

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN - TACNA

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA.

TACNA. 2016

TESIS

Presentada por:

Bach. Kiara Linzay Mamani Quispe

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

TACNA - PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN-TACNA

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA.**

TACNA. 2016

TESIS

Presentada por:

BACH. KIARA LINZAY MAMANI QUISPE

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Aprobado por; UNANIMIDAD ante el siguiente jurado



Dra. Victoria Nora Vela de Córdova
PRESIDENTA



Dra. Ruth Rosario Salinas Lunario
MIEMBRO



Mgr. Yolanda Paulina Torres Chávez
MIEMBRO



Lic. Jenny Concepción Mendoza Rosado
ASESORA

DEDICATORIA

*A mis padres Georgina y Marcelo,
Y Oscar y Marinela las personas que
día a día me acompañan en la
aventura de la vida y por todo el
amor y cariño incondicional que me
brindan.*

Kiara Linzay Mamani Quispe.

AGRADECIMIENTOS

A mí distinguida asesora Lic. Jenny Concepción Mendoza Rosado por guiarme a lo largo de este camino, apoyarme y confiar en mí desde el primer momento.

Así mismo, a todos los docentes y personas que laboran en la Escuela Profesional de Enfermería, por alentarme y brindar la formación profesional, el apoyo a mi tarea investigadora, los conocimientos, los consejos y su inmensa paciencia.

A mi hija, Marinela, que ha sido lo mejor que me ha pasado en mi vida, y es lo que más quiero.

Y, especialmente, a ti Oscar, por darme la familia que llena mi vida, y sobre todo, porque sin ti a mi lado nada de esto hubiera sido posible.

¡Gracias a todos!

Kiara Linzay Mamani Quispe.

CONTENIDO

	Pág.
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Fundamentos y formulación del problema	03
1.2. Objetivos	08
1.3. Justificación	09
1.4. Formulación de la hipótesis.....	11
1.5. Operalización de variables	11
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la investigación	19
2.2. Bases teóricas	23
2.3. Definición conceptual de términos	76
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1. Enfoque de Investigación.....	78

3.2. Tipo de Investigación.....	78
	Pág.
3.3. Método de Investigación.....	78
3.4. Población y Muestra.....	78
A. Criterios de Inclusión.....	79
B. Criterios de Exclusión.....	79
3.5. Muestreo.....	80
3.6. Unidad de análisis.....	80
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	80
3.8. Procedimientos de recolección de datos.....	83
3.9. Técnica de procesamiento y análisis de datos.....	83
3.10. Consideraciones éticas.....	83

CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados.....	87
4.2. Discusión.....	110
CONCLUSIONES.....	122
RECOMENDACIONES.....	124
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	126
ANEXOS.....	134

RESUMEN

El presente estudio tiene como finalidad analizar los Estilos de Vida Saludable en el Docente universitario de la Escuela Profesional de Enfermería. Tacna 2016. **Metodología:** Estudio descriptivo de corte transversal, cuantitativo; la población fue de 17; la técnica utilizada fue la encuesta, como instrumento el cuestionario con escala Lickert, validado con la prueba estadística Alpha de Cronbach 0,795. **Resultados:** 94,1% de la población son mujeres, el 41,2% comprenden la edad de 56 a 60 años. Las Dimensiones catalogadas como saludable se obtuvo; Autocuidado (88,2%), Salud Mental (82,4%), Alimentación (58,8%), Sueño y Descanso (52,9%) y la Dimensión evaluada como poco Saludable es Actividad Física (64,7%). **Conclusión:** El Nivel de Estilos de Vida en el docente de la ESEN es Saludable (58,8%).

Palabras Clave: Estilo de Vida, Docente Universitario.

ABSTRACT

The present study has like propose analyze the healthy lifestyles of the university professor at the Professional School of Nursing. Tacna 2016.

Methodology: Descriptive study of cross section, quantitative; the population was 17 teachers who work in the ESEN; the technique used was the survey, as an instrument the scale questionnaire of Lickert, validated with the Alpha Cronbach statistical test 0,795. **Results:** 94,1% of the population is women, 41.2% are between 56 and 60 years old. The dimensions cataloged as healthy was obtained; Self-care (88,2%), Mental Health (82,4%), Nutrition (58,8%), Sleep and Rest (52,9%) and the Dimension evaluated as Unhealthy is Physical Activity (64,7%). **Conclusion:** The level of Lifestyles in the ESEN teacher is Healthy (58,8%).

Keywords: Lifestyle, University Teache

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable son todos los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y bienestar; donde el conocimiento y las prácticas positivas adquiridas pueden generar su propio autocuidado en las diferentes dimensiones de estilo de vida, teniendo en cuenta que no hay un “óptimo y único” estilo de vida para todo el mundo, puesto que influyen en el la cultura, el ambiente familiar, el trabajo, el ingreso económico, la edad, las capacidades físicas individuales y el estado de salud.

Según, Dorothea Orem, “El autocuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan”. Por lo tanto, un estilo saludable está sujeto a las modificaciones del comportamiento de la persona hacia un modo de vida más saludable” (1).

En este sentido, la presente investigación de diseño de tipo cuantitativa, descriptiva de corte transversal tiene como objetivo analizar los estilos de vida saludable en el Docente Universitario de la Escuela

Profesional de Enfermería, puesto que, es el docente quien asume un compromiso de formador a los futuros profesionales de salud y son ellos los que con su ejemplo fomentan y promueven dichos estilos, a su vez brindar una visión amplia del docente como ser humano y como persona dentro y fuera de su contexto laboral y corroborar si los estilos de vida saludables son adecuados en los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre de Tacna.

Esta investigación consta de cuatro capítulos;

En el Primer Capítulo I, abarca el planteamiento del problema, hace referencia a los fundamentos y formulación del problema, objetivos, justificación y operacionalización de variables.

En el Capítulo II, comprende el marco teórico, desarrolla los antecedentes nacionales e internacionales de la investigación y las bases teóricas.

En el Capítulo III, presenta la metodología de la investigación, el material y los métodos, la población y la muestra, la técnica e instrumento, los procedimientos de recolección y el procesamiento de datos.

En el Capítulo IV trata sobre los resultados y la discusión para finalmente da las conclusiones, recomendaciones, también las referencias y anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. FUNDAMENTOS Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La OMS (2011), hace referencia que los estilos de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Así mismo nos menciona que para el 2030, el 75 por ciento de todas las muertes que se produzcan obedecerán a enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades del corazón, los accidentes cerebrovasculares, la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el síndrome metabólico a causa de una dieta no saludable, inactividad física, tabaquismos, entre otros que favorecen el desarrollo de dichas enfermedades. (2)

En el contexto universitario, se entiende por docente, a aquella persona que se dedica a enseñar, o que realiza acciones referentes a la enseñanza en la universidad, la cual favorece la

formación de valores y conocimientos en los alumnos, así también, en la formación profesional y personal. (3)

Sin embargo en la actualidad, las funciones que desempeñan los profesores han aumentado, repercutiendo en el propio significado del rol docente, como en su salud. Es decir, cada vez, los docentes están más preocupados por su entorno, las exigencias del trabajo y la presión que ejercen los alumnos y administrativos; estas situaciones, favorecen la aparición de enfermedades psíquicas y psicósomáticas, las cuales, son difíciles de identificar y definir, debido al largo tiempo que llevan para manifestarse en cada persona.

Diversos estudios se han referido el estrés y burnout, como trastornos característicos de la población docente, así mismo, otro estudio realizado en España por Sevilla y Villanueva señala, que los problemas psicológicos, son citados por ocho de cada diez profesores, como la principal dolencia de esta profesión. (4)

En referencia a los Estilos de Vida, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

(UNESCO), realizó una investigación, con más de 800 docentes en América Latina, donde se enfoca en los estilos de vida los profesores, y en las respuestas afectivas, emocionales y humanas, para un apropiado ejercicio profesional. Dicho estudio, clasificó las enfermedades en tres grandes grupos: En primer lugar; los problemas de salud asociados a las exigencias ergonómicas, como la disfonía 46%, las várices 35%, columna 32% y lumbalgias 13%. En segundo lugar; las problemas mentales como el estrés 42%, la depresión 26% y en general, sentirse poco valorados. Y en tercer lugar; los problemas de salud general, entre ellas, las enfermedades crónicas y estacionales, como el colon irritable 44%, resfriados 39% e hipertensión 13%.(5)

En una investigación, realizada en Lima – Perú por Gonzales G, Gavidia J. (6), sobre Evaluación nutricional y actividad física de docentes y administrativos de una universidad en Trujillo,2013, encontró que el 63% de docentes con sobrepeso, 33% de los encuestados realizan un nivel de actividad física insuficiente; alrededor del 33% y 14% de docentes y administrativos presenta hipertrigliceridemia e hipercolesterolemia respectivamente de modo

similar; el consumo de frutas y verduras es bajo por parte de los docentes.

Así mismo, los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre dedican su tiempo a diversas funciones, como las actividades académicas, en las cuales brinda enseñanza, asesoría de tesis, tutorías, así también realiza actividades administrativas, que son la participación en comisiones, así como la de investigación, acreditación, complementación académica, extensión y proyección social, producción intelectual como curricular, entre otras actividades, las cuales son realizadas durante todo el día, ya que la enseñanza al estudiante de enfermería se dan en los turnos de mañana de 7:30am - 1:00pm y en la tarde de 3:00pm – 8:00pm, por lo que el docente tiende a enfrentarse a un largo itinerario laboral.

Sumando a todo lo anterior, están las exigencias de su vida personal, todo ello trae como consecuencia que la jornada se incremente, llevando de manera natural a que se sacrifique el tiempo que pudiera dedicar al descanso, a su desarrollo personal, al esparcimiento y la diversión.

En cuanto a la experiencia como estudiante de enfermería, se observa la ardua dedicación que realizan, muestra de ello son la estancia en la escuela durante todo el día sin un periodo de descanso adecuado, la sensación de fatiga, ansiedad, estrés, la falta de tiempo incluso para ingerir alimentos como el desayuno o el almuerzo, entre otros que se han visto reflejados en su quehacer cotidiano; todas estas actividades se configuran en un escenario generador de un sinfín de estresores que afectan a la salud, sobre todo si no se cuenta con las estrategias pertinentes para afrontarlos cotidianamente.

Siendo este el contexto en el cual se desempeña el docente universitario, es necesario reconocer en las docentes universitarias de la Escuela de Enfermería, si poseen o deban adoptar actitudes favorables para su salud, tales como una alimentación sana y balanceada, práctica de actividades deportivas, adecuado descanso y sueño, entre otros, para poder alcanzar una mejor calidad de vida, satisfacción personal, y contribuir a su labor educativa eficientemente.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los estilos de vida saludable del docente universitario de la Escuela Profesional de Enfermería. Tacna.2016?

1.3 OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar los estilos de vida saludable en el docente universitario que labora en la Escuela Profesional de Enfermería. Tacna. 2016

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Caracterizar a la población de docentes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, según edad, sexo, estado civil y IMC.

- ✓ Identificar los Estilos de Vida Saludable que práctica el docente universitario de la Escuela Profesional de Enfermería en las dimensiones de Alimentación, Actividad Física, Sueño y descanso, Salud mental y Autocuidado.

- ✓ Describir el nivel de estilo de vida saludable en el docente universitario de la Escuela Profesional de Enfermería en las dimensiones de Alimentación, Actividad Física, Sueño y descanso, Salud mental y Autocuidado.

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Los Estilos de Vida Saludable se entienden como los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral. Consecuentemente, los estilos de vida saludables están ligados a los roles sociales, no sólo por sí mismos, sino por la influencia del contexto donde se desenvuelve la vida cotidiana.

En el contexto universitario, el docente de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, establece relaciones sociales con colegas, estudiantes y superiores, las cuales son de trascendencia para la vida y la realización personal y profesional de cada uno ellos. En especial, la relación docente-estudiante es fundamental, puesto que en ésta

interacción el docente proyecta comportamientos, que pueden ser asimilados por los estudiantes como normales en el ejercicio de la docencia y de la profesión. A ello se suma la carga de trabajo académico que genera un sobre esfuerzo cognoscitivo, también está la adecuación a los diversos horarios académicos que debe llevar, la cantidad de asignaturas que enseña, los estudiantes con quienes entra en contacto constantemente, entre otros factores, lo que conllevaría más adelante a afectar su salud provocándole un cierto nivel de estrés que debe tolerar, adecuar sus hábitos de alimentación, de sueño, de descanso, o incluso afecciones a la salud física como una gastritis, sobrepeso, dolor muscular y/o articular entre otros; en la vida del docente académico existe un constante riesgo de adquirir estilos de vida inadecuados por la constante adecuación al entorno laboral-académico.

La presente investigación busca analizar los estilos de vida saludables de las(os) Docentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre teniendo en cuenta que son conocedores teóricos de los mismos y motivadores de los estudiantes para la práctica de éstos estilos de vida. Además,

busca en los docentes la reflexión sobre los estilos de vida que ponen en riesgo su salud y así fomentar prácticas saludables.

Además, la presente investigación pretende beneficiar a cada uno de los docentes de la Escuela de Enfermería, porque da una visión amplia del docente como ser humano y como persona dentro y fuera de su contexto laboral. Por tal razón, éste trabajo ofrece aportes a la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, para que posteriormente se puedan implementar programas y actividades para los docentes, según la situación y las necesidades de éstos, con el fin de contribuir al desarrollo del docente y mejorar la calidad de vida del docente de la Escuela Profesional de Enfermería.

1.5 FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

H₁.- Los estilos de Vida saludable son adecuados en los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre de Tacna.2016

H₀.- Los estilos de Vida saludable no son adecuados en los docentes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre de Tacna.2016

1.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

1.6.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

El estudio es de una sola variable: Estilos de vida Saludable.

Dimensiones de Estilo de Vida Saludable

- Alimentación
- Actividad Física
- Sueño y Descanso
- Salud Mental
- Autocuidado

OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Los estilos de vida saludables hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas que son aprendidas del entorno, las cuales se convierten en hábitos y costumbres adquiridas a través de factores sociales, culturales, económicos, políticos y psicológicos. Estos factores ejercen un	Alimentación	Consumo de proteínas	N°04 Consume 2 Porciones De Carne, Pollo, Pescado Semanalmente	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	Ordinal
			Consumo de lácteos	N°05 Consume 2 Porciones De Lácteos: Leche Yogurt, Queso Y Mantequilla Diariamente	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	
			Consumo de vegetales	N°06 Consume 2 A 3 Porciones De Vegetales Diariamente	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	
			Consumo de fruta	N°07 Consume 2 A 4 Porciones De Fruta Diariamente	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	
			Consumo de dulces y	N°08 Durante el día, ¿Qué tan seguido es su consumo	Siempre (1) Casi Siempre (2)	

efecto profundo en la salud del ser humano, quien mediante la resiliencia busca su propio bienestar. (Saludables, Junta de Andaluza, 2015)	Alimentación	grasas	de dulces, gaseosas y/o frituras?	A Veces (3) Nunca (4)	Ordinal
		Desayuno	N°09 ¿Usted desayuna antes de ir al trabajo?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	
		Almuerzo	N°10 ¿Usted cena por las noches?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	
		Cena	N°11 ¿Usted cena por las noches?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	
		Entre comidas	N°12 ¿Usted consume un break o entre comida durante el día?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	
		Consumo de agua	N°37 ¿Qué cantidad de agua consume diariamente?	0.5 litro (1) 1 litro (2) 1.5 litros (3) 2 litros (4)	

					Más de 2 litros(5)	
		Actividad Física	Ejercicio de 20 a 30 min.	N°13 ¿Realiza ejercicios pasivos o vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	Ordinal
			Tipo de Ejercicio	N° 39 ¿Qué tipo de ejercicio Realiza Usted?	Pasivo (1) Vigoroso (2)	
		Sueño y descanso	Horas de descanso	N°14 ¿Duerme entre 6 y 7 horas por la noche?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	
			Dificultad de descanso	N°15 ¿Se le hace difícil conciliar el sueño al acostarse por las noches?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	
			Si descansa bien por las noches	N°16 ¿Siente Usted que duerme bien por la noche y al despertarse se siente descansado?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)	
			Sueño en el día	N°17 ¿Tiene sueño durante el día?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3)	

					Nunca (4)	Ordinal
		Consumo de medicamentos para dormir	N°18 ¿Toma usted algún medicamento para dormir?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)		
		Siesta durante el día	N°19 ¿Toma usted una siesta, mínimo de 15 minutos durante el día?	Siempre (1) Casi Siempre (2) A Veces (3) Nunca (4)		
	Salud mental	Afrontamiento de problemas	N°20 Afronta los problemas y estrés con tranquilidad	Si (1) No (2)		
		Persona positiva y optimista	N°21 ¿Es usted una persona positiva y optimista?	Si (1) No (2)		
		Disfruta el día a día	N°22 ¿Disfruta su día a día?	Si (1) No (2)		
		No conflictos	N°23 ¿Es una persona relajada que le gusta disfrutar la vida con relaciones no conflictivas?	Si (1) No (2)		

		Salud mental	Depresión y tristeza	N°24 ¿Sufre de depresión y tristeza?	Si (1) No (2)	Ordinal
				N°25 ¿Busca ayuda o consejo cuando está deprimido?	Si (1) No (2)	
			Al estar estresado se siente Agresivo	N°26 ¿Cuándo usted está estresado? se siente AGRESIVO	Si (1) No (2)	
			Al estar estresado se siente enojado	N°27 ¿Cuándo usted está estresado? se siente ENOJADO	Si (1) No (2)	
		Autocuidado	Cuidado en salud bucal	N°28 Va al odontólogo por lo menos una vez al año	Si (1) No (2)	
			Cuidado en salud	N°29 Va al médico por lo menos una vez al año	Si (1) No (2)	
			Cuidado de la piel	N°30 Cuando se expone al sol, usa protector solar	Si (1) No (2)	
			Control de presión arterial	N°31 Chequea su presión arterial por lo menos una vez al año	Si (1) No (2)	

		Autocuidado	Control de colesterol y triglicéridos	N°32 Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	Si (1) No (2)	Ordinal
			Control de cambios anormales	N° 33 Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios	Si (1) No (2)	
			Control de papanicoloau	*De ser MUJER N°34 ¿Se ha realizado Papanicolaou al menos una vez al año?	Si (1) No (2)	
			Control de examen prostático	*De ser VARON ≥ 40 años N°35 ¿se ha realizado el examen prostático?	Si (1) No (2)	
			Protección vial	N°36 Como conductor(a) o pasajero usa cinturón de seguridad	Si (1) No (2)	

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Amaya M, Carrillo H. (7), Estilos de vida Saludable de las Enfermeras(o) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Colombia. 2002. Estudio descriptivo de corte transversal tuvo como objetivo describir los estilos de vida saludables. Obtuvieron como resultados, el 94% de la población son mujeres y el 6% restante hombres, un promedio de edad de 48,7 años. Según el IMC el 70,6% se encuentra en normopeso, 23,5% en sobre peso y el 5,9% en obesidad. Con referencia a actividad física, el 76,5 % del grupo asiste al gimnasio. En relación al sueño y descanso, 58,8% duermen menos de 6 horas.

Morales N, Teajan M. (8), Promoción de Salud en Docentes Universitarios. Universidad Veracruzana. México. 2011. Tuvo como objetivo realizar un diagnóstico de estilos de vida en un grupo de académico de Ciencias de la Salud. Su población constó de 25 académicos de Ciencia de la Salud; dando como resultados, 66%

se encuentran en un nivel de mediano riesgo en cuanto al manejo de estrés y relaciones interpersonales, 60% tienen malos hábitos alimenticios, sobre todo cuando están afuera de casa, por lo que se les dificulta comer tres veces al día o a sus horas y consumir alimentos equilibrados, y el consumo de agua es escaso, 32% está en mediano riesgo referente al uso del tiempo libre relacionadas con su desarrollo personal, deportes, la familia y amigos y para sí mismo.

Mollinedo F, Cruz M, Espino R. (9), Prácticas y creencias sobre estilos de vida en estudiantes y docentes Universitarios. México 2013. Estudio descriptivo de corte transversal con una muestra de 164 alumnos y 51 docentes. Tuvo como objetivo identificar las prácticas y creencias sobre el estilo de vida. Concluye que, las prácticas y creencias en estudiantes y docentes son poco saludables en todas sus dimensiones. En la relación con los docentes; el 51,0% en Actividad Física y deporte; 56,9% de ocio, 72,5% de alimentación, 68,6% en el sueño y un 80,4% en el Autocuidado. Con relación a los alumnos; el 78% en Actividad Física y deporte; 65,9% de ocio; 87,8% de alimentación; 54,3% en el sueño y un 68,3% en el Autocuidado.

Barragán L, De las Mercedes A (10), Estilos saludables en el Personal Docente, Administrativo y de apoyo de la escuela de Enfermería Guayaquil, Colombia. 2015. En su estudio descriptivo de corte transversal tuvo como objetivo determinar los estilos de vida saludables resultando en relación a la dimensión estado nutricional la mayor cantidad de docentes consumen proteínas (62%), casi la mitad (45%) consume siempre lácteos, vegetales y frutas; y menor cantidad de cereales y comidas chatarras representada con un 10%. Respecto a la actividad, el 48% realizan caminatas con poca frecuencia, sin embargo no tienen una programación de ejercicios adecuada, corroborando que son sedentarios, lo cual es una principal causante de enfermedades crónicas no transmisibles.

Gonzales G, Gavidia J. (6), Evaluación nutricional y actividad física de docentes y administrativos de la Facultad de Farmacia y Bioquímica: Universidad Nacional de Trujillo, Perú. 2013. Tuvo como objetivo determinar si existen problemas de salud, así como conocer los alimentos que más consumen y si realizan actividad física adecuada. Se encontró sobrepeso en el 63% de docentes y el 52% de administrativos, 33% de los encuestados realizan un

nivel de actividad física insuficiente; alrededor del 33% y 14% de docentes y administrativos presenta hipertrigliceridemia respectivamente e hipercolesterolemia de modo similar; el consumo de frutas y verduras es bajo por parte de los docentes.

Huaman H (11), Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016. Perú 2017. Tuvo como objetivo analizar la asociación entre bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima-Este, de diseño de corte transversal de tipo correlacional; muestra de 160 docentes. Los resultados encontrados fueron, 48.8% presentan un nivel medio de bienestar psicológico, 30 % de los participantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y el 20% de la Facultad de Teología se ubican en un nivel alto de bienestar psicológico. 48.7% de las participantes de las Facultad de Ciencias de la Salud se ubican en un nivel intermedio de actividad física moderada.

Silva M, Salas D, Condemayta M. (12), "Estilos de Vida promotores de salud del personal docente de la UNJBG". Tacna. Perú 2000. Estudio descriptivo de corte transversal, tuvo como objetivo de

determinar el nivel de estilo de vida saludable. Obtuvieron, 54,37% un estilo de vida medianamente saludable, en la dimensiones de nutrición se obtuvo que, 52,43% presenta un nivel medianamente saludable, en la dimensión de responsabilidad de la salud 49,51% medianamente saludable; de las dimensiones más desatendidas la de ejercicio con un 77,67% medianamente saludable y con referencia al manejo del stress el 44,88% saludable.

2.2 BASES TEÓRICAS

En los últimos años los enfoques de la salud están orientados al área preventiva promocional, basada en la premisa de que el desarrollo potencial de la salud puede ser fomentado a través de estrategias bien definidas siendo una de ellas la promoción de estilos de vida saludable; para ello se toma en cuenta como parte de este proceso el autocuidado, entiéndase éste como el conjunto de decisiones tomadas y a las prácticas adoptadas por un individuo con la intención específica de conservar su salud.

2.2.1 TEORÍA DE ENFERMERÍA DE DOROTHEA OREM

LA TEORÍA DEL AUTOCUIDADO

Según Dorothea Orem, “El autocuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan”. Para Poletti, el autocuidado es indispensable para la vida y si falta produce la enfermedad o la muerte; de alguna u otra manera es aprendido por todos los seres humanos, quienes lo realizan según sus patrones socioculturales individuales como las costumbres, las creencias y las prácticas habituales del grupo al que pertenece el individuo. (13)

Orem (Marriner A, Raile M), expresa que “Enfermería es ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad Además afirma que la enfermera puede utilizar cinco métodos de ayuda: Actuar compensando déficit, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para desarrollo”. (14)

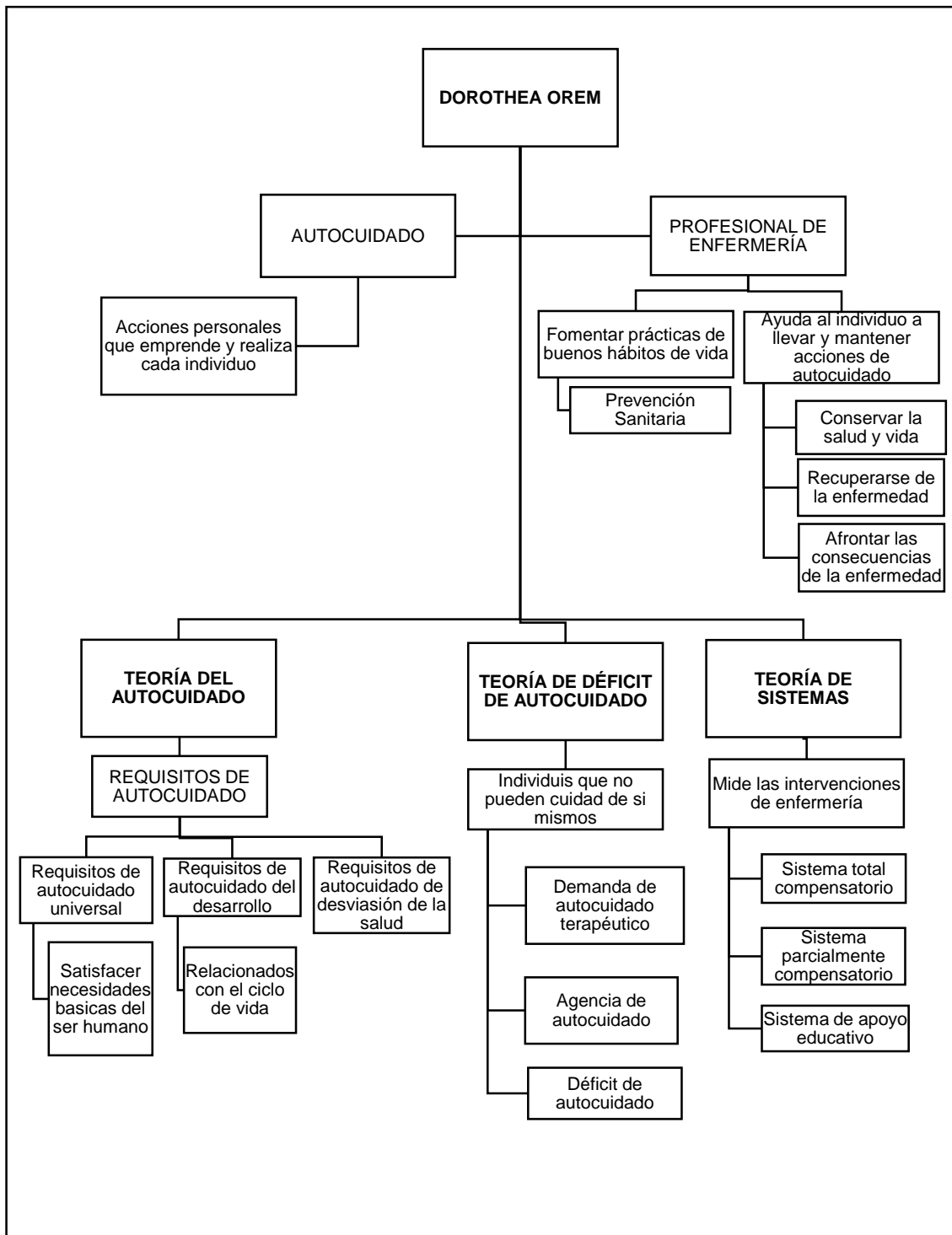
Define además tres requisitos de autocuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren alcanzar con el autocuidado, indican una actividad que un individuo debe realizar para cuidar de sí mismo:

- ✓ **Requisitos de autocuidado universal:** son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.

- ✓ **Requisitos de autocuidado del desarrollo:** promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez.

- ✓ **Requisitos de autocuidado de desviación de la salud:** que surgen o están vinculados a los estados de salud.

Dorothea Orem fue una teórica que propuso la prevención sanitaria como un sistema que beneficia la práctica del autocuidado en los seres humanos, significando ello que a través del propio cuidado de las personas, se puede garantizar una condición de salud equilibrada en los individuos.



Autor: Mamani Quispe, K.

Rol del profesional de enfermería

El rol de enfermería es fomentar la práctica de buenos hábitos de vida en los seres humanos, debido a ello se ha fundamentado la presente investigación en la teoría de enfermería de Dorothea Orem, es decir en aquella que hace referencia al autocuidado, asociado directamente a la prevención sanitaria.

Así mismo, la teoría descrita por Dorothea Orem, es un punto de partida que ofrece a los profesionales de la enfermería herramientas para brindar una atención de calidad, en cualquier situación relacionada con el binomio salud-enfermedad tanto por personas enfermas, como por personas que están tomando decisiones sobre su salud, y por personas sanas que desean mantenerse o modificar conductas de riesgo para su salud, este modelo proporciona un marco conceptual y establece una serie de conceptos, definiciones, objetivos, para intuir lo relacionado con los cuidados de la persona, por lo que se considera debe aceptarse para el desarrollo y fortalecimiento de la enfermería.

2.2.2 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ESTILO DE VIDA

Bennasar M., define el estilo de vida como "Los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes"(15). Mientras que Gutiérrez lo define como "la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos. (16)

Por lo tanto podemos decir que, estilo de vida se refiere a la forma o el modo cotidiano del comportamiento de una persona, el cual depende de la cultura, de factores sociales, económicos, políticos y psicológicos; los que conllevan a explicar el estilo de vida del individuo según su etapa de vida, el lugar donde crece y a la formación que se le brinde.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Cols afirma que: "Dentro de una determinada sociedad no hay un único estilo de vida saludable sino muchos, cualquiera que sea la definición de salud que se adopte. El estilo ideal de vida saludable no existe, afortunadamente, porque implicaría que sólo una cierta manera de afrontar diariamente la realidad en la que se vive es saludable. Además, cualquier estilo de vida calificado globalmente como saludable puede contener elementos no saludables, o saludables en un sentido pero no en otro". (17)

Los estilos de vida saludables hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas de las personas, donde a través del conocimiento adquirido, pueden efectuar su propio autocuidado a través de la prevención sanitaria, es decir de su propio cuidado en la alimentación, actividad física, sueño y descanso, autocuidado y salud mental.

Es importante tener en cuenta, que así como no hay un estado ideal de salud, no hay un estilo de vida "Óptimo y único" para todo el mundo, puesto que aspectos como la

cultura, el ambiente del hogar, el trabajo, los ingresos económicos, la edad, las capacidades físicas individuales y el estado de salud, influyen en el modo de vida y en la calidad de ésta, haciendo que algunos estilos de vida se acerquen más a lo “saludable” en tanto que otros se alejan de dicho propósito. En éste sentido, la meta es conseguir que las alternativas más saludables sean también las de mayor y fácil elección, teniendo en cuenta la situación actual de la persona, el contexto en el cual se desenvuelve y la satisfacción de sus necesidades básicas.(18)

Según Dorothea Orem, “Un estilo saludable está sujeto a las modificaciones del comportamiento que facilita el cambio de la persona hacia un modo de vida más saludable; esto incluye razones para un cambio, disponibilidad de conocimiento y habilidad para iniciar y sustentar una transformación: “La relación de contribuciones que tiene el comportamiento actual en relación con las ganancias que se tendrían con un cambio o no de comportamiento y la extensión del soporte o apoyo para cambiar el comportamiento dentro del entorno físico y social” (1)

De acuerdo a lo anterior podemos concluir que, los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar, para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral es significativamente una forma de adquirir un estilo de vida saludable y para poder alcanzar dicho estilo de vida saludable sólo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, se tiene la oportunidad y ante todo la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el autocuidado del individuo.

DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Los factores de vida saludables, apunta hacia una actitud positiva que enfoca la búsqueda del bienestar propio del individuo mediante acciones, conductas o costumbres que junto al entorno en el cual se desenvuelven se conjugan como un sistema continuo de actos que producen un impacto al ser humano.

Las universidades deben construir ambientes físicos, psíquicos y sociales para influir positivamente en la vida y la

salud de sus miembros, para conseguirlo debemos plantear objetivos y conseguir metas; la escuela de enfermería como formadora de profesionales plantea en su malla curricular asignaturas que se enfocan a la promoción de salud como: Promoción de la Salud, Modelos y Métodos de Enfermería, Enfermería Familiar y Comunitaria, Gerencia y Marketing en salud. Los docentes imparten las mismas que las hacen propias en su vida cotidiana; sin embargo ciertos docentes requieren de herramientas que facilite la adquisición de estilos de vida saludables, que beneficiaran a sí mismo, sus familias y los transformaran en modelos positivos.

A. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según Hipócrates “una buena salud depende del conocimiento del hombre y de la diversidad que existen en las propiedades de los alimentos ya que pueden ser de origen natural o aquellos que son resultado de su habilidad. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará” (19). El factor

principal que determina si se lleva una vida saludable es la alimentación.

Los beneficios de comer saludablemente es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, metabólicas. Los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional

La modernización de la sociedad ha supuesto una serie de cambios sociológicos y/o culturales que afectan inevitablemente a los hábitos y preferencias alimentarias (Bertoni) (20). Por ejemplo, cada vez se dedica menos tiempo a la compra de alimentos y elaboración de las

comidas y, en contraposición, se prefieren los alimentos procesados que, generalmente, conllevan un consumo excesivo de alimentos de origen animal, especialmente de carnes y derivados, y de azúcares refinados, con el consecuente incremento de grasas saturadas y colesterol en la dieta y, al mismo tiempo, un bajo consumo de alimentos de origen vegetal. Todo ello se traduce en una disminución en el aporte porcentual de energía a partir de hidratos de carbono complejos y proteínas de origen vegetal, y un aumento en la proporción de grasas saturadas e hidratos de carbono simples.

Los factores que determinan la selección de los alimentos que integrarán la dieta de un individuo son de naturaleza compleja y no están del todo bien definidos. No obstante, podemos asumir que en la selección de unos determinados alimentos, y no otros, estarían implicados numerosos factores, aunque básicamente la tipología alimentaria está supeditada a factores socioculturales y familiares junto con la capacidad de elección, determinada por la disponibilidad económica, el

grado de educación nutricional y el estado de salud del individuo.

Dentro de los condicionantes socioculturales se englobarían diversos factores, como creencias religiosas, costumbrismo y tradiciones, modas y las campañas de publicidad y marketing que pretenden promocionar una determinada cultura o modelo alimentario. Por todo ello, conocer y profundizar sobre qué componentes de la dieta pueden desempeñar un papel importante en la prevención de enfermedades podría permitir desarrollar acciones de educación nutricional encaminadas a modificar el patrón alimentario de la población hacia dietas más equilibradas, saludables y cardioprotectoras

a. ALIMENTACIÓN SEGÚN LA EDAD

La alimentación de una persona adulta varía según su edad, sus características biológicas y su actividad física. Una dieta balanceada debe contener proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, agua y vitaminas. Sin embargo, es importante que el consumo habitual sea

suficiente para reponer las cantidades de materia y energía consumidas diariamente en cada uno de los procesos vitales y actividades físicas. (21)

Después de la infancia y entre los 16 a 18 años procurar mantener un equilibrio en la dieta.

❖ **De los 20 a 30 años:** El organismo continúa su proceso de maduración. Así es importante que a partir de los 20 y los 30 años las mujeres y hombres cuiden su dieta y consuman alimentos ricos en calcio, porque los huesos siguen fortaleciéndose y formándolo que llamamos masa ósea.

❖ **De los 40 a 50:** En esta etapa el estilo de vida y el metabolismo pueden modificarse, por lo que se recomienda poner mayor atención en el cuidado de la dieta y la realización de actividades físicas. A partir de los 40 se experimentan varios cambios: el metabolismo se modifica de forma drástica, lo que implica que se requiere de menor energía para ponerse activa. En este sentido,

lo ideal es mantener una buena salud en general: comer bien hacer ejercicio, controlar el peso y de manera oportuna empezar con tratamientos hormonales que prevengan la degeneración de las arterias.

- ❖ **Después de los 60** Es muy importante no dejar de tener actividad física para mantener la fuerza en los músculos y mantener la actividad mental.

La alimentación adecuada para el adulto mayor sano debe ser balanceado y suficiente esto significa recibir alimentos variados: leche y sus derivados, frutas y verduras, proteínas, (carne pescado y legumbres), hidratos de carbono (azúcar, harinas. Una alimentación balanceada generalmente contiene todas las sales y vitaminas deseables, y no es necesario agregar suplementos.

b. IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES

Para adquirir buenos hábitos alimentarios es necesario,

tener en cuenta las siguientes recomendaciones alimentarias.

- **Carne y Pescado:** Se recomienda consumir entre 2 a 3 raciones semanales de carne magra (aves), de pescado (blanco, bajo en grasas; azul, rico en grasas, poliinsaturadas omega-3 que ayudan a la salud cardiovascular). Aportan proteínas de elevada calidad, vitaminas y minerales, necesario para el crecimiento y renovación de células, la formación de las defensas del organismo como su buen funcionamiento.

- **Frutas:** Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra. Es recomendable un consumo diario de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera. Por sus antioxidantes, previenen el envejecimiento prematuro de las células, dándote una

piel más limpia, joven, suave y sana y mayor calidad de vida sirviendo algunas de ellas como diuréticos.

- **Verduras y hortalizas:** Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, evita la tensión muscular, calambre y cansancio, por lo que es recomendable consumirlas diariamente ya que ayuda a que el aparato digestivo funcione correctamente. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día.

- **Leche y derivados:** Los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, natillas, etc.) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la

prevención de la osteoporosis. Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.).

Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares.

- **Legumbres:** Los garbanzos, las habas y las lentejas nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. El papel de las legumbres en la prevención del cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol es destacable. Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 3 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres.

- **Cereales:** Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos

proveen de una importante fuente de energía. Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz y los cereales, debe consumirse de 2 a 3 veces a la semana.

- **Azúcares, dulces y bebidas azucaradas:** Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas. Son un grupo de alimentos superfluos y su consumo no es necesario. El consumo de estos azúcares debe ser moderado y ocasional ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

- **Aceites y grasas:** Las grasas son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares, debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y comidas chatarra.

- **Consumo de agua:** El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además, un consumo adecuado de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El consumo recomendado es de 6 a 8 vasos de agua al día (también se incluye en esta cantidad las infusiones y los caldos de verduras) dependiendo del sexo, edad, actividad física y temperatura ambiente.

Consumo recomendado de alimentos:

- Pescados 2 ó 3 veces/semana
- Carne, pollo 2 ó 3 veces/semana
- Pastas, arroces 2 ó 3 veces/semana
- Legumbres 1 ó 2 veces / semana
- Hortalizas crudas (ensalada) 1 vez al día
- Verduras cocinadas 1 vez al día
- Frutas cítricas 1 ó 2 piezas diarias
- Frutas no cítricas 2 piezas diarias
- Lácteos diarios

Consumo ocasional:

- Grasas (margarina, mantequilla)
- Dulces, caramelos, pasteles
- Bebidas refrescantes, helados
- Carnes grasas, embutidos, sandiwch, pizzas, salchipapa.

c. **INDICE DE MASA CORPORAL**

Según la OMS El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²). (22),

El IMC define el peso del individuo de acuerdo a la talla, con el índice de Quetelet o IMC lo clasifica así:

- Un IMC igual INFERIOR A 18.5 determina ajo peso
- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

La prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014 (Salud, Organización Mundial de la Salud, 2015).

El estado nutricional es un término que se refiere a la condición en que se encuentra una persona dependiendo de su peso y talla, es decir, de sus medidas antropométricas, las cuales tienen un impacto determinante en la salud de los individuos, que dependen en gran medida de los hábitos alimenticios de una población; el cual se determina por la regla de Quetelet o IMC.

Gil Considera que “en la evaluación del estado nutricional de la persona debe seguirse, estrictamente un procedimiento normalizado de operaciones, que incluye una historia alimentaria, física, antropométrica e indicadores fisicoquímicos” (23). En la actualidad, se entiende por estado nutricional a la condición física de la persona, desde un punto de vista de su masa corporal y

su lozanía, debido a que la práctica de la alimentación y el conocimiento que tenga un individuo para seleccionar los alimentos que contienen mayor cantidad de nutrientes, incide en la nutrición de los seres humanos.

Kaufer, Pérez y Arroyo Expresa que, “una vez que se analizaron los aspectos relacionados con el peso y la talla, se procede a describir los componentes de la segunda variable referida al estado nutricional” (24). Vale destacar que el indicador de masa corporal, denominado comúnmente con las siglas de IMC, es aquel que hace referencia a los factores alimenticios y nutricionales de las personas, cuya medición hace referencia a dos variables, el peso y la talla, obteniéndose como resultado cuatro medidas: bajo peso, sobrepeso, obesidad o peso normal.

Sirvent y Garrido, manifiestan que “las mediciones seriadas nos van a permitir conocer el perfil de desarrollo de las personas y calcular la velocidad del crecimiento,

que es el mejor índice del estado de nutrición a lo largo del tiempo.” (25)

Aunque las mediciones en serie del peso y la talla, son muy utilizadas para determinar el estado nutricional de la población infantil, en la actualidad, el personal de enfermería realiza esta operación a todos los pacientes y usuarios de los establecimientos hospitalarios, con el objeto de prevenir cualquier tipo de malnutrición en la comunidad. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad según Moreno es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. Esto ocurre por la ingesta exagerada de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes. (26)

El otro aspecto de relevancia es la disminución de la actividad física producto del estilo de vida sedentario debido a la mayor automatización de las actividades laborales, los métodos modernos de transporte y la vida urbana.

La obesidad es una enfermedad multifactorial según Moreno, que puede producirse por factores genéticos, ambientales, metabólicos y endocrinológicos. Las causas endocrinológicas que se destacan son: el hipotiroidismo, el síndrome de Cushing, hipogonadismo y lesiones hipotalámicas asociadas a la hiperfagia. Sin embargo la acumulación excesiva de grasa, puede producir secundariamente alteraciones de la regulación, metabolización, secreción de diferentes hormonas.

CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD

Según Moreno, la obesidad se considera un importante factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, tales como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, los trastornos del aparato locomotor y algunos cánceres (endometrio, mama y colon). El riesgo que aumenta con el mayor grado de obesidad. Por otro lado, las consecuencias tanto psicológicas como sociales deterioran la calidad de vida de los pacientes obesos. (26)

B. ACTIVIDAD FÍSICA

Según Serra, “Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan que holgazaneen, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora”. (27)

La actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Está comprobado que las personas que realizan 30 minutos diarios de ejercicio físico y/o caminatas 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. En este sentido, se recomienda practicar ejercicio físico 3 veces por semana, tratando de aumentar esta cantidad de días según vayamos consiguiendo una mayor experiencia con el paso de las semanas.

El ejercicio físico es uno de los tres pilares de la salud junto a la alimentación sana y el buen descanso, hacer ejercicio físico debe formar parte de nuestros hábitos para llevar una vida saludable, verse bien y sentirse mejor.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo hincapié en la dramática necesidad del hombre y la mujer actuales de abandonar el sedentarismo y elegir formas de vida más saludables. Está ampliamente comprobado que los estilos de vida sedentarios son un importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad.

Según las conclusiones preliminares de un estudio de la OMS sobre factores de riesgo, los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. Datos de esa organización revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física. (28)

La OMS ha elaborado las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT). Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que: - Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica

vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. - Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. - Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Actualmente el profesional de Enfermería tiene problemas de sedentarismo debido a la recarga laboral y múltiples actividades (trabajo, estudio) ya no tienen tiempo libre para hacer ejercicios y las consecuencias de este sedentarismo 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 padecer diabetes, cáncer de colón, etc.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Nivel cardiovascular: refuerza las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Evita la acumulación de colesterol en las paredes de las arterias, aumenta su elasticidad y mejora la circulación.
- Nivel metabólico: aumenta el colesterol bueno (HDL) y disminuye colesterol malo (LDL), mantiene adecuadamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora.
- Nivel óseo: produce mejoras en la composición ósea, aumentando la retención de minerales. Estructuralmente, mejora la masa ósea y fortalece los elementos constitutivos de la articulación (cartílago, ligamentos, etc.).
- Nivel muscular: aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones. Funcionalmente, hay mayor fuerza y resistencia, más elasticidad y mejora de la coordinación motriz.

C. DESCANSO Y SUEÑO

Según Stora nos hace referencia que, el descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad. (29)

La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del SNC, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales.

El Descanso

Es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas.

El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación

de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.

El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo

Narrow señala 6 características que la mayoría asociamos al descanso.

Las personas pueden descansar cuando:

- Sienten que las cosas están bajo control.
- Se sienten aceptados.
- Sienten que entienden lo que está pasando.
- Están libres de molestias e irritaciones.
- Realizan un número satisfactorio de actividades concretas.
- Saben que recibirán ayuda cuando la necesiten.

Las situaciones que favorecen un descanso adecuado son:

- Comodidad física.
- Eliminación de preocupaciones.
- Sueño suficiente.

El sueño

Es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona.

Fordham define el sueño de dos maneras:

- 1) Un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona.
- 2) Una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia.

De acuerdo con Maslow, el sueño es una necesidad básica del ser humano. Es un proceso universal común a todas las personas. A pesar de una considerable investigación, no existe ninguna definición comúnmente

aceptada del sueño. También se define el sueño como un conjunto de procesos fisiológicos complejos que resultan de la interacción de una gran cantidad de sistemas neuroquímicos del sistema nervioso central, que se acompañan de modificaciones en los sistemas nervioso periférico, endocrino, cardiovascular, respiratorio y muscular. El sueño es un fenómeno cíclico que se denomina ciclo de vigilia –sueño, un ritmo circadiano.

Todas las personas cuentan con relojes biológicos que sincronizan el ciclo del sueño y pueden tener distintas preferencias en cuanto a períodos de sueño, así como rendir mejor en diferentes momentos del día. Este reloj biológico se denomina oscilador interno y está situado detrás del hipotálamo; su ritmo se adapta gracias a factores del entorno como la luz, oscuridad o la actividad social; a estos factores se les denomina sincronizadores

Irigoyen & Martínez, refieren que los catedráticos deben realizar trabajos pendientes en sus horas de descanso o incluso en periodos vacacionales, por lo que

las horas de sueño necesarias para evitar el cansancio no son cumplidas desencadenando trastornos frecuentes como la ansiedad y depresión. (30)

D. AUTOCUIDADO

El MINSA, el autocuidado es asumir voluntariamente el cuidado de la propia salud, una conducta que se aprende en sociedad y que favorece fundamentalmente la autoestima, valorarse positivamente. (31)

De manera similar, Orem lo define como la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior.

Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que

afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar.

Pero ello requiere de conocimiento, habilidad y motivación, que se pueden desarrollar a lo largo de la vida y con el apoyo del personal de salud, es decir la actividad de Autocuidado definida como la compleja habilidad adquirida por las personas maduras, o que están madurando, que les permite conocer y cubrir sus necesidades continuas con acciones deliberadas e intencionadas, para regular su propio funcionamiento y desarrollo humano.

En este concepto se pueden apreciar como en la adquisición del autocuidado se deben tener en cuenta elementos denominados factores condicionantes básicos (FCB). Los factores son condiciones internas y externas de la persona que afectan, a la cantidad y calidad de cuidados que requiere la persona y las manifestaciones de los requerimientos y la capacidad de autocuidado, entre los que se encuentran: la edad, el sistema familiar,

el género, patrón de vida, estado de salud (físico y psicológico) y estado de desarrollo, además se requiere precisar que toda acción de Autocuidado debe ser razonada e intencionada para ser realizada y contar con los recursos requeridos para ello.

Es así como las personas aprenden y desarrollan prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son mediadas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que realizamos como parte de nuestra rutina de vida. Cada una de las actividades refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud.

Importancia del autocuidado:

- Es mantener una buena salud, prevenirla y reconocer tempranamente la enfermedad, participar activamente de su recuperación integral de la salud.

- El autocuidado requiere que las personas asuman la responsabilidad en el cuidado de su salud y las consecuencias de las acciones que realizan.
- Reconocer que una conducta (Ejm. Fumar) es directamente responsable de la enfermedad (cuadro pulmonar crónico) puede llevarlas a reorientar el rol que asumen en el cuidado de su salud.

La incorporación del concepto de autocuidado enfatiza:

- Autocuidado que promueve la salud; esta categoría promueve prácticas que conllevan el bienestar físico, mental y espiritual. Ejm. realizar ejercicios.
- Autocuidado orientado a prevenir enfermedades y riesgos a la salud. Ejm. vacunación, seleccionar alimentos bajos en grasa para prevenir problemas cardiovasculares.
- Detección temprana de signos y síntomas de enfermedades. Ejm. Baja de peso involuntaria, autoexamen de mamas.

- Autocuidado en el manejo de enfermedades y cumplimiento del tratamiento, incluyendo el reconocimiento de los efectos farmacológicos indeseables.
- El autocuidado puede expresarse de tres formas dentro de los estilos de vida:
 - a) Conductas que conscientemente buscan mantener la salud. Ejm: Realizar actividad física.
 - b) Conductas que responden a los síntomas de la enfermedad. Ejm: Seguir el régimen alimentario de acuerdo a su enfermedad.
 - c) Hábitos nocivos que afectan la salud Ejm. Consumo de tabaco, de bebidas alcohólicas y sedentarismo

EXAMEN DE PAPANICOLAOU

Como parte de las alternativas que tienen las personas para proteger sus órganos reproductores y su propio cuerpo, se hace referencia al examen de Papanicolaou el cual es un método que se utiliza en el

área de la ginecología y obstetricia para el examen del órgano reproductor femenino.

Papanicolaou (llamado en algunos países citología o simplemente Papanicolaou) es una forma de examinar las células recogidas del cuello uterino, o de la "boca" de la matriz (localizada en la parte de arriba de la vagina), para detectar la presencia de:

- ✓ Infecciones.
- ✓ Inflamación.
- ✓ Células anormales.
- ✓ Cáncer.

El examen de Papanicolaou tiene el propósito de recoger una muestra de célula del útero femenino para examinar si la misma contiene microorganismos patógenos o células irregulares, con lo cual se trata de prevenir el cáncer de cuello uterino.

Nauth HF., menciona que “la citología es el estudio de células individuales que tiene el propósito de detectar anomalías morfológicas de las células examinadas

que provienen de la descamación de superficies epiteliales, de líquidos corporales o se obtienen por aspiración con aguja” (32). Por tal motivo es recomendable que todas las mujeres se realicen chequeos para prevenir eventos negativos en su vida, como el cáncer cervicouterino y verificar que sus órganos reproductores se encuentren en una buena condición para la concepción.

EXAMEN PROSTÁTICO

La próstata es una de las glándulas sexuales del hombre por lo que hace parte del aparato reproductor masculino junto con los testículos, escroto, pene, vesículas seminales y los conductos que sirven para nutrir, guardar y transportar el esperma, sin embargo Thompson, Pauler y Goodman ,expresan que el examen prostático es realizado por el médico urólogo por medio de la palpación de la glándula prostática a través del recto (33). Este examen permite estimar el tamaño de la

glándula, su consistencia, sensibilidad y alteraciones anatómicas de la superficie.

La próstata es una glándula del sistema reproductivo masculino que, entre otras funciones, segrega el líquido seminal. En caso de que aparezcan problemas en la evacuación de la orina o del semen se debe realizar un examen de la próstata .Consiste en un tacto rectal efectuado por un médico, que permite evaluar su tamaño, su consistencia y su regularidad y detectar cualquier anomalía morfológica.

E. SALUD MENTAL

Según la OMS “La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (34)

Según la OPS/OMS la salud mental es “La condición de la vida humana que resulta de un armónico desarrollo intelectual, emocional y social del individuo y que se caracteriza por una conducta orientada hacia el logro de un bienestar subjetivo y objetivo, personal y colectivo, a través de la realización de sus potencialidades y la contribución a los procesos de cambio del medio”

Por otra parte la Academia Americana de Psiquiatría nos dice que la salud mental es tan sencilla como 1, 2, 3:

1. Estar bien consigo mismo,
2. Estar bien con los demás
3. Afrontar los problemas de vida diaria

Estar bien consigo mismo se refiere básicamente a quererse a sí mismo como una base fundamental para querer a los demás. Al fomentar una buena autoestima y a disfrutar de las cosas sencillas de la vida cotidiana.

El estar bien con los demás se inicia en la confianza básica en los otros que permite la convivencia humana,

en el trabajo solidario y en partir de las necesidades de los demás antes que de las propias.

Afrontar los problemas de la vida diaria, sin dejar que se acumulen y que desborde nuestra capacidad de resolverlos.

La salud mental no se refiere solamente a la ausencia de una enfermedad de tipo psicológico o que afecte al sistema nervioso central, sino que pone de manifiesta el equilibrio y la satisfacción del ser humano que ha experimentado el buen vivir. Sin embargo Vidal y Alarcón mencionan que, en la psiquiatría se considera que la salud mental “es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades”. (35)

Se denomina salud mental al equilibrio psíquico de los seres humanos que puede estar inducido por la

satisfacción personal que experimente por su forma de vida, donde se siente a gusto con su entorno y considera que sus preferencias y exigencias se han cumplido, a pesar de las vicisitudes propias que tiene la vida cotidiana.

Davini, galleon, salluzi y Rossi, mencionan que salud mental se la entiende como un “estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales” (36). También se considera un estado normal del individuo.

Las limitaciones de la salud mental exponen al individuo a la insatisfacción, el miedo al futuro, a la pérdida de la esperanza, a la depresión y al negativismo, por el contrario, si un individuo es positivo, alegre, puede motivar a los demás, precisamente se espera que el personal de enfermería tenga estas características para que pueda influenciar en los usuarios y pacientes.

2.2.3 DOCENTE UNIVERSITARIO

Como docente se entiende, aquel individuo que se dedica a enseñar, o que realiza acciones referentes a la enseñanza, la palabra docente, se deriva del latín *docens*, que a su vez, procede de *docēre* que significa enseñar. En este contexto, la profesión docente, favorece la formación de valores y conocimientos en los alumnos, así también, en la formación profesional y personal, por ello, la importancia que tiene el papel que desempeña el profesor, en la vida de cualquier persona.(38)

Una persona dedicada a ser docente, es el profesional preparado y capacitado para desarrollar los procesos que se llevan a cabo en el ejercicio de la enseñanza, implica una formación regida por parámetros pedagógicos, legislativos, culturales, socio - económicos que caracterizan la profesión y que le permiten desempeñarse en los diferentes niveles educativos existentes en el país, desde la educación “preescolar, básica, media hasta la educación superior”

Así mismo, el docente para Flor Ochoa: *“Es quien maneja un compendio de saberes y experiencias que puede dar a conocer por diferentes estrategias de transferencia, es decir, a través de la enseñanza. El profesor ideal es aquel que reúne las siguientes características: es un buen amigo de los estudiantes; es exigente pero a la vez tolerante y comprensivo, de buen genio, es agradable, ameno y alegre en las clases, se expresa bien, es bueno para dictar las clases; sabe lo que enseña, es inteligente y justo, es una persona que no es tan ideal en el sentido de que no sólo existe en el nivel de las ideas, sino que existe en la realidad”*. (39)

Para Varela: *“El profesional docente debe ser siempre una persona en desarrollo, una persona insatisfecha en el sentido positivo de la palabra, buscador permanente de nuevos ideales, nuevos logros y nuevas acciones. Es ante todo una persona y tiene que ser algo más que un perito o experto en su oficio”* . (40)

Dichas características son:

Que su ejercicio sea benéfico para la sociedad que lo rodea.

- La acción profesional debe brindar al egresado seguridad y bienestar.
- Debe tener y desempeñar papeles críticos en la sociedad.
- Debe ser capaz de realizar sus ideales.
- Debe ser líder.
- Debe ser optimista pero manteniendo el balance con la realidad. Se debe tener en cuenta que mucho de la actuación humana está condicionado por lo que el actor piensa que puede lograr

La concepción de docente ha cambiado con el transcurrir del tiempo y con las necesidades que se presentan en el sistema educativo del país y de la sociedad; el profesor (a) ha pasado de ser una persona que diseña el curso a dictar, que asigna lecturas y/o ejercicios elaborados en la gestión docente, que dirige el grupo según sus criterios teóricos y didácticos, de ser una persona que muchas veces usa criterios de autoridad casi absolutos y además, es la encargada de la evaluación del aprendizaje de los

educandos, a ser un profesional docente que tiende a interactuar en forma más horizontal con sus estudiantes en las situaciones diarias de convivencia y comunicación que se presentan en el proceso académico como son las experiencias de vida, la participación en el proceso de enseñanza – aprendizaje, llegando en algunos casos a ser amigo y confidente.

Así, se genera una retroalimentación a nivel profesional y personal que implica determinadas actitudes sociales y modos de comportamiento que unidos conforman la cultura educativa, normas y tradiciones que se hacen reales en la interacción educador - educando.

Según señala La ley Universitaria 30220, promulgada en el Perú en el año 2014 nos habla de los principios y normas por la cual debe de regirse las universidades en ella nos especifica características de los docentes universitarios, como funciones la investigación, el mejoramiento continuo y permanente de la enseñanza, la proyección social y la

gestión universitaria, en los ámbitos que les corresponde.

(41)

Los docentes son:

- Ordinarios: principales, asociados y auxiliares.
- Extraordinarios: eméritos, honorarios y similares dignidades que señale cada universidad, que no podrán superar el 10% del número total de docentes que dictan en el respectivo semestre.
- Contratados: que prestan servicios a plazo determinado en los niveles y condiciones que fija el respectivo contrato.

❖ **Apoyo a docentes** Los jefes de práctica, ayudantes de cátedra o de laboratorio y demás formas análogas de colaboración a la labor del docente realizan una actividad preliminar a la carrera docente. El tiempo en que se ejerce esta función se computa para obtener la categoría de docente auxiliar como tiempo de servicio de la docencia. Para ejercer la función de jefe de práctica debe contar con el título profesional y los demás requisitos que establezcan las

normas internas de la universidad. En el caso de ayudante debe estar cursando los dos últimos años de la carrera y pertenecer al tercio superior. La designación de los mismos debe ser vía concurso hecho público a toda la comunidad universitaria, conforme lo que disponga cada Estatuto universitario.

❖ **Requisitos para el ejercicio de la docencia**

- El grado de Maestro para la formación en el nivel de pregrado.
- El grado de Maestro o Doctor para maestrías y programas de especialización.
- El grado de Doctor para la formación a nivel de doctorado.

❖ **Régimen de dedicación de los docentes**

- A dedicación exclusiva, el docente tiene como única actividad remunerada la que presta a la universidad.
- A tiempo completo, cuando su permanencia es de cuarenta (40) horas semanales, en el horario fijado por la universidad.

- A tiempo parcial, cuando su permanencia es menos de cuarenta (40) horas semanales.

2.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS:

- **Estilo de Vida:** Es una forma particular de vivir; es un término que se refiere a combinaciones de factores diferentes. Factores tangibles como la cultura, que se relacionan específicamente al perfil demográfico del ser humano, y los factores intangibles que se refieren a aspectos psicológicos como valores, preferencias y perspectivas.(37)
- **Estilo de vida saludable:** al conocimiento y a las prácticas positivas de las personas, donde a través del conocimiento adquirido, pueden efectuar su propio autocuidado a través de la prevención sanitaria, es decir de su propio cuidado en la alimentación, actividad física, sueño y descanso, autocuidado y salud mental.(13)
- **Docente:** individuo que se dedica a enseñar, o que realiza acciones referentes a la enseñanza, la palabra docente, se deriva del latín *docens*, que a su vez, procede de *docēre* que significa enseñar. (37)

- **Enfermería:** es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa en su autocuidado, según sus requerimientos, debido a las incapacidades que vienen dadas por sus situaciones personales.(14)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo cuantitativo, ya que recoge y analiza datos cuantitativos sobre las dimensiones de estudio durante un tiempo determinado.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

De tipo descriptivo y de corte transversal, que nos permiten conocer la naturaleza del comportamiento del individuo en su entorno y postura de estilos de vida saludable.

3.3 METODO DE INVESTIGACIÓN

El método del presente trabajo de investigación es deductivo, porque se aceptara o rechazara la hipótesis nula.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población encuestada fue de 17 docentes de los 18 que laboraron en el periodo Dic-2016 y enero-2017 en la Escuela

Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna

A. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Para el presente trabajo de investigación se utilizaron los siguientes criterios de inclusión:

- Docentes pertenecientes a la Escuela Profesional de Enfermería.
- El docente debe trabajar como docente en Teoría y Práctica en la Escuela Profesional de Enfermería.
- Ambos sexos.

B. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Los criterios de exclusión son:

- Los docentes, que no pertenezcan a la Escuela Profesional de Enfermería.
- Docentes del interfacultativo.
- Docentes Jefes de Práctica
- Docentes que pertenezcan a la Escuela Profesional de Enfermería que no deseen participar en la encuesta.

- Docentes que no se encuentren en la institución durante la aplicación de la encuesta.
- Problemas de salud

3.5 MUESTREO

La presente investigación es de tipo no probabilístico por conveniencia por la cantidad de población existente y la accesibilidad a ella.

3.6 UNIDAD DE ANÁLISIS

La unidad de análisis son los Docentes de la escuela Profesional de Enfermería de la universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann del año académico 2016.

3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que se empleo fue la encuesta para ello utilizó como instrumento el cuestionario titulado: *“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA.TACNA.2016”* la cual fue validada previamente por 2 docentes de la Escuela y dos profesionales de Enfermería externo. (ver anexo N°04), así mismo tuvo como base el trabajo de investigación de Barragán y

Mercedes(10), que consto de 27 preguntas de las cuales a criterio de la autora solo 16 se tomaron, se determinó un total de 39 preguntas destinadas a la presente investigación. Posteriormente se realizó la prueba de alfa de crombach para medir la confiabilidad del instrumento. (Ver anexo 4)

Cuestionario: *“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA.TACNA.2016”*

El cuestionario adaptado sobre Estilos de Vida Saludables consta de un total de 39 preguntas, y está dividido en 5 dimensiones: Alimentación 11 preguntas, Actividad Física 2 preguntas, sueño y descanso 6 preguntas, Autocuidado 9 preguntas, Salud Mental 8 preguntas. De ellas 25 son escalas de respuestas Likert (Nunca: 1, Algunas Veces: 2, Frecuentemente: 3 y Siempre: 4.

La calificación considerada para evaluar los estilos de vida saludables fue:

- Nada saludable: 0 - 45 puntos
- Poco saludable: 46 - 90puntos
- Saludable: 91 - 136 puntos

Adicionalmente, clasificó según dimensiones

Dimensión de Alimentación

- Nada Saludable: 0 - 9 puntos
- Poco Saludable: 10 - 18 puntos
- Saludable: 19-27 puntos
- Muy saludable: 28 – 36 puntos

Dimensión de Actividad Física

- Nada Saludable: 0 - 1 puntos
- Poco Saludable: 2 - 3 puntos
- Saludable: 3-4 puntos
- Muy saludable: 5 – 6 puntos

Dimensión de sueño y descanso

- Nada Saludable: 0 - 6 puntos
- Poco Saludable: 7 - 11 puntos
- Saludable: 12 - 17 puntos
- Muy saludable: 18 – 22 puntos

Dimensión de salud mental

- Nada Saludable: 0 - 7 puntos

- Poco Saludable: 8 - 14 puntos
- Saludable: 15 - 21 puntos
- Muy saludable: 22 – 30 puntos

Dimensión de autocuidado

- Nada Saludable: 0 - 4puntos
- Poco Saludable: 5 - 10 puntos
- Saludable: 11 - 15 puntos
- Muy saludable: 16 – 20 puntos

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para continuar con la investigación se solicitó la carta de presentación y la autorización ante la directora de la Escuela Profesional de Enfermería Dra. Nora Vela Paz, posteriormente se aplicó dicha encuesta a los docentes, teniendo en cuenta que el total de docentes que fueron encuestados fueron de 17 de un total de 19 en referencia al año de estudio, un docente que no deseó participar y otro que estuvo de viaje. Se entregó y recogió el instrumento durante el periodo de 15 días (dic 2016 - enero 2017)

3.9 TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Después de recolectar los la información fue ingresada a una base

de datos utilizando el programa estadístico SPSS versión 22,0 (ThePactageSattisticalForThe Social Sciencies).

3.10 CONSIDERACIONES ÉTICAS

3.10.1.1 Principio de autonomía

Con la obligación de respetar los valores y elecciones personales de cada docente de la ESEN-Tacna voluntariamente han aceptado participar de la respectiva investigación.

3.10.1.2 Consentimiento informado

A los docentes, se brindó información sobre el presente trabajo de investigación de acuerdo a las dimensiones de estudio, los objetivos de estudio y los resultados expuestos, por lo consiguiente han firmado el consentimiento informado.

3.10.1.3 Confiabilidad de los datos

El cuestionario desarrollado por los docentes se llevó a

cabo de forma anónima, protegiendo la información brindada por los mismos.

3.10.1.4 Principio de beneficencia

El presente trabajo de investigación tuvo la finalidad de analizar los Estilos de vida saludable en el Docente universitario que labora en la Escuela Profesional de Enfermería e identificar las prácticas en las dimensiones de Alimentación, Actividad Física, Sueño y descanso, Salud mental y Autocuidado.

3.10.1.5 Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios

El presente trabajo de investigación busca en los docentes la reflexión sobre los estilos de vida que ponen en riesgo su salud y así fomentar prácticas saludables. Además, pretende beneficiar a cada uno de los docentes de la Escuela de Enfermería, porque da una visión amplia del docente como ser humano y como persona dentro y fuera de su contexto laboral.

3.10.1.6 Protección de grupos vulnerable

El presente trabajo de investigación muestra como los docentes universitarios son considerados grupos vulnerables a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles frente a las costumbres, hábitos y el autocuidado referente a la salud propia.

3.10.1.7 Principio de justicia

Los docentes desarrollaron la encuesta de forma equitativa, sin ninguna consideración de desigualdad, respetando la dignidad de cada persona.

3.10.1.8 Selección de seres humanos sin discriminación

La respectiva encuesta aplicada a la población de docentes no tuvo lugar a discriminación de ninguna índole, se realizó de forma justa y equitativa.

3.10.1.9 Los benéficos potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad

El presente trabajo brinda resultados que dan a conocer la realidad de los estilos de vida que conlleva

cada docente respecto al cuidado y atención referente a la salud individual de la población de investigación, y a ello muestra en conjunto como se desarrolla de forma colectiva el estándar de salud de los docentes de la ESEN.

CAPÍTULO IV

DE LOS RESULTADOS

4.1.RESULTADOS

Luego de aplicar los instrumentos de recolección de datos, se obtuvieron los siguientes resultados, los cuales son presentados en distribución de frecuencias y tablas de contingencia, respondiendo así a los objetivos e hipótesis planteadas.

TABLA N° 01
CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS DOCENTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA-
TACNA.2016

DATOS GENERALES DEL DOCENTE		FRECUENCIA	PORCENTAJE
SEXO	Femenino	16	94,1%
	Masculino	1	5,9%
	TOTAL	17	100,0%
EDAD	45-50	4	23,5%
	51-55	1	5,9%
	56-60	7	41,2%
	61-65	2	11,8%
	65≤	3	17,6%
	TOTAL	17	100,0%
ESTADO CIVIL	Soltero/a	2	11,7%
	Casado/a	14	82,4%
	Divorciado/a	0	0,0%
	Separado/a	0	0,0%
	Conviviente	0	0,0%
	Viudo/a	1	5,9%
	TOTAL	17	100,0%
IMC	Bajo Peso	0	0,0%
	Peso Normal	7	41,1%
	Sobre Peso	8	47,1%
	Obesidad I	1	5,9%
	Obesidad II	1	5,9%
	TOTAL	17	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a docentes de la ESEN/UNJBG.
 Elaborado por: Mamani Quispe, K.

DESCRIPCION:

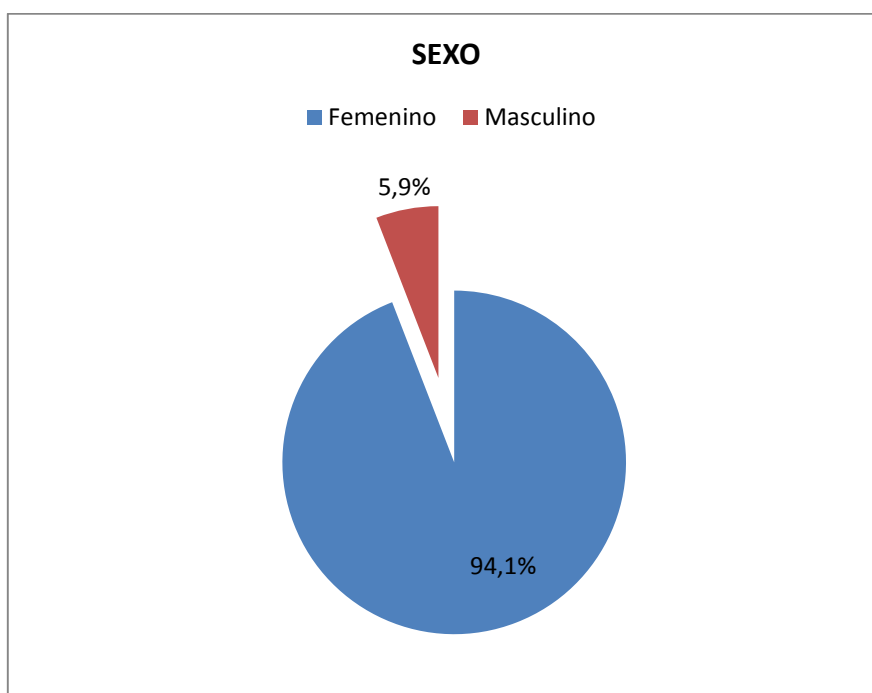
La tabla N°01, muestra que el 94,1%% de la población de docentes son mujeres y el 5,9%% restante es hombre.

Según edad, 41,2% de docentes tienen edades entre 56 - 60 años; 23,5% de 45-50 años; 17,6% mayor a 65 años; 11.8% de 61-65 años y un 5,9% tienen de 51- 55 años de edad respectivamente.

Con respecto al estado civil de los docentes universitarios, el 82,4% están casados, el 11,7% son solteras, y un 5,9%, es viudo(a).

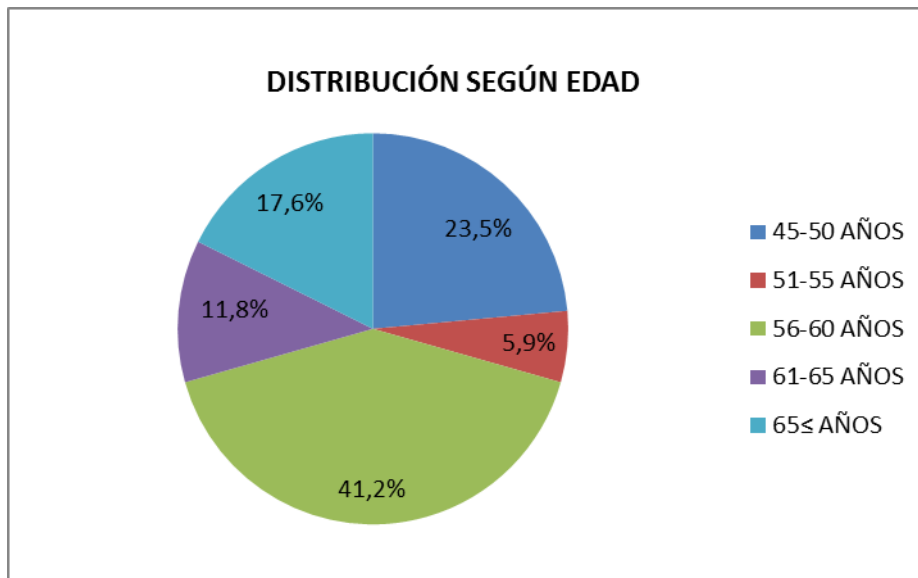
De acuerdo a al IMC tomado de la talla y el peso de los docente encontramos que, un 47,1% se encuentran con sobrepeso, un 41,1 % en peso normal, un 5,9% en obesidad I y otro 5,9% en Obesidad II.

GRAFICO N° 01 (1)
DISTRIBUCIÓN DEL PERSONAL DOCENTE DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERIA SEGÚN GÉNERO
TACNA 2016



Fuente: Tabla N° 01

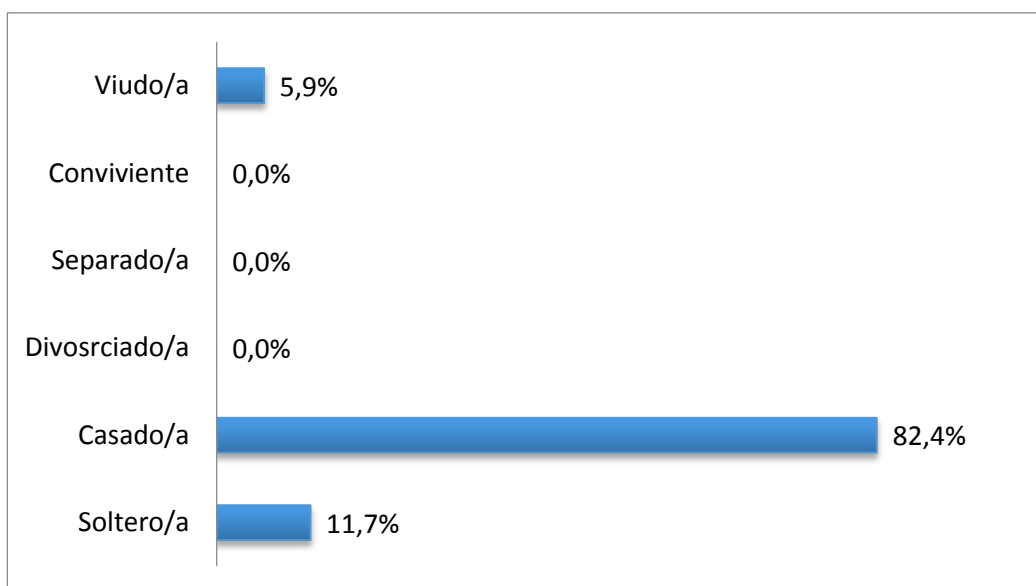
GRÁFICO N° 01 (2)
DISTRIBUCIÓN DEL PERSONAL DOCENTE DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERIA SEGÚN EDAD
TACNA 2016



Fuente: Tabla N° 01

GRÁFICO N° 01 (3)

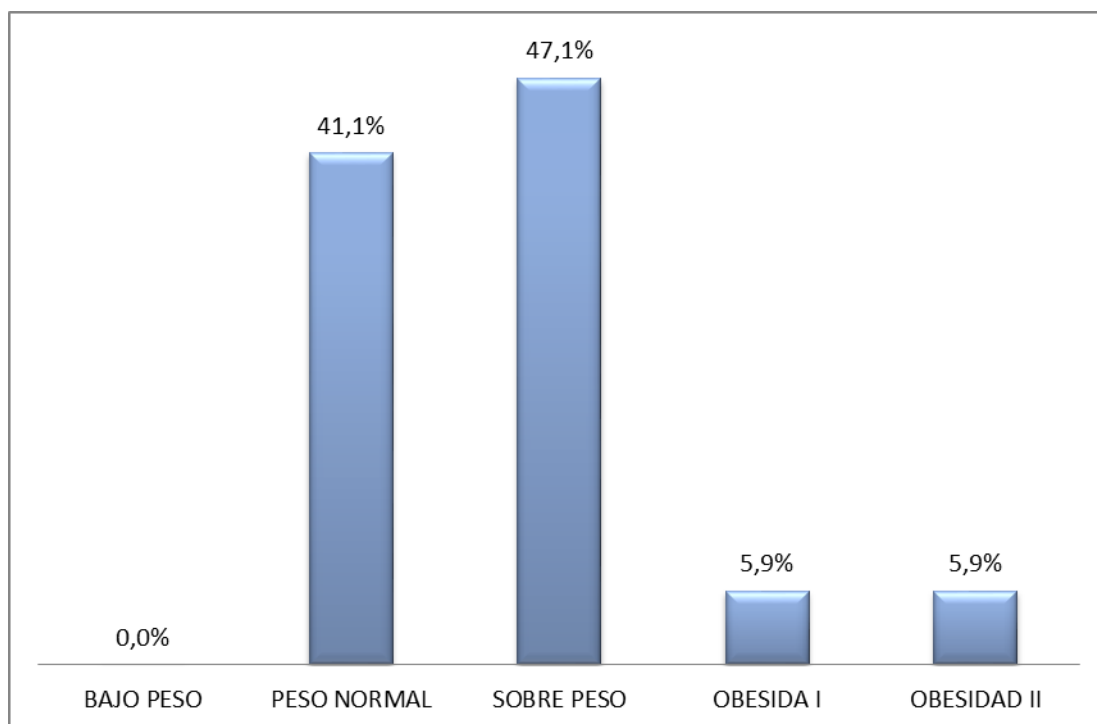
DISTRIBUCIÓN DEL PERSONAL DOCENTE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA ESTADO CIVIL TACNA 2016



Fuente: Tabla N° 01

GRÁFICO N° 01 (4)

DISTRIBUCIÓN DEL PERSONAL DOCENTE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA SEGÚN IMC TACNA 2016



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 02

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DEL DOCENTE UNIVERSITARIO DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA SEGÚN
DIMENSIONES-TACNA.2016**

DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	ITEM	SIEMPRE/ SI		CASI SIEMPRE		A VECES		NUNCA/ NO		TOTAL	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
ALIMENTACIÓN	Consumo de proteínas	12	70,6%	5	29,4%	0	0,0%	0	0,0%	17	100%
	Consumo de lácteos	10	58,8%	4	23,6%	3	17,6%	0	0,0%	17	100%
	Consumo de frutas	9	52,8%	4	23,6%	4	23,6%	0	0,0%	17	100%
	Consumo de vegetales	9	52,8%	4	23,6%	4	23,6%	0	0,0%	17	100%
	Consumo de dulces, frituras y gaseosas	0	0,0%	1	5,9%	15	88,2%	1	5,9%	17	100%
	Desayuna antes de ir a trabajar	10	58,8%	5	29,4%	2	11,8%	0	0,0%	17	100%
	Almuerza al medio día	10	58,8%	5	29,4%	2	11,8%	0	0,0%	17	100%
	Cena	4	23,6%	3	17,6%	9	52,8%	1	5,9%	17	100%
	Entre comida/break	0	0,0%	4	23,6%	13	82,4%	0	0,0%	17	100%
ACTIVIDAD FÍSICA	2 a 3 veces x sem. (20-30 min.)	2	11,8%	2	11,8%	9	52,8%	4	23,6%	17	100%
SUEÑO Y DESCANSO	Duerme entre 6 y 7 horas durante la Noche	3	17,6%	9	53,0%	5	29,4%	0	0,0%	17	100%
	Dificultad de conciliar el sueño	0	0,0%	2	11,8%	6	35,3%	9	52,9%	17	100%
	Tiene sueño durante el día	0	0,0%	1	5,9%	13	76,5%	3	17,6%	17	100%
	Consumo de un medicamento para dormir	0	0,0%	0	0,0%	1	5,9%	16	94,1%	17	100%
	Siesta mínimo de 15 minutos	3	17,6%	2	11,8%	11	64,7%	1	5,9%	17	100%
SALUD MENTAL	Afronta los problemas y el stress con tranquilidad	2	11,8%	11	64,7%	4	23,5%	0	0,0%	17	100%
	Persona positiva y optimista	7	41,2%	9	52,9%	1	5,9%	0	0,0%	17	100%
	Disfruta el día a día	10	58,8%	6	35,3%	1	5,9%	0	0,0%	17	100%

CONTINUA →

TABLA N° 02

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DEL DOCENTE UNIVERSITARIO DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA SEGÚN
DIMENSIONES-TACNA.2016**

	Relaciones no conflictivas	6	35,3%	9	52,9%	2	11,8%	0	0,0%	17	100%
	Depresión y tristeza	9	52,9%	7	41,2%	1	5,9%	0	0,0%	17	100%
	Busca ayuda cuando se siente deprimido	9	53,0%	4	23,5%	4	23,5%	0	0,0%	17	100%
	Cuando esta estresado, se siente agresivo	0	0,0%	0	0,0%	12	70,6%	5	0,0%	17	100%
	Cuando esta estresado, se siente enojado	0	0,0%	15	88,2%	2	11,8%	0	0,0%	17	100%
AUTOCUIDADO	Va al odontólogo 1 vez por año	16	94,1%	-	-	-	-	1	5,9%	17	100%
	Va al médico 1 vez por año	16	94,1%	-	-	-	-	1	5,9%	17	100%
	Uso de protector solar	12	70,6%	-	-	-	-	5	29,4%	17	100%
	Chequea su presión por lo menos 1 vez al año	14	82,4	-	-	-	-	3	17,6	17	100%
	Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia	15	88,2%	-	-	-	-	2	11,8%	17	100%
	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios	17	100%	-	-	-	-	0	0,0%	17	100%
	Examen Papanicolaou/ próstata	13	76,5%	-	-	-	-	4	23,6%	17	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a docentes de la ESEN/UNJBG.
Elaborado por: Mamani Quispe, K.

DESCRIPCIÓN:

En la Tabla N°02 se observa que, dentro de las prácticas de estilos de Vida saludable del docente universitarios con relación a la dimensión de alimentación encontramos que;

- ✓ El consumo de dos porciones de proteínas a la semana se obtuvo los siguientes resultados; 70,6% manifestó que siempre consume, 29,4% señaló casi siempre.

- ✓ Con respecto al consumo de lácteos, 58,8% consume siempre lácteos, el 23,6% casi siempre consume lácteos y 17,6% a veces consume lácteo 3 porciones al día.

- ✓ En relación del consumo de frutas de 2 a 4 porciones diariamente, el docente universitario manifestó que un 52,8% siempre lo consume y un 23,6 % a veces los consume.

- ✓ En cuanto al consumo de vegetales de 2 a 3 porciones diariamente, el 52,8% indica que siempre consume vegetales, el 23,6% manifiesta que casi siempre y otro 23,6% a veces lo consume.

- ✓ Con respecto al consumo diario de dulces, sodas y frituras, conocidas también como comidas chatarras, se obtuvo como resultado que el 88,2% a veces consume comida chatarra, el 5,9% indica que casi siempre consume estos productos y otro 5,9% manifestó que nunca consume dulces, frituras y gaseosas.
- ✓ De acuerdo a la frecuencia de comidas que consume el docente universitario podemos considerar, que un 58,8% siempre desayunan antes de ir al trabajo, un 29,4% casi siempre desayunan y un 11,8% a veces desayunan.
- ✓ Con referencia al consumo de almuerzo un 58,8% refieren que siempre lo hacen, un 29,4% casi siempre y un 11,8% a veces almuerzan.
- ✓ Por otro lado el consumo de la cena se observa que un 52,9% de docentes a veces lo realizan, un 23,6% siempre, un 17,6% casi siempre y un 5,9% nunca cenan por las noches.
- ✓ La entre comida y/o break obtenemos que un 82,4% a veces lo realizan y un 17,6 casi siempre lo consumen.

De acuerdo a la dimensión de Actividad Física del docente universitario encontramos que;

- ✓ La práctica de actividad física de 20 a 30 minutos de ejercicio de 2 a 3 veces por semana; 52,8% a veces practican, 23,6% manifiestan que nunca lo realizan, un 11,8% casi siempre y otro 11,8% siempre lo realizan siempre.

- ✓ Según tipo de actividad que realizan encontramos un 70,6% realizan actividad física mediante ejercicios pasivos y un 29,4% realizan actividad de tipo vigoroso(ver anexo N°06)

De acuerdo a la dimensión de sueño y descanso, se obtuvo que;

- ✓ 52,9% de docentes duermen casi siempre de 6 a 7 horas, mientras que un 29,4% lo hacen a veces.

- ✓ Con referencia de la dificultad de conciliar el sueño; 52,9% nunca tiene dificultad; 35,3% a veces y un 11,8% casi siempre tienen dificultad.

- ✓ Si tiene sueño durante el día los resultados muestran que, 76,5% a veces lo tienen; 17,6% nunca y un 5,9% casi siempre tiene sueño.

- ✓ Con respecto si toma algún medicamento para descansar se observa; 94,1% nunca no consumen y un 5,9% a veces lo hacen.

- ✓ Si toma una siesta de mínimo de 15 minutos los resultados muestran que, un 64,7% a veces lo realizan; un 17,6% siempre, un 11,8% casi siempre y un 5,9% nunca lo realiza.

De acuerdo a la dimensión de salud mental los datos obtenidos en el docente universitario;

- ✓ Si, afrontan los problemas y estrés con tranquilidad; 64,7% refieren casi siempre lo hacen; 21,5 % a veces y un 11,8 % siempre de manera tranquila.

- ✓ Sí, es una persona positiva y optimista; 52,9% de docentes casi siempre son positivas y optimistas; 41,2% siempre lo son y un 5,95% a veces respectivamente.

- ✓ Si, disfruta su día a día; 58,8 % de docentes universitarios manifiestan que siempre lo disfrutan mientras 5,9% refieren que a veces lo hacen.

- ✓ Sí, es una persona relajada que le gusta disfrutar la vida con relaciones no conflictivas, los resultados fueron; 52,9% de docentes respondieron que casi siempre y un 11,8% manifestó que a veces lo hacen.
- ✓ Si, sufre de depresión y tristeza; 52,9% manifestaron que nunca, 42,2% a veces y un 5,9% respondieron que si lo hacen.
- ✓ Si, Cuando se encuentra estresado, se siente agresivo; 70,6% manifiestan que nunca se sienten agresivos y un 5,9% casi siempre se siente agresivo.
- ✓ Así mismo si, Cuando se encuentra estresado, se siente enojado, un 88,2 % refieren que casi siempre lo hacen, mientras que un 11,8% a veces se sienten enojados.

De acuerdo a la dimensión de Autocuidado los datos obtenidos muestran:

- ✓ Si el docente universitario Va al odontólogo por lo menos una vez al año, los resultados comprende un 94,1% si acudieron mientras que un 5,9% no lo hacen.
- ✓ Si, va al médico una vez al año, los datos obtenidos fueron un 94,1% si acudieron mientras que un 5,9% no lo hicieron.

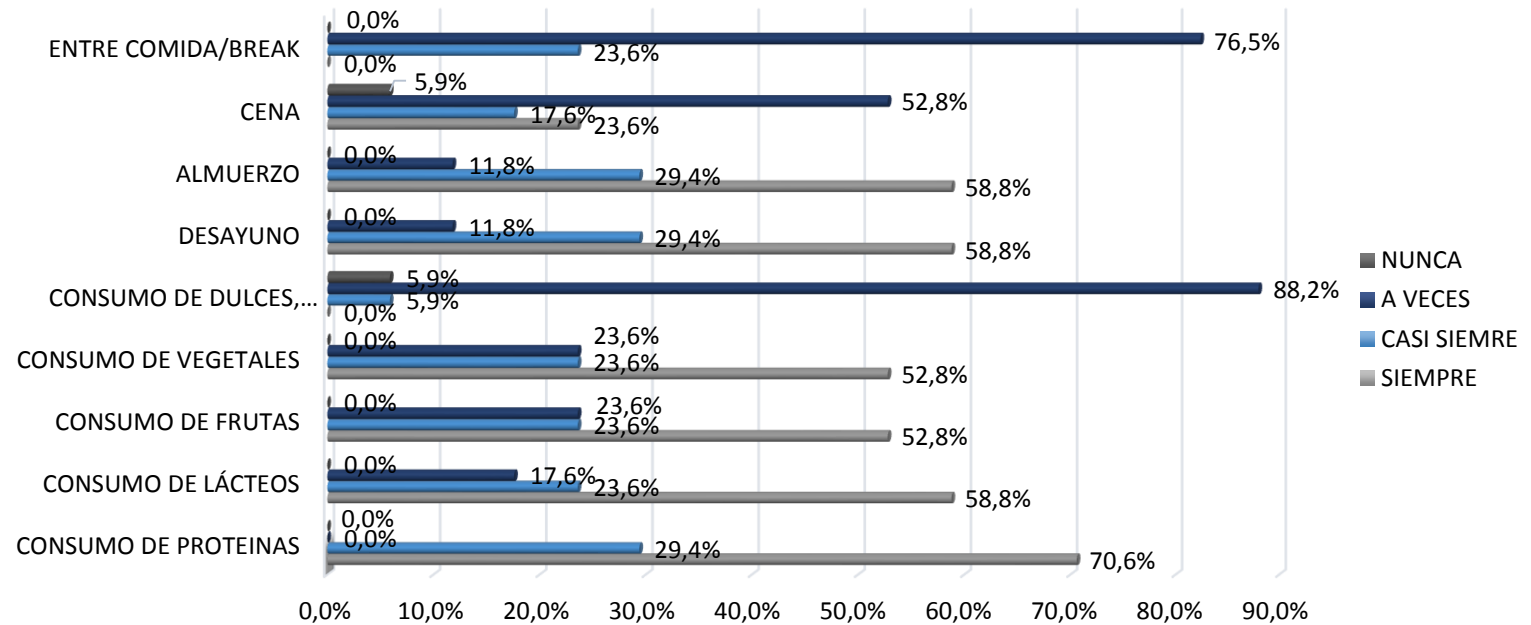
- ✓ Si, cuando se expone al sol usa protector solar, los docentes universitarios mostraron que un 70,6 si usan protector solar y un 29,4% no lo usan cuando se exponen al sol.

- ✓ Con respecto, si se chequea la presión arterial por lo menos una vez al año, 84,4% si lo hacen y un 17,6 % no lo realizan.

- ✓ Así mismo de acuerdo si se realizan exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año los resultados muestran que, un 82,2% si lo hacen y un 11,8% no lo realizan.

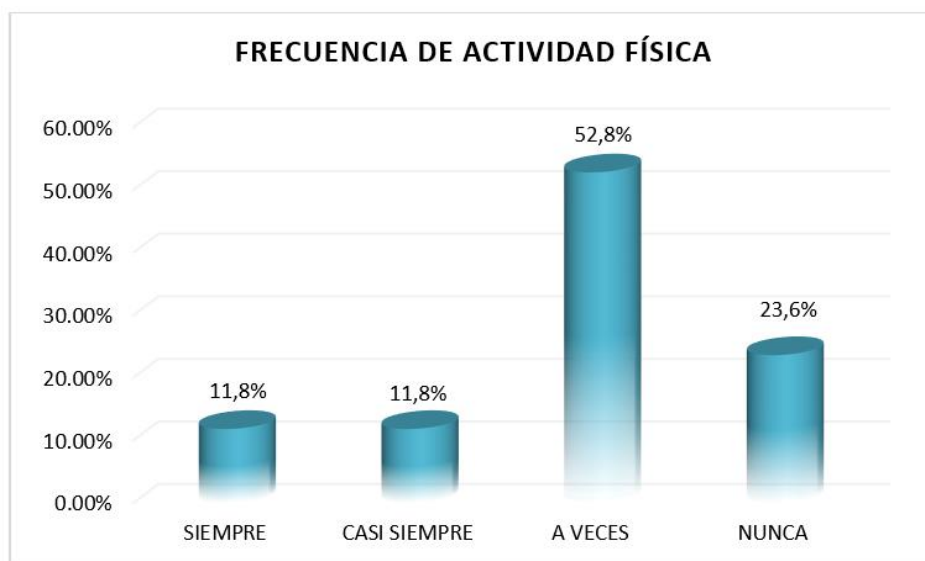
- ✓ Por otro lado, con respecto si observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios; el 100,0% lo practican.

GRÁFICO N°02 (1)
PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA SEGÚN
DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN.
TACNA.2016



Fuente: Tabla N° 02

GRÁFICO N°02 (2)
PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE
UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE ENFERMERIA SEGÚN DIMENSIÓN
ACTIVIDAD FISICA: 20 A 30 MIN.
3 VECES A LA SEM.
TACNA.2016

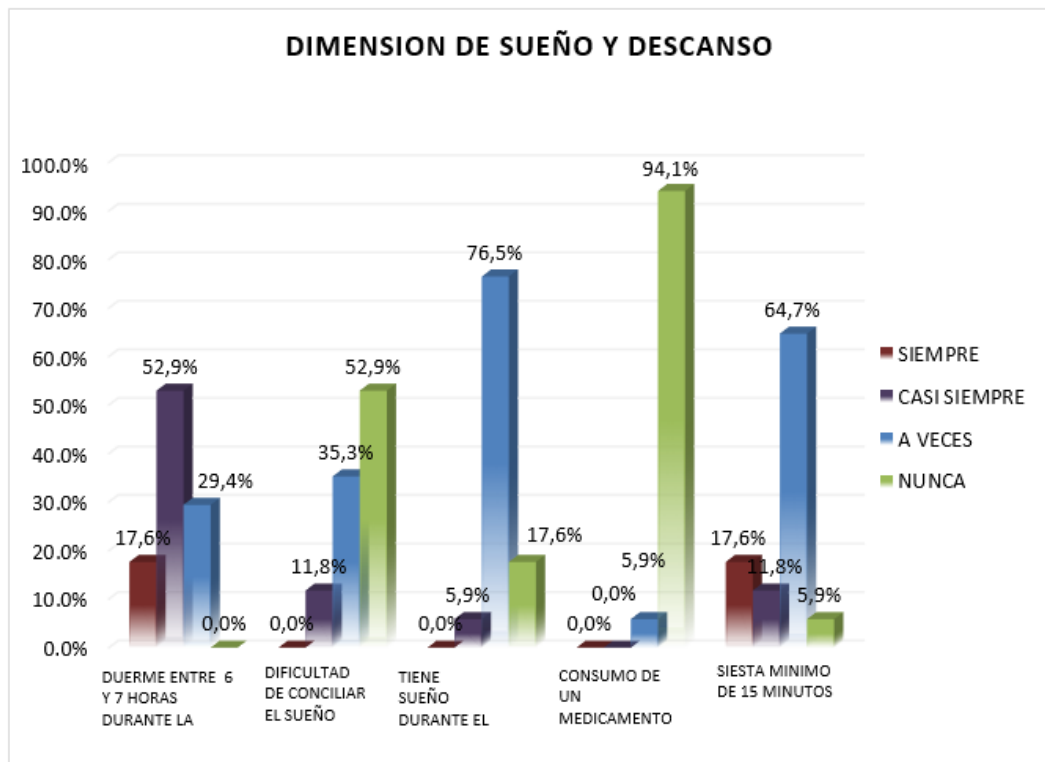


Fuente: Tabla N°02

GRÁFICO N°02 (3)

PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA SEGÚN DIMENSIÓN SUEÑO Y DESCANSO.

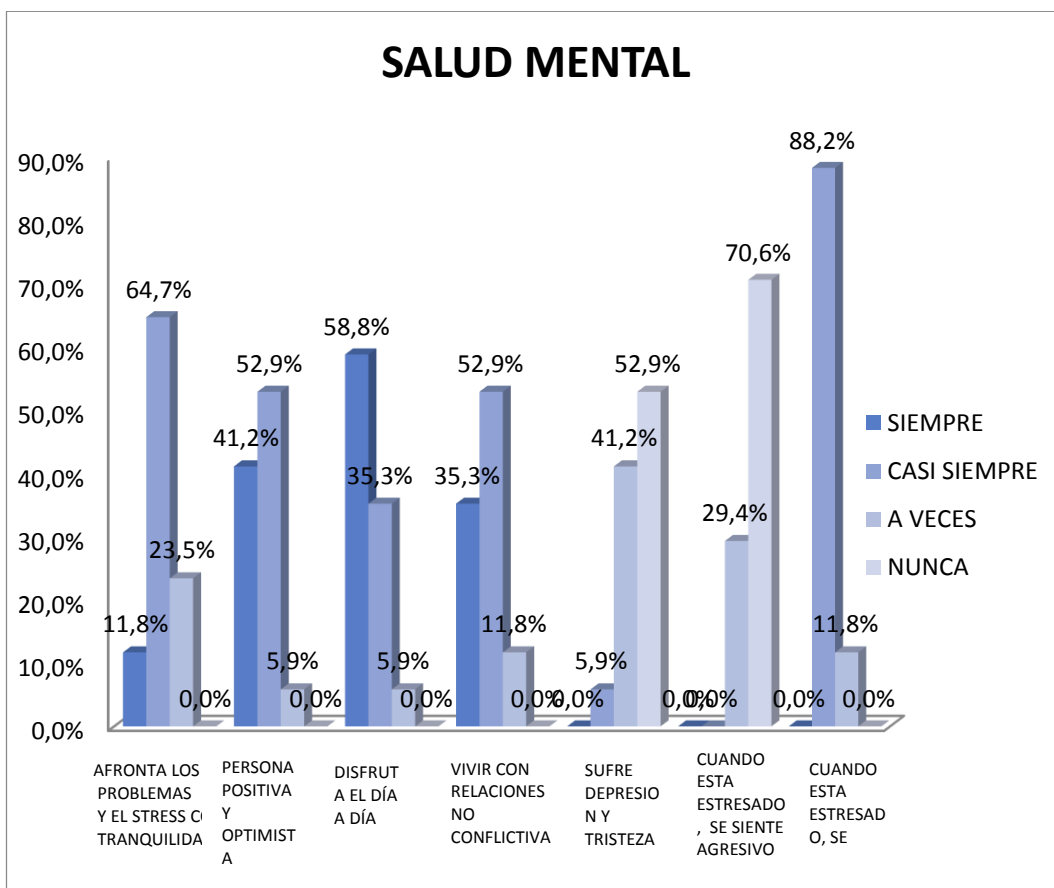
TACNA.



Fuente: Tabla N°02

GRÁFICO N°02 (4)

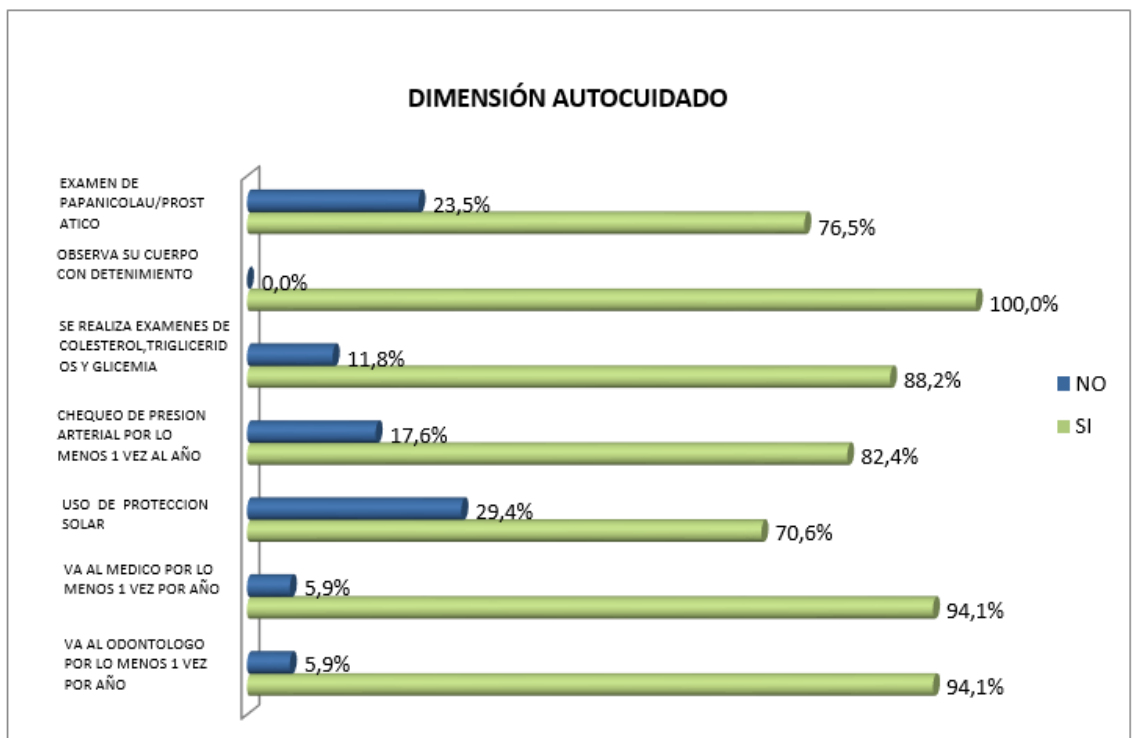
**PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE
UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERIA SEGÚN DIMENSIÓN
SALUD MENTAL
TACNA.**



Fuente: Tabla N° 02

GRÁFICO N°02 (5)

PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA SEGÚN DIMENSIÓN AUTOCUIDADO TACNA.



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N° 03

**NIVEL DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DEL DOCENTE
UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE ENFERMERIA-TACNA.2016.**

DIMENSIONES	SALUDABLE		POCO SALUDABLE		NADA SALUDABLE		TOTAL	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Alimentación	10	58,9%	4	23,5%	3	17,6%	17	100,0%
Actividad física	2	11,8%	11	64,7%	4	23,5%	17	100,0%
Sueño y descanso	9	52,9%	7	41,2%	1	5,9%	17	100,0%
Salud mental	14	82,4%	3	17,6%	0	0,0%	17	100,0%
Autocuidado	15	88,2%	2	11,8%	0	0,0%	17	100,0%
ESTILO DE VIDA	10	58,8%	7	41,2%	0	0,0%	17	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a docentes de la ESEN/UNGBG
Elaborado por: Mamani Quispe, K.

DESCRIPCIÓN:

El nivel de estilos de vida en general es saludable, en cuanto a sus dimensiones tenemos que:

Dentro de la dimensión alimentación; 58,9% se encuentra saludable, 23,5% poco saludable y un 17,6% nada saludable.

De acuerdo a la dimensión de Actividad Física encontramos que, 11,8 % se encuentra saludable, 64,7% poco saludable y un 23,5% nada saludable.

En la dimensión de Sueño y Descanso; 52,9% se encuentra saludable, 41,2% poco saludable y un 5,9% nada saludable.

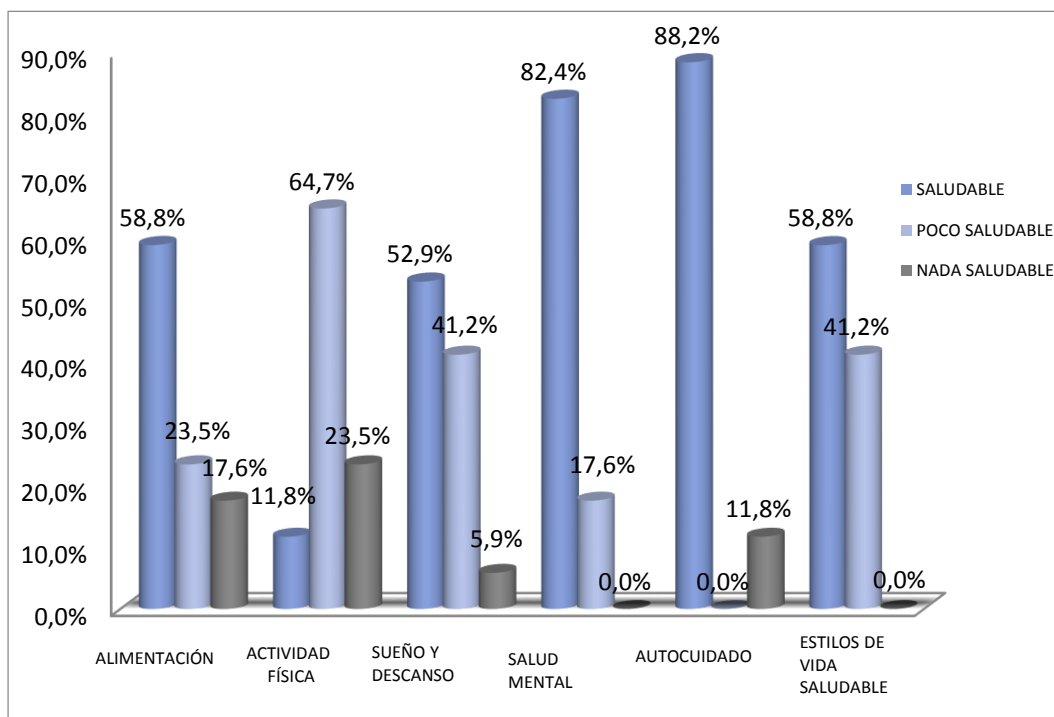
En la dimensión de salud Mental observamos que; 82,4% se encuentra saludable y 17,6% poco saludable.

En la dimensión de Autocuidado; 88,2% se encuentra saludable y 11,8% poco saludable.

GRÁFICO N°03

DISTRIBUCION SEGÚN NIVEL DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA.

DIMENSIONES



Fuente: Tabla N° 03

4.2. DISCUSIÓN:

En relación a las características de la población docente de la Escuela Profesional de Enfermería de acuerdo a la Tabla N° 01, el 94,1% de la población son mujeres y el 5,9% restante es hombre. De esta población, el 82,4% están casados, el 11,7% son solteras, y un 5,9%, es viudo(a). De acuerdo a al IMC, 47,1% se encuentran con sobrepeso, un 41,1 % en peso normal, un 5,9% en obesidad I y otro 5,9% en Obesidad II. De ello el 41,2% de la población comprende la edad de 56 a 60 años

De manera similar Morales N, Teajan M.(8), en su estudio: Estilos de vida saludables de las enfermeras (o) docentes de la Escuela de enfermería de la universidad pedagógica y Tecnológica de Colombia.2001. El 94% de la población fueron mujeres y el 6% restante hombres; de esta población, el 58,8% están casados, de acuerdo al IMC fueron que, 76% se encuentra en un paso normal, 16% se encuentra en sobrepeso y un 8% de obesidad

Estudio similar a BarragánL, De Las Mercedes A. (10), en su estudio realizado: “Estilos de vida saludables en personal docente,

administrativo y de apoyo de la escuela de enfermería de la universidad de Guayaquil 2015” en el que, el 85% de la población es de sexo femenino, el mayor porcentaje de edad es mayor de 56 años representado con el 30%. Según el estado civil, 45% está casado/a.

Estos datos corroboran que desde sus orígenes según Florence Nightingale, la profesión de enfermería ha sido atribuida a la mujer cumpliendo siempre el rol de cuidadora y desde mediados del siglo XX con alguna participación del sexo masculino.

Así mismo que, los docentes de la ESEN se encuentran en la etapa adultez intermedia (40-60 años), donde el individuo ha conseguido formarse profesionalmente, según Erikson esta es la etapa de mayor plenitud y madurez del adulto, en la cual debe lograr: una situación estable laboralmente; criar y ayudar a que los hijos se conviertan en adultos; un estatus y reputación favorable dentro de su contexto social; tomar parte activa en asuntos de la comunidad.

Sin embargo, de acuerdo al IMC en el que se encuentran los docentes de la ESEN, se observa que el mayor porcentaje se encuentra en sobrepeso, sumado a ello los grados de obesidad tipo I y II. Según Moreno, la obesidad se considera un importante factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, tales como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, entre otros. Observando los resultados obtenidos se puede deducir que los docentes universitarios están llevando un estilo de vida inadecuado, por lo que se les recomienda implementar acciones para mejorar la alimentación y la actividad física

En la tabla N° 02, Con referencia a las Prácticas de Estilos de Vida Saludable en el Docente universitario de la Escuela profesional de Enfermería según las dimensiones de Alimentación, Actividad Física, Sueño y Descanso, Salud Mental y Autocuidado se obtuvo:

En la dimensión de Alimentación, el mayor índice calificado como siempre: el consumo de proteínas con un 70,6%; lácteos 58,8%; frutas 52,8% y vegetales un 52,8%; con referencia a la frecuencia de comidas es el desayuno 58,8% y almuerzo 58,8% es consumido

y a veces cenan un 52,9%. Con referencia al consumo diario de dulces, sodas y frituras, conocidas también como comidas chatarras, se obtuvo como resultado que el 88,2% a veces consume comida chatarra.

Similar al estudio a los resultados de Barragán L, De la Mercedes A.(10), en su estudio realizado Estilos de vida saludables en Personal Docente, Administrativo y de Apoyo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Guayaquil 2015, con relación al consumo de frecuencia como siempre: 62% consume proteínas, 45% lácteos, 45% vegetales, 45% frutas y vegetales. Con respecto al consumo de comidas chatarras, se obtuvo como resultado que el 60% a veces consume comida chatarra, el 23% indica que casi siempre consume estos productos, el 10% siempre consume y el 8% manifestó que nunca consume comidas chatarra.

El personal docente de enfermería de la ESEN, que labora en el turno mañana debe de considerar que ingerir un fuerte desayuno, ya que hasta la hora del almuerzo no va a ingerir ningún alimento por la cantidad de tareas y/o actividades que realiza, a raíz de esto sería ideal que consuman una comida intermedia a media mañana.

(Un lácteo o una fruta). Por la tarde el almuerzo debería ser rico en hidratos de carbono, fibras y proteínas. Y por la noche en la cena debería ser similar al almuerzo ya que su cuerpo necesita alimentos que lo mantengan activo.

El agua también es un potente eliminador de toxinas. Ya sea a través del sudor o de la orina, el agua ayuda a reducir las toxinas que se acumulan en nuestro cuerpo. A su vez, el agua ayuda a prevenir el estreñimiento y mejora los movimientos intestinales de modo que los desechos puedan eliminarse de manera más efectiva.

De acuerdo a la dimensión de Actividad Física del docente universitario encontramos que; 52,8% a veces practican alguna actividad de 20 a 30 minutos de ejercicio 3 veces por semana, en segundo lugar tenemos un 23,6% que manifiesta que nunca lo realiza, un 11,8% casi siempre y otro 11,8% siempre lo realizan. En cuanto al tipo de actividad Física el 70,6% es de tipo pasivo y un 29,4% es vigoroso.

Mollinedo F, Cruz M, Araujo R. (9), en su estudio; Prácticas y creencias sobre estilos de vida en estudiantes y docentes Universitarios. México, 2013. Se encontró que, el 51,0% reportaron prácticas poco saludables respecto a la dimensión de prácticas de actividad física y deporte. Así mismo, en investigación de Gonzales G, Gavidia J. (6); Evaluación nutricional y actividad física de docentes y administrativos de la Facultad de Farmacia y Bioquímica, Universidad Nacional de Trujillo. Perú 2013. Donde encontró sobrepeso en el 63% de docentes, 33% de los encuestados realizan un nivel de actividad física insuficiente; alrededor del 33% y 14% de docentes presentan hipertrigliceridemia respectivamente e hipercolesterolemia.

Con referente a la actividad física que práctica el docente universitarios de la ESEN , podemos concluir que los docentes no practican el ejercicio físico, ya sea por la carga itineraria o por voluntad propia, por lo que se sugiere prever un tiempo de acuerdo a elección propia estableciendo el tipo de ejercicio, intensidad, duración, frecuencia y ritmo de progresión; debido a que la constitución física, anatomofisiológica y edad del individuo

constituyen factores fundamentales para la realización de ejercicios; recordando que no hay edad que impida dicha actividad.

En relación a las prácticas de estilos de vida saludable según la dimensión de sueño y descanso se obtuvo que, 52,9% de docentes duermen casi siempre de 6 a 7 horas, Así mismo muestra que con referencia de la dificultad de conciliar el sueño, 52,9% nunca tienen dificultad, en cuanto si tiene sueño durante el día, 76,5% a veces lo tienen. Y si toma una siesta de mínimo de 15 minutos, los resultados muestran que, un 64,7% a veces lo realizan. Con respecto si toma algún medicamento para descansar se observa que un 94,1% nunca no consumen y un 5,9% a veces lo hacen.

Amaya M, Carrillo H. en su estudio Estilos de vida Saludable de las Enfermeras(o) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, nos hacen mención que en relación al sueño y descanso, 58,8% duermen menos de 6 horas, 70,6% refiere despertarse por las noches, y uno de cada tres docentes tienen dificultad de conciliar el sueño. En cuanto el descanso 64.7% los tiene en la noche y en los periodos cortos del día.

El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad. Por lo que los docentes de la ESEN muestran condiciones tangibles frente a ellas, demostrando que son capaces de desempeñar largos itinerarios laborales sin mucha dificultad de con una actitud asertiva.

De acuerdo a la dimensión de salud mental, si afrontan los problemas y estrés con tranquilidad, el 64,7% refieren casi siempre lo hacen, un 52,9% de docentes casi siempre son positivas y optimistas; un 52,9% de docentes casi siempre les gusta disfrutar la vida con relaciones no conflictivas, un 52,9% manifestaron que nunca sufren de depresión y tristeza, un 70,6% manifiestan que nunca se sienten agresivos cuando se encuentra estresados. Así mismo un 88,2 % refieren que cuando se encuentran estresados, se sienten enojados casi siempre.

Similar al estudio a los resultados de Barragan L, De la Mercedes A. (10), en su estudio realizado: Estilos de vida saludables en personal docente, administrativo y de apoyo de la escuela de enfermería de la

universidad de Guayaquil, 2015. Con relación a la capacidad de afrontar problemas y estrés con tranquilidad, el 45% casi siempre afrontan sus problemas, lo cual puede ser motivo del poco control del estrés por la carga laboral. Respecto al estado de depresión y tristeza el 48% nunca lo sienten y si es positiva y optimista: el 67% de la población siempre lo son.

Estar bien consigo mismo y con los demás y afrontar los problemas de vida diaria, es uno de los pilares básicos para mantener una adecuada salud mental, así como a quererse a sí mismo. En este sentido los docentes de la ESEN muestran que llevan una adecuada salud mental la cual reflejan en la convivencia humana, en el trabajo solidario y en las actitudes positivas que enfrente día a día, con la capacidad de resolverlos.

De acuerdo a la dimensión de Autocuidado los datos obtenidos muestran que, el 94,1% acuden al odontólogo por lo menos 1 vez al año así mismo el 94,1% va al médico una vez al año. Con respecto, si se chequea la presión arterial por lo menos una vez al año, 84,4% si lo hacen y un 17,6 % no lo realizan. Con respecto si se realizan exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año los

resultados muestran que, un 82,2% si lo hacen y un 100,0% observan su cuerpo con detenimiento para detectar cambios.

Muy por el contrario el estudio de Silva M, Salas D, Condemayta M. Estilos de Vida promotores de salud del personal docente de la UNJBG. Tacna. Perú 2000. Obtuvo en la dimensión de responsabilidad de la salud 49,51% medianamente saludable

Dorothea Orem define al autocuidado como, la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, dicho de esta manera siendo profesionales en salud y teniendo los conocimientos y actitudes los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería tiene el poder de mantener una buena salud, prevenirla y reconocer tempranamente la enfermedad, participar activamente de su recuperación integral de la salud.

La tabla N° 03, Según los las dimensiones alimentación, actividad física, sueño y descanso, salud mental y autocuidado en el docente universitario, los resultados obtenidos muestran:

Que la dimensión con mayor índice de nivel saludable tenemos al Autocuidado (88,2%) seguido a ello la dimensión de salud mental (82,4%). Por el contrario en la dimensión de Actividad Física un 64,7% correspondiendo un nivel poco saludable

Similar resultado obtuvo en su estudio Mollinedo F, Cruz M, Espino R.(9), en su estudio Prácticas y creencias sobre estilos de vida en estudiantes y docentes universitarios. 2013. La muestra estuvo conformada por 164 alumnos y 51 docentes. Donde el 78,0% ($f=128$) reportaron practicas poco saludables en la dimensión de actividad física y deporte.

Similar estudio de Gonzales G, Gavidia J. (6); Evaluación nutricional y actividad física de docentes y administrativos de la Facultad de Farmacia y Bioquímica, Universidad Nacional de Trujillo. Perú 2013. Donde encontró sobrepeso en el 63% de docentes, 33% de los encuestados realizan un nivel de actividad física insuficiente; alrededor del 33% y 14% de docentes presentan hipertrigliceridemia respectivamente e hipercolesterolemia.

Por lo que podemos evidenciar que de acuerdo a los datos obtenidos los docentes de la ESEN muestran en su gran mayoría desarrollan un óptimo ejercicio del cuidado de salud en general. Sin embargo en la dimensión de actividad física es lo que está decayendo, por lo que refiriéndonos a Dorothea Orem, cuyo objetivo de enfermería nos menciona: " Ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad" (14), es con el ejemplo y guía esta la práctica de enfermería a ayudarnos a formar y preservar un adecuado estilo de vida equilibrando cada una de las dimensiones que encierra la salud de la persona.

CONCLUSIONES

Después de analizar los resultados de la presente investigación, se llega a las siguientes conclusiones:

- Las características de los docentes de la ESEN son de predominancia del sexo femenino (94,1%). La edad de mayor frecuencia está en el intervalo de 56-60 años (41,2%). Según el estado civil, se encuentra que la mayoría está Casado/a (82,4%). De acuerdo al IMC, hallamos que la mayor parte de los docentes esta con Sobre Peso (47,1%)
- Los estilos de vida más resaltantes en el docente de la ESEN son los siguientes, siempre consumen proteínas (70,6%),a veces consumen dulces, frituras y gaseosas (88,2%), a veces realizan actividad física 2 a 3 veces por semana (52,8%);siempre duermen de a 7 horas durante la noche (52,9%), sin embargo, casi siempre tienen sueño durante el día (76,5%), nunca consumen medicamentos para dormir (94,1%); siempre disfrutan el día a día (58,8%), cuando están estresados, casi siempre se sienten enojados (88,2%); observan su cuerpo con detenimiento para detectar cambios (100,0%), no usan protector solar(29,4%).

- Nivel de estilos de Vida Saludables del Docente de la ESEN es Saludable (58,8%); en la categoría como más saludable se encuentra la dimensión autocuidado con el mayor índice de porcentaje (88.2%), seguidamente la dimensión de alimentación (58,9%), dimensión salud mental (47,1%), dimensión de sueño y descanso (47,0%). y la dimensión evaluada como poco Saludable es la de Actividad Física (64,7 %).
- La labor docente y la intensidad de sus jornadas laborales prolongadas son limitantes del tiempo para la participación en las actividades no académicas de la Institución.
- El Estilo de Vida es un concepto que va más allá de hábitos, costumbres, creencias y patrones de crianza, puesto que el contexto socio-laboral u ocupacional donde se desenvuelva la persona también inciden, como lo demuestran los resultados obtenidos.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere concientizar a los docentes sobre la alimentación saludable según necesidades dietéticas, establecer horario de comidas, Ingesta de comidas bajas en grasas y sal en exceso. Mantenimiento del peso corporal de tal forma que se logre el compromiso de los docentes para adquirir hábitos alimenticios adecuados.
- Así mismo, se aconseja establecer un horario flexible dentro de su horario personal para la realización de actividad física, contemplando un tiempo no menor a los 30 minutos, con actividades de intensidad moderada, como por ejemplo caminatas, baile, estiramientos, o incluso yoga, tai chi, entre otros.
- Es recomendable llevar un registro histórico de los cambios a la salud de los docentes, tales como registro de IMC por mes, mejora en la calidad del sueño, afrontamiento al estrés laboral, entre otros, que puedan evidenciar la mejora de la calidad de vida.

- Coordinar e implementar programas de recreativos; como viajes, excursiones, paseos a finales de semestre, que fomenten la salud mental y así también fortalecer el compañerismo entre colegas.
- Se recomienda, que el docente se realice por lo menos una vez al año, un examen de laboratorio de sangre completo, para descartar el riesgo a alguna enfermedad no transmisible, y a la vez visualizar el impacto de los hábitos saludables a la salud de cada uno.
- Conocer los estilos de vida de otros profesionales docentes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, con el fin de establecer un perfil de los estilos de vida de los docentes de la Institución.
- Investigar el tema desde lo cualitativo y orientado por los mismos docentes con el propósito de facilitar la accesibilidad a la información de la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Jenkins D. Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento. Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C. 2005; (590): 136-141.
- (2) OMS. Plan de Acción Mundial para la Prevención y el Control de Las Enfermedades no Transmisibles 2013-2020. [acceso: 28 de Octubre del 2016]. Disponible en: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/15032013_updated_revised_draft_action_plan_spanish.pdf?ua=1
- (3) Definición de docente. Qué es, Significado y Concepto. [acceso: 28 de Octubre del 2016]. Disponible en: <http://definicion.de/docente/>
- (4) Sevilla V, Villanueva R. La salud laboral docente en la enseñanza pública. Madrid: Federación de Enseñanza de CC.OO. [acceso: 12 noviembre 2016]. Disponible en. <http://www.uv.es/ccoo/downloads/lsalutlaboraldocenteenlaenspublica.pdf>
- (5) Robalino M, Corner A. Condiciones de Trabajo y salud docente. Otras dimensiones del desempeño docente. Estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay. Santiago,

Chile: UNESCO. Oficina Regional de Educación para América Latina y El Caribe. [acceso: 15 de marzo del 2017]. Disponible en <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001425/142551s.pdf>

- (6) Gonzales G, Gavidia J. Evaluación nutricional y actividad física de docentes y administrativos de la Facultad de Farmacia y Bioquímica, Universidad Nacional de Trujillo. 2013. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional de Trujillo; 2013.
- (7) Amaya M., Carrillo H. Estilos de vida Saludable de las Enfermeras(o) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. 2001 [Tesis de Licenciatura]. Colombia: Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia; 2001
- (8) Morales N, Teajan M. Promoción de la salud en Docentes Universitarios. Revista de Psicología. Universidad Veracruzana. México. 2011. ISSN 1870 – 5618
- (9) Mollinedo F, Cruz M, Espino R. Prácticas y creencias sobre estilos de vida en estudiantes y docentes Universitarios México [Tesis de

Licenciatura]. México: Universidad Autónoma de Zacatecas
“Francisco García Salinas; 2013.

- (10) Barragán L, De las Mercedes A. Estilos de vida saludable en personal docente, administrativo y de apoyo de la escuela de enfermería de la universidad de Guayaquil 2015 [Tesis de Licenciatura]. Guayaquil, Ecuador: Universidad de Guayaquil. Facultad de ciencias Médicas. Escuela de Enfermería; 2015
- (11) Human, A. Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2017.
- (12) Silva M, Salas D., Condemayta. “Estilos de Vida promotores de salud del personal docente de la UNJBG.Tacna-2000.Tacna, Perú, 2000.
- (13) Poletti, R. Cuidados de Enfermería, Tendencias y Conceptos Actuales. Editorial Rol S.A.. Barcelona, España. 1980.
- (14) Marriner A, Raile M. Modelos y teorías en enfermería. Taylor GS. Teoría del déficit de autocuidado. Madrid España. 6ª ed. Ed. Elseiver Mosby, 2007. p. 267-95.

- (15) Bennasar, M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. España. 2012. [Consultado 20 de Octubre del 2016] Disponible en: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html <http://www.tdx.cat/handle/10803/84136>
- (16) Gutiérrez, M. Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida. 2000 Revista Educación Física, 77, pp. 5-14.
- (17) Cols, C. Estilos de vida .2012 [Consultado 20 de Octubre del 2016] Disponible en: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html
- (18) Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2002. [acceso: 28 de Octubre del 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/whr/2002/es/index.html>
- (19) Soto, M. Factores de riesgo y protección del consumo en salud pública. En G. & Malagón, La Salud Pública. Situación actual propuestas y recomendaciones. (pág. 251). Bogotá, Colombia: Medica Internacional Ltda

- (20) Bertoni, J. S. A Review Of Latin American University Students' Lifestyles. Colombia.2012
- (21) Naturalinea. La mejor alimentación según tu edad. [Internet] [acceso: 28 de Octubre del 2016]. <http://www.naturalinea.com/newsitem.asp?id=273>
- (22) OMS. Estilos de vida saludable e indicadores. Ginebra: OMS.2014
- (23) Gil. Tratado de Nutrición. Madrid-España: Medica Panamericana. Primera edición.2010
- (24) Kaufer, Pérez, & Arroyo. Nutriología médica. Tercera edición. México: Médica panamericana. 2008
- (25) Sirvent, & Garrido. "Valoración antropométrica de la composición corporal". San Vicente.Ciencias de la Salud Tercera edición .2010
- (26) Moreno, M. Definición y Clasificación de Obesidad. Revista Medico Clínico CONDES 2012. Pág. 125 - 127.
- (27) Serra, R. "Prescripción de ejercicio físico para la salud". Barcelona: Paidotribo.2004

- (28) Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2002. [acceso: 28 de Octubre del 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/whr/2002/es/index.html>
- (29) Stora F. Dormir bien es vivir mejor. Barcelona: Salvat Editores;1990
- (30) Irigoyen F., Martinez S. Estímulos económicos, productividad y salud en docentes de la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca. México 2015
- (31) MINSA. Cuidado y Autocuidado personas adultas mayores .Lima. Perú 2009 [Consultado 20 de diciembre del 2016] Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2010/adultoMayor/archivos/Rotafolio.pdf>
- (32) Nauth HF. Citodiagnóstico Ginecológico. (Primera ed.). Buenos Aires: Médica Panamericana.2011
- (33) Thompson, I., Pauler, D., & Goodman, P. “La prevalencia de cáncer de próstata entre los hombres con un nivel de antígeno prostático específico $\leq 4,0$ ng por mililitro” New England: Journal of Medicine. 2011

- (34) OMS. Salud Mental: Un estado de Bienestar. [Consultado 22 de diciembre del 2016] Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- (35) Vidal, & Alarcón. Enciclopedia Iberoamérica de Psiquiatría. Médica panamericana. Vol. volumen 1. México.2011
- (36) Davini, Gellon, Salluzi, & Rossi. Psicología General. Italia: Kapelusz.2013
- (37) Revista Portales Médicos. Estilos de vida y problemas de los Docentes universitarios. [acceso: 28 de Octubre del 2016]. Disponible en: <http://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/estilo-vida-problemas-salud-docentes-universitarios/>
- (38) Cerecero P., Hernández B., Aguirre D. Valdés R., Huitrón G.. Estilos de vida asociados al riesgo cardiovascular global en trabajadores universitarios del Estado de México. Revista Scielo [Serie en Internet]. México Vol.51 N°6. Cuernavaca Nov./Dic. 2009[Citado 20 de Octubre]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-6342009000600004

- (39) Ochoa F. Identidad del docente del centro de Comercio y Servicios del SENA de Tunja., 1998.
- (40) Varela R. La Docencia Universitaria Efectiva. En: Revista de Educación en Ingeniería, ACOFI, Año 2, Vol. 2. Cali.1.994, p. 32
- (41) Ley 30220, Ley Universitaria. Lima. Perú. Junio 2014 [Consultado 22 de enero del 2017] Disponible en:
<http://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/Leyes/30220.pdf>

ANEXOS

**ANEXO N°01
MATRIZ DE CONCISTENCIA**

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala valorativa	Escala de mediación	Metodología
¿Cuáles son los estilos de vida saludable en el docente universitario de la Escuela Profesional de Enfermería Tacna. 2016?	GENERAL: Analizar los estilos de vida saludable en el docente universitario que labora en la Escuela Profesional de Enfermería. Tacna.2016 ESPECÍFICOS: ✓ Caracterizar a la población de docentes universitarios de la ESEN, según edad, sexo, estado civil. ✓ Determinar el nivel de estilo de vida saludable en el docente universitario de la ESEN en las dimensiones de	H ₁ .- Los estilos de Vida saludable son adecuados en los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre de Tacna.2016 H ₀ .- Los estilos de Vida saludable no son adecuados	Variable independiente: Estilos de vida Saludable en el Docente Universitario de la ESEN – UNJBG. 2016	Un estilo saludable está sujeto a las modificaciones del comportamiento que facilita el cambio de la persona hacia un modo de vida más saludable; esto incluye razones para un cambio, disponibilidad de conocimiento y habilidad para iniciar y sustentar una transformación. (1)	Alimentación	Consumo De Alimentos	Ítem 1 Ítem 2 Ítem 3 Ítem 4 Ítem 5 Ítem 34	Nada Saludable: 0 - 9 pts. Poco Saludable: 10 – 18 pts.	Ordinal	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Descriptivo Método: Deductivo POBLACIÓN Y MUESTRA: La población encuestada fue de 17 docentes que laboran en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna. Criterios de inclusión <ul style="list-style-type: none"> • Docentes pertenecientes a la ESEN • El docente debe trabajar como docente en Teoría y Práctica de la ESEN • Ambos sexos.
						Frecuencia De Alimentos	Ítem 6 Ítem 7 Ítem 8 Ítem 9	Saludable: 19-27 pts. Muy saludable: 28 – 36 pts.		
					Actividad Física	Frecuencia	Ítem 10	Nada Saludable: 0 - 1 pts. Poco Saludable: 2 - 3 pts. Saludable: 3-4 pts. Muy saludable: 5 – 6 pts.		
						Tipo de ejercicio	Ítem 36			
					Sueño y Descanso	Práctica de sueño y descanso	Ítem 11 Ítem 12	Nada Saludable: 0 - 6 pts. Poco		

	Alimentación, Actividad Física, Sueño y descanso, Salud mental y Autocuidado. ✓ Identificar los estilos de vida saludable que práctica el docente universitario de la ESEN en las dimensiones de Alimentación, Actividad Física, Sueño y descanso, Salud mental y Autocuidado.	en los docentes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre de Tacna. 2016			Sueño y Descanso	Calidad de sueño y descanso	Ítem 13 Ítem 14	Saludable: 7 - 11 pts. Saludable: 12 - 17 pts. Muy saludable: 18 - 22 pts.	Ordinal	Criterios de exclusión <ul style="list-style-type: none"> • Los docentes, que no pertenezcan a la ESEN • Docentes del interfacultativo. • Docentes Jefes de Práctica • Docentes que pertenezcan a la ESEN que no deseen participar en la encuesta. • Docentes que no se encuentren en la institución durante la aplicación de la encuesta. • Problemas de salud Muestreo: Probabilístico por conveniencia Unidad de Análisis: Docentes ESEN-UNJBG
						Dificultad de sueño y descanso	Ítem 15 Ítem 16			
					Salud Mental	Forma de ver la vida	Ítem 17 Ítem 18 Ítem 19	Nada Saludable: 0 - 7 pts. Poco Saludable: 8 - 14 pts. Saludable: 15 - 21 pts. Muy saludable: 22 - 30 pts.		
						Depresión y tristeza	Ítem 20 Ítem 21 Ítem 22			
						Reacción al estrés	Ítem 23 Ítem 24			
					Autocuidado	Controles de salud	Ítem 25 Ítem 26 Ítem 27 Ítem 28 Ítem 29 Ítem 30	Nada Saludable: 0 - 4 pts. Poco Saludable: 5 - 10 pts. Saludable: 11 - 15 pts. Muy saludable: pts.		
						Protección	Ítem 31 Ítem 32 Ítem 33			

06	¿Usted desayuna antes de ir al trabajo?	4	3	2	1
07	¿Usted almuerza al medio día?	1	2	3	4
08	¿Usted cena por las noches?	1	2	3	4
09	¿Usted consume un break o entre comida durante el día?	1	2	3	4
10	¿Realiza ejercicios pasivos o vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	1	2	3	4
11	¿Duerme entre 6 y 7 horas por la noche?	1	2	3	4
12	¿Toma usted una siesta, mínimo de 15 minutos durante el día?	1	2	3	4
13	¿Se le hace difícil conciliar el sueño al acostarse por las noches?	1	2	3	4
14	Siente Usted que, ¿Duerme bien por la noche y al despertarse se siente descansado?	4	3	2	1
15	¿Tiene sueño durante el día?	4	3	2	1
16	¿Toma usted algún medicamento para dormir?	1	2	3	4
17	Afronta los problemas y estrés con tranquilidad	1	2	3	4
18	¿Es usted una persona positiva y optimista?	1	2	3	4
19	¿Disfruta su día a día?	1	2	3	4
20	¿Es una persona relajada que le gusta disfrutar la vida con relaciones no conflictivas?	1	2	3	4
21	¿Sufre de depresión y tristeza?	4	3	2	1
22	¿Busca ayuda o consejo cuando está deprimido?	1	2	3	4
23	¿Cuándo usted está estresado? se siente AGRESIVO	1	2	3	4
24	¿Cuándo usted está estresado? se siente Enojado	1	2	3	4

CONTESTE SI O NO SEGÚN CONSIDERE:

N°	Pregunta	SI	NO
25	Va al odontólogo por lo menos una vez al año	2	1
26	Va al médico por lo menos una vez al año	2	1
27	Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia por lo menos una vez al año	2	1
28	Chequea su presión arterial por lo menos una vez al año	2	1
29	*De ser VARON	2	1

	Varón \geq 40 años ¿se ha realizado el examen prostático?		
30	*De ser MUJER ¿Se ha realizado Papanicolaou al menos una vez al año?	2	1
31	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios	2	1
32	Cuando se expone al sol, usa protector solar	2	1
33	Como conductor(a) o pasajero usa cinturón de seguridad	2	1

PARA CULMINAR POR FAVOR RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

34. ¿QUÉ CANTIDAD DE AGUA CONSUME DIARIAMENTE

- a) 0.5 litro ()1 b) 1 litro ()2
c) 1.5 litros ()3 d) 2 litros ()4
e) Más de 2 litros ()5

35. DATOS PARA DETERMINAR SU IMC

Peso: _____ kg Talla: _____ cm

36. ¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO REALIZA USTED?

<u>PASIVOS</u>	<u>VIGOROSO</u>
a) Caminatas ()1	f) Montar bicicleta ()6
b) Subir escaleras ()2	g) Nadar ()7
c) Yoga ()3	a) Vóley ()8
d) Danza lenta ()4	b) Aerobic ()9
e) Limpiar y quitar el polvo ()5	c) Trotar o correr ()10

Otros: _____

GRACIAS POR SU PARTICIPACION!

ANEXO N°03

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR DE LA
INVESTIGACION CIENTIFICA**

Yo _____ con DNI _____
declaro que acepto la participación de la investigación *“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA.TACNA.2016”*, realizada por la estudiante de la Escuela de Enfermería Kiara Linzay Mamani Quispe identificada con DNI 726391.

Le informo que los datos que nos proporcionen serán confidenciales y solo se utilizarán para el desarrollo de la investigación.

Tacna, _____ de Diciembre del 2016

.....
Firma del Encuestado

.....
Firma del Encuestador

ANEXO N°04
CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Control de calidad de datos

➤ **Validez**

La validación de los instrumentos se realizó mediante el apoyo y asesoramiento de 4 expertos, los cuales incluye a un profesional de enfermería, dos docentes de enfermería y un estadista.

➤ **Prueba piloto**

El cuestionario de conocimientos en la presente investigación fue aplicado a una muestra de 5 docentes no pertenecientes a la muestra poblacional. Posteriormente se realizaron las modificaciones que se estimaron por convenientes en los diferentes ítems del instrumento.

El propósito de la prueba piloto es conocer la comprensión, practicidad y tiempo en la aplicación de los instrumentos, así como proporcionar las bases necesarias para las pruebas de validez y confiabilidad.

➤ **Confiabilidad**

✓ **Prueba Coeficiente alfa de Cronbach:**

La confiabilidad del cuestionario se estimó a través del Coeficiente alfa de Cronbach. Este coeficiente fue desarrollado para calcular el grado de consistencia interna de los ítems. La fórmula es aplicable tanto a ítems dicotómicos (solo admiten dos respuestas: verdadero/falso, si/no, acuerdo/desacuerdo), como ítems de elección múltiple (con más de una alternativa de respuesta).

El coeficiente del alfa de Cronbach se aplicó a la prueba piloto, aplicando la siguiente fórmula:

$$\hat{\alpha} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \hat{\sigma}_i^2}{\hat{\sigma}_x^2} \right)$$

Donde:

$\hat{\alpha}$: Coeficiente alfa de Cronbach

k : Cantidad de Ítems del test

$\hat{\sigma}_x^2$: Varianza al cuadrado de los puntajes totales

$\hat{\sigma}_i^2$: Son las varianzas de los ítems

Los resultados fueron lo siguiente:

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach ^a	N de elementos
.795	39

Para que exista la fiabilidad del instrumento se requiere que el Alfa de Cronbach sea mayor a 0.7, por lo tanto este instrumento es confiable, ya que la encuesta posee un Alfa de 0.795.

COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD DE ALFA DE CRONBACH

La confiabilidad del instrumento fue determinada mediante el Coeficiente De Alfa De Cronbach

A partir de las varianzas, el alfa de Cronbach se calcula así:

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right],$$

donde

- S_i^2 es la varianza del ítem i ,
- S_t^2 es la varianza de los valores totales observados
y
- k es el número de preguntas o ítems.

FIABILIDAD DE ALIMENTACIÓN

Alfa de Cronbach ^a	N de elementos
,721	11

FIABILIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA

Alfa de Cronbach ^a	N de elementos
,802	3

FIABILIDAD SUEÑO Y DESCANSO

Alfa de Cronbach ^a	N de elementos
,858	6

FIABILIDAD DE SALUD MENTAL

Alfa de Cronbach ^a	N de elementos
,784	8

FIABILIDAD DE AUTOCUIDADO

Alfa de Cronbach ^a	N de elementos
,839	8

FIABILIDAD DE TODO EL INSTRUMENTO

Alfa de Cronbach ^a	N de elementos
.795	39

Para que exista la fiabilidad del instrumento se requiere que el Alfa de Cronbach sea mayor a 0.7, por lo tanto **este instrumento es confiable, ya que la encuesta posee un Alfa de 0.795.**

ANEXO N°04

VALORACIÓN POR EXPERTO 01

VALIDACION DE INSTRUMENTO POR EXPERTOS

VALLIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE VALIDACION

I. DATOS GENERALES

- a. Apellidos y Nombres: Romero Chua Eddy Edad: 52
 b. Institución donde labora: Hospital Hipólito Unzueta Tacna
 c. Título Profesional: Enfermería
 d. Grado Académico: Especialista Emergencias y Desastres
 e. Título de la Investigación: Estilos de vida Saludable en el Docente Universitario de la Escuela Profesional de Enfermería. 2016. Tacna.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-19	20-39	40-59	60-79	80-100
01	CLARIDAD DE LA REDACION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					90
02	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					85
03	PERTINENCIA	Es Útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					80
04	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas					90
05	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas					90
06	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en Registrar, estructuras las funciones, finalidad organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					85
07	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia de salud basado en aspectos teóricos científicos.					90
08	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.					85
09	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está relacionado con el proceso del Método Científico(proceso de investigación)					85
10	INDUCCION A LA RESPUESTA (CLARIDAD)	Entre la comprensión de ítems y la expresión de la respuesta					80
11	LENGUAJE	Está al nivel del que será encuestado.					90

1. OPINION DE APLICABILIDAD

- a) DEFICIENTE :.....
 b) BAJA :.....
 c) REGULAR :.....
 d) BUENA :.....
 e) MUY BUENA :.....✓

2. PROMEDIO DE VALORACION:.....86.4.....
3. FECHA Y LUGAR:.....HUT. - 17-12-16.....
4. OBSERVACIONES:

GOBIERNO REGIONAL
HOSPITAL
Rafael
Lic. RAFAEL ROMERO CHURRA
FIRMA DEL EXPERTO
DNI:.....00408966.....

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (X) la opción que considere en cada ítems y realice si es necesario sus observaciones

Título de la investigación: " ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO. TACNA. 2016."

N°	ÍTEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE	CORREGIR	NO APLICABLE	
01	Consumo 2 porciones de carne, pollo, pescado semanalmente	<input checked="" type="checkbox"/>			
02	Consumo 2 porciones de lácteos: leche yogurt, queso y mantequilla diariamente	<input checked="" type="checkbox"/>			
03	Consumo 2 a 3 porciones de vegetales diariamente	<input checked="" type="checkbox"/>			
04	Consumo 2 a 4 porciones de fruta diariamente	<input checked="" type="checkbox"/>			
05	¿Qué cantidad de agua consume al día?	<input checked="" type="checkbox"/>			
06	Durante el día, ¿Qué tan seguido es su consumo de dulces, gaseosas y/o frituras?	<input checked="" type="checkbox"/>			
07	¿Usted desayuna antes de ir al trabajo?	<input checked="" type="checkbox"/>			
08	¿Usted almuerza al medio día?	<input checked="" type="checkbox"/>			
09	¿Usted cena por las noches?	<input checked="" type="checkbox"/>			
10	¿Usted consume un break o entre comida durante el día?	<input checked="" type="checkbox"/>			
11	¿Realiza ejercicios pasivos o vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	<input checked="" type="checkbox"/>			
12	¿Qué tipo de ejercicio realiza?	<input checked="" type="checkbox"/>			
13	¿Duerme entre 6 y 7 horas por la noche?	<input checked="" type="checkbox"/>			
14	¿Se le hace difícil conciliar el sueño al acostarse por las noches?	<input checked="" type="checkbox"/>			
15	¿Siente Usted que duerme bien por la noche y al despertarse se siente descansado?	<input checked="" type="checkbox"/>			
16	¿Tiene sueño durante el día?	<input checked="" type="checkbox"/>			
17	¿Toma usted algún medicamento para dormir?	<input checked="" type="checkbox"/>			
18	¿Toma usted una siesta, mínimo de 15 minutos durante el día?	<input checked="" type="checkbox"/>			
19	Afronta los problemas y estrés con tranquilidad	<input checked="" type="checkbox"/>			
20	¿Es usted una persona positiva y optimista?	<input checked="" type="checkbox"/>			
21	¿Disfruta su día a día?	<input checked="" type="checkbox"/>			
22	¿Es una persona relajada que le gusta disfrutar la vida con relaciones no conflictivas?	<input checked="" type="checkbox"/>			
23	¿Sufre de depresión y tristeza?	<input checked="" type="checkbox"/>			
24	¿Busca ayuda o consejo cuando está deprimido?	<input checked="" type="checkbox"/>			
25	¿Cuándo usted está estresado? se siente AGRESIVO	<input checked="" type="checkbox"/>			
26	¿Cuándo usted está estresado? se siente ENOJADO	<input checked="" type="checkbox"/>			
27	Va al odontólogo por lo menos una vez al año	<input checked="" type="checkbox"/>			
28	Va al médico por lo menos una vez al año	<input checked="" type="checkbox"/>			
29	Cuando se expone al sol, usa protector solar	<input checked="" type="checkbox"/>			

30	Chequea su presión arterial por lo menos una vez al año	X			
31	Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	X			
32	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios	X			
33	*De ser MUJER ¿Se ha realizado Papanicolaou al menos una vez al año?	X			
34	*De ser VARON \geq 40 años ¿se ha realizado el examen prostático?	X			
35	Como conductor(a) o pasajero usa cinturón de seguridad	X			

APELLIDO Y NOMBRE DEL EXPERTO:

Romero Chura Eddy

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:

Esp. en Emergencias y desastres

DNI: 00405966

FECHA: 17-12-16

GOBIERNO REGIONAL TUMBES
HOSPITAL
DR. ENT. EDDY ROMERO CHURA
C.R. 2444

VALORACIÓN POR EXPERTO 02

VALIDACION DE INSTRUMENTO POR EXPERTOS

VALLIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE VALIDACION

I. DATOS GENERALES

- a. Apellidos y Nombres: Mon Fuentes Cula Edad: 45
 b. Institución donde labora: UNABG
 c. Título Profesional: Enfermería
 d. Grado Académico: Magister
 e. Título de la Investigación: Estilos de vida Saludable en el Docente Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería. 2016. Tacna.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIEN	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-19	20-39	40-59	60-79	80-100
01	CLARIDAD DE LA REDACION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					85
02	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					85
03	PERTINENCIA	Es Útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				75	
04	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas					85
05	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas					85
06	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en Registrar, estructuras las funciones, finalidad organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					80
07	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia de salud basado en aspectos teóricos científicos.					90
08	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.				75	
09	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está relacionado con el proceso del Método Científico(proceso de investigación)					85
10	INDUCCION A LA RESPUESTA (CLARIDAD)	Entre la comprensión de ítems y la expresión de la respuesta				70	
11	LENGUAJE	Está al nivel de que será encuestado.					90

1. OPINION DE APLICABILIDAD

- a) DEFICIENTE :.....
 b) BAJA :.....
 c) REGULAR :.....
 d) BUENA :.....
 e) MUY BUENA :.....

2. PROMEDIO DE VALORACION:.....22.3.....

3. FECHA Y LUGAR:.....UNJRG.....

4. OBSERVACIONES:


FIRMA DEL EXPERTO
DNI:.....00486562.....

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS

Por favor marque con una (X) la opción que considere en cada ítems y realice si es necesario sus observaciones

Título de la investigación: " ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO. TACNA. 2016."

N°	ÍTEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE	CORREGIR	NO APLICABLE	
01	Consume 2 porciones de carne, pollo, pescado semanalmente	✓			
02	Consume 2 porciones de lácteos: leche yogurt, queso y mantequilla diariamente	✓			
03	Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente	✓			
04	Consume 2 a 4 porciones de fruta diariamente	✓			
05	¿Qué cantidad de agua consume al día?	✓			
06	Durante el día, ¿Qué tan seguido es su consumo de dulces, gaseosas y/o frituras?	✓			
07	¿Usted desayuna antes de ir al trabajo?	✓			
08	¿Usted almuerza al medio día?	✓			
09	¿Usted cena por las noches?	✓			
10	¿Usted consume un break o entre comida durante el día?	✓			
11	¿Realiza ejercicios pasivos o vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	✓			
12	¿Qué tipo de ejercicio realiza?	✓			
13	¿Duerme entre 6 y 7 horas por la noche?	✓			
14	¿Se le hace difícil conciliar el sueño al acostarse por las noches?	✓			
15	¿Siente Usted que duerme bien por la noche y al despertarse se siente descansado?	✓			
16	¿Tiene sueño durante el día?	✓			
17	¿Toma usted algún medicamento para dormir?	✓			
18	¿Toma usted una siesta, mínimo de 15 minutos durante el día?	✓			
19	Afronta los problemas y estrés con tranquilidad	✓			
20	¿Es usted una persona positiva y optimista?	✓			
21	¿Disfruta su día a día?	✓			
22	¿Es una persona relajada que le gusta disfrutar la vida con relaciones no conflictivas?	✓			
23	¿Sufre de depresión y tristeza?	✓			
24	¿Busca ayuda o consejo cuando está deprimido?	✓			
25	¿Cuándo usted está estresado? se siente AGRESIVO	✓			
26	¿Cuándo usted está estresado? se siente ENOJADO	✓			
27	Va al odontólogo por lo menos una vez al año	✓			
28	Va al médico por lo menos una vez al año	✓			
29	Cuando se expone al sol, usa protector solar	✓			

30	Chequea su presión arterial por lo menos una vez al año	✓			
31	Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	✓			
32	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios	✓			
33	*De ser MUJER ¿Se ha realizado Papanicolaou al menos una vez al año?	✓			
34	*De ser VARON \geq 40 años ¿se ha realizado el examen prostático?	✓			
35	Como conductor(a) o pasajero usa cinturón de seguridad	✓			

APELLIDO Y NOMBRE DEL EXPERTO:

Mori Fuentes, Carla

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:

Magister - Teop. Emergencias y Desastres

DNI: 00486562 FECHA: 18-12-16

VALORACIÓN POR EXPERTO 03

VALIDACION DE INSTRUMENTO POR EXPERTOS

VALLIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE VALIDACION

I. DATOS GENERALES

- a. Apellidos y Nombres: Condori, Chupana, Wender Edad:
 b. Institución donde labora: UNISBG
 c. Título Profesional: Enfermera
 d. Grado Académico: Magister
 e. Título de la Investigación: Estilos de vida Saludable en el Docente Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, 2016, Tacna.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIEN	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			TE	20-39	40-59	60-79	80-100
01	CLARIDAD DE LA REDACION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible				75	
02	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				70	
03	PERTINENCIA	Es Útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				70	
04	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas				75	
05	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas				75	
06	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en Registrar, estructuras las funciones, finalidad organización, lipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación				75	
07	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia de salud basado en aspectos teóricos científicos.				75	
08	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.				75	
09	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está relacionado con el proceso del Método Científico (proceso de investigación)				75	
10	INDUCCION A LA RESPUESTA (CLARIDAD)	Entre la comprensión de ítems y la expresión de la respuesta				70	
11	LENGUAJE	Está al nivel del que será encuestado.				75	

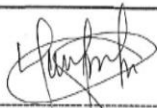
1. OPINION DE APLICABILIDAD

- a) DEFICIENTE :.....
 b) BAJA :.....
 c) REGULAR :.....
 d) BUENA :
 e) MUY BUENA :.....

2. PROMEDIO DE VALORACION: 74.1.....

3. FECHA Y LUGAR: UNSBG - 18-12-16.....

4. OBSERVACIONES:



FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 00418722.....

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS

Por favor marque con una (X) la opción que considere en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

Título de la investigación: " ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO. TACNA. 2016."

N°	ÍTEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE	CORREGIR	NO APLICABLE	
01	Consume 2 porciones de carne, pollo, pescado semanalmente	✓			
02	Consume 2 porciones de lácteos: leche yogurt, queso y mantequilla diariamente	✓			
03	Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente	✓			
04	Consume 2 a 4 porciones de fruta diariamente	✓			
05	¿Qué cantidad de agua consume al día?	✓			
06	Durante el día, ¿Qué tan seguido es su consumo de dulces, gaseosas y/o frituras?	✓			
07	¿Usted desayuna antes de ir al trabajo?	✓			
08	¿Usted almuerza al medio día?	✓			
09	¿Usted cena por las noches?	✓			
10	¿Usted consume un break o entre comida durante el día?	✓			
11	¿Realiza ejercicios pasivos o vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	✓			
12	¿Qué tipo de ejercicio realiza?	✓			
13	¿Duerme entre 6 y 7 horas por la noche?	✓			
14	¿Se le hace difícil conciliar el sueño al acostarse por las noches?	✓			
15	¿Siente Usted que duerme bien por la noche y al despertarse se siente descansado?	✓			
16	¿Tiene sueño durante el día?	✓			
17	¿Toma usted algún medicamento para dormir?	✓			
18	¿Toma usted una siesta, mínimo de 15 minutos durante el día?	✓			
19	Afronta los problemas y estrés con tranquilidad	✓			
20	¿Es usted una persona positiva y optimista?	✓			
21	¿Disfruta su día a día?	✓			
22	¿Es una persona relajada que le gusta disfrutar la vida con relaciones no conflictivas?	✓			
23	¿Sufre de depresión y tristeza?	✓			
24	¿Busca ayuda o consejo cuando está deprimido?	✓			
25	¿Cuándo usted está estresado? se siente AGRESIVO	✓			
26	¿Cuándo usted está estresado? se siente ENOJADO	✓			
27	Va al odontólogo por lo menos una vez al año	✓			
28	Va al médico por lo menos una vez al año	✓			
29	Cuando se expone al sol, usa protector solar	✓			

30	Chequea su presión arterial por lo menos una vez al año	✓			
31	Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	✓			
32	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios	✓			
33	*De ser MUJER ¿Se ha realizado Papanicolaou al menos una vez al año?	✓			
34	*De ser VARON \geq 40 años ¿se ha realizado el examen prostático?	✓			
35	Como conductor(a) o pasajero usa cinturón de seguridad	✓			

APELLIDO Y NOMBRE DEL EXPERTO:

Condori Chupana, Wender

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:

Doctor -

DNI: 0041 8722 FECHA: 18/2-16

VALORACIÓN POR EXPERTO 04

VALIDACION DE INSTRUMENTO POR EXPERTOS

VALLIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE VALIDACION

I. DATOS GENERALES

- a. Apellidos y Nombres: Vilca, Anispe, Oscar Edad: 27
 b. Institución donde labora: COBEN
 c. Título Profesional: Enfermero
 d. Grado Académico: Licenciado
 e. Título de la Investigación: Estilos de vida Saludable en el Docente Universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería. 2016. Tacna.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIEN	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			TE				
			0-19	20-39	40-59	60-79	80-100
01	CLARIDAD DE LA REDACION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					90
02	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					80
03	PERTINENCIA	Es Útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					80
04	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas					80
05	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas					85
06	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en Registrar, estructuras las funciones, finalidad organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					80
07	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia de salud basado en aspectos teóricos científicos.					85
08	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.					85
09	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está relacionado con el proceso del Método Científico(proceso de investigación)					80
10	INDUCCION A LA RESPUESTA (CLARIDAD)	Entre la comprensión de ítems y la expresión de la respuesta					80
11	LENGUAJE	Está al nivel del que será encuestado.					85

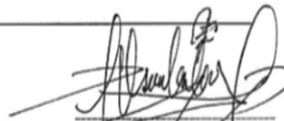
1. OPINION DE APLICABILIDAD

- a) DEFICIENTE :.....
 b) BAJA :.....
 c) REGULAR :.....
 d) BUENA :.....
 e) MUY BUENA :.....

2. PROMEDIO DE VALORACION:..... 82.7

3. FECHA Y LUGAR:..... COBEN

4. OBSERVACIONES:



FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 47249854

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ÍTEMS

Por favor marque con una (X) la opción que considere en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones

Título de la investigación: " ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO. TACNA. 2016."

N°	ÍTEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APLICABLE	CORREGIR	NO APLICABLE	
01	Consume 2 porciones de carne, pollo, pescado semanalmente	✓			
02	Consume 2 porciones de lácteos: leche yogurt, queso y mantequilla diariamente	✓			
03	Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente	✓			
04	Consume 2 a 4 porciones de fruta diariamente	✓			
05	¿Qué cantidad de agua consume al día?	✓			
06	Durante el día, ¿Qué tan seguido es su consumo de dulces, gaseosas y/o frituras?	✓			
07	¿Usted desayuna antes de ir al trabajo?	✓			
08	¿Usted almuerza al medio día?	✓			
09	¿Usted cena por las noches?	✓			
10	¿Usted consume un break o entre comida durante el día?	✓			
11	¿Realiza ejercicios pasivos o vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	✓			
12	¿Qué tipo de ejercicio realiza?	✓			
13	¿Duerme entre 6 y 7 horas por la noche?	✓			
14	¿Se le hace difícil conciliar el sueño al acostarse por las noches?	✓			
15	¿Siente Usted que duerme bien por la noche y al despertarse se siente descansado?	✓			
16	¿Tiene sueño durante el día?	✓			
17	¿Toma usted algún medicamento para dormir?	✓			
18	¿Toma usted una siesta, mínimo de 15 minutos durante el día?	✓			
19	Afronta los problemas y estrés con tranquilidad	✓			
20	¿Es usted una persona positiva y optimista?	✓			
21	¿Disfruta su día a día?	✓			
22	¿Es una persona relajada que le gusta disfrutar la vida con relaciones no conflictivas?	✓			
23	¿Sufre de depresión y tristeza?	✓			
24	¿Busca ayuda o consejo cuando está deprimido?	✓			
25	¿Cuándo usted está estresado? se siente AGRESIVO	✓			
26	¿Cuándo usted está estresado? se siente ENOJADO	✓			
27	Va al odontólogo por lo menos una vez al año	✓			
28	Va al médico por lo menos una vez al año	✓			
29	Cuando se expone al sol, usa protector solar	✓			
30	Chequea su presión arterial por lo menos una vez al año	✓			

30	Chequea su presión arterial por lo menos una vez al año	✓			
31	Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año	✓			
32	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios	✓			
33	*De ser MUJER ¿Se ha realizado Papanicolaou al menos una vez al año?	✓			
34	*De ser VARON \geq 40 años ¿se ha realizado el examen prostático?	✓			
35	Como conductor(a) o pasajero usa cinturón de seguridad	✓			

APELLIDO Y NOMBRE DEL EXPERTO:

Vilca Gauspe Oscar

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE:

Lic. de Enfermería

DNI: 47249834 FECHA: 17-12-16

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR EXPERTOS

PRIMERO: Se construye una tabla de doble entrada, como la mostrada a continuación; y se colocan los puntajes para cada ítem de acuerdo al criterio establecido por el experto, además de sus respectivos promedios.

PROMEDIO DE LA VALIDACIÓN DE LOS EXPERTOS DEL CUESTIONARIO

Nº de Ítems	EXPERTOS				PROMEDIO	EQUIVALENCIA
	A	B	C	D		
1	90	85	75	90	85,0	4,25
2	85	85	70	80	80,0	4,00
3	80	75	70	80	75,0	3,75
4	90	85	75	80	80,0	4,00
5	90	85	75	85	85,0	4,25
6	85	80	75	80	80,0	4,00
7	90	90	75	85	85,0	4,25
8	85	75	75	85	80,0	4,00
9	85	85	75	80	80,0	4,00
10	80	70	70	80	75,0	3,75
11	90	90	75	85	80,0	4,25

EQUIVALENCIA DE PUNTAJES

0-19 pts	= 0 – 0,95
20-39 pts	= 1 – 1,95
40-59 pts	= 2 – 2,95
60-79 pts	= 3 – 3,95
80-100 pts	= 4 – 5

SEGUNDO: Con los promedios hallados se determina la distancia de puntos múltiples (DPP), mediante la siguiente ecuación:

$$DPP = \sqrt{(X - Y_1)^2 + (X - Y_2)^2 + \dots + (X - Y_9)^2}$$

Donde:

X = Valor Máximo en la escala concedido para cada ítem.

Y = El promedio de cada ítem.

Para el Cuestionario de conocimientos tenemos:

$$DPP = \sqrt{\{(5-4,25)^2+(5-4,0)^2+(5-3,75)^2+(5-4,0)^2+(5-4,25)^2+(5-4,0)^2+(5-4,25)^2+(5-4,0)^2+(5-4,0)^2+(5-3,75)^2+(5-4,25)^2\}}$$

$$DPP = 3.221$$

La DPP hallada es de: 3.221

TERCERO: Determinar la distancia máxima (Dmax) del valor obtenido respecto al punto de referencia (0), con la ecuación.

$$D_{max} = \sqrt{(X_1 - Y)^2 + (X_2 - Y)^2 + \dots + (X_n - Y)^2}$$

Donde:

X = Valor máximo en la escala para cada ítem. (5)

Y = Valor mínimo de la escala para cada ítem. (0)

Para el presente estudio tenemos:

$$D_{\text{máx.}} = \sqrt{(5-0)^2 + (5-0)^2 + (5-0)^2 + (5-0)^2 + (5-0)^2 + (5-0)^2 + (5-0)^2 + (5-0)^2 + (5-0)^2 + (5-0)^2 + (5-0)^2 + (5-0)^2}$$

$$D_{\text{máx.}} = 16,6$$

CUARTO: La Dmax se divide entre el valor máximo de la escala, lo que nos da un valor de 3.32

QUINTO: Con este último valor hallado, se construye una nueva escala valorativa a partir de cero hasta llegar a Dmax. Dividiéndose en intervalos iguales entre sí, llamándose con letras A, B, C, D, E.

Siendo:

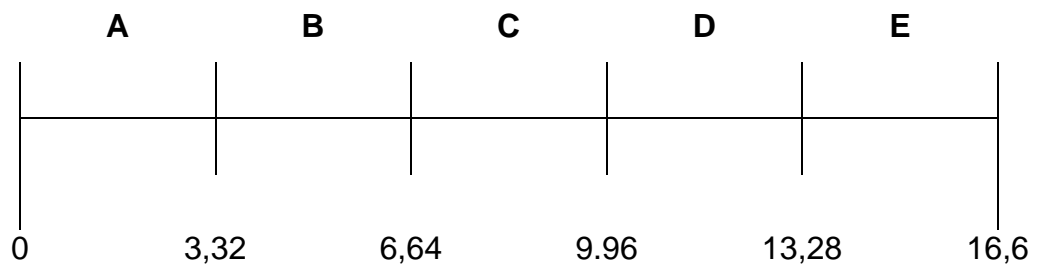
A = Adecuación Total

B = Adecuación en gran medida

C = Adecuación en Promedio

D = Escasa adecuación

E = Inadecuación



SEXTO: El punto DPP debe caer en la zona A o B caso contrario, la encuesta requiere reestructuración y /o modificación, luego de los cuales se somete nuevamente a juicio de expertos. En el caso nuestro, el valor DPP fue 3,221 ubicándose en la zona “A”, lo que significa una adecuación en gran medida del instrumento y que puede ser aplicado en la investigación.

ANEXO N°06



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"AÑO DE LA CONSOLIDACIÓN DEL MAR DE GRAU"
"DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERÚ"

OFICIO N° 704-2016-ESEN-FACS

Tacna, 16 de Diciembre 2016

Señora:
Bach. Kiara Linzay Mamaní Qulspo
TESISTA
Presente.-

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO
REF. : SOLICITUD FECHA 15.12.16.


De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a Ud. para saludarla muy cordialmente y, a la vez hacer de su conocimiento que esta Dirección le **AUTORIZA** realizar su Aplicación de Instrumento de la Tesis titulada **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA TACNA – 2016**, para su ejecución la misma que fue aprobada mediante R.F. N° 6859-2016-FACS-UNJBG, mediante Encuestas dirigida a los docentes de la ESEN, por lo que deberán brindarle las facilidades necesarias a dicha Tesista para aplicar dichas encuestas.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,




Dra. Victoria Nora Vela de Córdova
DIRECTORA E.P. ENFERMERÍA

ANEXO N°07



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

13 DIC 2016

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,
Farmacia y Bioquímica

RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 6859-2016-FACS-UNJBG

Tacna, 12 de diciembre del 2016

VISTO:

El Oficio N° 679-2016-ESEN/FACS, remitido el 12.12.16, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis, y autorización para ejecución presentado por la Bach. Kiara Linzay Mamani Quispe, y

CONSIDERANDO:

Que, la Bach. Kiara Linzay Mamani Quispe, de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita se le asigne Asesor para el proyecto de tesis;

Que, mediante el Oficio N° 679-2016-ESEN/FACS, remitido el 12.12.16, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita se designe Asesor del Proyecto de Tesis titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA. TACNA.2016**, presentado por la Bach. Kiara Linzay Mamani Quispe, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, teniendo como Asesor a la Lic. Jenny Concepción Mendoza Rosado;

Que, teniendo opinión favorable de su Asesor a la Lic. Jenny Concepción Mendoza Rosado, se procede a autorizar la ejecución del Proyecto de Tesis a partir de la fecha;

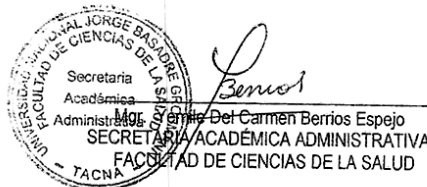
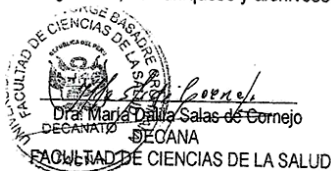
De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ART. 1°: Oficializar la Designación como Asesor a la Lic. Jenny Concepción Mendoza Rosado, del Proyecto de Tesis titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA. TACNA.2016**, presentado por la Bach. Kiara Linzay Mamani Quispe, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ART. 2°: Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por la Bach. Kiara Linzay Mamani Quispe, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Distrib.: ASESOR., Interesado., Arch.

YDCBE/tr.-

ANEXO N°08

TABLA N° 04

**PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE
UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE ENFERMERIA SEGÚN DIMENSIÓN
ALIMENTACIÓN: CONSUMO
DE AGUA.TACNA.2016**

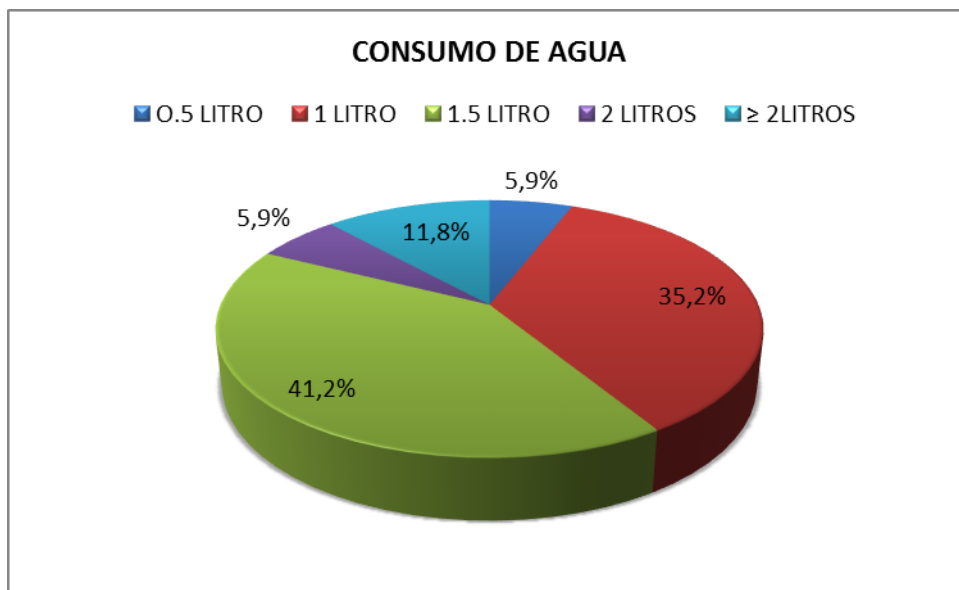
CONSUMO DE AGUA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0.5 Litro	1	5,9%
1 Litro	6	35,2%
1.5 Litro	7	41,2%
2 Litros	1	5,9%
≥ 2 Litros	2	11,8%
TOTAL	17	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a docentes de la ESEN/UNJBG.
Elaborado por: Mamani Quispe, K.

DESCRIPCION:

Con relación a la cantidad diaria de consumo de agua los docentes manifestaron; un 41,2% en su mayoría consumen 1.5 litros de agua, un 35,2% 1 litro, un 11,8% mayor a 2 litros y un 5,9% solo consume 0.5 litro de agua.

GRÁFICO N° 06
PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE
UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE ENFERMERIA SEGÚN DIMENSIÓN
ALIMENTACIÓN: CONSUMO
DE AGUA.TACNA.2016



Fuente: Tabla N° 04

TABLA N° 05

PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE

UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL

DE ENFERMERÍA SEGÚN DIMENSIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA: TIPO DE

ACTIVIDAD.TACNA.2016

TIPO DE ACTIVIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Pasivo	12	70,6%
Vigoroso	5	29,4%
TOTAL	17	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a docentes de la ESEN/UNJBG.
Elaborado por: Mamani Quispe, K.

DESCRIPCION:

Según tipo de actividad que realizan encontramos un 70,6% realizan actividad física mediante ejercicios pasivos y un 29,4% realizan actividad de tipo vigoroso

GRÁFICO N° 09
PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL DOCENTE
UNIVERSITARIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE ENFERMERIA SEGÚN DIMENSIÓN
ACTIVIDAD FISICA: TIPO DE
ACTIVIDA TACNA.2016



Fuente: Tabla N° 05