La Organización Mundial de la Salud recomienda para esta etapa de la adolescencia una dieta de modo que contenga un 12% de proteínas donde las dos terceras partes serían de origen animal y un tercio vegetal, un 30 a 35% de grasas no sobrepasando el 10% en saturados y hasta un 15 a 18% de monoinsaturados. Los hidratos de carbono fundamentalmente complejos deben aportar más del 50% del total de energía y por debajo del 8 al 10% de azúcares refinados. También recomienda por lo menos consumir tres comidas durante el día, controlar la cantidad de sal y evitar el alcohol, un buen patrón alimenticio, se refleja en una dieta equilibrada o balanceada es decir aquella que contenga todos los nutrientes predominando carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y proteínas, por ser esenciales para nuestro organismo un patrón alimentario regular se caracteriza por que en la dieta prevalece más los carbohidratos, vitaminas y minerales; y un patrón alimenticio malo es cuando en la dieta impera los carbohidratos y lípidos.

Proteínas. Los requerimientos proteicos se justifican por el aumento de masas muscular, aumento de masa ósea. Las proteínas deben aportar entre el 12 a 15% de la energía total de la dieta. La calidad de proteínas depende del contenido de aminoácidos esenciales. Un alimento es considerado de alto valor biológico cuando contiene todo los aminoácidos esenciales, como la leche, el huevo. También son buenas fuentes de proteínas las carnes, pescados y en general las proteínas de origen animal.

Carbohidratos: La función principal es proveer energía, principalmente al cerebro y el sistema nervioso. Los carbohidratos deben aportar entre el 50 a 60% de la energía total de la dieta.

Los carbohidratos se dividen en simples y complejos:

Carbohidratos Simples: Son de rápida absorción por ello dan energía rápida, se encuentran en: miel, mermeladas, golosinas, galletas, dulces, tortas, postres, hortalizas y frutas. Su consumo debe ser moderado, ya que de lo contrario se caerá fácilmente en un exceso de energía que puede provocar aumento de peso.

Carbohidratos Complejos. Son de absorción lenta y se encuentran en: Cereales, legumbres, harinas, pan, pastas, tubérculos, papa, arroz, etc.

Vitaminas: Estas se encuentran principalmente en frutas y verduras. Son necesarias para proteger la salud y prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibras, que favorece la digestión, baja el colesterol y el azúcar en la sangre.

Su consumo debe ser de forma diaria: 3 frutas de diferente variedad (desayuno, almuerzo, cena, 1 en cada horario) , 2 platos de postre de verduras crudas o cocidas (almuerzo, cena).

Minerales: Se encuentran principalmente en frutas, verduras, carnes, menestras. La falta de minerales puede ocasionar calambres, alteraciones del ritmo cardiaco, irritabilidad nerviosa, lesiones en la piel, etc.

Una dieta equilibrada debe contener todos los grupos de alimentos y las cantidades suficientes de nutrientes para que el organismo pueda realizar todas sus funciones (reguladoras, plásticas y energéticas). El consumo de ellos no debe ser excesivo ni deficiente, pues esto conduce a desequilibrios como puede ser niveles altos de colesterol, hipertensión, anemia, problemas cardiovasculares, así como trastornos nutricionales como la obesidad, anorexia nerviosa y/o bulimia, etc. (13)

2.2.4 Descanso y Sueño:

El sueño es el periodo de descanso para el cuerpo y la mente, durante el cual la voluntad y la conciencia están inhibidas de forma parcial o total y las funciones corporales parcialmente suspendidas.. Los estudiantes universitarios deben descansar un promedio de siete horas diarias. Pero actualmente el descanso y sueño es un tema preocupante en esta etapa de la vida debido a las altas demanda de un mundo en constante cambio y debido al desarrollo tecnológico el hombre joven requiere un alto ritmo de acción por lo que debe recuperar sus energías, el sueño entonces es una instancia fundamental para restaurar las funciones corporales, mentales, fisiológicas y bioquímicas entre otras el que se constituye en una necesidad, que tiene que ser satisfecha en calidad y cantidad adecuada para cada persona y también sirve para descartar tensiones del día , para ello el sueño contribuiría con esta tarea. Ya que en caso contrario podría ocasionar trastornos en el carácter como irritabilidad, cansancio, desanimo, perdida

o falta de concentración en sus actividades académicas, en su alimentación y nutrición por el cumplimiento de sus deberes como estudiante en desmedro de su calidad académica o de su desempeño académico. (14)

2.2.5 Actividad física

Nuestro cuerpo es una máquina diseñada para el movimiento. Al contrario de lo que ocurre con cualquier aparato construido por el hombre, en nuestro organismo la inactividad produce mayor desgaste que el ejercicio. Está comprobado que las personas que realizan 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día durante todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importante. Tienen menos riesgo de infarto y de enfermedades circulatorias. El ejercicio combate la hipertensión arterial, evita la obesidad y mantiene en buena forma todo el organismo. Pero actualmente los jóvenes universitarios tienen problemas de sedentarismo debido a las altas cargas académicas de los alumnos que ya no tienen tiempo libre para hacer ejercicios y las consecuencias de este sedentarismo juvenil son sobrepeso y obesidad, disminución en la elasticidad muscular, dolores lumbares y de cuello, taponamiento de arterias, aumento de colesterol, mala digestión y posibilidades de que en la edad adulta tengan diabetes, cáncer de colon, etc. (15)

2.2.6 Higiene

Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

Para tener una vida alimenticios y mantener una higiene tanto física como mental. La importancia de una higiene recae en consecuencias positivas como negativas a largo de nuestra vida y de los seres que nos rodean. El aseo corporal y la limpieza de su entorno. La pública es la que nos proporciona la sociedad o el gobierno, además de estos dos grupos se pueden clasificar en otros como higiene deportiva e higiene corporal. (16)

2.2.7 Nola Pender

Es reconocida en la profesión por su aporte con el Modelo de Promoción de la Salud. Planteó que promover un estado óptimo de salud era un objetivo que debía anteponerse a las acciones preventivas. Esto se constituyó como una novedad, pues identificó los factores que habían influido en la toma de decisiones y las acciones tomadas para prevenir las enfermedades

Todo esto mediante el Modelo de la promoción de la salud:

Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales entendidos como aquellas creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud que la llevan o inducen a conductas o comportamientos determinados, que se relacionan con la toma de decisiones o conductas favorecedoras de la salud.

Basándose en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

Este modelo le da importancia a la cultura, entendida ésta como el conjunto de conocimientos y experiencias que se adquieren a lo largo del tiempo, la cual es aprendida y transmitida de una generación a otra. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender sirve para integrar los métodos de enfermería en las conductas de salud de las personas.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Estilo de vida: conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada.

Estudiante: es la palabra que permite referirse a quienes se dedican a la aprehensión, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte. Es usual que un estudiante se encuentre matriculado en un programa formal de estudios, aunque también puede dedicarse a la búsqueda de conocimientos de manera autónoma o informal.

2.4 HIPÓTESIS

Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas están relacionados a la alimentación, higiene, ejercicio y reposo.

2.5 VARIABLES

2.5.1 Definición Conceptual de la Variable

Estilos de vida: conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada.

2.5.2 Definición Operacional de la variable

Estilos de vida: conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada.

2.5.3 Operacionalización

de

variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	%	Ítem	Escala de medida
Estilos de vida	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos que consume • característica • frecuencia • horario • lugar 	27% (6)	1-6	Escala de medición nominal Saludable Poco saludable Nada saludable
	Descanso - Sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Característica • frecuencia • tiempo. 	40% (9)	7-16	
	Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> • Rutina, • práctica • frecuencia. 	18% (4)	17-21	
	Higiene	<ul style="list-style-type: none"> • frecuencia • tiempo. 	9% (2)	22-23	

CAPITULO II: METODOLOGÍA

3.1 TIPOS Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

No experimental: Pues no se manipula la variable independiente ya que se quiere observar situaciones ya existentes en un contexto natural sin intervenir en su desarrollo.

Diseño de Investigación:

Diseño transversal: Porque se medirá una sola vez.

3.1.2 Nivel de Investigación

Nivel de investigación	Alcance
Cuantitativo	Hernandez Sampieri refiere que los trabajos cuantitativos utilizan estadística para presentar los resultados
Descriptivo	La investigación descriptiva son aquellos que estudian situaciones que ocurren en condiciones naturales, más que aquellos que se basan en situaciones experimentales. Son diseñados para describir la distribución de variables, sin considerar hipótesis causales o de otro tipo. De ellos se derivan frecuentemente eventuales hipótesis de trabajo susceptibles de ser verificadas en una fase posterior.
Aplicativo	Bungue Mario refiere que el nivel aplicativo se les conoce como Estudios de INNOVACIÓN, nos permiten solucionar problemas, controlar situaciones.
Transversal	Hernandez Sampieri refiere que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento y en un tiempo único
Prospectivo	Cegarra José refiere que se utilizan cuando se desea conocer la aparición de innovaciones importantes en determinadas áreas

3.2 DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio se realizara en la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Universidad Alas Peruanas ubicado en Las Gardenias 460 – Valle Hermoso Santiago de Surco. En cuanto a su infraestructura cuenta con la oficina de Dirección, y oficinas administrativas, cuentan con aulas propias, el horario de dictado de clases se da en turno de mañana y tarde. Las teorías y talleres se dan en aulas equipadas para esta función, las prácticas se desarrolla en hospitales, puestos de salud, colegios y comunidades asignadas.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: La población en estudio estuvo conformada por los 99 estudiantes de III Ciclo 2015-1B turno mañana y tarde de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Universidad Alas Peruanas sede Central Lima.

Para la muestra se consideró la totalidad de la población de estudio

Criterios de Inclusión:

- Alumnos que desean participar en la encuesta
- Alumnos que sean de la casa de estudio

Criterios de Exclusión:

- Alumnos que no desean participar en la encuesta.

3.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica

Las técnicas que se utilizaran para la recolección de datos es la encuesta con el objetivo de determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.

Instrumento

Considerando la naturaleza del problema y sus objetivos se optó por utilizar como instrumento el cuestionario, este instrumento cuenta con 22 preguntas.

DIMENSIONES	%	ITEMS
Actividad Física	18% (4)	1-4
Alimentación	27% (6)	5-10
Descanso – Sueño	40% (9)	11-20
Higiene	9% (2)	21-22

3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez del formulario se obtuvo a través del juicio de expertos validado a través de 8 expertos, lo que permitirá dar los reajustes necesarios al instrumento; luego se realizara la prueba piloto y a través de la prueba estadística de Alfa de Cronbach se podrá saber si es confiable.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

El plan de recolección de datos se realizara de la siguiente manera:

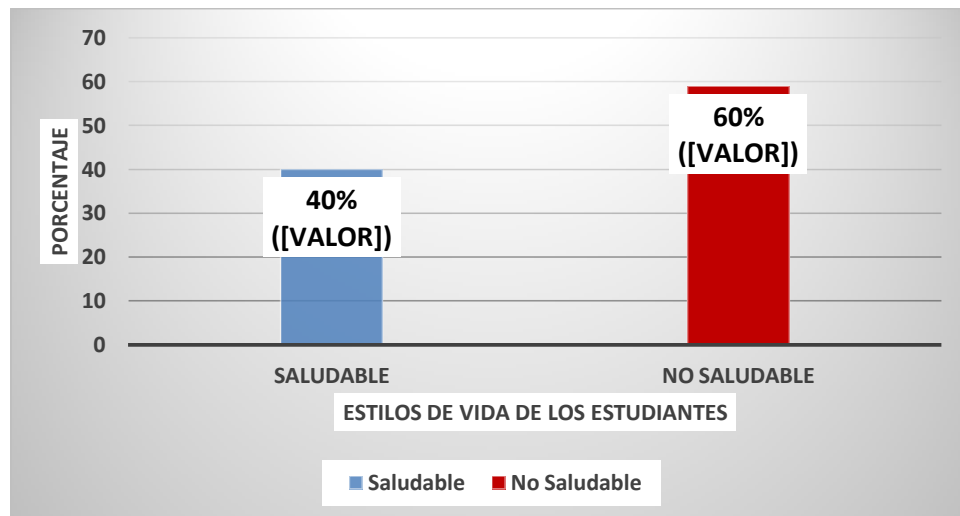
Se enviara una solicitud a la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, donde se solicitara el permiso para realizar la encuesta en la Escuela Profesional de Enfermería.

El cuestionario estructura por 27 ítems. El instrumento se aplicará a los alumnos del 3er ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, según el cronograma previsto.

CAPITULO IV; RESULTADOS

GRAFICO 1

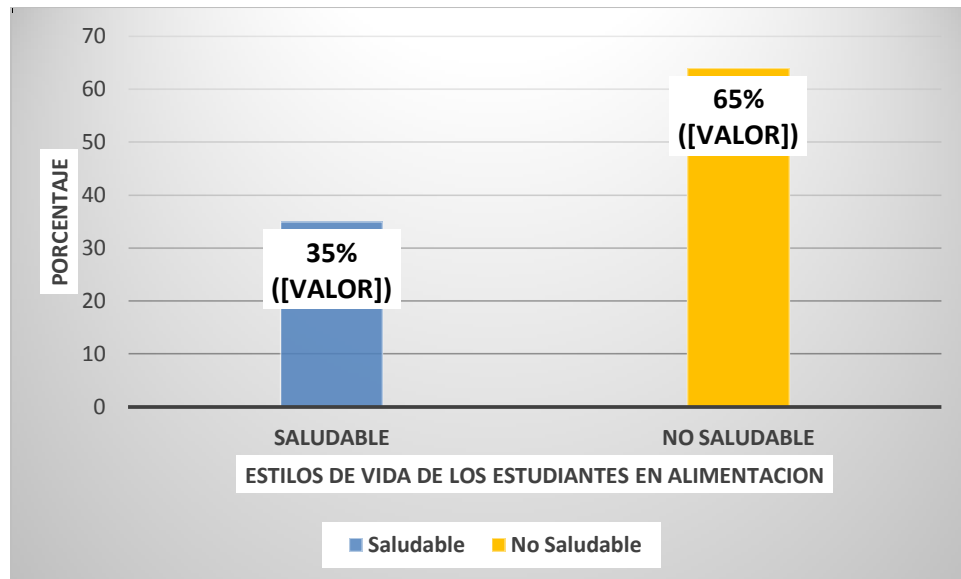
ESTILOS DE VIDA QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO-1B DE LA FMH Y CS DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS LIMA - 2015.



Según los resultados presentados en la Grafica 1, los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, es No Saludable en un 60%(59) y Saludable en un 40%(40). Estos niveles se presentan por las respuestas de los estudiantes: En la actividad física, no realiza deportes individuales, ni de pareja, ni al aire libre. En la alimentación, siempre consume pan, cereales y tubérculos. A veces frutas secas y jugo de frutas, asimismo, a veces, vegetales de hojas crudos o cocidos, En descanso y sueño, nunca descansa de 7 a 8 horas ni realiza siesta, casi nunca tengo un horario para acostarme tampoco un horario fijo para levantarse, casi nunca luego del descanso, siento que he restaurado mis energías perdidas. En la Higiene, casi nunca se cepilla los dientes después de cada comida, asimismo, casi nunca realizo su aseo corporal de manera diaria.

GRAFICO 2

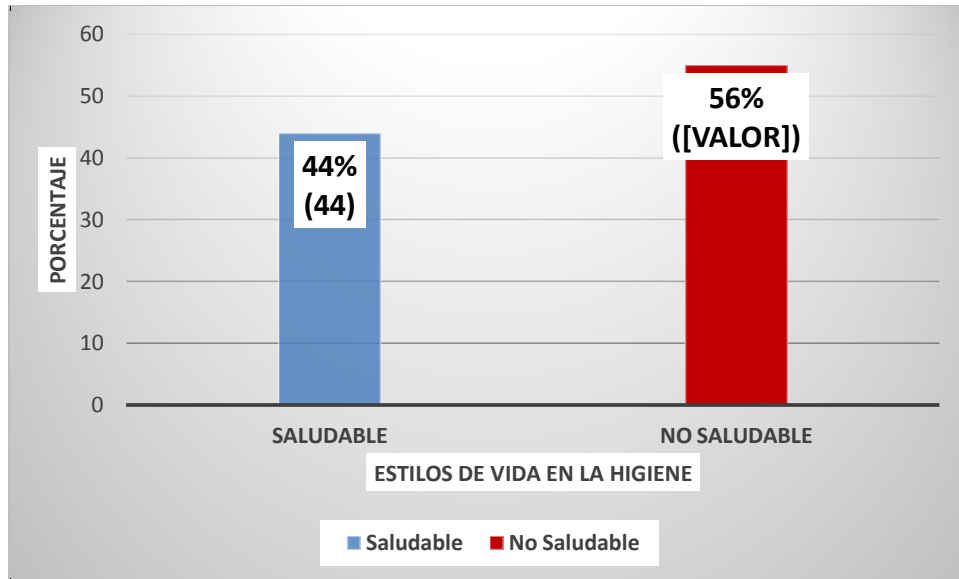
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO-1B DE LA FMH Y CS DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANASSEDE LIMA-2015.REFERENTE A LA ALIMENTACIÓN.



Según los resultados presentados en la Grafica 2, los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en Alimentación, es No Saludable en un 65%(64) y Saludable en un 35%(35).

GRAFICO 3

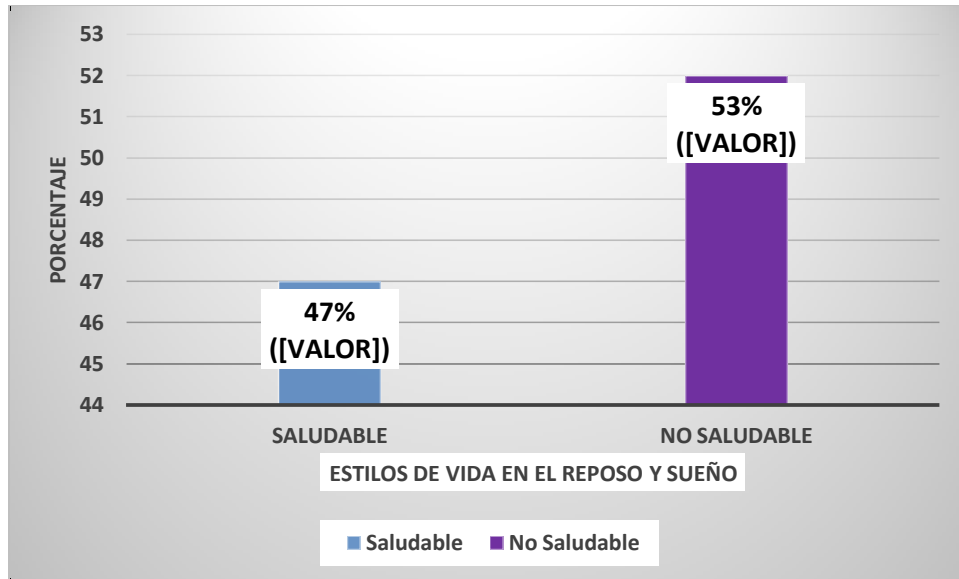
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO -1B DE LA FMH Y CS DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS SEDELIMA- 2015.REFERENTE A LA HIGIENE.



Según los resultados presentados en la Grafica 3, los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en la Higiene, es No Saludable en un 56%(55) y Saludable en un 44%(44).

GRAFICO 4

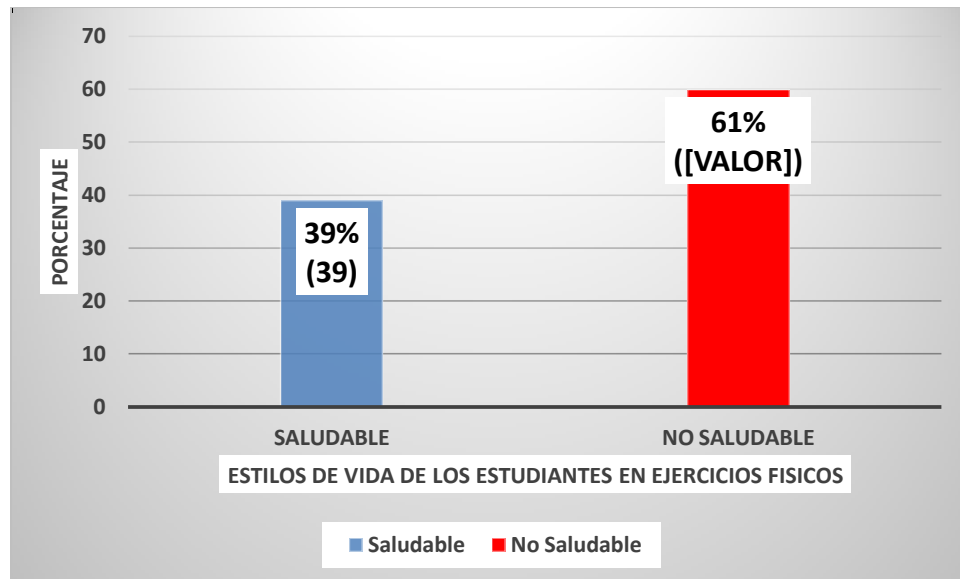
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO -1B DE LA FMH Y CS DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS SEDE LIMA- 2015.REFERENTE AL REPOSO - SUEÑO.



Según los resultados presentados en la Grafica 4, los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en lo referente al Reposo y Sueño, es No Saludable en un 53%(52) y Saludable en un 47%(47).

GRAFICO 5

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO -1B DE LA FMH Y CS DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS SEDE LIMA- 2015.REFERENTE AL EJERCICIO FÍSICO.



Según los resultados presentados en la Grafica 4, los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en lo referente al Ejercicio Físico, es Saludable en un 61%(60) y Saludable en un 39%(39).

PRUEBA DE HIPOTESIS

Prueba de la Hipótesis General:

H1; Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, son no saludables

H0; Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, son saludables,

Ha ≠ H0

$\alpha=0,05$ (5%)

Tabla 1: Prueba de la Hipótesis General mediante el Chi Cuadrado (X^2)

	Saludable	No Saludable	TOTAL
Observadas	40	59	99
Esperadas	50	49	
$(O-E)^2$	100	100	
$(O-E)^2/E$	2	2	4

De acuerdo a los resultados presentados en la Tabla 1, el valor obtenido del Chi Cuadrado Calculado (X_C^2) es 4; siendo el valor obtenido del Chi Cuadrado de Tabla (X_T^2) de 3,53; como el Chi Cuadrado de Tabla es menor que el Chi Cuadrado Calculado ($X_T^2 < X_C^2$), entonces se rechaza la Hipótesis Nula (H0) y se acepta la Hipótesis Alterna (Ha).

Siendo cierto que: Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, son no saludables

DISCUSION DE RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, es No Saludable en un 60%(59) y Saludable en un 40%(40). Estos niveles se presentan por las respuestas de los estudiantes: En la actividad física, no realiza deportes individuales, ni de pareja, ni al aire libre. En la alimentación, siempre consume pan, cereales y tubérculos. A veces frutas secas y jugo de frutas, asimismo, a veces, vegetales de hojas crudos o cocidos, En descanso y sueño, nunca descansa de 7 a 8 horas ni realiza siesta, casi nunca tengo un horario para acostarme tampoco un horario fijo para levantarse, casi nunca luego del descanso, siento que he restaurado mis energías perdidas. En la Higiene, casi nunca se cepilla los dientes después de cada comida, asimismo, casi nunca realizo su aseo corporal de manera diaria. Coincidiendo con ARRIVILLAGA, SALAZAR y CORREA, (2013) “En conclusión el factor cognitivo no siempre actúa como mediador determinante en la ejecución de conductas prosalud. Es necesario diseñar programas orientados a la promoción de estilos de vida saludables en jóvenes, que contemplen distintos procesos psicosociales como el aprendizaje, la cognición, la motivación y la emoción”.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en Alimentación, es No Saludable en un 65%(64) y Saludable en un 35%(35). Coincidiendo con DÍAZ y ORTIZ (2013) “En conclusión, los fumadores pueden tener más posibilidades de padecer alguna enfermedad cardiovascular por presentar más factores de riesgo, así como hábitos alimentarios poco saludables como el alto consumo de energía, grasa total, saturada y colesterol y el bajo consumo de frutas y verduras”.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en la Higiene, es No Saludable en un 56%(55) y

Saludable en un 44%(44). Coincidiendo con MEJIA (2014)“En Conclusión Describir las Actitudes y Prácticas en Estilos de vida saludable y la actitud hacia la promoción de la salud, de médicos y del personal de enfermería del área asistencial del Instituto Metropolitano de Salud de Medellín”.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en lo referente al Reposo y Sueño, es No Saludable en un 53%(52) y Saludable en un 47%(47). Coincidiendo con GAMARRA, RIVERO, CABELLOS. (2010),“En conclusión más de la mitad de la muestra de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo calificó en un nivel medio en estilo de vida. En las dimensiones de estilo de vida, el ejercicio revela que un 78% se encuentran entre un nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con un 65%. No se encontró relación significativa entre el estilo de vida y el apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo”.

OBJETIVO ESPECIFICO 4

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en lo referente al Ejercicio Físico, es Saludable en un 61%(60) y Saludable en un 39%(39).

CONCLUSIONES

PRIMERO

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, es No Saludable en mayor porcentaje. Estos niveles se presentan por las respuestas de los estudiantes: En la actividad física, no realiza deportes individuales, ni de pareja, ni al aire libre. En la alimentación, siempre consume pan, cereales y tubérculos. A veces frutas secas y jugo de frutas, asimismo, a veces, vegetales de hojas crudos o cocidos, En descanso y sueño, nunca descansa de 7 a 8 horas ni realiza siesta, casi nunca tiene un horario para acostarse tampoco un horario fijo para levantarse, casi nunca luego del descanso, siente que ha restaurado sus energías perdidas. En la Higiene, casi nunca se cepilla los dientes después de cada comida, asimismo, casi nunca realiza su aseo corporal de manera diaria.

SEGUNDO

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en Alimentación, es No Saludable en un 65%(64) y Saludable en un 35%(35).

TERCERO

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en la Higiene, es No Saludable en un 56%(55) y Saludable en un 44%(44).

CUARTO

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en lo referente al Reposo y Sueño, es No Saludable en un 53%(52) y Saludable en un 47%(47).

QUINTO

Los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III Ciclo 1B de la FMH Y CCSS de la UAP Lima, en lo referente al Ejercicio Físico, es Saludable en un 61%(60) y Saludable en un 39%(39).

RECOMENDACIONES

Es preciso que la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la UAP, se asegure de brindar ambientes adecuados como Bienestar Universitario, espacios de recreación, deportivos y otros, que permitan a los estudiantes reforzar sus conductas saludables.

Realizar otros estudios con el fin de identificar los factores o razones que influyen a que algunas de las dimensiones del estilo de vida sean no saludables.

Realizar programas educativos que faciliten el desarrollo psicobiosocial y cultural de los estudiantes a través de cursos, seminarios, proyectos de profesionalización, etc.

Promover estrategias y/o programas encaminados a orientar y promover estilos de vida saludables.

Realizar estudios de investigación aplicando el enfoque cualitativo referente a estilos de vida de estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Enciclopedia US - http://enciclopedia.us.es/index.php/Estilo_de_vida
- (2) OPS “Por una juventud sin tabaco” publicación científica y técnica N° 579 Washington D.C. 2001 Pág. 15-17
- (3) Marcela Arrillaga , Cristina Salazar y Diego Correa ”Creencias sobre la salud y su relación con las Prácticas de riesgo o de protección en jóvenes Universitarios” En la Revista Colombia médica, en Agosto del 2003 Pág. 186-195.
- (4) Martha Díaz Perillo, y Laura Ortiz “Influencia del Hábito de fumar sobre el consumo de alimentos y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificie de la Universidad Javeriana Colombia 2002” En Tesis para optar la Licenciatura en Nutrición, Universidad Javeriana Bogota-Colombia 2002. pág. 41.
- (5) Nelson Mejia Escobar, “Descripción de actitudes y prácticas en estilos de vida saludables, en médicos y personal de enfermería. Metrosalud 1997”En tesis para adoptar el título de Especialista en Epidemiología de la Universidad CES, 1997.
- (6) GAMARRA SÁNCHEZ, Maria Elena, RIVERO TEJADA Helen, CABELLOS VARGAS, Dalia. “Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería” Trujillo. 2010
- (7) OMS.Articulo El ser Universitario – El universitarioEdición de 1999 Washington DC
- (8) Pendersen Duncan “Estilos de Vida y salud en Centro Latinoamericano de Desarrollo Humano”. Montevideo, 1992 Pág. 6-7

- (9) OMS. "Las Condiciones de Salud en las Américas". Edición de 1994. Washington DC: Pág. 336-338
- (10) Rolando Arellano Cueva. "Los Estilos de vida en el Perú". Perú. Edit. Consumidores y mercados S.A. 2000 Pág. 44.
- (11) Rolando Arellano Cueva. "Los Estilos de vida en el Perú". Perú. Edit. Consumidores y mercados S.A. 2000 Pág. 45.
- (12) Lis Tojo Pavon, "Necesidades Nutricionales en la Adolescencia" Edit. Solar, España, 1999 Pág. 12-22
- (13) Ministerio de Salud – Perú <http://WWW.minsa.gob.pe/oei/> -
- (14) Rolando Arellano Cueva. "Los Estilos de vida en el Perú". Perú. Edit. Consumidores y mercados S.A. 2000 Pág. 23. *
- (15) OPS "Salud Pública" vol. 14 N° 4, Octubre del 2003 Pág. 14
- (16) Instituto del Sueño - <http://www.institutodelsueno.cl/temas-de-interes/higiene-del-sueno/>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: "ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO -1B DE LA FMH y CS. DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

LIMA 2015

Problema	Objetivos	Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores
¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo 2015-1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas Sede Lima-?	1.5.1. Objetivo General	Estilos de vida	Duncan Pendersen, define el estilo de vida como "Manifestaciones de dimensiones colectiva y social, determinados y modelados a su vez por el contexto social, económico y cultural"	Conjuntó de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada.	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos que consume • característica • frecuencia • horario • lugar
	1.5.2. Objetivo Especifico				Descanso - Sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Característica • Frecuencia • tiempo
	Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo -1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas.Sede Lima-2015. Referente a la alimentación.				Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> • Rutina, • Práctica • frecuencia.
	Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo -1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas.Sede Lima-2015. Referente a la higiene.				Higiene	<ul style="list-style-type: none"> • frecuencia • tiempo.
Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo -1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas Sede Lima-2015. Referente al reposo - sueño.						
Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo -1B de la FMH y CS de la Universidad Alas Peruanas Sede Lima-2015. Referente al ejercicio físico.						

--	--	--

Tipo y Nivel de Investigación	Población y Muestra	Técnicas e Instrumentos	Validez y Confiabilidad del Instrumentos
<p>Tipo de Investigación:</p> <p>No experimental: Pues no se manipula la variable independiente ya que se quiere observar situaciones ya existentes en un contexto natural sin intervenir en su desarrollo.</p> <p>Diseño de Investigación:</p> <p>Diseño transversal: Porque se medirá una sola vez.</p> <p>Nivel de Investigación</p> <p>Cuantitativo: Hernandezsampleri refiere que los trabajos cuantitativos utilizan estadística para presentar los resultados.</p> <p>Descriptivo: La investigación descriptiva son aquellos que estudian situaciones que ocurren en condiciones naturales, más que aquellos que se basan en situaciones experimentales.</p> <p>Son diseñados para describir la distribución de variables, sin considerar hipótesis causales o de otro tipo. De ellos se derivan frecuentemente eventuales hipótesis de trabajo susceptibles de ser verificadas en una fase posterior.</p> <p>Transversal: Hernandezsampleri refiere que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento y en un tiempo único.</p>	<p>Población: La población en estudio estará conformada por los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Alas Peruanas</p>	<p>Técnica: Las técnicas que se utilizara para la recolección de datos es la encuesta con el objetivo de determinar los estilos de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.</p> <p>Instrumento: Considerando la naturaleza del problema y sus objetivos se optó por utilizar como instrumento el cuestionario, este instrumento cuenta con 27 preguntas.</p>	<p>La validez del formulario se obtendrá a través del juicio de expertos, lo que permitirá dar los reajustes necesarios al instrumento; luego se realizara la prueba piloto y través de la prueba estadística de Alfa de Cronbach se podrá saber si es confiable.</p>

ANEXO 2: INSTRUMENTO

CUESTIONARIO

Estimado alumno(a), este cuestionario tiene la finalidad de obtener información, sobre los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, de esta casa de estudios. Para lo cual solicito se sirva contestar con **veracidad** las preguntas, el cuestionario es **anónimo**.

Marque una **X** la respuesta que usted vea conveniente.

I. Datos Generales

1. Edad: a) 15 a 19 años () b) 19 a 25 años () c) 25 a más años ()
2. Sexo: a) Femenino () b) Masculino ()
3. Estado Civil _____
4. Lugar de procedencia: a) Costa () b) Sierra () c) Selva ()
5. Trabaja: a) SI () b) NO () Pase a la pregunta N°7
6. En que trabaja: _____

II. Datos Especifico

ACTIVIDAD FÍSICA	Siempre "Todos los días"	Frecuentemente "3 a 6 veces a semanas"	A veces "1 a 2 veces a la semana"	Casi nunca "1 a 3 veces al mes"	Nunca
7. Deportes individuales					
Trote					
Atletismo					
Ciclismo					
Gimnasio					
Natación					
8. Deportes colectivos o de pareja					
Aeróbicos					
Fútbol					
Fulbito					
Básquet					
Tenis					
Vóley					
Ajedrez					
Ciclismo					
9. Deportes de combate					
Box					
Vale todo					
Karate					
Tae Kwondo					
Judo					
10. Deportes al aire libre (de aventura)					

Canotaje					
Ciclismo de montaña					
Ala Delta					
Parapente					
Deportes acuáticos					
ALIMENTACIÓN	Siempre	Frecuentemente	A veces	Casi nunca	Nunca
11. Grupo 1					
Pan					
Cereales (arroz, maíz, trigo, etc.)					
Pastas (fideos)					
Tubérculos (papa, camote, yuca, etc.)					
12. Grupo 2					
Frutas secas (almendra, higo, guindones, etc.)					
Frutas cocida o en lata					
Jugo de frutas					
13. Grupo 3					
Vegetales de hojas crudas (Lechuga, repollo, etc.)					
Vegetales cocidos					
Vegetales cortados crudos (pepino, rábano, zanahoria, etc.)					
14. Grupo 4					
Carne de ave					
Carne de res					
Carne de cerdo					
Huevos					
Menestras					
15. Grupo 5					
Leche					
Yogurt					
Queso					
16. Grupo 6					
Gaseosas					
Golosinas					
Snacks					
DESCANSO Y SUEÑO	Siempre	Frecuentemente	A veces	Casi nunca	Nunca
17. Duermo entre 7 y 8 horas.					
18. Realizo siesta.					
19. La siesta que realizo es aproximadamente una hora.					
20. Tengo un horario fijo para acostarme.					
21. Tengo un horario fijo para levantarme.					
22. Genero un tiempo de tranquilidad antes de dormir.					

23. Mi dormitorio se mantiene a una temperatura templada.					
24. Cuando me levanto siento que he dormido lo suficiente.					
25. Luego del descanso, siento que he restaurado mis energías perdidas.					
HIGIENE	Siempre	Frecuentemente	A veces	Casi nunca	Nunca
26. Me cepillo los dientes después de cada comida.					
27. Realizo mi aseo corporal de manera diaria.					

