



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MILITAR CENTRAL, LIMA, 2024

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN
CON LOS SERVICIOS DE SALUD**

**PRESENTADO POR:
ABIGAIL KATHERYN, RUIZ MORALES**

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA DE ENFERMERIA**

**DOCENTE ASESOR:
MG. WALTER JESÚS ACHARTE CHAMPI
CÓDIGO ORCID N° 0000-0001-6598-7801**

CHINCHA, 2024

Constancia de aprobación de investigación



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Chincha, 18 de octubre de 2024

Dra. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA

DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que la bachiller: **ABIGAIL KATHERYN, RUIZ MORALES**, con DNI N° 72721862, de la Facultad Ciencias de la Salud, del programa Académico de Enfermería, ha cumplido con elaborar su tesis titulada: **“NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MILITAR CENTRAL, LIMA, 2024.”**

APROBADO(A):

Por lo tanto, queda expedito para la revisión por parte de los jurados para sustentación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Asesor: Mg. WALTER JESÚS ACHARTE CHAMPI
CODIGO ORCID: 0000-0001-6598-7801

Declaratoria de autenticidad de la investigación

NOTARIA ZARATE DEL PINO
Jr. Lampa N° 1116 - Lima 1
Telf.: 426-8747 - Telefax: 426-8482

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Ruiz Morales Abigail Katheryn identificado(a) con DNI N°72721862, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: Nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el Profesional de Enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría.
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

11%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 19 de octubre del 2024




Bach. Ruiz morales Abigail Katheryn
DNI: 72721862



CERTIFICO: Que la firma que antecede
corresponde a: ABIGAIL KATHERYN RUIZ
MORALES .
Identificada (a) con DNI: 72721862 .
SE LEGALIZA LA FIRMA MAS NO EL CONTENIDO
Lima, 19 de OCTUBRE de 2024

 NOTARIA
ZARATE
DEL PINO




Juan B. Zárate Del Pino
NOTARIO DE LIMA



Dedicatoria

El presente trabajo va dedicado a Dios Jehová, quien como guía estuvo presente en el caminar de mi vida, bendiciéndome y dándome fuerzas para continuar con mis objetivos profesionales.

A mis padres: Francisco Ruiz Fernández y María Morales Pérez, quienes son el mejor ejemplo de perseverancia, amor y apoyo incondicional que permitió lograr con mis objetivos profesionales a lo largo de la vida.

Agradecimientos

Agradezco a Dios Jehová por ser mi guía y por acompañarme en el transcurso de mi vida, en momentos difíciles, de felicidad y de logros personales y profesionales.

A mi señora Madre: María Morales Pérez, por el gran amor y por el apoyo incondicional que siempre me dio, por tener siempre la fortaleza de salir adelante sin importar los obstáculos, por haberme formado como una mujer de bien y por ser el mejor ejemplo en el área profesional.

Agradezco al docente asesor, Mg. Walter Jesús Acharte Champi, quien con su experiencia, conocimiento y motivación me orientó en la investigación. Gracias por su paciencia, consejos, enseñanzas y apoyo.

Resumen

Objetivo: Identificar la relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024. **Metodología:** Estudio de tipo básico, transversal y de nivel descriptivo, relacional, la muestra conformada por 183 Profesionales de Enfermería del Hospital Militar Central. El instrumento utilizado fue el cuestionario que mide el nivel de conocimiento sobre estilos de vida instrumento, conformado por 10 preguntas y el cuestionario Prácticas de Estilos de vida, fue creado y validado por Ucancial (2018), conformado por 42 ítems. Los resultados fueron presentados descriptivamente y se utilizó la prueba Rho de Spearman. **Resultados:** Se observa que, la mayoría de los enfermeros son mujeres, con una frecuencia de 167 (91,3%), el grupo etario mayoritario fue de 41 a 50 años, con 91 personas (49,7%), en la variable nivel de conocimiento sobre estilos de vida en general, 163 profesionales (89,1%) tienen un nivel alto de conocimiento, mientras que 20 (10,9%) presentan un nivel medio, mientras que, en las prácticas de estilos de vida, 185 profesionales (93,9%) poseen prácticas inadecuadas y sólo 12 (6,1%) poseen práctica adecuadas. La correlación demostró que si existe una relación directa y significativa de alta magnitud ($p=0.014$, $Rho=0.743$) entre ambas variables. **Conclusión:** Se concluye que, existe una relación directa y alta entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Palabras clave: Nivel de conocimiento, prácticas, estilos de vida, enfermeros.

Abstract

Objective: Identify the relationship between the level of knowledge and practices of healthy lifestyles in the nursing professional of the Central Military Hospital, Lima, 2024. **Methodology:** Basic, transversal and descriptive, relational level study, the sample made up of 197 Nursing Professionals from the Central Military Hospital. The instrument used was the questionnaire that measures the level of knowledge about lifestyles, consisting of 10 questions, and the Lifestyle Practices questionnaire, created and validated by Ucancial (2018), consisting of 42 items. The results were presented descriptively and Spearman's Rho test was used. **Results:** It is observed that the majority of the nurses are women, with a frequency of 167 (91.3%), the majority age group was 41 to 50 years old, with 91 people (49.7%), in the variable level of knowledge about lifestyles in general, 163 professionals (89.1%) have a high level of knowledge, while 20 (10.9%) have a medium level, while, in lifestyle practices, 185 professionals (93.9%) have inadequate practices and only 12 (6.1%) have adequate practices. The correlation showed that there is a direct and significant relationship of high magnitude ($p=0.014$, $Rho=0.743$) between both variables. **Conclusion:** It is concluded that there is a direct and high relationship between the level of knowledge and practices of healthy lifestyles in the nursing professional of the Central Military Hospital, Lima, 2024.

Keywords: Level of knowledge, practices, lifestyles, nurses.

Índice General

Portada	I
Constancia de aprobación de investigación	li
Declaratoria de autenticidad de la investigación	Iv
Dedicatoria	V
Agradecimiento	Vi
Resumen	Vii
Abstract	Viii
Índice general	X
Índice de tablas académicas	Xi
Índice de figuras	Xii
I. INTRODUCCIÓN	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2.1 Descripción del Problema	15
2.2 Pregunta de investigación general	18
2.3 Pregunta de investigación específicas	18
2.4 Objetivo General	19
2.5 Objetivos Específicos	19
2.6 Justificación e importancia	19
2.7 Alcances y limitaciones	21
III. MARCO TEÓRICO	22
3.1 Antecedentes	22
3.2 Bases teóricas	27
3.3 Marco conceptual	38
IV. METODOLÓGICA	41
4.1 Tipo y Nivel de investigación	41
4.2 Diseño de investigación	41
4.3 Hipótesis General y específicas	42
4.4 Identificación de las variables	43
4.5 Matriz de Operacionalización de variables	45
4.6 Población – muestra	47
4.7 Técnicas e instrumentos de Recolección de	48

Información	
4.8 Técnicas de Análisis y procesamiento de datos	49
V. RESULTADOS	50
5.1 Presentación de Resultados	50
5.2 Interpretación de Resultados	63
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	67
6.1 Análisis inferencial	67
VII. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	75
7.1 Comparación Resultados	75
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	81
ANEXOS	91
Anexo 1: Matriz de consistencia	92
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	98
Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos	103
Anexo 4: Base de datos	110
Anexo 5: Evidencia fotográfica	133
Anexo 6: Informe de Turnitin al 28% de similitud	139

Índice de Tablas Académicas

Tabla 1. Características sociodemográficas de los profesionales de enfermería.....	50
Tabla 2. Descriptivos de la dimensión 1 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	51
Tabla 3. Descriptivos de la dimensión 2 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	52
Tabla 4. Descriptivos de la dimensión 3 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	53
Tabla 5. Descriptivos de la dimensión 4 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	54
Tabla 6. Descriptivos de la dimensión 5 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	55
Tabla 7. Descriptivos de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	56
Tabla 8. Descriptivos de la dimensión 1 de la variable prácticas de estilos de vida.	57
Tabla 9. Descriptivos de la dimensión 2 de la variable prácticas de estilos de vida.	58
Tabla 10. Descriptivos de la dimensión 3 de la variable prácticas de estilos de vida.	59
Tabla 11. Descriptivos de la dimensión 4 de la variable prácticas de estilos de vida.	60
Tabla 12. Descriptivos de la dimensión 5 de la variable prácticas de estilos de vida.	61
Tabla 13. Descriptivos de la variable prácticas de estilos de vida.	62
Tabla 15. Prueba de normalidad.....	67
Tabla 16. Contrastación de la hipótesis general.	68
Tabla 17. Contrastación de la Hipótesis específica 1	69
Tabla 18. Contrastación de la Hipótesis específica 2	70
Tabla 19. Contrastación de la Hipótesis específica 3	71
Tabla 20. Contrastación de la Hipótesis específica 4	72
Tabla 21. Contrastación de la Hipótesis específica 5	73

Índice de Figuras

Figura 1. Características sociodemográficas de los profesionales de enfermería.....	50
Figura 2. Descriptivos de la dimensión 1 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	51
Figura 3. Descriptivos de la dimensión 2 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	52
Figura 4. Descriptivos de la dimensión 3 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida	53
Figura 5. Descriptivos de la dimensión 4 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	54
Figura 6. Descriptivos de la dimensión 5 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	55
Figura 7. Descriptivos de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.	56
Figura 8. Descriptivos de la dimensión 1 de la variable prácticas de estilos de vida.	57
Figura 9. Descriptivos de la dimensión 2 de la variable prácticas de estilos de vida.	58
Figura 10. Descriptivos de la dimensión 3 de la variable prácticas de estilos de vida.	59
Figura 11. Descriptivos de la dimensión 4 de la variable prácticas de estilos de vida.	60
Figura 12. Descriptivos de la dimensión 5 de la variable prácticas de estilos de vida.	61
Figura 13. Descriptivos de la variable prácticas de estilos de vida.	62

I. INTRODUCCIÓN

La salud y el bienestar son aspectos primordiales en la vida de cualquier individuo, y en el ámbito hospitalario, donde la atención y el cuidado de los pacientes son prioridades fundamentales, la salud del personal de enfermería cobra una relevancia aún mayor. Los profesionales de enfermería no solo desempeñan un papel crucial en la recuperación de los pacientes, sino que también actúan como modelos a seguir en la promoción de estilos de vida saludables. Por lo tanto, comprender la relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas de estilos de vida saludables en el personal de enfermería se convierte en un aspecto esencial para garantizar tanto su bienestar personal como la calidad del cuidado que brindan a los pacientes.

Es importante investigar las prácticas en los estilos de vida en los profesionales, porque identificará factores de riesgo asociados a estilos de vida no saludables; como tabaquismo, consumo de alcohol, inactividad física, obesidad y una dieta inadecuada.

El presente estudio tiene como objetivo principal identificar y analizar la relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima en el año 2024. A través de esta investigación, se pretende obtener una comprensión más profunda de cómo el conocimiento sobre hábitos saludables influye en las acciones y comportamientos diarios de los enfermeros, así como en su bienestar físico, mental y emocional. Además de promover intervenciones dirigidas hacia estos ámbitos, para conseguir que las profesionales tengan una mejor calidad de vida a lo largo de los años y al llegar a la etapa de la vejez, disfruten de una mayor independencia y autonomía durante el mayor tiempo posible. Conseguir un envejecimiento saludable y con calidad de vida es algo que se tiene que trabajar durante toda la vida y más si son profesionales de la salud.

La importancia de esta investigación radica en su potencial para proporcionar información valiosa que pueda ser utilizada para diseñar

intervenciones y programas de capacitación dirigidos a mejorar la salud y el bienestar del personal de enfermería. Al comprender mejor la relación entre el conocimiento y las prácticas de estilos de vida saludables, será posible desarrollar estrategias efectivas para promover hábitos más saludables entre los profesionales de enfermería, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de los profesionales y la atención brindada a los pacientes y en los resultados de salud en general.

Además, esta investigación también puede servir como punto de partida para futuros estudios que exploren en mayor profundidad otros factores que puedan influir en las prácticas de estilos de vida saludables en el personal de enfermería, como el entorno laboral, los recursos disponibles y las políticas institucionales. En última instancia, se espera que los resultados de este estudio contribuyan al desarrollo de estrategias efectivas para promover la salud y el bienestar tanto del personal de enfermería como de los pacientes en el entorno hospitalario.

El proyecto de investigación actual comprende seis segmentos. Inicialmente, el primer apartado aborda la introducción del estudio, seguido por el segundo capítulo que expone la realidad del problema, detallando los problemas identificados, los objetivos y la justificación del estudio. El tercer capítulo se centra en la revisión de antecedentes, estableciendo la base teórica y el marco conceptual de la variable de interés. En el cuarto capítulo, se detalla la metodología empleada, incluyendo la descripción de la población y muestra, así como la técnica utilizada para la recopilación de datos. Posteriormente, en el quinto capítulo se presentan los resultados mediante tablas y figuras, acompañados de una interpretación adecuada. Asimismo, se lleva a cabo la discusión de los resultados en relación con los antecedentes propuestos en el tercer capítulo.

La autora.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

En la actualidad, el bienestar del personal de enfermería en los hospitales se ha convertido en un tema de gran relevancia, dado su impacto directo en la calidad de la atención médica. Sin embargo, existe una creciente preocupación sobre la salud física y mental de los profesionales de enfermería, quienes enfrentan una carga laboral considerable y condiciones de trabajo exigentes (1).

A nivel mundial, los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2) para el año 2024 revela una preocupante tendencia global: aproximadamente una de cada ocho personas en el mundo sufre de obesidad. Este hallazgo subraya la magnitud del problema de salud pública que representa la obesidad a escala mundial y la necesidad urgente de implementar estrategias efectivas para abordar este desafío. Además, destaca la importancia de promover estilos de vida saludables y fomentar hábitos alimenticios adecuados en la población para prevenir y controlar esta enfermedad.

El informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para 2024 y 2023 destaca una preocupante situación de salud en la región de las Américas: el 43% de los adultos presentan sobrepeso y el 16% obesidad, contribuyendo a la alta prevalencia del 62.5% de adultos afectados; además, las enfermedades no transmisibles (ENT) causan 5.5 millones de muertes anuales en la región y 41 millones a nivel mundial, representando el 71% de todas las muertes globales; y el tabaco, responsable de 8 millones de muertes anuales en el mundo, incluye un millón en las Américas. Estas cifras subrayan la urgencia de implementar políticas y programas de salud pública enfocados en la prevención y control de factores de riesgo como la dieta poco saludable, la falta de actividad física, el consumo de tabaco y alcohol, y la creación de entornos más saludables (3), (4), (5), (6).

A nivel internacional, un estudio llevado a cabo en Cuba durante el 2024 revela un preocupante panorama en cuanto a la actividad física entre los enfermeros, con un considerable 68,65% mostrando niveles bajos de actividad física. Este hallazgo sugiere posibles implicaciones para la salud y el bienestar de este grupo profesional, ya que la actividad física es fundamental para mantener una buena salud física y mental (7).

Del mismo modo, otro estudio realizado en Ecuador durante el 2022 ofrece una perspectiva alentadora al señalar que el 81.2% de los profesionales de enfermería tienen un estilo de vida saludable. Este hallazgo sugiere un nivel significativo de conciencia y prácticas positivas relacionadas con la salud dentro de esta población. Sin embargo, es importante considerar las variables que podrían influir en estos resultados, como el acceso a recursos de salud, el entorno laboral y social, así como los factores individuales (8).

No obstante, el estudio realizado en España durante el 2021 destaca la diferencia en los niveles de actividad física entre enfermeras que trabajan turnos vespertinos y aquellas que trabajan en turnos nocturnos consecutivos. Esta disparidad podría atribuirse a los diversos desafíos que enfrentan los profesionales de enfermería en cada tipo de turno, como la fatiga, el estrés y las malas posturas. La relación entre estas condiciones laborales y la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos (TME) resalta la importancia de una adecuada higiene del trabajo para mitigar los riesgos asociados y promover la salud ocupacional de los trabajadores de la salud en España (9).

Por otro lado, un estudio realizado en México revela el patrón de consumo de alcohol y tabaco entre enfermeros, con una media de 3.6 bebidas alcohólicas y 2.5 cigarrillos por ocasión. Estos hallazgos sugieren la necesidad de abordar los comportamientos de riesgo en la población de enfermería para promover un estilo de vida más saludable. El consumo de alcohol y tabaco puede tener

implicaciones negativas para la salud física y mental de los profesionales de enfermería, así como para la calidad de la atención que brindan (10).

Del mismo modo, un estudio realizado en España durante el 2021 revela un alto nivel de consumo de alcohol entre la población de estudiantes de enfermería, con un 80.13% que ha consumido esta sustancia. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar programas educativos y de concienciación sobre los riesgos asociados con el consumo de alcohol, especialmente en entornos académicos y entre futuros profesionales de la salud (11).

En el contexto local del Hospital Militar Central, el personal de enfermería se enfrenta a desafíos significativos en términos de salud y bienestar. La obesidad, el sobrepeso y la falta de actividad física son problemas prevalentes entre estos profesionales, lo que indica una falta de atención a su propio cuidado de salud. Estos problemas pueden tener consecuencias a largo plazo, particularmente en la etapa de la vida adulta mayor, cuando las complicaciones de salud se vuelven más evidentes.

La falta de atención a la salud a largo plazo es preocupante, ya que los enfermeros deben ser modelos de comportamiento saludable para sus pacientes. Si no se cuidan adecuadamente a sí mismos, puede afectar su capacidad para brindar una atención de calidad y para continuar su trabajo en el futuro. Además, un personal de enfermería con problemas de salud puede poner en riesgo la calidad de atención a los pacientes. Es crucial investigar la relación entre el conocimiento de los enfermeros sobre estilos de vida saludables y sus prácticas diarias.

En última instancia, abordar estos problemas de salud en el personal de enfermería es fundamental para asegurar una atención óptima a los pacientes y promover la longevidad y calidad de vida del personal. Fomentar un ambiente laboral saludable y brindar apoyo continuo a los enfermeros en sus propios esfuerzos por mantenerse

saludables puede marcar una diferencia significativa en su bienestar y en su capacidad para desempeñar su importante papel en el cuidado de los pacientes.

2.2. Pregunta de Investigación General

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?

2.3. Preguntas de Investigación Específicas

P.E.1:

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión conceptos generales y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?

P.E.2:

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?

P.E.3:

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?

P.E.4:

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?

P.E.5:

¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión hábitos nocivos y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?

2.4. Objetivo General

Identificar la relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

2.5. Objetivos Específicos

O.E.1:

Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión conceptos generales y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

O.E.2:

Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

O.E.3:

Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

O.E.4:

Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

O.E.5:

Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión hábitos nocivos y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

2.6. Justificación e importancia

2.6.1. Justificación.

Práctica

Esta investigación ofrecerá un beneficio directo al personal de enfermería del hospital al brindarles información detallada sobre su conocimiento y prácticas relacionadas con estilos de vida saludables. Esta información permitirá a los profesionales de

enfermería identificar áreas de mejora tanto en su vida personal como profesional, lo que les posibilitará adoptar hábitos más saludables y, en última instancia, mejorar su bienestar general. Además, al implementar programas de formación y políticas de salud laboral basados en los resultados de esta investigación, se podrán establecer entornos laborales más saludables y gratificantes para el personal, lo que podría tener un impacto positivo en la calidad del cuidado proporcionado a los pacientes.

Teórica

Esta investigación parte de la premisa de que el conocimiento y las acciones relacionadas con estilos de vida saludables entre el personal de enfermería pueden tener un impacto importante tanto en su bienestar personal como en su capacidad para fomentar hábitos saludables entre los pacientes. La literatura existente respalda la noción de que profesionales de la salud bien instruidos y comprometidos con conductas saludables pueden generar efectos positivos en la salud de los pacientes y en los resultados globales de la atención médica.

Metodológica

Se aplicará una metodología de carácter cuantitativo para analizar tanto el nivel de conocimiento como las conductas vinculadas a estilos de vida saludables entre el personal de enfermería. Se realizarán encuestas detalladas para evaluar el conocimiento y los comportamientos específicos, mientras que se llevarán a cabo entrevistas en profundidad para indagar sobre las percepciones y vivencias del personal en relación con la promoción de hábitos saludables en el ámbito hospitalario.

2.6.2. Importancia.

La relevancia de esta investigación radica en su capacidad para ofrecer datos esenciales acerca del nivel actual de conocimiento y aplicación de hábitos saludables entre el personal de enfermería dentro del contexto hospitalario. Los resultados obtenidos pueden

servir como base para la creación de programas de formación adaptados, políticas laborales en salud y estrategias de promoción de bienestar dirigidas a mejorar tanto la calidad de vida del personal de enfermería como la atención proporcionada a los pacientes.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances:

- ✓ **Espacial:** El estudio, se desarrolló con el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, ubicada en Lima-Perú.
- ✓ **Temporal:** La presente investigación se realizó durante los meses Julio a octubre del año 2024.
- ✓ **Poblacional:** La muestra de estudio serán 183 profesionales de enfermería del Hospital Militar Central.
- ✓ **Recursos:** Para la elaboración de la investigación se usará como recursos materiales: material bibliográfico, material de escritorios y medios tecnológicos (laptop, internet, software estadístico)
- ✓ **Viabilidad:** El estudio es viable funcionalmente como económicamente, ya que se otorgaron los permisos de la institución para la ejecución del mismo.

Limitaciones:

La principal limitación se debió a la falta de investigaciones anteriores que conectaran ambas variables en el profesional de enfermería, a pesar de esto, se recurrió a la información disponible en revistas de libre acceso y diversos repositorios, tanto nacionales como internacionales, para respaldar la investigación actual.

Otra limitación que se presentaron durante el desarrollo del trabajo de investigación han sido el limitado tiempo, esto debido a la carga laboral de la investigadora, así como también como los permisos de la institución para la aplicación de las encuestas, pero a pesar de estas dificultades pudieron ser superadas satisfactoriamente.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacionales

Ortigoza A. (12) en 2023 en Argentina, en su estudio titulado: “Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina”, se propusieron como **objetivo** general, “exponer las conductas vinculadas a los patrones de vida de los alumnos pertenecientes a la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, ubicada en Argentina”. La **metodología** empleada es cuantitativa, descriptivo, transversal y no experimental, la muestra estuvo compuesta por 426 estudiantes de enfermería. La técnica fue la encuesta de tipo cuestionario. Los **resultados** demostraron que, la media de la edad fue 28.6, mientras que se tuvo una mayor participación del sexo femenino en un 85.4%, de manera que el 71.2% se encontraban solteros y la mitad de ellos si trabajan. El estilo de vida, es regular en un 67.5%. **Concluyen** que, existe un estilo de vida regular en más de la mitad de los estudiantes.

Cruz et al. (13) en 2022 en México, en su estudio titulado: “Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de Enfermería”, se propusieron como **objetivo** general, “identificar las prácticas de vida ligadas a la salud, tales como el uso de tabaco, alcohol y sustancias ilícitas, los hábitos alimenticios, la actividad física, la gestión del estrés y la precaución, que llevan a cabo los alumnos matriculados en la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, en México”. La **metodología** empleada es descriptiva, cuantitativa y transversal, con una muestra de 666 estudiantes. Los resultados demostraron que, el sexo más predominante fue el femenino en un 83%, presentando un estado civil de soltero en un 90.7%, de manera que el 84% se encuentran desempleados. En relación el estilo de vida es buena en un 62.8% y excelente en un

30.3%. **Concluyen** que, el existe un estilo de vida buena en los estudiantes.

Laje et al. (14) 2022 en Ecuador, en su estudio titulado: “Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería”, se propusieron como **objetivo** general, “analizar la correlación entre el estrés laboral y la adopción de un estilo de vida saludable entre el personal de enfermería”. La **metodología** empleada es cualitativa, logrando analizar artículos de estudios que hayan analizado las variables estrés y los estilos de vida en los profesionales de enfermería hasta el año 2022. Los resultados demostraron que, en relación a la actividad física, nutrición, recreación, descanso higiene y hábitos nocivos (66%,98%, 56%, 68%, 86% y 100%) presenta un estilo de vida no saludable, en las diferentes dimensiones de la variable, por otro lado, el 89.5% si presentaron un nivel de estrés elevado. **Concluyen** que, si existe una relación entre el estrés que poseen los enfermeros y sus estilos de vida.

Ruiz C, Flores L. (15) en el 2021 en México, en su estudio titulado: “Estilos de vida y estado nutricional de las enfermeras de la Red de Salud Sur de Santa Cruz de la Sierra”, se propusieron como **objetivo** general, “analizar los hábitos de vida y la condición alimentaria del personal de enfermería que labora en los Centros de Salud de la Red Municipal Sur de Santa Cruz de la Sierra, durante el periodo comprendido entre marzo y septiembre de 2021”. La **metodología** empleada es cuantitativa, transversal, descriptivo y no experimental, la muestra estuvo compuesta por 52 enfermeras. La técnica fue la encuesta de tipo cuestionario para cada variable. Los resultados demostraron que, el rango de edad, se encontró entre los 25 a 35 años de edad en un 40%, el 38% presentaron un peso adecuado y un 33% en sobrepeso, por otro lado, en los estilos de vida, el 39% no posee una buena alimentación, el 52% no realiza actividad física, mientras que el 82% no duerme sus horas adecuadas. **Concluyen**

que, el personal de enfermería no presenta un adecuado estilo de vida y presenta ciertos problemas nutricionales.

Flecha A. (16) en 2020 en Paraguay, en su estudio titulado: “Conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020”, se propusieron como **objetivo** general, “evaluar el entendimiento y la aplicación de prácticas relacionadas con estilos de vida saludables entre los estudiantes de la carrera de Medicina en la Universidad Nacional de Caaguazú, durante el año 2020”. La **metodología** empleada es cuantitativa, transversal y descriptivo, la muestra estuvo compuesta por 153 estudiantes. La técnica fue la encuesta de tipo cuestionario para cada variable. Los resultados demostraron que, el 64% fueron mujeres, el 81.4% viven en zonas urbanas, el 50.9% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo de conocimiento sobre estilos de vida, mientras que el 60.7% presentan practicas saludables. **Concluyen** que, existe un nivel bajo de conocimiento, mientras que en la práctica mantienen un nivel adecuado.

Nacionales

Illaconza A. (17) en el 2022 en Lima, en su estudio titulado: “Relación entre nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en los estudiantes de la escuela académico profesional de nutrición humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022”, se propuso como **objetivo** general, “identificar la conexión entre el grado de comprensión y la adopción de hábitos de vida saludable entre los alumnos matriculados en la Facultad de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, situada en Lima, Perú, durante el año 2022”. La **metodología** empleada es cuantitativa, correlacional, transversal y no experimental, la muestra estuvo compuesta por 169 estudiantes. La técnica fue la encuesta de tipo cuestionario para cada variable. Los resultados demostraron que, 47% presentan un conocimiento regular, mientras que en la

práctica el 92% lo realizan de manera saludable. La correlación demostró que, el conocimiento y la práctica de estilo de vida, no existe ($p=0.210$) una relación estadística. **Concluyen** que, el conocimiento y la práctica sobre estilos de vida en los estudiantes no se relacionan.

Suarez S. (18) en el 2023, en Lima, en su estudio titulado: “Nivel de conocimiento de estilos de vida y su relación con las prácticas de estilo de vida saludables en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023”, se propuso como **objetivo** general, “establecer la correlación entre el nivel de comprensión de los estilos de vida y la aplicación de hábitos saludables en estudiantes en formación de enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, ubicada en Lima, durante el año 2023”. La **metodología** empleada es cuantitativa, correlacional, transversal y no experimental, la muestra estuvo compuesta por 80 enfermeros. La técnica fue la encuesta de tipo cuestionario para cada variable. Los resultados demostraron que, el 68.8% fueron mujeres, el 63.7% de los participantes se encontró entre los 26 a 30 años de edad, mientras que, en el conocimiento, el 88.8% se encontró en un nivel regular, por otro lado, en relación a la práctica, el 95% presentó un estilo saludable. La correlación entre ambas variables, demostró que si existe una relación entre ambas ($p=0.011$, $r= 0.962$). **Concluyen** que, si existe una relación directa y excelente entre el conocimiento y la práctica sobre los estilos de vida.

Barrionuevo E. (19) en 2023 en Tumbes, en su estudio titulado: “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, durante el 2023”, se propuso como **objetivo** general, “investigar los hábitos de vida de los alumnos que cursan enfermería en la Universidad Nacional de Tumbes, en el año 2023”. La **metodología** empleada es descriptiva, cuantitativa, transversal y no experimental, la muestra estuvo compuesta por 113 participantes. La técnica fue la encuesta de tipo cuestionario. Los resultados demostraron que, el estilo de vida es poco saludable en un 69.9%,

del mismo modo, en la alimentación el 64%, el 70% en la actividad física y en el aspecto emocional el 62% es saludable. **Concluye** que, los estilos de vida de los participantes son poco saludable.

Acencio H. (20) en 2022 en Lima, en su estudio titulado: “Estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, San Juan De Lurigancho – 2022”, se propuso como **objetivo** general, “evaluar los patrones de vida saludable entre los estudiantes en prácticas de enfermería en la Universidad María Auxiliadora, ubicada en San Juan de Lurigancho, durante el año 2022”. La **metodología** empleada es descriptiva, cuantitativa, transversal y no experimental, la muestra estuvo compuesta por 105 participantes. La técnica fue la encuesta de tipo cuestionario. Los resultados demostraron que, el 72.3% de los participantes fueron mujeres, el 80% señala estar soltero, el 83.8% se encuentran entre los 18 a 35 años de edad, en relación al estilo de vida, el 56% presenta un estilo saludable, en su dimensión responsabilidad en salud, el 51% presenta un estilo saludable, en la actividad física el 54% presenta un estilo no saludable del mismo modo en la nutrición en un 59%. **Concluye** que, más de la mitad de los estudiantes presentan un estilo de vida saludable.

Silva, M. (21) en 2020, en Pucallpa, en su estudio titulado: “Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional de licenciados en enfermería del Hospital Regional de Pucallpa, 2020”, se propuso como **objetivo** general, “analizar la conexión existente entre los hábitos de vida y la condición alimentaria de los profesionales graduados en enfermería del Hospital Regional de Pucallpa, durante el año 2020”. La **metodología** empleada es cuantitativa, correlacional, transversal y no experimental, la muestra estuvo compuesta por 106 enfermeros. La técnica fue la encuesta de tipo cuestionario para cada variable. Los resultados demostraron que, el 69.8% fueron mujeres, el 59% poseen más de 40 años de edad, el 33% posee una segunda especialidad y el 49% se encuentra casado. El 46% de los enfermeros presentan un estilo

poco saludable y el 32% un estilo saludable, mientras que en la nutrición el 48.2% se encuentra en sobrepeso. **Concluyen** que, si existe una relación entre el estilo de vida y la nutrición de los enfermeros.

3.2. Bases teóricas de la variable.

3.2.1. Variable nivel de conocimiento sobre estilos de vida

Definición del nivel de conocimiento

La definición del nivel de conocimiento se refiere al grado de comprensión y familiaridad que una persona o entidad tiene sobre un tema específico. Este concepto abarca la profundidad y amplitud del entendimiento en una materia particular. La evaluación del nivel de conocimiento implica medir la capacidad de un individuo o grupo para asimilar, analizar y aplicar información relevante en un área de estudio determinada.

Existen varios tipos de niveles de conocimiento que se pueden identificar y clasificar en función de la profundidad y la amplitud del entendimiento. En primer lugar, el conocimiento factual se refiere a la comprensión de hechos y datos específicos relacionados con un tema. Este nivel implica la capacidad de recordar información de manera precisa.

- El conocimiento conceptual: Se centra en la comprensión de conceptos y principios más amplios. Aquí, se espera que la persona comprenda la relación entre diferentes ideas y cómo se aplican en contextos específicos.
- El conocimiento procedural: Implica la capacidad de llevar a cabo tareas y procedimientos relacionados con un campo específico. Este nivel va más allá de la teoría, requiriendo habilidades prácticas para aplicar el conocimiento de manera efectiva.
- El conocimiento metacognitivo: Implica la conciencia y la comprensión de los propios procesos de pensamiento. Esta

dimensión del conocimiento se relaciona con la capacidad de monitorear, regular y evaluar el propio aprendizaje.

Definición del nivel de conocimiento sobre estilos de vida

Hace referencia al grado en que un enfermero entiende y está al tanto de los diversos factores que impactan en la adopción y mantenimiento de conductas saludables en su rutina diaria. Esto abarca el conocimiento acerca de una alimentación balanceada, ejercicio regular, recreación, buenos hábitos de sueño, actividad física, hábitos nocivos y otros aspectos vinculados al bienestar físico, mental y emocional. Este nivel de entendimiento puede tener un efecto en las decisiones y actividades que una persona realiza para mejorar su bienestar y fomentar su salud a largo plazo (22).

Teorías

Teoría del Modelo de Creencias de Salud (HBM): De acuerdo con esta teoría, las personas están propensas a tomar medidas preventivas contra una enfermedad si perciben que tienen un riesgo personal de contraerla (susceptibilidad), si consideran que la enfermedad tendría consecuencias graves (gravedad), si creen que las acciones recomendadas reducirán dicho riesgo (beneficios), y si perciben que hay pocos obstáculos para llevar a cabo esas medidas (barreras).

Teoría del Comportamiento Planificado (TPB): Según esta teoría, las actitudes hacia un comportamiento, las normas sociales percibidas y la sensación de control sobre ese comportamiento determinan la intención de una persona de realizarlo. Esta intención, a su vez, anticipa la acción propiamente dicha.

Teoría de la Autodeterminación (SDT): La SDT plantea que la motivación humana surge de la satisfacción de tres necesidades psicológicas fundamentales: autonomía, competencia y relación. Cuando estas necesidades se ven cumplidas, las personas tienden a estar más motivadas intrínsecamente para adoptar comportamientos saludables.

Dimensiones

Dimensiones conceptos generales

Definición sobre estilos de vida

Los estilos de vida se refieren a los modelos de conducta y rutinas adoptadas por una persona en su día a día, los cuales pueden tener un impacto en su bienestar físico, mental y emocional. Estos modelos incluyen una variedad de aspectos, como la dieta, la actividad física, la gestión del estrés, los patrones de sueño, el consumo de sustancias y las interacciones sociales. Los estilos de vida pueden diferir entre personas y culturas, y su adopción puede tener consecuencias significativas en la salud y el bienestar a largo plazo (23).

Dimensión Actividad física

Mediante la intervención de expertos en el área, así como el involucramiento de instituciones de salud y educación, la promoción de la actividad física emerge como una estrategia esencial para lograr mejoras significativas en los estilos de vida. En una sociedad predominantemente urbana, las actividades deportivas se entrelazan con otras formas de expresión cultural y recreativa, con la meta de enriquecer la calidad de vida. La ausencia de actividad física, combinada con otros hábitos perjudiciales propios de los estilos de vida modernos, ha dado lugar a una segunda revolución epidemiológica, caracterizada por el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles. La actividad física, desde la perspectiva de la prevención y el tratamiento, se ha posicionado como un componente fundamental para prevenir y tratar diversas enfermedades, así como para mejorar la calidad de vida (24).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que requiere consumo de energía, abarcando actividades laborales, recreativas y de la vida diaria. Este tipo de actividad beneficia diversas funciones del organismo y su práctica regular en adultos contribuye a reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon, así como mejora la salud ósea y funcional.

Dimensión Nutrición

Cada individuo tiene requerimientos nutricionales únicos, determinados por factores como la edad, el género, la estatura, el nivel de actividad física y el estado de salud. Para mantener la salud y prevenir enfermedades, es fundamental adoptar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico (25).

A menudo, al consumir alimentos a diario, no se tiene un conocimiento detallado de su composición nutricional, calorías, contenido de sodio o azúcar. Por ello, se suele recomendar optar por alimentos con mayor contenido proteico que en harinas, o seguir dietas sugeridas por conocidos o descubiertas (26).

En resumen, una dieta saludable se define como aquella que proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para mantener sus funciones normales, promover o restaurar la salud, reducir el riesgo de enfermedades y garantizar la fertilidad, embarazo, lactancia y crecimiento adecuados. Para lograr este propósito, es esencial consumir una variedad adecuada de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos, carnes magras, aves, pescado y aceites vegetales diariamente. Al seguir este enfoque, se puede afirmar que se mantiene una dieta saludable.

La comida se puede definir como el proceso mediante el cual adquirimos una serie de sustancias del entorno, las cuales están presentes en los alimentos de nuestra dieta y son esenciales para la nutrición. Por ende, cualquier producto o sustancia que, al ser ingerida, proporciona un beneficio nutricional al organismo puede ser considerado como comida(27).

Dimensión Descanso

La importancia y la urgencia del descanso varían de persona a persona, ya que cada individuo posee sus propias rutinas y prácticas para relajarse, como la lectura, la práctica de técnicas de relajación o simplemente dar un paseo. Para comprender cómo satisfacer de

manera efectiva la necesidad de descanso, las enfermeras deben tener un conocimiento profundo de los factores que facilitan este proceso (28).

Existen diversas situaciones en las que las personas pueden encontrar descanso:

- Cuando sienten que tienen control sobre las circunstancias.
- Cuando se sienten aceptados y comprendidos.
- Cuando tienen una comprensión clara de lo que está sucediendo a su alrededor.
- Cuando no experimentan molestias ni irritaciones significativas.
- Cuando pueden llevar a cabo un número satisfactorio de actividades específicas.
- Cuando saben que recibirán asistencia si la necesitan.

Dimensión Hábitos nocivos

Los hábitos nocivos abarcan una variedad de comportamientos o rutinas que pueden tener un impacto negativo en la salud general de un individuo, tanto a nivel físico, mental como emocional. Estos hábitos pueden manifestarse en diferentes aspectos de la vida cotidiana y pueden tener diferentes grados de impacto en la salud. Por ejemplo, la alimentación poco saludable, caracterizada por el consumo excesivo de alimentos procesados y la falta de ingesta de nutrientes esenciales, puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes, entre otras (29).

Además, el sedentarismo, que implica una falta de actividad física regular y prolongada, puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, musculoesqueléticas y de obesidad. El consumo excesivo de tabaco y alcohol, por otro lado, se asocia con problemas respiratorios, enfermedades hepáticas, trastornos mentales y cáncer. Por último, el estrés crónico y los patrones de

sueño inadecuados pueden tener consecuencias significativas para la salud mental y física, aumentando el riesgo de trastornos como la ansiedad, la depresión, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, así como afectando el rendimiento cognitivo y la calidad de vida en general.

Dimensión Higiene

Para alcanzar una higiene personal adecuada, es necesario seguir regularmente una serie de medidas de limpieza destinadas a preservar el bienestar general. Este proceso abarca la comprensión y la implementación sistemática de prácticas higiénicas dirigidas a contrarrestar los posibles impactos negativos en la salud, con la meta de salvaguardarla y evitar el desarrollo de enfermedades (30).

Las pautas de higiene personal engloban una variedad de actividades cotidianas, desde el lavado de manos hasta la higiene bucal y corporal. Estas prácticas, cuando se realizan de manera consistente y adecuada, contribuyen significativamente a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de un estado óptimo de salud. En consecuencia, la adopción de medidas proactivas de higiene personal se convierte en un componente esencial para promover el bienestar individual y colectivo (31).

3.2.2. Variable prácticas de estilos de vida

Definición de prácticas

Las acciones y comportamientos diarios de una persona en cuanto a la adopción y preservación de hábitos saludables constituyen las prácticas sobre estilos de vida. Estas incluyen diversas actividades como la alimentación, la práctica de ejercicio físico, la gestión del estrés, los patrones de sueño, el consumo de sustancias y otras conductas que tienen un impacto en la salud física, mental y emocional. La evaluación de estas prácticas proporciona una comprensión sobre cómo las decisiones tomadas a diario influyen en el bienestar a largo plazo de una persona (32).

Definición de las prácticas de estilos de vida

Se define como las acciones y conductas específicas que un enfermero realiza en su día a día en relación con la adopción y mantenimiento de hábitos beneficiosos para la salud. Estas acciones pueden involucrar una variedad de ámbitos, como la dieta, la actividad física, autocuidado, sueño, recreación, el consumo de sustancias, y otros aspectos vinculados con el bienestar físico, mental y emocional. Estas prácticas pueden tener un impacto en la salud general y el bienestar de una persona, así como en su calidad de vida a largo plazo (33).

Teorías

Teoría del Cambio de Comportamiento (BCT): Este enfoque se dirige a identificar y emplear técnicas específicas con el propósito de fomentar transformaciones en los comportamientos. Ofrece un marco conceptual para comprender de qué manera las prácticas de estilos de vida pueden ser alteradas mediante intervenciones concretas, como la educación, la modelación de comportamientos, el refuerzo positivo y la modificación del entorno (34).

Teoría de la Acción Razonada (TRA): Esta teoría plantea que las actitudes hacia un comportamiento, las normas subjetivas (la percepción de si personas significativas aprueban o desaprueban dicho comportamiento) y la percepción de control sobre el comportamiento influyen en la intención de una persona de llevar a cabo esa acción, y que esta intención, a su vez, predice la ejecución del comportamiento.

Teoría del Modelo Ecológico de Salud (SEM): Este marco teórico analiza cómo las prácticas de estilos de vida son moldeadas por factores individuales, interpersonales, comunitarios y ambientales. Proporciona una estructura conceptual para comprender cómo los entornos físicos, sociales y políticos inciden en las elecciones de estilo de vida y cómo se puede intervenir para fomentar comportamientos saludables (35).

Dimensiones

Dimensión Condición, actividad física y deporte

La condición física hace referencia al estado general de bienestar físico y capacidad física de una persona, que se determina por una combinación de aspectos como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y la agilidad. Este estado puede variar dependiendo del nivel de actividad física, la alimentación y otros comportamientos de estilo de vida que una persona adopte (36).

La actividad física comprende cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que implica un gasto energético. Se puede dividir en tres categorías principales: actividad física aeróbica, como correr, nadar o andar en bicicleta; actividad física de fortalecimiento muscular, como levantar pesas o hacer ejercicios de resistencia; y actividad física de flexibilidad, que incluye estiramientos y prácticas de yoga.

Por otro lado, el deporte implica actividades físicas estructuradas que involucran competición y reglas específicas. Estas pueden ser de equipo, como el fútbol o el baloncesto, o individuales, como el tenis o el golf. Además, se pueden clasificar en deportes de resistencia, como el maratón o el ciclismo de larga distancia, deportes de fuerza, como el levantamiento de pesas, y deportes de habilidad, como el tenis o el golf.

Dimensión Recreación y manejo del tiempo libre

La recreación y el aprovechamiento del tiempo libre hacen referencia a cómo las personas emplean su tiempo fuera de las obligaciones laborales o académicas para participar en actividades que les brindan placer, descanso y bienestar. Estas actividades pueden variar según los intereses individuales y pueden tener lugar tanto en entornos naturales como en entornos urbanos (37).

Por ejemplo, la recreación al aire libre comprende actividades como senderismo, acampada, ciclismo, pesca y prácticas deportivas al aire libre como el fútbol, voleibol y rugby. Estas actividades

promueven la conexión con la naturaleza, ofrecen ejercicio físico y contribuyen a mitigar el estrés.

Asimismo, la recreación cultural abarca actividades relacionadas con el arte, la música, el teatro, la danza y la literatura. Participar en eventos culturales como conciertos, exposiciones de arte y representaciones teatrales puede representar una forma de enriquecimiento personal y de interacción social.

Dimensión Autocuidado

El autocuidado hace referencia al conjunto de acciones y elecciones que una persona lleva a cabo para conservar, promover y elevar su bienestar físico, mental y emocional. Estas decisiones se enfocan en el cuidado personal y pueden adaptarse según las necesidades individuales y el entorno particular. A continuación, se describen algunos tipos de autocuidado:

Cuidado físico personal: Esto engloba todas las prácticas dirigidas a mantener el bienestar físico del cuerpo, tales como una dieta equilibrada, la realización regular de actividad física, el descanso adecuado, la higiene personal y el seguimiento de las recomendaciones médicas.

Cuidado emocional propio: Esto abarca las estrategias que una persona utiliza para gestionar sus emociones y conservar un equilibrio emocional saludable. Dichas estrategias pueden incluir la expresión emocional, la búsqueda de apoyo social, la práctica de la gratitud y el establecimiento de límites saludables en las relaciones interpersonales.

Cuidado mental personal: Esto se refiere a las acciones destinadas a preservar y mejorar la salud mental, como la práctica de la atención plena, la meditación, el desarrollo de habilidades para hacer frente a situaciones difíciles, la definición de metas personales y la búsqueda de actividades que fomenten el bienestar y la satisfacción.

Cuidado social personal: Esto implica la atención a las relaciones interpersonales y el mantenimiento de conexiones sociales significativas. Incluye actividades como pasar tiempo con amigos y familiares, participar en eventos comunitarios, buscar el apoyo de grupos de apoyo y establecer límites saludables en las relaciones sociales.

Dimensión Hábitos alimenticios

Los hábitos alimentarios hacen referencia a los patrones y conductas que una persona adopta en relación con su alimentación y nutrición, teniendo un impacto considerable en su bienestar físico, mental y emocional. A continuación, se detallan diversas categorías de hábitos alimentarios:

Hábitos alimentarios favorables: Estos hábitos implican la elección de alimentos nutritivos y equilibrados que suministren los elementos esenciales para mantener una óptima salud. Esto comprende el consumo regular de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables, así como una moderación en la ingesta de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas (38).

Hábitos alimentarios perjudiciales: Estos hábitos se caracterizan por un consumo desmesurado de alimentos con alto contenido calórico, grasas trans, azúcares refinados y sodio, lo cual puede contribuir al desarrollo de trastornos crónicos como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y la hipertensión. Asimismo, suelen estar asociados con una baja ingesta de alimentos nutritivos y una falta de diversidad en la dieta.

Hábitos alimentarios desequilibrados: Estos hábitos implican pautas de alimentación irracionales y poco saludables, como el atracón, ayunos extremos, la evasión injustificada de ciertos grupos de alimentos o una obsesión desmedida por el conteo de calorías. Estos comportamientos pueden relacionarse con trastornos alimentarios

como la bulimia nerviosa, anorexia nerviosa y el trastorno por atracón.

Hábitos alimentarios conscientes: Estos hábitos se concentran en una alimentación consciente, que implica estar plenamente presente durante el acto de comer, sintonizando con las señales de hambre y saciedad del cuerpo. Incluyen comer de forma pausada, apreciar cada bocado, prestar atención a las sensaciones físicas y emocionales asociadas con la comida, y cultivar una relación saludable con la alimentación y el propio cuerpo (39).

Dimensión Sueño

El sueño se define como un estado físico de reposo y relajación en el que tanto el cuerpo como la mente experimentan una reducción en la actividad consciente. Durante este período, el cuerpo lleva a cabo una serie de procesos de restauración, renovación y fortalecimiento de la memoria. A continuación, se describen diferentes tipos de sueño (40):

El sueño REM (Rapid Eye Movement, Movimiento Rápido de los Ojos) se caracteriza por una actividad cerebral rápida y descoordinada, acompañada de movimientos oculares rápidos. Durante esta fase, se experimentan sueños vividos y la mayoría de los músculos se mantienen inactivos, a excepción de los involucrados en la respiración y el movimiento ocular.

El sueño No REM (No Movimiento Rápido de los Ojos) se divide en tres etapas: sueño ligero (etapa N1), sueño profundo (etapas N2 y N3) y la transición entre el sueño ligero y profundo. Durante estas fases, hay una disminución gradual de la actividad cerebral y del tono muscular, alcanzando su punto más bajo en la etapa N3.

Los ciclos de sueño consisten en la alternancia regular entre el sueño REM y el sueño No REM. Estos ciclos tienen una duración promedio de alrededor de 90 minutos y se repiten varias veces durante la noche. La duración y calidad de cada fase del sueño

pueden variar según factores como la edad, la salud general y los hábitos de vida de cada individuo.

3.3. Marco conceptual

Hábito: Se trata de una conducta o acción que se lleva a cabo de forma habitual y automática, usualmente debido a la repetición y la práctica. Estos hábitos se adquieren con el tiempo y pueden tener un impacto tanto positivo como negativo en la rutina diaria de una persona, moldeando considerablemente su estilo de vida (41).

Diabetes tipo 2: Se trata de una afección de larga duración que altera el metabolismo de la glucosa en el cuerpo, un tipo específico de azúcar presente en la sangre. En esta situación, hay una deficiencia en la producción de insulina o en su utilización eficiente, lo que conduce a un incremento en los niveles de glucosa en la sangre. De no ser gestionada correctamente, esta situación puede desencadenar complicaciones graves, como enfermedades cardíacas, deterioro renal y deterioro de la vista (42).

Gasto energético: Se hace mención a la cantidad de energía que una persona emplea en un lapso específico para realizar sus tareas cotidianas y sustentar las funciones corporales. Este concepto abarca el gasto energético del metabolismo basal, la actividad física y la producción de calor ocasionada por la alimentación (43).

Meditación: Se caracteriza por ser una disciplina mental y espiritual en la cual se enfoca la atención de manera consciente en un elemento particular, ya sea un objeto, una idea o una acción específica. Durante este proceso, el objetivo es pacificar la mente y alcanzar un estado de serenidad y lucidez mental, lo que potencialmente conlleva ventajas en el ámbito emocional, psicológico y físico (44).

Estrés: Se relaciona con la reacción física y emocional del organismo frente a circunstancias desafiantes o estresantes, denominadas estresores. Esta respuesta puede reflejarse en alteraciones tanto físicas como mentales, como un incremento en la

frecuencia cardíaca, la tensión muscular y la sensación de ansiedad. Esta condición puede presentarse de manera aguda, como reacción a situaciones específicas y temporales, o crónica, cuando se prolonga durante periodos extensos, lo que puede tener repercusiones adversas para la salud si no se gestiona de forma efectiva (45).

Tiempo libre: Se describe como el lapso en el que un individuo no tiene obligaciones laborales o escolares y puede decidir cómo emplear ese tiempo según sus preferencias individuales. Es un momento en el que se pueden disfrutar actividades recreativas, sociales, culturales o de entretenimiento para descansar, divertirse o llevar a cabo actividades que generen satisfacción personal (46).

Higiene personal: Abarca las acciones que una persona lleva a cabo para preservar la limpieza y el bienestar de su cuerpo, así como para evitar la transmisión de enfermedades. Estas acciones engloban rutinas como tomar baños con regularidad, lavarse las manos antes de las comidas o después de ir al baño, cepillarse los dientes, recortarse las uñas y asegurarse de mantener el cabello en condiciones higiénicas adecuadas (47).

Enfermedad no trasmisible: Se trata de una condición de salud crónica o aguda que no se transmite de individuo a individuo a través de agentes infecciosos. Estas afecciones tienden a persistir a lo largo del tiempo y se ven afectadas por factores genéticos, ambientales y relacionados con el estilo de vida. Ejemplos típicos de estas enfermedades abarcan trastornos como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, diversos tipos de cáncer y enfermedades respiratorias de larga duración (48).

Cáncer: Se trata de una condición médica que se distingue por la proliferación incontrolada y la reproducción anormal de las células en el organismo, lo que puede desencadenar la aparición de neoplasias malignas. Estos crecimientos tumorales tienen la capacidad de infiltrar tejidos adyacentes y extenderse a otras

regiones del cuerpo, un fenómeno denominado metástasis. El cáncer tiene la capacidad de afectar a cualquier órgano o sistema corporal y puede tener múltiples orígenes, incluyendo factores genéticos, ambientales y relacionados con el estilo de vida (49).

Sedentarismo: Se hace referencia a un modo de vida marcado por una escasa actividad física o una conducta mayormente inactiva. Este estado se evidencia cuando una persona permanece durante extensos lapsos de tiempo sentada o realizando actividades que demandan poco esfuerzo físico. El sedentarismo puede tener un papel en el surgimiento de diferentes enfermedades crónicas y tener repercusiones adversas en la salud de manera global (50).

IV. METODOLÓGICA

4.1. Tipo y nivel de investigación.

Tipo básica

De tipo básica, por su propósito, este tipo de investigación se realiza con el fin de obtener nuevos resultados y aportes teóricos para el enriquecimiento del conocimiento científico y que a su vez sirvan como punto de partida para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas (51).

Nivel correlacional

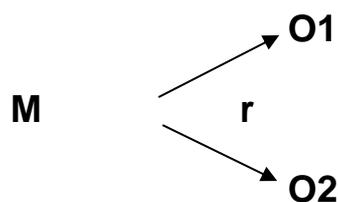
Se trata de una investigación cuyo propósito es analizar la conexión o asociación entre dos o más variables. En este tipo de trabajo, el investigador recolecta información sobre las variables relevantes y luego emplea métodos estadísticos para establecer si hay alguna relación entre ellas, y en qué grado se presenta dicha relación (52).

4.2. Diseño de Investigación

Diseño no experimental y transversal: Se definen como estudios que, durante su desarrollo, no se manipulan las variables a estudiar, de tal manera que los fenómenos se observan sin ninguna alteración en su ambiente habitual. Y transversal, pues el investigador aplicará sus instrumentos una sola vez a la población de estudio (53).

Enfoque cuantitativo: En este estudio se realizará la recolección de datos medibles de forma numérica, mediante la aplicación de un método de recolección, el cual una vez obtenido, se analizaron, con el objetivo de probar las hipótesis planteadas.

En tal sentido, el tipo de investigación que se plantea consiste en identificar la relación entre las variables de estudio:



En donde:

M = Muestra de estudio

O^o = Nivel de conocimiento sobre estilos de vida

O² = Practicas de estilos de vida

r = Relación

4.3. Hipótesis general y específicas

4.3.1. Hipótesis general

Ha: Existe una relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Ho: No existe una relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

4.3.2. Hipótesis específicas

H.E. 1

Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión conceptos generales y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

H.E. 2

Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

H.E. 3

Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

H.E. 4

Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

H.E. 5

Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión hábitos nocivos y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

4.4. Identificación de las variables

Variable independiente: Nivel de conocimiento sobre estilos de vida

Definición conceptual

Hace referencia al grado en que un enfermero entiende y está al tanto de los diversos factores que impactan en la adopción y mantenimiento de conductas saludables en su rutina diaria. Esto abarca el conocimiento acerca de una alimentación balanceada, ejercicio regular, recreación, buenos hábitos de sueño, actividad física, hábitos nocivos y otros aspectos vinculados al bienestar físico, mental y emocional. Este nivel de entendimiento puede tener un efecto en las decisiones y actividades que una persona realiza para mejorar su bienestar y fomentar su salud a largo plazo (22).

Definición operacional

El nivel de conocimiento sobre estilos de vida se medirá utilizando un cuestionario elaborado por Ucancial, O. en el 2018. El cuestionario está compuesto por 5 dimensiones, haciendo un total de 10 ítems, cada ítem será valorado en forma dicotómica. La variable será medida en tres niveles, alto, medio y bajo.

Dimensiones

Dimensión 1: Conceptos generales

Dimensión 2: Actividad física

Dimensión 3: Nutrición

Dimensión 4: Descanso

Dimensión 5: Hábitos nocivos

Variable dependiente: Practicas de estilos de vida

Definición conceptual

Se define como las acciones y conductas específicas que un enfermero realiza en su día a día en relación con la adopción y mantenimiento de hábitos beneficiosos para la salud. Estas acciones

pueden involucrar una variedad de ámbitos, como la dieta, la actividad física, autocuidado, sueño, recreación, el consumo de sustancias, y otros aspectos vinculados con el bienestar físico, mental y emocional. Estas prácticas pueden tener un impacto en la salud general y el bienestar de una persona, así como en su calidad de vida a largo plazo (32).

Definición operacional

El nivel de conocimiento sobre estilos de vida se medirá utilizando un cuestionario elaborado por Ucancial, O. en el 2018. El cuestionario está compuesto por 5 dimensiones, haciendo un total de 32 ítems, cada ítem será valorado en escala Likert. La variable será medida en dos niveles, adecuado e inadecuado.

Dimensiones

Dimensión 1: Condición, actividad física y deporte

Dimensión 2: Recreación y manejo del tiempo libre

Dimensión 3: Autocuidado

Dimensión 4: Hábitos alimenticios

Dimensión 5: Sueño

4.5. Matriz de Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Nivel de conocimiento sobre estilos de vida	D.1: Conceptos generales	Definición. IMC.	3, 4 y 6	Dicotómica Correcta = 2 Incorrecta = 1	Alto 13 – 20 Medio 7 – 12 Bajo 1 – 6	Cuantitativa
	D.2: Actividad física	Consumo de energía. Gimnasia.	1 y 10			
	D.3: Nutrición	Consumo de proteínas. Consumo de frutas. Consumo de carbohidratos.	2, 5 y 7			
	D.4: Descanso	Descanso de 8 horas. Descanso diurno. Descanso post guardia.	8			
	D.5: Hábitos nocivos	Consumo de tabaco. Consumo de energizantes. Automedicación.	9			

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Prácticas de estilos de vida	D.1: Condición, actividad física y deporte	Ejercicio físico. Vitalidad al final del día. Peso adecuado.	1, 2, 3 y 4	Escala Likert Siempre = 4 Frecuentemente = 3 Algunas veces = 2 Nunca = 1	Adecuada 64 – 128 Inadecuada 1 – 63	Cuantitativa
	D.2: Recreación y manejo del tiempo libre	Actividades recreativas. Tiempo en familia. Actividades académicas.	5, 6, 7 y 8			
	D.3: Autocuidado	Evaluación médica periódica. Automedicación. Protección solar.	9, 10, 11 y 12			
	D.4: Hábitos alimenticios	Consumo de energizantes. Consumo de alimentos ricos en carbohidratos. Consumo de alcohol.	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24			
	D.5: Sueño	Horas de sueño adecuada. Descanso en los horarios adecuados.	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 y 32			

4.6. Población – Muestra

Población

La población se define como el conjunto de personas que poseen ciertas características similares, como también se pueden encontrar en un mismo lugar (54).

La población se encuentra compuesta por los profesionales de enfermería que se atienden en el Hospital Militar Central de Lima, siendo un total de 344 licenciados en enfermería.

Muestra

La muestra se define como subconjunto de individuos que unidos conforman a la población de estudio (55).

Para desarrollar el cálculo de la muestra se requiere utilizar la siguiente fórmula:

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

En donde:

N = Población

Z = Nivel de confiabilidad

p = Población con la característica deseada

q = Población sin la característica deseada

E = Error máximo tolerado

n = Muestra

$$n = \frac{(344) (1,96)^2 (0.5) (0.5)}{(344 - 1) (0.05)^2 + 1.96^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = \frac{(344) (3.8) (0.05) (0.05)}{(343) (0,0025) + 3,8416 (0,25)}$$

$$n = \frac{(344)(3.8)(0.25)}{(343) (0.0025) + (3.8) (0.25)}$$

$$n = 183$$

Por lo tanto, la muestra va estuvo conformada por 183 enfermeros del Hospital Militar Central de Lima, para desarrollar la investigación.

Muestreo

El muestreo que se empleó fue de tipo probabilístico pues todos los elementos de la población de estudio poseen las mismas probabilidades de participar de la investigación. Asimismo, fue de tipo aleatorio simple, es decir que el instrumento de recolección de información se aplicó de forma aleatoria a los elementos de la población (56).

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Profesionales de enfermería empleados en el Hospital Militar Central durante el año 2024.
- Aquellos que otorguen su consentimiento para participar en el estudio.
- Profesionales de enfermería dispuestos a proporcionar información sobre su nivel de conocimiento y prácticas relacionadas con estilos de vida saludables.
- Profesionales de enfermería que estén dispuestos a completar cuestionarios o participar en entrevistas relacionadas con el tema del estudio.

Criterios de exclusión

- Profesionales que tengan problemas de salud.
- Profesionales que no se encuentren activos en el Hospital Militar Central.
- Profesionales que sean de otra institución.

4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información

Técnica

Durante el proceso de desarrollo de los instrumentos de recolección de datos, se empleó la técnica de tipo encuesta, se define como un conjunto de interrogantes planteadas desde la variable a estudiar, es

decir, se utilizó este método para obtener los datos deseados por el investigador acerca de la población de estudio (57).

Instrumento

Por otro lado, el tipo de encuesta fue un cuestionario para medir a los problemas de estudios.

El primer instrumento que mide el nivel de conocimiento sobre estilos de vida, fue creado y validado por Ucancial, O. (58) en el 2018, dicho instrumento está compuesto por 5 dimensiones: Conceptos generales, actividad física, Nutrición, Descanso y Hábitos nocivos. El cuestionario está constituido por 10 preguntas, que están siendo valoradas en forma dicotómica, en el cual la respuesta es la siguiente, si la respuesta es la correcta obtendrá un puntaje de 2 y si es incorrecta tendrá un puntaje de 1. Logrando medir a la variable en tres niveles, alto, medio y bajo. Posee una confiabilidad de 0.72.

El segundo instrumento que mide las prácticas de estilos de vida, fue creado y validado por Ucancial, O. (58) en el 2018, dicho instrumento está compuesto por 5 dimensiones: Condición, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre, autocuidado, hábitos alimenticios y sueño. El cuestionario está constituido por 32 preguntas, que están siendo valoradas en forma de Likert, en el cual la respuesta es siempre tendrá un puntaje de 4, frecuentemente tendrá un puntaje de 3, algunas veces tendrá un puntaje de 2 y nunca tendrá un puntaje de 1. Logrando medir a la variable en dos niveles, adecuado e inadecuado. Posee una confiabilidad de 0.72.

4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos

El presente estudio constó de un instrumento para medir a la variable de estudio. De tal manera, que se diseñará una base de datos para ordenar los datos recolectados en el programa Microsoft Excel, asimismo también se realizará en el programa SPSS versión 27.

Es así, que la interpretación de los resultados, serán a través de la estadística descriptiva, mediante la creación de tablas y figuras, tanto para los datos sociodemográficos como para los datos descriptivos de la primera.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas de los profesionales de enfermería.

Variables sociodemográficas		n	%
Sexo	Femenino	179	91,3%
	Masculino	04	8,7%
Edad	30 a 40 años	15	11,5%
	41 a 50 años	87	49,7%
	51 años a mas	81	38,8%
Estado Civil	Soltero(a)	43	30,1%
	Casado(a)	94	45,9%
	Viudo	20	7,7%
	Conviviente	6	6,6%
	Divorciado(a)	20	9,8%
Tiempo de servicio	De 1 a 5 años	2	3,8%
	De 6 a 11 años	6	1,1%
	De 12 años a mas	175	95,1%
Condición laboral	Contratado	5	1,6%
	Nombrado	178	98,4%
Especialidad	No	18	74,9%
	Si	165	25,1%
Grado de instrucción	Bachiller	0	0,0%
	Licenciado(a)	110	60,1%
	Magister	73	39,9%
	Doctor	0	0,0%

Fuente: Cuestionario

Figura 1. Características sociodemográficas de los profesionales de enfermería.



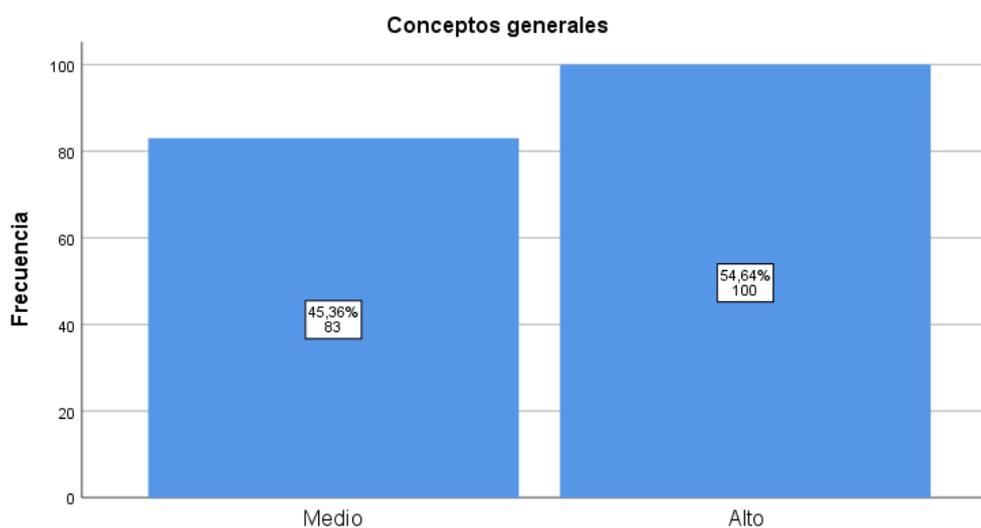
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Descriptivos de la dimensión 1 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.

Conceptos generales				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	83	45,4	45,4	45,4
Alto	100	54,6	54,6	100,0
Total	183	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

Figura 2. Descriptivos de la dimensión 1 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.



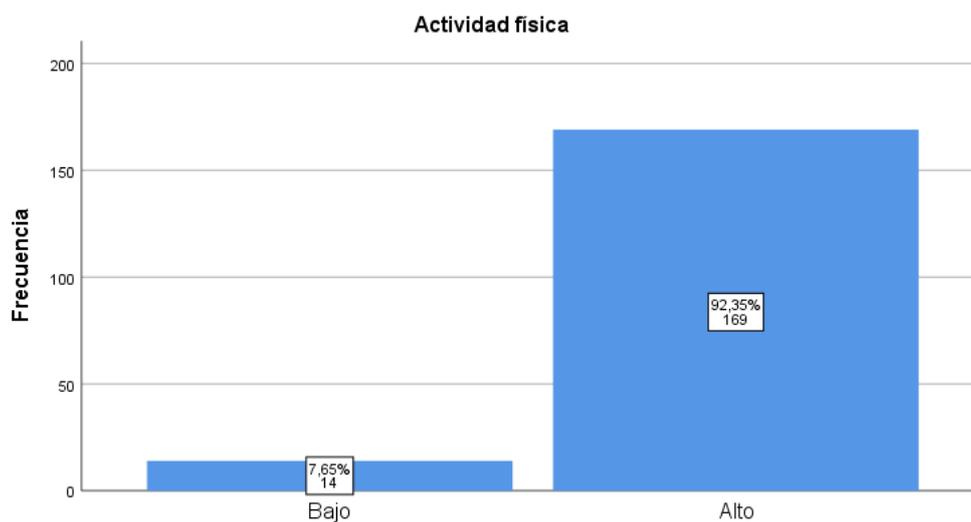
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Descriptivos de la dimensión 2 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.

Actividad física				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	14	7,7	7,7	7,7
Alto	169	92,3	92,3	100,0
Total	183	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

Figura 3. Descriptivos de la dimensión 2 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.



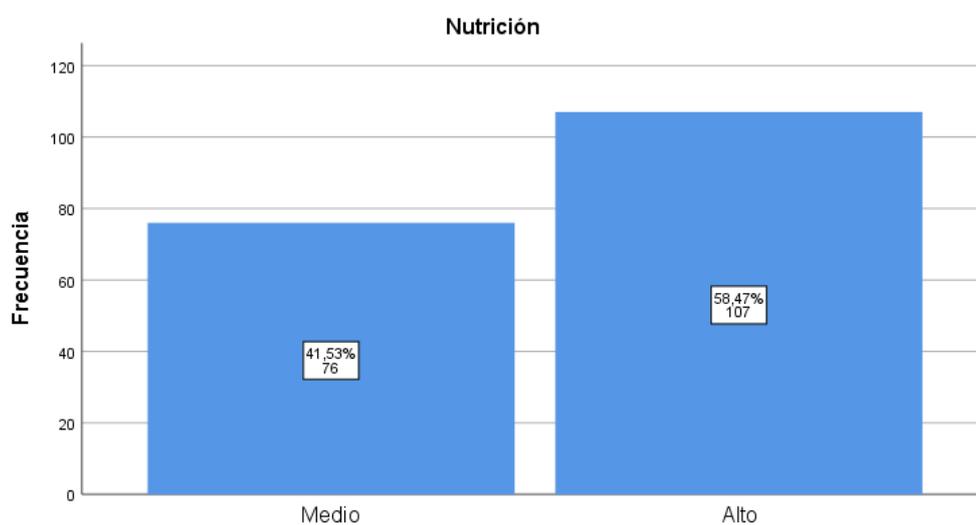
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Descriptivos de la dimensión 3 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.

Nutrición				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	76	41,5	41,5	41,5
Alto	107	58,5	58,5	100,0
Total	183	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

Figura 4. Descriptivos de la dimensión 3 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida



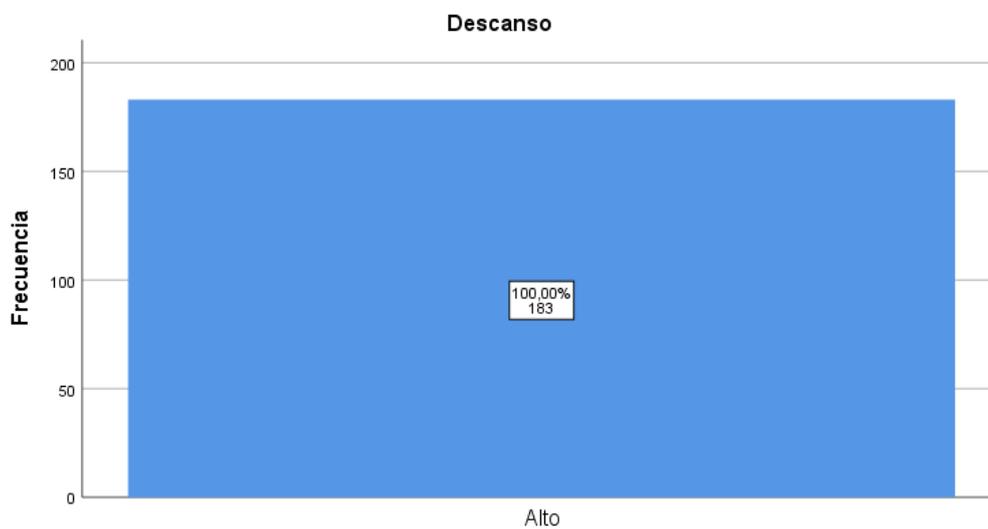
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5. Descriptivos de la dimensión 4 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.

Descanso				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	183	100,0	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario

Figura 5. Descriptivos de la dimensión 4 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.



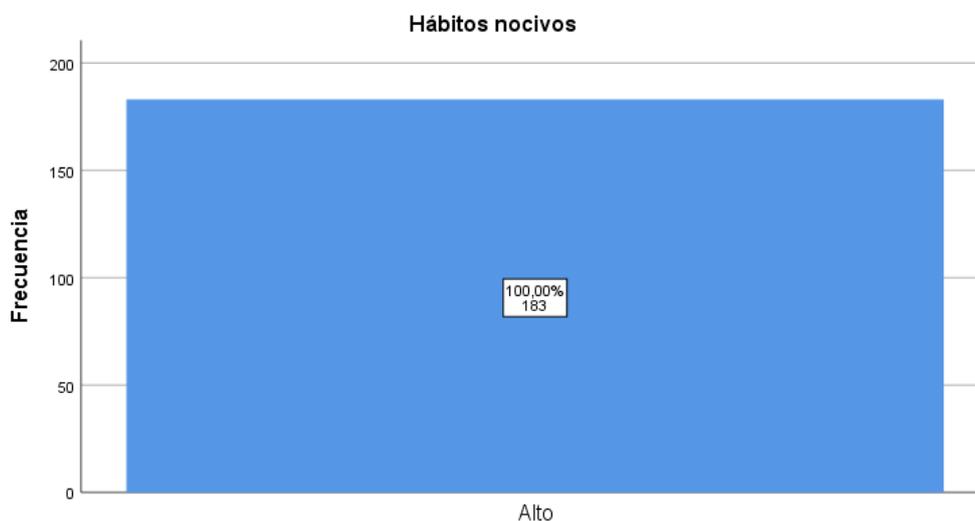
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6. Descriptivos de la dimensión 5 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.

Hábitos nocivos				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	183	100,0	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario

Figura 6. Descriptivos de la dimensión 5 de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.



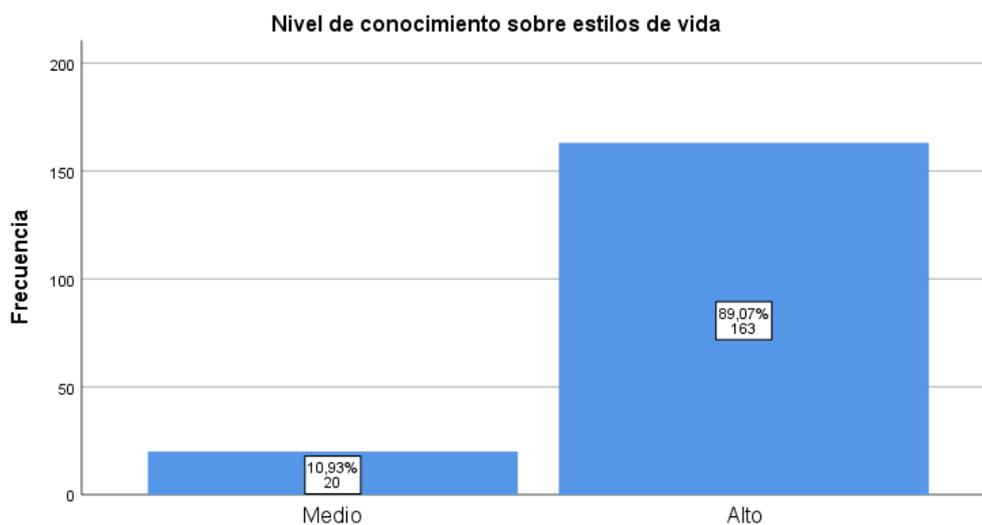
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7. Descriptivos de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.

Nivel de conocimiento sobre estilos de vida				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	20	10,9	10,9	10,9
Alto	163	89,1	89,1	100,0
Total	183	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

Figura 7. Descriptivos de la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida.



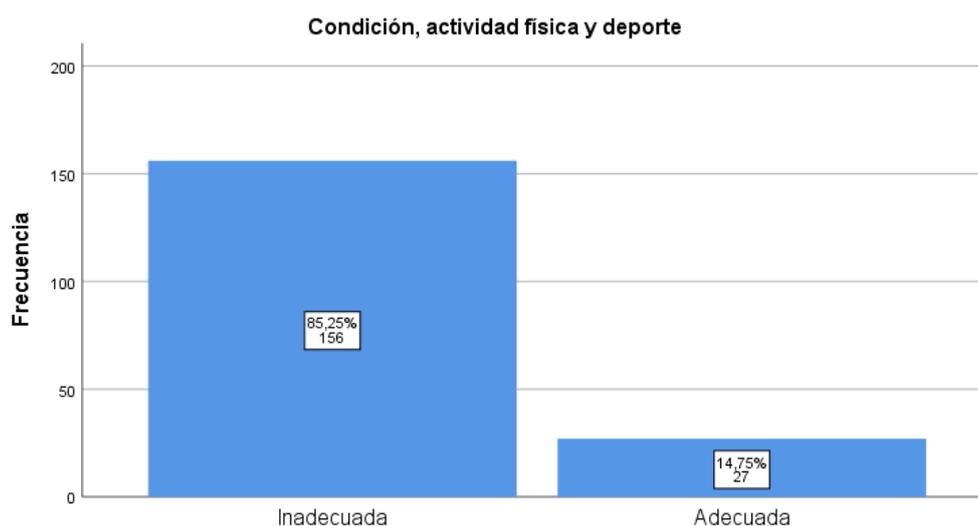
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8. Descriptivos de la dimensión 1 de la variable prácticas de estilos de vida.

Condición, actividad física y deporte				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Inadecuada	156	85,2	85,2	85,2
Adecuada	27	14,8	14,8	100,0
Total	183	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

Figura 8. Descriptivos de la dimensión 1 de la variable prácticas de estilos de vida.



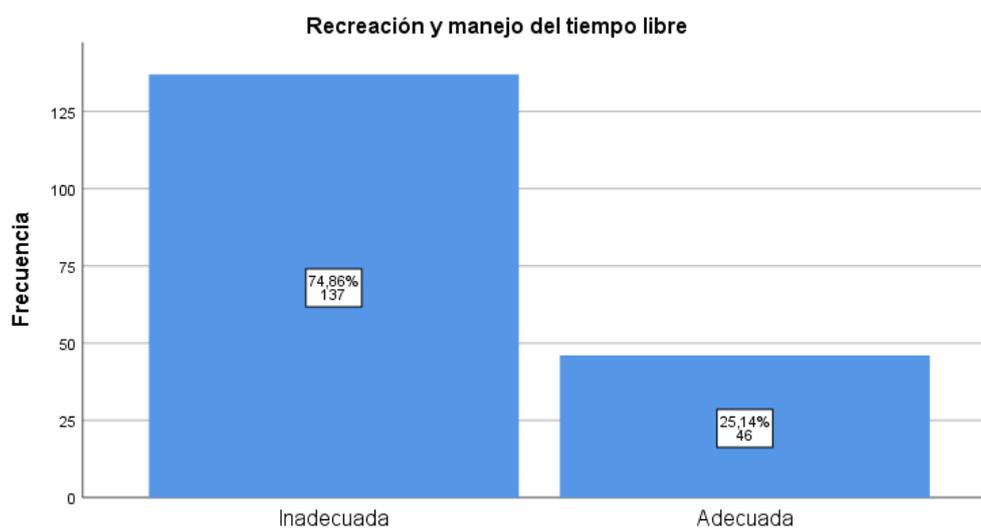
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9. Descriptivos de la dimensión 2 de la variable prácticas de estilos de vida.

Recreación y manejo del tiempo libre				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Inadecuada	137	74,9	74,9	74,9
Adecuada	46	25,1	25,1	100,0
Total	183	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

Figura 9. Descriptivos de la dimensión 2 de la variable prácticas de estilos de vida.



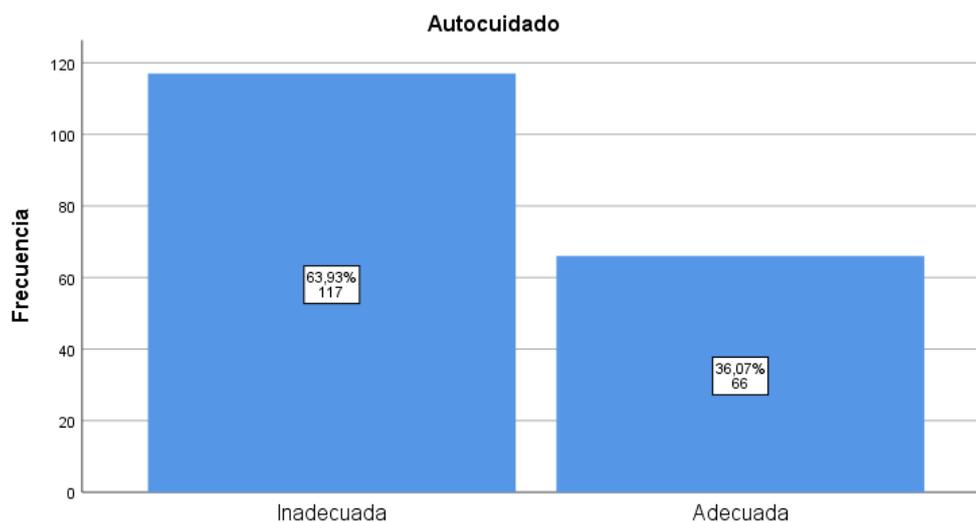
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10. Descriptivos de la dimensión 3 de la variable prácticas de estilos de vida.

Autocuidado				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Inadecuada	117	63,9	63,9	63,9
Adecuada	66	36,1	36,1	100,0
Total	183	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

Figura 10. Descriptivos de la dimensión 3 de la variable prácticas de estilos de vida.



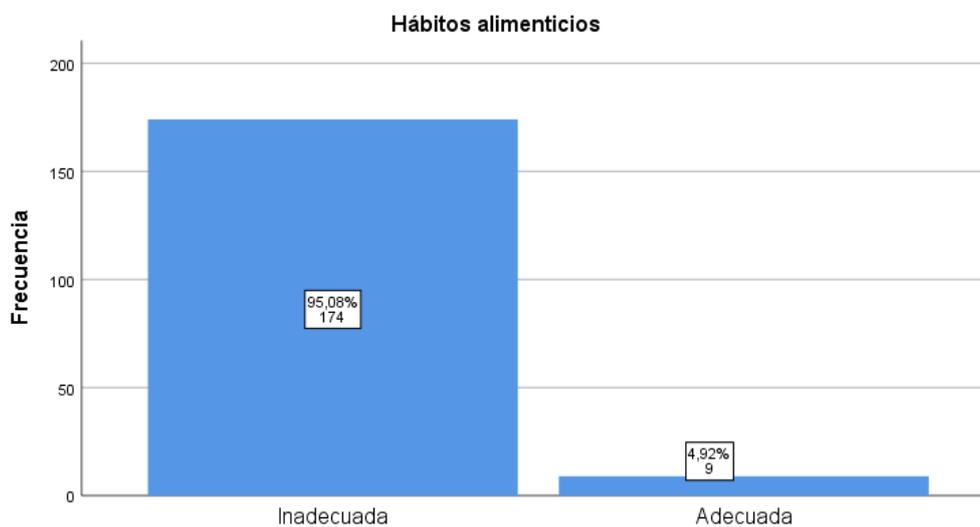
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11. Descriptivos de la dimensión 4 de la variable prácticas de estilos de vida.

Hábitos alimenticios				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Inadecuada	174	95,1	95,1	95,1
Adecuada	9	4,9	4,9	100,0
Total	183	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

Figura 11. Descriptivos de la dimensión 4 de la variable prácticas de estilos de vida.



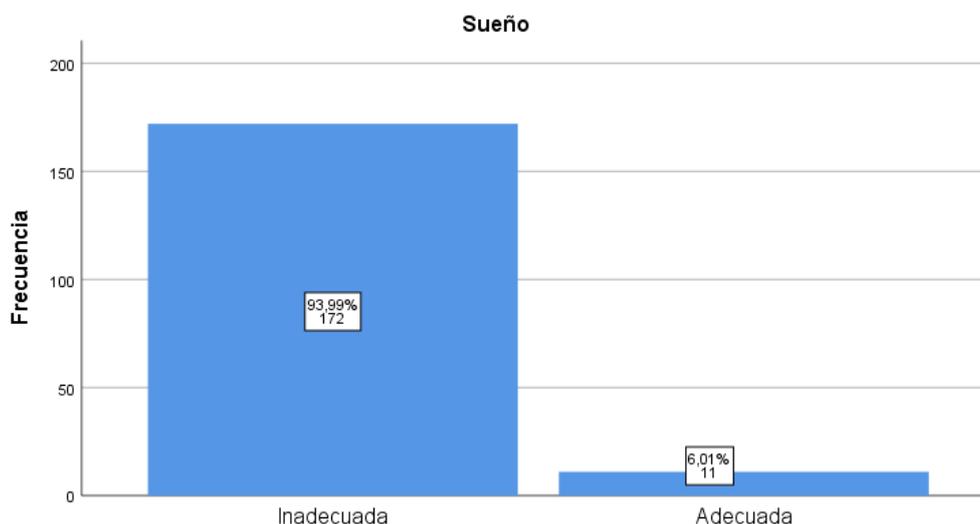
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12. Descriptivos de la dimensión 5 de la variable prácticas de estilos de vida.

Sueño				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Inadecuada	172	94,0	94,0	94,0
Adecuada	11	6,0	6,0	100,0
Total	183	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

Figura 12. Descriptivos de la dimensión 5 de la variable prácticas de estilos de vida.



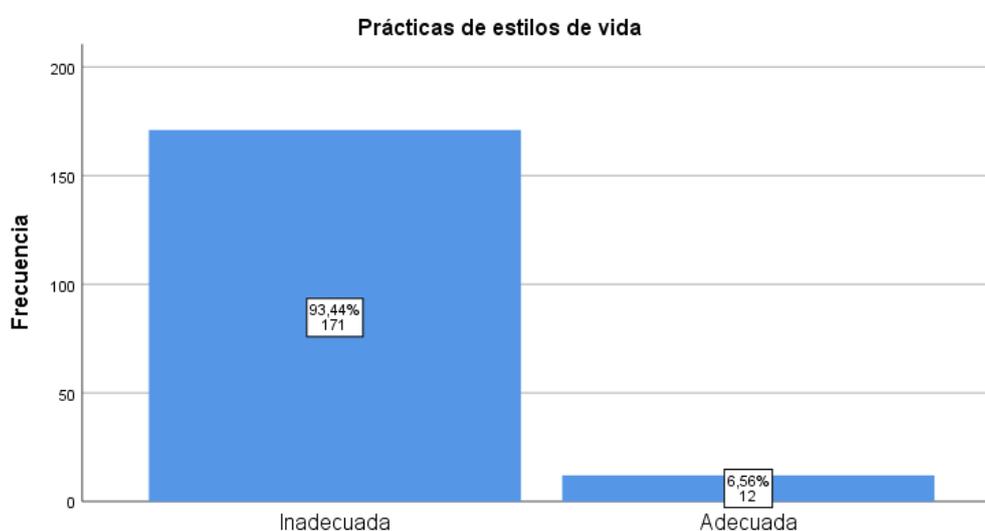
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13. Descriptivos de la variable prácticas de estilos de vida.

Prácticas de estilos de vida				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Inadecuada	171	93,4	93,4	93,4
Adecuada	12	6,6	6,6	100,0
Total	183	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

Figura 13. Descriptivos de la variable prácticas de estilos de vida.



Fuente: Elaboración propia.

5.2. Interpretación de Resultados

En la tabla y figura 1: Se observa que, en cuanto al sexo, la mayoría de los enfermeros son mujeres, con una frecuencia de 179 (91,3%), mientras que los hombres representan solo 4 (8,7%). Esto indica una marcada predominancia femenina en la profesión. En relación con la edad, la mayoría de los enfermeros se encuentran en el grupo etario de 41 a 50 años, con 87 personas (49,7%). Le siguen aquellos que tienen 51 años o más, con 81 personas (38,8%), y el grupo de 30 a 40 años cuenta con 15 profesionales (11,5%). Estos datos sugieren que la mayor parte de los enfermeros están en una etapa madura de su vida laboral. Respecto al estado civil, el mayor porcentaje de los

profesionales están casados, con 94 personas (45,9%). seguidamente, 43 profesionales son solteros (30,1%), 20 son viudos y divorciados (7,7%) y solo 6 (6,6%). Este conjunto de datos muestra una diversidad en la situación familiar de los enfermeros.

El tiempo de servicio de la mayoría de los enfermeros es superior a los 12 años, con 175 enfermeros (95,1%), lo que evidencia una considerable experiencia laboral en este grupo. Solo 6 personas tienen entre 6 y 11 años de servicio (3,8%), y 2 profesionales tienen entre 1 y 5 años de servicio (1,1%). En cuanto a la condición laboral, el 98,4% de los profesionales son nombrados, es decir, tienen un contrato estable, lo que equivale a 178 personas (98,4%). Solo 5 enfermeros (1,6%) trabajan bajo contrato temporal, lo que refleja una estabilidad laboral predominante. Al analizar la especialidad, el 74,9% de los enfermeros tienen una especialidad, lo que representa a 165 personas, mientras que 18 profesionales (25,1%) no cuentan con una especialización, lo que sugiere que una la mayoría ha optado por formarse en áreas específicas.

Por último, en cuanto al grado de instrucción, se observa que la mayoría son licenciados, con 110 profesionales (60,1%), mientras que 73 (39,9%) poseen una maestría. No hay enfermeros con el grado de bachiller ni doctorado en este grupo, lo que indica un nivel académico alto entre los licenciados y una presencia significativa de profesionales con estudios de posgrado.

En la tabla y figura 2: Se logra observar que, en la dimensión de Conceptos generales, se observa que 83 enfermeros (45,4%) tienen un nivel medio de conocimiento, mientras que 100 profesionales (54,6%) presentan un nivel alto. No se reporta ningún profesional con un nivel bajo en esta dimensión.

En la tabla y figura 3: Se logra observar que, en la dimensión actividad física, se destaca que la gran mayoría, 169 profesionales (92,3%), tienen un nivel alto de conocimiento, mientras que 14

profesionales (7,7%) tienen un nivel bajo. No se observan profesionales con nivel medio en esta dimensión, lo que sugiere un amplio entendimiento de la importancia de la actividad física entre los profesionales evaluados.

En la tabla y figura 4: Se logra observar que, en la dimensión nutrición, 76 profesionales (41,5%) tienen un nivel medio de conocimiento y 107 (58,5%) un nivel alto. Nuevamente, no se reporta ningún profesional con un nivel bajo de conocimiento en nutrición, lo que refleja una base sólida de conocimientos en esta área entre los profesionales.

En la tabla y figura 5: Se logra observar que, en la dimensión descanso, todos los profesionales, es decir, 183 (100,0%), tienen un nivel alto de conocimiento, sin registrarse ningún nivel medio o bajo. Esto indica un conocimiento generalizado sobre la importancia del descanso para la salud.

En la tabla y figura 6: Se logra observar que, en la dimensión hábitos nocivos, se observa un comportamiento similar al del descanso, donde todos los profesionales, 183 (100,0%), tienen un nivel alto de conocimiento, sin reportarse niveles medios o bajos, lo que sugiere una comprensión integral de los riesgos asociados con los hábitos perjudiciales.

En la tabla y figura 7: Se logra observar que, en la variable Nivel de conocimiento sobre estilos de vida en general, 163 profesionales (89,1%) tienen un nivel alto de conocimiento, mientras que 20 (10,9%) presentan un nivel medio. No se observa ningún profesional con un nivel bajo de conocimiento, lo que refleja una alta competencia en este aspecto entre los enfermeros evaluados.

En la tabla y figura 8: Se observa que, en la dimensión condición física, actividad física y deporte, 156 profesionales (85,2%) poseen una práctica inadecuada, lo cual sugiere una baja adherencia a prácticas de ejercicio físico y una posible condición física subóptima,

mientras que, 27 enfermeros (14,8%) si poseen una práctica adecuada. Estos resultados indican una falta de compromiso general con la actividad física, lo cual puede tener un impacto negativo en la salud y el rendimiento laboral del personal.

En la tabla y figura 9: Se observa que, en la dimensión recreación y manejo del tiempo libre, 137 enfermeros (74,9%) poseen con prácticas inadecuadas en cuanto a la gestión de su tiempo libre y la participación en actividades recreativas, sólo 46 profesionales (25,1%) poseen una práctica adecuada. La falta de participación en actividades recreativas puede afectar tanto el equilibrio emocional como la satisfacción personal, lo que puede influir en la calidad del servicio prestado.

En la tabla y figura 10: Se observa que, en la dimensión autocuidado, 117 profesionales (63,9%) presenta déficits en prácticas relacionadas con el autocuidado y 66 enfermeros (36,1%) poseen prácticas adecuadas. El déficit en autocuidado entre los enfermeros puede incrementar el riesgo de agotamiento y afectar su capacidad para proporcionar una atención de calidad.

En la tabla y figura 11: Se observa que, en la dimensión hábitos alimenticios, 174 profesionales (95,1%) poseen una práctica inadecuada en la alimentación y 9 enfermeros (4,9%) presentan una práctica adecuada. Estos resultados revelan un riesgo significativo de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, lo que podría impactar directamente en la salud del personal y su desempeño profesional.

En la tabla y figura 12: Se observa que, en la dimensión sueño, 172 profesionales (94,0%) se encuentran en una práctica adecuada y sólo 11 (6,0%) se encuentran en una práctica adecuada. A pesar de los desafíos en otras dimensiones, el adecuado descanso del personal sugiere una gestión eficiente del sueño, lo que es crucial para su bienestar físico y mental.

En la tabla y figura 13: Se observa que, en la variable Prácticas de estilos de vida, 185 profesionales (93,9%) poseen prácticas inadecuadas y sólo 12 (6,1%) poseen práctica adecuadas. Este alto porcentaje de prácticas inadecuadas en estilos de vida indica una necesidad urgente de intervenciones institucionales para mejorar el bienestar integral del personal.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial (*)

Prueba de normalidad

Ha: Las variables no poseen una distribución normal.

Ho: Las variables si poseen una distribución normal.

Margen de error: 5%

Tabla 14. Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Nivel de conocimiento sobre estilos de vida	,190	183	,000	,935	183	,000
Prácticas de estilos de vida	,105	183	,000	,972	183	,001

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación: De acuerdo con la prueba de normalidad, se ha utilizado la prueba de Kolmogorov-Smirnov. La selección de esta prueba se basa en el tamaño de la muestra, ya que, al ser mayor de 50 personas, la prueba de Kolmogorov-Smirnov es la más adecuada. De acuerdo con el valor de significancia obtenido, que fue de 0.000 (menor a 0.05), se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula.

Por lo tanto, se ha decidido emplear la prueba Rho Spearman para el análisis de la correlación.

Contrastación de la hipótesis general

Ha: Existe una relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Ho: No existe una relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Prueba de correlación: Rho Spearman

Margen de error: 5%

Valor teórico: 0.05

Tabla 15. Contrastación de la hipótesis general.

			Nivel de conocimiento sobre estilos de vida	Prácticas de estilos de vida
Rho de Spearman	Nivel de conocimiento sobre estilos de vida	Coeficiente de correlación	1,000	,743*
		Sig. (bilateral)	.	,014
		N	183	183
	Prácticas de estilos de vida	Coeficiente de correlación	,743*	1,000
		Sig. (bilateral)	,014	.
		N	183	183

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Decisión estadística: Se observa que, mediante la prueba Spearman, se obtuvo una significancia estadística de 0.014, que es considerablemente menor al valor teórico comúnmente aceptado de 0.05. Estos datos llevan a aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula. Asimismo, se obtuvo un coeficiente de 0.743, lo que implica que, existe una relación directa y alta entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Contrastación de las Hipótesis específicas

Contrastación de la Hipótesis específica 1

Ha: Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión conceptos generales y prácticas de estilos de vida

saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Ho: No existe una relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Prueba de correlación: Rho Spearman

Margen de error: 5%

Valor teórico: 0.05

Tabla 16. Contrastación de la Hipótesis específica 1

		Conceptos generales	Prácticas de estilos de vida
Rho de Spearman	Conceptos generales	1,000	,869*
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	.	,012
	N	183	183
	Prácticas de estilos de vida	,869*	1,000
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	,012	.
	N	183	183

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Decisión estadística: Se observa que, mediante la prueba Spearman, se obtuvo una significancia estadística de 0.012, que es considerablemente menor al valor teórico comúnmente aceptado de 0.05. Estos datos llevan a aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula. Asimismo, se obtuvo un coeficiente de 0.869, lo que implica que, existe una relación directa y alta entre en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Contrastación de la Hipótesis específica 2

Ha: Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Ho: No existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Prueba de correlación: Rho Spearman

Margen de error: 5%

Valor teórico: 0.05

Tabla 17. Contrastación de la Hipótesis específica 2

			Actividad física	Prácticas de estilos de vida
Rho de Spearman	Actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	,940*
		Sig. (bilateral)	.	,007
		N	183	183
	Prácticas de estilos de vida	Coeficiente de correlación	,940*	1,000
		Sig. (bilateral)	,007	.
		N	183	183

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Decisión estadística: Se observa que, mediante la prueba Spearman, se obtuvo una significancia estadística de 0.007, que es considerablemente menor al valor teórico comúnmente aceptado de 0.05. Estos datos llevan a aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula. Asimismo, se obtuvo un coeficiente de 0.940, lo que implica que, existe una relación directa y muy alta entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de

estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Contrastación de la Hipótesis específica 3

Ha: Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Ho: No existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Prueba de correlación: Rho Spearman

Margen de error: 5%

Valor teórico: 0.05

Tabla 18. Contrastación de la Hipótesis específica 3

			Nutrición	Prácticas de estilos de vida
Rho de Spearman	Nutrición	Coeficiente de correlación	1,000	,700*
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	183	183
	Prácticas de estilos de vida	Coeficiente de correlación	,700*	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
N		183	183	

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Decisión estadística: Se observa que, mediante la prueba Spearman, se obtuvo una significancia estadística de 0.000, que es considerablemente menor al valor teórico comúnmente aceptado de 0.05. Estos datos llevan a aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula. Asimismo, se obtuvo un coeficiente de 0.700, lo que implica que, existe una relación directa y alta entre el nivel de

conocimiento en su dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Contrastación de la Hipótesis específica 4

Ha: Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Ho: No existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Prueba de correlación: Rho Spearman

Margen de error: 5%

Valor teórico: 0.05

Tabla 19. Contrastación de la Hipótesis específica 4

			Descanso	Prácticas de estilos de vida
Rho de Spearman	Descanso	Coeficiente de correlación	1,000	,541*
		Sig. (bilateral)	.	,022
		N	183	183
Prácticas de estilos de vida	Prácticas de estilos de vida	Coeficiente de correlación	,541*	1,000
		Sig. (bilateral)	,022	.
		N	183	183

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Decisión estadística: Se observa que, mediante la prueba Spearman, se obtuvo una significancia estadística de 0.022, que es considerablemente menor al valor teórico comúnmente aceptado de 0.05. Estos datos llevan a aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula. Asimismo, se obtuvo un coeficiente de 0.541, lo

que implica que, existe una relación directa y moderada entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Contrastación de la Hipótesis específica 5

Ha: Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión hábitos nocivos y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Ho: No existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión hábitos nocivos y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Prueba de correlación: Rho Spearman

Margen de error: 5%

Valor teórico: 0.05

Tabla 20. Contrastación de la Hipótesis específica 5

			Hábitos nocivos	Prácticas de estilos de vida
Rho de Spearman	Hábitos nocivos	Coefficiente de correlación	1,000	,146*
		Sig. (bilateral)	.	,040
		N	183	183
	Prácticas de estilos de vida	Coefficiente de correlación	,146*	1,000
		Sig. (bilateral)	,040	.
		N	183	183

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Decisión estadística: Se observa que, mediante la prueba Spearman, se obtuvo una significancia estadística de 0.040, que es

considerablemente menor al valor teórico comúnmente aceptado de 0.05. Asimismo, un coeficiente de 0.146, es decir, existe una fuerza de relación directa y baja. Estos datos llevan a aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula, lo que implica que, existe una relación directa y baja entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

VII. DICUSION DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

De acuerdo con el objetivo general: se identificó que, si existe una relación directa y significativa de alta magnitud ($p=0.014$, $Rho=0.743$) entre ambas variables, lo que sugiere que un mayor nivel de conocimiento en los profesionales de enfermería está asociado con la adopción de mejores prácticas de estilos de vida saludables. Estos hallazgos permiten resaltar la importancia del conocimiento como factor clave en la promoción de hábitos saludables dentro del personal sanitario.

A nivel nacional, Illaconza A. (17) en el 2022 en Lima, concluyó que no existe una relación entre el conocimiento y las prácticas sobre estilos de vida en estudiantes. Este resultado contrasta con los hallazgos del presente estudio. Una posible explicación para esta diferencia radica en las poblaciones estudiadas, mientras que Illaconza investigó estudiantes, el presente estudio se centró en profesionales de enfermería, quienes, por su experiencia y responsabilidad en el ámbito de la salud, podrían estar más conscientes de la importancia de aplicar en su vida cotidiana los conocimientos adquiridos sobre estilos de vida saludables. Además, la mayor presión laboral y la formación continua en profesionales de la salud podría haber influido en la relación significativa observada en este estudio.

Por otro lado, los resultados obtenidos por Suárez S. en el 2023, en Lima, son consistentes con los hallazgos del presente estudio. Suárez también encontró una relación directa y muy alta ($p=0.011$, $r=0.962$) entre el conocimiento y la práctica de estilos de vida saludables. Este apoyo a los resultados actuales podría explicarse por el enfoque similar en profesionales de la salud o grupos relacionados, donde el nivel de conocimiento parece ser un factor crucial en la adopción de prácticas saludables. Las similitudes entre ambos estudios sugieren que, en contextos de formación y práctica

en salud, el conocimiento se traduce de manera más efectiva en cambios positivos en los hábitos de vida.

De manera similar, Silva, M. (21) en el 2020, en Pucallpa, concluyó que existe una relación significativa entre el estilo de vida y la nutrición en los enfermeros. Aunque este estudio aborda específicamente la dimensión de la nutrición, los resultados refuerzan la idea de que el conocimiento en áreas clave de la salud influye en la adopción de mejores prácticas. Los resultados de Silva apoyan indirectamente los hallazgos del presente estudio, ya que subrayan la importancia de una adecuada educación en salud para mejorar los hábitos de vida de los profesionales de enfermería. Las posibles diferencias geográficas entre Lima y Pucallpa no parecen alterar significativamente el impacto del conocimiento sobre las prácticas de vida saludables en el contexto profesional de la salud.

En conjunto, los estudios comparados refuerzan en su mayoría los resultados obtenidos en esta investigación, sugiriendo que el conocimiento es un predictor importante para la adopción de estilos de vida saludables en profesionales de la salud, aunque ciertas discrepancias con estudios en otras poblaciones, como los estudiantes, podrían reflejar variaciones en la experiencia o el contexto educativo.

Objetivo específico 01: Se identifica que, existe una relación directa y alta ($p=0.012$, $Rho=0.869$) entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024. Sin embargo, no fue posible realizar un análisis comparativo de estos resultados debido a la ausencia de antecedentes que aborden las mismas dimensiones y variables.

Objetivo específico 02: Se identifica que, existe una relación directa y muy alta ($p=0.007$, $Rho=0.940$) entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar

Central, Lima, 2024. Sin embargo, no fue posible realizar un análisis comparativo de estos resultados debido a la ausencia de antecedentes que aborden las mismas dimensiones y variables.

Objetivo específico 03: Se identifica que, existe una relación directa y alta ($p=0.000$, $Rho=0.700$) entre el nivel de conocimiento en su dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024. Sin embargo, no fue posible realizar un análisis comparativo de estos resultados debido a la ausencia de antecedentes que aborden las mismas dimensiones y variables.

Objetivo específico 04: Se identifica que, existe una relación directa y moderada ($p=0.022$, $Rho=0.541$) entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024. Sin embargo, no fue posible realizar un análisis comparativo de estos resultados debido a la ausencia de antecedentes que aborden las mismas dimensiones y variables.

Objetivo específico 05: Se identifica que, existe una relación directa y baja ($p=0.040$, $Rho=0.146$) entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024. Sin embargo, no fue posible realizar un análisis comparativo de estos resultados debido a la ausencia de antecedentes que aborden las mismas dimensiones y variables.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera, se identifica que, existe una relación directa y alta ($p=0.014$, $Rho=0.743$) entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Segunda, se identifica que, existe una relación directa y alta ($p=0.012$, $Rho=0.869$) entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Tercera, se identifica que, existe una relación directa y muy alta ($p=0.007$, $Rho=0.940$) entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Cuarta, se identifica que, existe una relación directa y alta ($p=0.000$, $Rho=0.700$) entre el nivel de conocimiento en su dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Quinta, se identifica que, existe una relación directa y moderada ($p=0.022$, $Rho=0.541$) entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Sexta, se identifica que, existe una relación directa y baja ($p=0.040$, $Rho=0.146$) entre el nivel de conocimiento en su dimensión Hábitos nocivos y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.

Recomendaciones

Primera, se sugiere reforzar las estrategias de capacitación continua enfocadas en aumentar el nivel de conocimiento sobre los estilos de vida saludables entre los profesionales de enfermería del Hospital Militar Central. Estas capacitaciones deben estar diseñadas para fomentar la aplicación práctica de dicho conocimiento, con el fin de promover cambios positivos y sostenibles en los hábitos de salud del personal.

Segunda, se recomienda la implementación de programas integrales de promoción de estilos de vida saludables en el entorno laboral. Estos programas deben combinar educación teórica con actividades prácticas que refuercen el conocimiento adquirido, asegurando así que los profesionales de enfermería puedan aplicar en su vida diaria lo aprendido en sus capacitaciones.

Tercera, se recomienda diseñar e implementar programas de actividad física que sean accesibles y apropiados para el personal de enfermería. Dado el alto nivel de relación entre el conocimiento sobre actividad física y la práctica de estilos de vida saludables, se sugiere que el hospital ofrezca espacios y tiempos para que el personal participe activamente en rutinas físicas.

Cuarta, se recomienda la creación de talleres y seminarios específicos sobre nutrición que no solo aborden conceptos teóricos, sino también incluyan orientación personalizada y práctica. Dado el alto impacto del conocimiento en esta dimensión sobre las prácticas saludables, sería beneficioso ofrecer asesoría nutricional regular a los profesionales de enfermería.

Quinta, se recomienda promover el conocimiento y la conciencia sobre la importancia del descanso y la recuperación para la salud integral. Es fundamental que el Hospital Militar Central desarrolle políticas que favorezcan prácticas de descanso adecuado para el personal, tales como pausas activas durante la jornada laboral y campañas informativas sobre la gestión del sueño.

Sexta, a pesar de que la relación entre el conocimiento sobre Hábitos nocivos y las prácticas de vida saludables es baja, se recomienda evaluar los factores que influyen en este resultado. El hospital podría desarrollar intervenciones que mejoren la comprensión y aplicación de estrategias para mejorar la calidad del descanso, considerando el impacto que puede tener en la salud general y el rendimiento laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Panamericana de la Salud. INDICADORES DE SALUD: Aspectos conceptuales y operativos (Sección 4) [Internet]. 2020 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14411:health-indicators-conceptual-and-operational-considerations-section-4&Itemid=0&showall=1&lang=es#gsc.tab=0
2. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2024 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Organización Panamericana de la Salud. Más que una Cuestión de Peso [Internet]. 2024 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/7-3-2024-mas-que-cuestion-peso>
4. Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2023 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
5. Organización Panamericana de la Salud. Prevención de la obesidad [Internet]. 2024 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
6. Organización Panamericana de la Salud. Control del tabaco [Internet]. 2024 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/control-tabaco>
7. Rojas L, Rodríguez I, Rodríguez K, Espinoza I, Sacerio I, Angulo C. Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. Revista Finlay. 2020;10(4):1–7.
8. Solano A. Factores de riesgo y sedentarismo en el personal de enfermería del primer nivel de atención de Antonio Ante, 2022 [Internet] [Tesis para optar al título profesional de Licenciado en enfermería].

[Ecuador]: Universidad Técnica del Norte; 2022 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12730/2/03%20ENF%201304%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

9. Luengo M. Sedentarismo y trastornos musculoesqueléticos en el personal de enfermería [Internet] [Tesis de maestría en Enfermería]. [España]: Universidad Zaragoza; 2021 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/120263/files/TAZ-TFM-2022-1481.pdf>
10. Rodríguez P, González P, Salazar J, Camacho J, López J. Percepción de riesgo de consumo de alcohol y tabaco en universitarios del área de salud. *SANUS*. el 18 de mayo de 2022;7:e222.
11. Romero E, Pérula L, Fernández J, Camaralles F. Consumo de alcohol de los estudiantes de Medicina, Enfermería y residentes de Medicina Familiar y Comunitaria. *Atón Primaria*. 2021;53(1):111–3.
12. Ortigoza A, Canova C. Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. *Rev Finlay* [Internet]. 2023 [citado el 12 de abril de 2024];13(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24342023000200199&script=sci_arttext&tIng=es
13. Cruz A, Morales F, Arriaga R, Nuñez M, Acopa J, Cruz C. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de Enfermería. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2022;30(4):96–102.
14. Laje G, Tigrero S, Mite J, Alvarez I. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. *RECIMUNDO*. 2022;6(4):505–15.
15. Ruiz C. Estilos de vida y estado nutricional de las enfermeras de la Red de Salud Sur de Santa Cruz de la Sierra. *Revista Ciencia & Cultura*

- [Internet]. 2023 [citado el 11 de abril de 2024];1(1). Disponible en: <https://revistacientifica.difuciencia.com/index.php/ueb/article/view/22>
16. Flecha A. Conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020 [Internet] [Tesis para Optar por el título de Médico Cirujano]. [Coronel Oviedo]: Universidad Nacional de Caaguazú; 2020 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <http://167.99.50.96/jspui/bitstream/123456789/237/1/CONOCIMIENTOS%20Y%20PR%C3%81CTICAS%20SOBRE%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf>
17. Illaconza A. Relación entre nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en los estudiantes de la escuela académico profesional de nutrición humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022 [Internet] [Tesis para optar al título profesional de Licenciada en Nutrición humana]. [Lima]: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7855/T061_73174382_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Suarez S. Nivel de conocimiento de estilos de vida y su relación con las prácticas de estilo de vida saludables en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2023 [Internet] [Tesis para optar al título profesional de Licenciado en enfermería]. [Lima]: Universidad Norbert Wiener; 2023 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10437/T061_71885918_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Barrionuevo E. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, durante el 2023 [Internet] [Tesis para optar al título profesional de Licenciado en enfermería]. Universidad Nacional de Tumbes; 2023 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64>

614/TESIS%20-

%20BARRIONUEVO%20CRISANTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Acencio H. Estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, San Juan De Lurigancho – 2022 [Internet] [Tesis para optar el grado académico de Licenciada en Enfermería]. [Lima]: Universidad Maria Auxiliadora; 2022 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1436/TE SIS%20ACENCIO%20VARGAS%20-%20ASENCIOS%20CRUZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1436/TE%20SIS%20ACENCIO%20VARGAS%20-%20ASENCIOS%20CRUZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. Silva M. Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional de licenciados en enfermería del Hospital Regional de Pucallpa, 2020 [Internet] [Tesis para optar al título profesional de Licenciado en enfermería]. [Pucallpa]: Universidad Alas Peruanas; 2020 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9901/Tesis_estilos_vida%20saludable_relaci%C3%B3n_estado%20nutricional_Hospital%20Regional%20Pucallpa.pdf?sequence=1
22. Suárez J, Mondragón E. Estilo de vida del profesional de enfermería y medicina en una jurisdicción sanitaria de Puebla, México. *RIdEC*. 2023;16(2):8–13.
23. Fernández A, Ortega P, Fajardo M, Macias C. Conocimientos, prácticas y estilos de vida durante COVID-19 entre estudiantes universitarios en México: encuesta en línea. *Rev Enferm Neurol*. 2021;20(3):167–78.
24. Colmenares J, Zapata S, Yepes J. Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería desde el del modelo de Nola Pender [Internet] [Tesis para optar al título profesional de Licenciado en enfermería]. [Venezuela]: Universidad Simon Bolivar; 2020 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en:

<https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/eef95617-49db-432b-ae7a-d79f5853c88b/content>

25. Navarro B, Andrés S, Barrientos E, Bermúdez G, Hernández B. Enfermería frente a los efectos nocivos del tabaco. revista Ocronos [Internet]. 2021 [citado el 12 de abril de 2024];4(5). Disponible en: <https://revistamedica.com/enfermeria-efectos-nocivos-tabaco/>
26. Bereche P. Estilos de vida promotores de la salud de los egresados de enfermería de una universidad privada de Chiclayo, 2022 [Internet] [Tesis para optar el grado académico de Licenciada en Enfermería]. [Chiclayo]: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2022 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/6130/1/TL_BerecheGonzalesPaola.pdf
27. Pio E. Estilos de vida en internos de enfermería de una Universidad Pública de Lima, 2020 [Internet] [Tesis para optar el grado académico de Licenciada en Enfermería]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19746/Pio_ge.pdf?sequence=3&isAllowed=y
28. Guevara N. Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional De Cajamarca Filial Jaén, 2021 [Internet] [Tesis para optar el grado académico de Licenciada en Enfermería]. [Cajamarca]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2024 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4801/TESES%20AUTOESTIMA%20Y%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20ENFERMERIA%20DE%20LA%20UNC%20LISTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Hurtado E, Maldonado R. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020

[Internet] [Tesis para optar el grado académico de Licenciada en Enfermería]. [Lima]: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2020 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/602/Hurtado_E_Maldonado_R_enfermeria_tesis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

30. Marjorie Y. Estilo de vida y el desempeño laboral de los profesionales de enfermería del Hospital Básico Duran 2021. [Internet] [Tesis de maestría en Administración en mención en Gestión Pública]. [Piura]: Universidad César Vallejo; 2021 [citado el 13 de abril de 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77917/Yanez_BMC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Huaman-Carhuas L, Bolaños-Sotomayor N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada 2017. *Enferm Nefrol.* el 30 de junio de 2020;23(2):184–90.
32. Rubio A. Effect of a Occupational Health Nursing intervention to reduce sedentarism in hospital health professionals. *Research Protocol. Enferm Cuid.* 2023;6:e7715389.
33. Lloclla M. Estilos de vida en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima este 2022 [Internet] [Tesis para optar al título profesional de Licenciado en enfermería]. [Lima]: Universidad Maria Auxiliadora; 2022 [citado el 13 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/938/TESSIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Maza Avila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus

- efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. el 2 de mayo de 2022;25(47):1–31.
35. Campos-Valenzuela N, Espinoza-Venegas M, Celis-Bassignana M, Luengo-Machuca L, Castro-Aravena N, Cabrera-Melita S. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. *SANUS*. el 14 de abril de 2023;8(1):e389.
36. Abanto D, Cruz J. Estilos de vida saludable y estado nutricional en internos de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud - UNAC, 2023 [Internet] [Tesis para optar al título profesional de Licenciado en enfermería]. [2023]: Universidad Nacional del Callao; [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/8211/TESIS%20ABANTO%20-%20CRUZ%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. García V, Herrera A, Choque L. Consumo de Tabaco en Estudiantes de Enfermería [Internet] [Tesis para optar el grado académico de Licenciada en Enfermería]. [Argentina]: Universidad Nacional de San Martín; 2020 [citado el 12 de abril de 2024]. Disponible en: <https://ri.unsam.edu.ar/bitstream/123456789/1357/1/TFI%20ICRM%202020%20GVdV-HA-CML.pdf>
38. Trejo P, Esparza E, Zorrilla L, Valdéz G, Calderón Ibarra A. Asociación entre calidad de vida laboral y estilo de vida en personal de enfermería. *Ciencia Latina*. el 6 de mayo de 2023;7(2):5598–612.
39. Coral R, Vargas L. Estrategias que promueven estilos de vida saludables. *Rev UDCA Act & Div Cient* [Internet]. el 30 de junio de 2014 [citado el 12 de abril de 2024];17(1). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/304209917_Estrategias_que_promueven_estilos_de_vida_saludables
40. Bezerra F, Taziana S, Lemos M, Carvalho C. Promoción de la salud: la calidad de vida en las prácticas de enfermería. *Enferm glob* [Internet].

2013 [citado el 12 de abril de 2024];12(32). Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000400016

41. Endo N, Mayor TA, Correa MA, Cruz FE. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enferm investig.* el 3 de julio de 2021;6(4):12–8.
42. Andrade-Pizarro LM, Bustamante-Silva JS, Viris-Orbe SM, Noboa-Mora CJ. Retos y desafíos de enfermería en la actualidad. *Vida y Salud.* 2023;7(14):41–53.
43. Meléndez Mogollón IC, García Silvera EE, Pérez Arias A, Vivas Barona N. Hipertensión arterial: estilos de vida y estrategias de intervención. *Rev cient enferm.* el 20 de diciembre de 2020;(20):35–49.
44. Mamani Ccari YM. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. *Investig innov.* el 18 de mayo de 2022;2(1):40–8.
45. Herrera A, Machado P, Tierra V, Coro E, Remache K. El profesional de enfermería en la promoción de salud en el segundo nivel de atención. *EUGENIO ESPEJO.* el 11 de enero de 2022;16(1):98–111.
46. Gómez-Acosta CA. Factores psicológicos predictores de estilos* de vida saludable. *Rev salud pública.* el 1 de marzo de 2018;20(2):155–62.
47. García-García JA, Garza-Sanchez RI, Cabello-Garza ML. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Prospectiva.* el 1 de julio de 2022;249–70.
48. Maguiña Concha AE. Estilos de vida en tiempos de pandemia. *Ágora.* el 31 de diciembre de 2021;8(2):1–2.
49. Pelayo A, Gómez L. Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). dilemas [Internet]. el 1 de diciembre de 2020 [citado el 12 de abril de 2024]; Disponible en:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902020000800027

50. Ferrer-Lues M, Anigstein MS, Bosnich-Mienert M, Robledo C, Watkins L. De la teoría a la práctica: el discurso de estilos de vida saludable y su aplicación en la vida cotidiana de mujeres chilenas de sectores populares. *Cad Saúde Pública*. 2021;37(12):e00333720.
51. Arias J, Holgado J, Tafur T, Vasquez M. Metodología de la investigación: El método ARIAS para desarrollar un proyecto de tesis [Internet]. 1a ed. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú; 2022 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/22>
52. Baena Paz G. Metodología de la Investigación [Internet]. 3 ra ed. Ciudad de México: Grupo Editorial Patria; 2017 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
53. Bernal Torres C. Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales [Internet]. 3ra Edic. Colombia: Pearson Educación de Colombia Ltda; 2010 [citado el 20 de agosto de 2024]. 320 p. Disponible en: <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
54. Cohen N, Gómez Rojas G, editores. Metodología de la investigación, ¿para qué? la producción de los datos y los diseños [Internet]. Buenos Aires, Argentina: Teseo; 2019 [citado el 20 de agosto de 2024]. 274 p. Disponible en: <https://www.editorialteseo.com/archivos/16335/metodologia-de-la-investigacion-para-que/>

55. Gómez Bastar S. Metodología de la investigación [Internet]. Ciudad de México: RED TERCER MILENIO S.C.; 2012 [citado el 20 de junio de 2024]. Disponible en: http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf
56. Hernández Escobar AA, Ramos Rodríguez MP, Placencia López BM, Indacochea Ganchozo B, Quimis Gómez AJ, Moreno Ponce LA. Metodología de la investigación científica [Internet]. 1a ed. Ecuador: Editorial Científica 3Ciencias; 2018 [citado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Marcos-Ramos-Rodriguez/publication/322938332_Metodologia_de_la_investigacion_cientifica/links/5aa14866aca272d448b36198/Metodologia-de-la-investigacion-cientifica.pdf
57. López-Roldán P, Fachelli S. Metodología de la investigación social cuantitativa [Internet]. Barcelona: Centre d'Estudis Sociològics sobre la Vida Quotidiana i el Treball; 2015 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/lilibres/2015/129382/metinvsocuan_presentacioa2015.pdf
58. Ucancial O. Nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida en el profesional de enfermería del Hospital Provincial Docente Belén Lambayeque, 2018 [Internet] [Tesis para optar el grado académico de Licenciada en Enfermería]. [Lambayeque]: Universidad Señor de Sipán; 2018 [citado el 11 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5085/Ucancial%20Vel%c3%a1squez%20Orfelinda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: “Nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, 2024”

Responsables: Abigail Katheryn, Ruiz Morales

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?	Identificar la relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.	Existe una relación entre el nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.	<p>Variable independiente: Nivel de conocimiento sobre estilos de vida</p> <p>Dimensión 1: Actividad física</p> <p>Dimensión 2: Nutrición</p> <p>Dimensión 3: Recreación</p> <p>Dimensión 4: Descanso</p>	<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Nivel de estudio: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental, transversal.</p> <pre> graph LR M((M)) --> O1((O1)) M --> O2((O2)) M --> O3((O3)) O1 --> R((R)) O2 --> R O3 --> R </pre>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS		

<p>Problema Específico 1:</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?</p>	<p>Objetivo Específico 1:</p> <p>Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p>	<p>Hipótesis Específica 1:</p> <p>Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión actividad física y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p>	<p>Dimensión 5: Hábitos nocivos</p> <p>Dimensión 6: Higiene</p> <p>Variable dependiente: Prácticas de estilos de vida</p> <p>Dimensión 1: Condición, actividad física y deporte</p> <p>Dimensión 2: Recreación y manejo del tiempo libre</p>	<p>Población: 344 enfermeros</p> <p>Muestra: 183 enfermeros</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de información</p> <p>Técnica: la encuesta.</p> <p>Instrumentos: 2 cuestionarios</p> <p>Técnica de análisis de datos</p>
<p>Problema Específico 2:</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su</p>	<p>Objetivo Específico 2:</p> <p>Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su</p>	<p>Hipótesis Específica 2:</p> <p>Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el</p>	<p>Dimensión 3: Autocuidado</p> <p>Dimensión 4: Hábitos alimenticios</p> <p>Dimensión 5: Sueño</p>	<p>Base de datos en el programa Microsoft Excel</p> <p>Base de datos en el programa SPSS versión 27.</p> <p>Estadística descriptiva: Tablas y figuras.</p>

<p>dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?</p> <p>Problema Específico 3:</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión recreación y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del</p>	<p>dimensión nutrición y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p> <p>Objetivo Específico 3:</p> <p>Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión recreación y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del</p>	<p>profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p> <p>Hipótesis Específica 3:</p> <p>Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión recreación y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p> <p>Hipótesis Específica 4:</p> <p>Existe una relación entre el nivel de</p>		
---	--	--	--	--

<p>Hospital Militar Central, Lima, 2024?</p> <p>Problema Específico 4: ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?</p> <p>Problema Específico 5:</p>	<p>Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p> <p>Objetivo Específico 4: Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p> <p>Objetivo Específico 5:</p>	<p>conocimiento en su dimensión descanso y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p> <p>Hipótesis Específica 5: Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión hábitos nocivos y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p>		
---	--	--	--	--

<p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión hábitos nocivos y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar</p>	<p>Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión hábitos nocivos y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del hospital, 2024.</p>			
---	---	--	--	--

<p>Central, Lima, 2024?</p> <p>Problema</p> <p>Específico 6:</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión higiene y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024?</p>	<p>Objetivo</p> <p>Específico 6:</p> <p>Identificar la relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión higiene y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p>	<p>Hipótesis Específica 6:</p> <p>Existe una relación entre el nivel de conocimiento en su dimensión higiene y prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024.</p>		
---	--	---	--	--

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

PRESENTACIÓN

“Estimado(a) Licenciada(o) en Enfermería: se está realizando un trabajo de investigación con el objetivo de obtener información acerca de la” **Relación entre nivel de conocimiento y las prácticas de estilos de vida saludables en el profesional de Enfermería del Hospital Militar Central, Lima, 2024**” a continuación, se presentan una serie de preguntas, para lo cual solicito su colaboración a través de sus respuestas sinceras y veraces; expresándoles que es de carácter anónimo y confidencial. Agradezco anticipadamente su colaboración”

Marque con una X:

DATOS

1.- Sexo: F () M ()

2.- Edad:

a) De 30 a 40 años ()

b) De 41 a 50 años ()

c) De 51 años a más ()

3.- Estado Civil

a) Soltera/o () b) Casada/o ()

c) Viuda/o () d) Conviviente/o ()

e) Divorciada/o ()

4.- Tiempo de Servicio en la Institución:

a) De 1 a 5 años ()

b) De 6 a 10 años ()

c) De 11 años a más ()

5.- Condición Laboral:

a) Contratada/o ()

b) Nombrada /o ()

6.-Tiene Especialidad: Si () No ()

7.-Máximo Grado Académico Alcanzado: Bachiller () Licenciado ()
Magister () Doctor ()

Instrumentos 01: Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable

Marca con una X la respuesta que considere conveniente:

1. ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe de realizar al día?

- a. 30 a 45 minutos diarios.
- b. 1 Hora al día.
- c. 10- 20 minutos diario.
- d. 50 minutos al día.

2. ¿Cuántos litros de agua se debe consumir una persona al día?

- a. 3 litros de agua.
- b. 2 litros de agua.
- c. 4 litros de agua.
- d. ½ litros de agua

3. Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?

- a. Superior a 30 Kg/m².
- b. 15.9 a 20.9 Kg/m².
- c. 25 a 29.9 Kg/m².
- d. 18.5 a 24.9 kg/m²

4. ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?

- a. 1- 2 veces por año.
- b. 3 veces por año.
- c. 1 vez al año.
- d. 5 veces al año.

5. ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?

- a. 3000 a 3500 Kcal/ día para un varón adulto y de 1500- 2000 Kcal/día para mujeres.
- b. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para las mujeres.
- c. 1000 a 2000 Kcal para un varón adulto y de 2000 a 2500 Kcal/día para las mujeres.
- d. 2000 a 2500 Kcal/día para un varón y de 1000- 1500 Kcal/día para mujeres.

6. ¿Qué es un estilo de vida saludable?

- a. Son los beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.
- b. 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.
- c. Son actividades que realiza una persona para reducir el riesgo de mortalidad.
- d. Es un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa.

7. ¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día?

- a. Menor de 1 ración al día.
- b. Mayor o igual a 2 raciones al día.
- c. Mayor o igual a 3 raciones al día
- d. 4 raciones al día.

8. ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?

- a. 5-6 horas diarias.
- b. 7-8 horas diarias.

- c. 4-6 horas diarias.
- d. 3-4 horas diarias.

9. ¿Qué significa automedicación?

- a. Uso de medicamentos que realiza una persona para sí misma sin prescripción médica.
- b. Uso de medicamentos frecuentemente.
- c. Es el consumo de medicamentos con prescripción médica.
- d. Es el uso de medicamentos en un horario determinado o situación determinada.

10. ¿Qué es el sedentarismo?

- a. Es la realización de actividad física menor de 30 min al día.
- b. Es la falta de la actividad física.
- c. Es la disminución de la actividad física.
- d. Es la realización de ejercicios menor de 45 min al día.

Instrumento 2:

Prácticas de estilos de vida

Marque con una **X** la respuesta que considere adecuada.

N°	Dimensión: Condición, actividad física y deporte	Siempre	Frecuente	Algunas veces	Nunca
1	Hace ejercicio, camina, trota o practica algún deporte.				
2	Termina el día con vitalidad y sin cansancio.				
3	Practica ejercicios que le ayuda a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, relajación, otros).				
4	Mantiene peso corporal estable.				
N°	Dimensión: Recreación y manejo del tiempo libre				
5	Practica actividades físicas de recreación (natación, montar bicicleta otros)				
6	Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre				
7	Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.				
8	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.				
N°	Dimensión: Autocuidado				
9	Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año.				
10	Cuando se expone al sol, usa protectores solares.				
11	Se automedica y/o acude al farmaceuta en caso de dolores de cabeza o estados gripales.				
12	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos.				
N°	Dimensión: Hábitos alimenticios				
13	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.				
14	Añade sal extra a sus comidas.				
15	Consume más de 4 gaseosas en la semana.				
16	Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana.				
17	Su alimentación incluye vegetales, frutas.				
18	Limita a su consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, salsas en general, otros).				

19	Consume pescado y pollo.				
20	Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana.				
21	Mantiene un horario fijo en las comidas.				
22	Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, hot dog)				
23	Consume licor y/o fuma menos de dos veces por semana.				
24	Consume más de dos tazas de café al día.				
N°	Dimensión: Sueño				
25	Duerme menos de 7 horas diarias.				
26	Trasnocha.				
27	Le cuesta trabajo dormirse.				
28	Se despierta en varias ocasiones durante la noche.				
29	Se mantiene con sueño durante el día.				
30	Utiliza pastillas para dormir.				
31	Respetar a sus horarios de sueño.				
32	Duerme bien y se levanta descansado.				

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.

Anexo:03 Ficha de validación Juicio de Expertos:

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MILITAR CENTRAL, LIMA, 2024."

Nombre del Experto: Rubí Vozquez Gonzalez

Grado Académico: Maestro en Salud Pública

N° de celular: 945 829 861

Correo Electrónico: VALLUKA 15@hotmail.com

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple ✓	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple ✓	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple ✓	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple ✓	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple ✓	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple ✓	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple ✓	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple ✓	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple ✓	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple ✓	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Sin novedad

Rubí Vozquez Gonzalez

Nombre y Apellido del Experto:

No. DNI: 10450085

ORCID: org/0009-0008-6361-5455



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MILITAR CENTRAL, LIMA, 2024."

Nombre del Experto: Mg. Martha Jiralia Gómez Suárez

Grado Académico: MAESTRÍA ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD

N° de celular: 938246589

Correo Electrónico: marthag1220@hotmail.com

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES


 L. M. GÓMEZ SUÁREZ
 DNI: 10734274
 CEP: 052

Nombre y Apellido del Experto:
 No. DNI: 10734274



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MILITAR CENTRAL, LIMA, 2024."

Nombre del Experto: Campas Cardenas Sandra Gisela.

Grado Académico: M.G. Gestión de los Servicios de la Salud.

N° de celular: 951988338

Correo Electrónico: shandra-chana@hotmail.com.

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

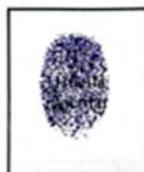
Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES



 Sandra Gisela Campas Cardenas
 CEP 043628
 R.E. 016671

Nombre y Apellido del Experto:
No. DNI: 40056370



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MILITAR CENTRAL, LIMA, 2024."

Nombre del Experto: KAREN VANESSA VELASQUEZ ALCEIDA

Grado Académico: MAESTRO EN GESTION DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

N° de celular: 969968406

Correo Electrónico: VK404@hotmail.com

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

K. Velasquez
 Nombre y Apellido del Experto:
 No. DNI: 40381989



EVIDENCIA DOCUMENTARIA

CARTA DE PRESENTACION



CARTA DE PRESENTACIÓN

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, **RUIZ MORALES, Abigail Katheryn** identificada con código N° **A211000605** del Programa Académico de Enfermería, quien viene desarrollando la tesis denominada: **"NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MILITAR CENTRAL, LIMA, 2024"**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a la estudiante en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 05 de Octubre del 2024



Dra. Susana Marleni Atuncar Deza
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



SOLICITUD AL HOSPITAL

SOLICITUD

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA
REALIZAR MI TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN EN EL HMC

SEÑOR GENERAL DE BRIGADA DIRECTOR GENERAL DEL HOSPITAL MILITAR
CENTRAL
(DADCI)

S.G.

Yo, Ruiz Morales Abigail Katheryn, N° DNI: 72721862, Bachiller en Enfermería de la Universidad Autónoma de Ica ante Ud. Con el debido respeto y por conducto regular me presento y expongo.

Que, siendo indispensable para optar el grado académico de Licenciada en enfermería, la ejecución de un trabajo de investigación, solicito a Ud. Sr. General, tenga a bien autorizar la realización de mi (tesis). Titulada "NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL MILITAR CENTRAL, LIMA, 2024", la cual se desarrollará en el Hospital Militar Central a partir del 09/10/2024 al 20/10/2024. Financiada por mi persona.

Por lo expuesto

Solicito a Ud. Sr. Gral. Brig. Indicar a quien corresponda se me autorice la ejecución del trabajo de investigación antes mencionado.

Jesús María, 09 de octubre de 2024.



Firma:

DNI: 72721862

Cel: 959761613

ADJUNTO:

- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
- DOCUMENTO APROBATORIO DE INVESTIGACIÓN OTORGADO POR LA UNIVERSIDAD
- CD CON EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
- COPIA DE DNI

RESPUESTA DEL HOSPITAL



PERÚ

Ministerio de Defensa

Ejército del Perú

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Lima, 14 de octubre de 2024

Carta N° 73AA-11/8/

Señorita ABIGAIL KATHERYN RUIZ MORALES

Asunto: Autorización de ejecución de trabajo de investigación en el HMC

Ref : a. Solicitud s/n del 09 de octubre 2024
b. Directiva N° 002/Y-6. j.3.c/05.00 "Normas para la realización de trabajos de investigación y ensayos clínicos en el Sistema de Salud del Ejército"

Tengo el agrado de dirigirme a Usted., para comunicarle en relación a los documentos de la referencia, que esta Dirección autoriza la ejecución del trabajo de investigación titulado: "NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRACTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL MILITAR CENTRAL, LIMA – 2024.

Por tal motivo debe coordinar con el Dpto. de Registros Médicos y Dpto. de Seguridad de nuestro hospital, sin irrogar gastos a fin de no comprometer a la Institución, sujetándose a las normas de seguridad existentes, incluyendo el consentimiento informado para actividades de investigación, asimismo al finalizar el estudio deberá remitir una copia de trabajo en físico y virtual al Departamento de apoyo a la Docencia, Capacitación e Investigación del HMC para su conocimiento y difusión.

Aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.



O - 224830872 - AB+
JOSÉ GERARDO CABREJOS MARTÍN
General de Brigada
Director del Hospital Militar Central

O - 2258944666 - O+

WALTER O. HUARANGA BUSTAMANTE

CrI San Odo
Jefe del DADCI -HMC

Distribución

- Dpto. de Seguridad.... (C.inf)..01
WOHB/jmmr

Anexo 4: Base de datos

CÓDIGO	Características sociodemográficas							Variable independiente: Nivel de conocimiento sobre estilos de vida									
	Sexo	Edad	Estado civil	Tiempo servicio	Condición laboral	Especialidad	Grado académico	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
PE001	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
PE002	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2
PE003	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2
PE004	1	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2
PE005	1	3	2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE006	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
PE007	1	3	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
PE008	1	2	2	3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2
PE009	1	1	1	3	2	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2
PE010	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
PE011	2	2	2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
PE012	1	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2
PE013	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2
PE014	1	2	5	3	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2
PE015	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
PE016	1	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
PE017	1	3	2	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2

PE018	2	2	4	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2
PE019	1	3	2	3	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE020	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
PE021	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
PE022	1	3	4	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
PE023	1	2	5	3	2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2
PE024	1	2	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2
PE025	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
PE026	1	3	5	3	2	1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE027	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
PE028	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
PE029	1	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
PE030	1	3	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
PE031	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
PE032	1	3	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2
PE033	1	2	5	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
PE034	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
PE035	1	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2
PE036	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
PE037	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
PE038	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2
PE039	1	3	5	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2
PE040	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
PE041	1	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2
PE042	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2

PE043	1	2	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
PE044	1	3	5	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
PE045	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
PE046	1	2	2	3	2	1	3	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1
PE047	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
PE048	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
PE049	1	2	2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
PE050	1	3	2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
PE051	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
PE052	1	3	1	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1
PE053	1	2	2	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2
PE054	1	1	1	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
PE055	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
PE056	2	2	2	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
PE057	1	1	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
PE058	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1
PE059	1	2	5	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
PE060	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1
PE061	1	3	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2
PE062	1	3	2	3	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
PE063	2	2	4	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1
PE064	1	3	2	3	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1
PE065	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
PE066	1	2	3	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2
PE067	1	3	4	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2

PE068	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2
PE069	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE070	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
PE071	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
PE072	1	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2
PE073	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2
PE074	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
PE075	1	2	2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
PE076	1	1	1	3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2
PE077	1	2	1	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2
PE078	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2
PE079	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
PE080	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
PE081	1	2	5	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
PE082	1	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2
PE083	1	3	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE084	1	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
PE085	1	2	4	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
PE086	1	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
PE087	1	3	3	3	2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2
PE088	1	2	3	3	2	1	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2
PE089	1	3	4	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
PE090	2	2	4	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE091	1	3	2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
PE092	1	3	3	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2

PE093	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
PE094	1	3	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
PE095	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
PE096	1	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2
PE097	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
PE098	1	2	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
PE099	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2
PE100	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
PE101	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
PE102	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2
PE103	1	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2
PE104	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
PE105	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2
PE106	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
PE107	1	1	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
PE108	1	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
PE109	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
PE110	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
PE111	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2
PE112	1	2	5	3	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2
PE113	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2
PE114	1	3	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE115	1	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
PE116	1	2	4	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
PE117	1	3	2	3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2

PE118	1	3	3	3	2	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2
PE119	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
PE120	1	3	4	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
PE121	1	2	5	3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2
PE122	1	2	2	3	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2
PE123	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2
PE124	1	3	5	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
PE125	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
PE126	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
PE127	1	3	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2
PE128	1	3	1	3	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE129	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
PE130	1	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
PE131	1	2	5	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
PE132	1	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2
PE133	1	3	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2
PE134	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
PE135	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE136	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
PE137	1	3	5	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
PE138	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
PE139	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
PE140	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
PE141	1	2	5	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2
PE142	1	3	5	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2

PE143	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
PE144	1	2	2	3	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2
PE145	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
PE146	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
PE147	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2
PE148	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2
PE149	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
PE150	1	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2
PE151	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
PE152	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
PE153	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
PE154	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
PE155	2	2	2	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2
PE156	1	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2
PE157	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2
PE158	1	2	5	3	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE159	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
PE160	1	3	1	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
PE161	1	3	2	3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2
PE162	1	2	4	3	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2
PE163	1	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
PE164	1	3	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
PE165	1	2	3	3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2
PE166	1	3	4	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2
PE167	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2

PE168	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
PE169	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
PE170	1	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
PE171	1	3	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2
PE172	1	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE173	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
PE174	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
PE175	1	1	1	3	2	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
PE176	1	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2
PE177	2	2	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2
PE178	1	1	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
PE179	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2
PE180	1	2	5	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
PE181	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
PE182	1	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
PE183	1	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2

CÓDIGO	Variable dependiente: Prácticas de estilos de vida																																
	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6	E 7	E 8	E 9	E 0	E1 1	E1 2	E1 3	E1 4	E1 5	E1 6	E1 7	E1 8	E1 9	E2 0	E2 1	E2 2	E2 3	E2 4	E2 5	E2 6	E2 7	E2 8	E2 9	E3 0	E3 1	E3 2	
PE00 1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
PE00 2	2	2	1	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	1	1	2	4	2	4	1	4	2	4	4	4	2	2	2	2	1	2	4	
PE00 3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	4	4	
PE00 4	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	1	3	2	2	3	3	2	1	2	2	
PE00 5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	4	
PE00 6	3	2	2	2	1	4	2	2	4	4	2	2	4	2	1	2	4	4	4	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	
PE00 7	4	2	4	2	2	3	3	3	4	4	1	4	4	3	1	2	4	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
PE00 8	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	1	2	3	3	3	1	3	2	1	2	3	3	1	1	2	1	2	2	
PE00 9	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	1	1	2	1	2	2	
PE01 0	3	3	2	2	2	4	2	2	3	4	2	3	3	1	1	2	4	4	4	1	2	2	1	4	4	4	4	3	4	1	1	2	
PE01 1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	2	2	2	3	2	4	1	2	2	2	4	2	2	1	2	3	2	2	1	

PE01 2	2	1	1	2	1	4	2	3	2	4	2	3	3	1	1	2	4	2	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	1	1	1
PE01 3	4	2	2	3	3	4	2	3	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2
PE01 4	3	2	2	3	2	4	3	2	4	3	2	3	3	1	1	2	4	2	4	1	4	2	1	2	3	3	1	2	1	1	4	3
PE01 5	2	2	2	3	1	2	3	3	4	4	2	4	3	1	1	1	4	1	4	2	2	2	1	3	3	2	1	1	2	1	2	4
PE01 6	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	1	1	2	1	1	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	4	2	4	2
PE01 7	3	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	4	2	1	2	2	4	4	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	4	2
PE01 8	3	2	2	2	1	3	2	2	4	1	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	1	1	1	2	2
PE01 9	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2
PE02 0	2	4	2	4	2	3	3	2	4	2	1	3	4	1	1	2	4	3	3	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	1	4	4
PE02 1	2	2	1	2	1	3	2	2	4	4	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2
PE02 2	2	2	2	4	1	4	2	3	4	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	1	2	2	4	1	2	2	2	2	2	1	2	2
PE02 3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	4	3	3	3	2	1	2	2
PE02 4	2	2	1	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2
PE02 5	2	1	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2

PE02 6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4
PE02 7	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	1	2	1	2	2	
PE02 8	3	3	2	4	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	1	4	2	2	2	1	2	1	1	1	1	4	4	
PE02 9	3	3	1	4	1	4	2	4	4	4	4	3	4	1	1	2	4	4	4	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	4	
PE03 0	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	2	2	1	1	4	4	4	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	
PE03 1	1	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	3	
PE03 2	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	1	1	3	2	3	1	2	2	2	2	
PE03 3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	
PE03 4	2	4	2	2	1	4	4	4	4	4	1	4	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	4	2	2	1	1	2	3	
PE03 5	2	2	1	4	1	4	2	3	4	2	3	2	2	2	1	2	4	4	4	2	4	1	1	1	2	1	1	1	2	4	2	2	
PE03 6	2	3	2	1	2	2	3	2	4	4	1	3	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	1	1	3	3	
PE03 7	3	2	2	1	3	4	2	2	3	2	1	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
PE03 8	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	
PE03 9	2	2	1	1	1	2	2	3	4	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	

PE04 0	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
PE04 1	4	2	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	3	3	1	2	4	4	2	2	1	2	4	2	2	1	2	1	1	2	4
PE04 2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	4	2	1	1	4	1	4	2	4	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3
PE04 3	2	2	2	2	1	3	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	3
PE04 4	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	2	2	3	2	1	2	3
PE04 5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
PE04 6	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	2	
PE04 7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
PE04 8	2	2	1	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	1	1	2	4	2	4	1	4	2	4	4	4	2	2	2	2	1	2	4
PE04 9	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	1	1	4	4
PE05 0	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	1	3	2	2	3	3	2	1	2	2
PE05 1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	4
PE05 2	3	2	2	2	1	4	2	2	4	4	2	2	4	2	1	2	4	4	4	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2
PE05 3	4	2	4	2	2	3	3	3	4	4	1	4	4	3	1	2	4	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2

PE05 4	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	1	2	3	3	3	1	3	2	1	2	3	3	1	1	2	1	2	2	
PE05 5	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	1	1	2	1	2	2	
PE05 6	3	3	2	2	2	4	2	2	3	4	2	3	3	1	1	2	4	4	4	1	2	2	1	4	4	4	4	3	4	1	1	2	
PE05 7	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	2	2	2	3	2	4	1	2	2	2	4	2	2	1	2	3	2	2	1	
PE05 8	2	1	1	2	1	4	2	3	2	4	2	3	3	1	1	2	4	2	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1
PE05 9	4	2	2	3	3	4	2	3	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	
PE06 0	3	2	2	3	2	4	3	2	4	3	2	3	3	1	1	2	4	2	4	1	4	2	1	2	3	3	1	2	1	1	4	3	
PE06 1	2	2	2	3	1	2	3	3	4	4	2	4	3	1	1	1	4	1	4	2	2	2	1	3	3	2	1	1	2	1	2	4	
PE06 2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	1	1	2	1	1	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	4	2	4	2	
PE06 3	3	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	4	2	1	2	2	4	4	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	4	2	
PE06 4	3	2	2	2	1	3	2	2	4	1	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	1	1	1	2	2	
PE06 5	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
PE06 6	2	4	2	4	2	3	3	2	4	2	1	3	4	1	1	2	4	3	3	2	4	2	1	2	2	2	1	2	1	1	4	4	
PE06 7	2	2	1	2	1	3	2	2	4	4	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	

PE06 8	2	2	2	4	1	4	2	3	4	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	1	2	2	4	1	2	2	2	2	2	1	2	2	
PE06 9	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	4	3	3	3	2	1	2	2	
PE07 0	2	2	1	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2		
PE07 1	2	1	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	
PE07 2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	4	
PE07 3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	1	2	1	2	2	
PE07 4	3	3	2	4	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	1	4	2	2	2	1	2	1	1	1	1	4	4	
PE07 5	3	3	1	4	1	4	2	4	4	4	4	3	4	1	1	2	4	4	4	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	4	
PE07 6	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	1	4	2	2	1	1	4	4	4	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2
PE07 7	1	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	3	
PE07 8	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	1	1	3	2	3	1	2	2	2	2	
PE07 9	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2
PE08 0	2	4	2	2	1	4	4	4	4	4	1	4	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	4	2	2	1	1	2	3	
PE08 1	2	2	1	4	1	4	2	3	4	2	3	2	2	2	1	2	4	4	4	2	4	1	1	1	2	1	1	1	2	4	2	2	

PE08 2	2	3	2	1	2	2	3	2	4	4	1	3	3	1	2	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	1	1	3	3	
PE08 3	3	2	2	1	3	4	2	2	3	2	1	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	
PE08 4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	
PE08 5	2	2	1	1	1	2	2	3	4	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	
PE08 6	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
PE08 7	4	2	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	3	3	1	2	4	4	2	2	1	2	4	2	2	1	2	1	1	2	4	
PE08 8	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	4	2	1	1	4	1	4	2	4	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	
PE08 9	2	2	2	2	1	3	3	2	4	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	3	
PE09 0	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
PE09 1	1	2	1	1	1	3	2	1	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	4	1	1	1	3	1	3	3	2	1	1	2	3	
PE09 2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	2	3	1	1	1	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	1	4	2	2	1	2	1	1	
PE09 3	1	3	1	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	1	4	3	2	2	1	2	2	
PE09 4	2	4	1	1	2	4	2	2	3	2	2	1	1	2	3	4	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	1	1	1	2	
PE09 5	2	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	1	1	1	2	2

PE09 6	1	3	1	2	2	4	1	2	2	2	2	1	1	1	2	4	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2
PE09 7	1	4	2	1	2	3	2	1	2	1	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1
PE09 8	2	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2
PE09 9	3	2	2	2	1	4	2	1	3	2	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2
PE10 0	1	3	1	3	2	4	2	1	4	2	2	1	2	1	3	2	1	3	3	2	1	2	2	4	3	4	2	2	2	1	3	2
PE10 1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	4	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	2
PE10 2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3
PE10 3	4	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2	1	1	2	2	3	3	1	1	3	2	2	4	3	4	2	1	3	1	3	2
PE10 4	4	2	1	1	1	3	2	1	3	1	3	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	1	4	2
PE10 5	1	2	1	1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	1	1	1
PE10 6	2	2	1	2	2	3	1	1	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	1	3	1	3	2	1	2	2
PE10 7	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2
PE10 8	1	1	1	4	3	3	2	1	4	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	4	1	4	2	2	2	1	2	2
PE10 9	1	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2

PE11 ₀	2	1	1	1	4	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	1	2	1	2	1	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	2	
PE11 ₁	1	1	1	1	1	4	3	4	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	
PE11 ₂	2	1	1	1	1	4	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	3	1	3	2	2	2	1	2	2	
PE11 ₃	2	1	1	2	1	4	3	2	4	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	3	1	1	4	2	1	2	1	1	2	
PE11 ₄	2	1	1	2	2	4	3	2	2	1	3	2	1	1	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	1	2	3	1	2	1	2	2	
PE11 ₅	2	1	1	2	3	4	3	2	3	1	2	3	2	2	1	1	4	2	3	1	1	3	2	3	1	3	3	1	2	1	2	2	
PE11 ₆	1	1	1	4	3	4	3	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	3	4	1	1	3	2	1	1	1	3	2	3	1	1	1	
PE11 ₇	1	2	2	2	3	4	4	2	2	3	2	1	1	2	2	1	3	3	2	4	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	
PE11 ₈	1	1	1	1	4	4	4	2	3	1	4	1	2	1	2	1	4	2	3	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	
PE11 ₉	1	2	1	2	4	4	1	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2
PE12 ₀	2	3	1	2	4	4	2	1	4	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	4	2	4	2	2	3	1	2	2	
PE12 ₁	1	4	1	1	1	4	2	1	2	4	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2
PE12 ₂	2	2	1	4	2	4	2	1	3	4	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	4	2	2	3	1	3	2	2	3	1	3	1	
PE12 ₃	2	3	1	2	1	4	2	1	3	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	1	1	3	2	

PE12 ₄	4	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	4	2	
PE12 ₅	2	1	2	1	1	3	2	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	1	1	1	2	
PE12 ₆	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	1	1	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	
PE12 ₇	2	2	1	1	3	3	2	1	3	1	1	4	1	1	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	
PE12 ₈	2	2	1	3	4	2	2	1	2	2	1	4	1	1	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
PE12 ₉	2	3	1	2	4	2	3	2	2	1	1	4	1	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	
PE13 ₀	1	4	1	2	4	2	3	1	2	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	4	3	2	1	1	2	2	
PE13 ₁	2	2	1	3	1	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	1	3	3	3	1	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	
PE13 ₂	1	3	2	3	2	3	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	
PE13 ₃	2	4	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	3	
PE13 ₄	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2	
PE13 ₅	1	3	1	1	2	4	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	2	3	3	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2	
PE13 ₆	2	4	1	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	4	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	
PE13 ₇	2	1	3	2	1	4	2	2	2	1	1	2	1	1	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2	

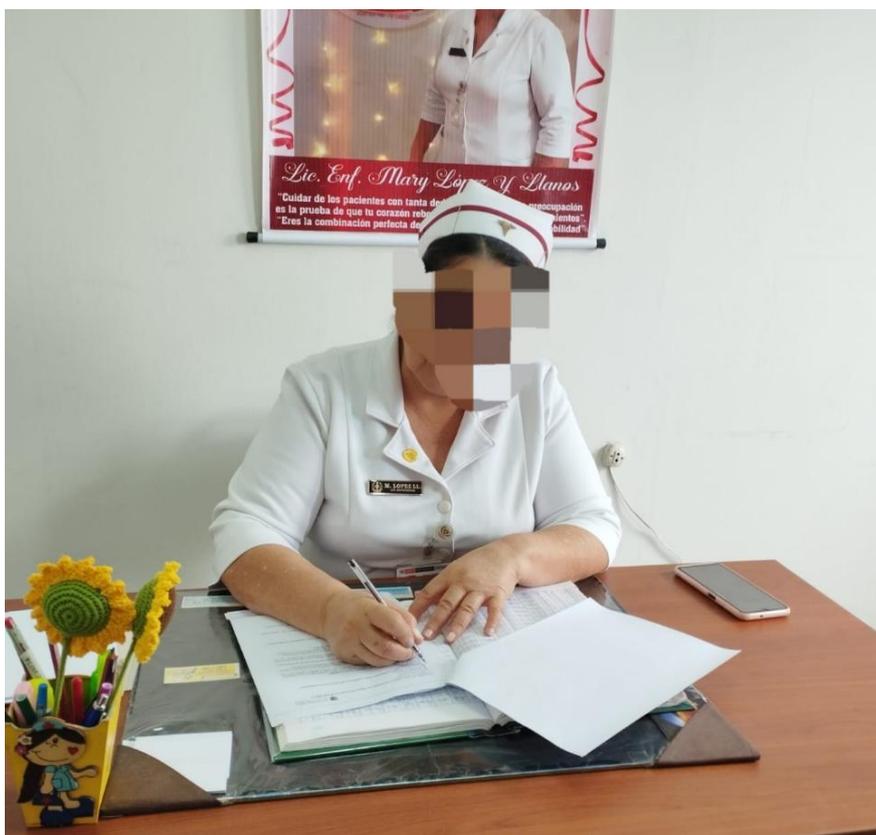
PE13 ₈	1	1	1	2	1	4	2	1	1	2	1	2	2	1	4	1	4	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3		
PE13 ₉	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	1	3	1	1	2	1	2	2		
PE14 ₀	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	4	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	2	2	1	3	2		
PE14 ₁	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	4	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	3	3	1	2	2		
PE14 ₂	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	4	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2		
PE14 ₃	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	1	1	4	3	2	2	4	2	2	3	3	1	1	1	2	3	3	1	3	3		
PE14 ₄	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	4	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2		
PE14 ₅	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	1	1	4	1	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3		
PE14 ₆	2	1	1	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	3	2	4	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2		
PE14 ₇	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	4	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	
PE14 ₈	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	4	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	4	2
PE14 ₉	1	1	1	2	1	3	2	2	3	3	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	3	2		
PE15 ₀	2	1	1	2	1	3	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2		
PE15 ₁	4	1	1	2	1	3	2	3	2	1	4	3	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	1	2	2		

PE15 ₂	1	2	2	1	1	3	2	3	1	1	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1
PE15 ₃	2	1	1	2	1	3	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2
PE15 ₄	1	1	1	2	3	4	2	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	1	3	3	2	2	3	1	2	2
PE15 ₅	2	1	1	2	1	2	1	2	3	4	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	1	1	2	1	2	2
PE15 ₆	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2
PE15 ₇	2	1	1	2	3	2	2	3	3	1	1	3	1	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	4	2	1	3	1	2	2
PE15 ₈	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	4	2	2	1	3	3	2	3	1	2	3
PE15 ₉	1	1	1	1	3	3	3	2	2	1	2	3	1	4	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2
PE16 ₀	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	2	2
PE16 ₁	1	1	2	2	1	3	3	1	3	2	1	3	1	3	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	3
PE16 ₂	1	1	1	1	1	2	3	2	4	2	1	2	1	1	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	2
PE16 ₃	2	1	1	1	2	1	3	1	3	4	1	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	2
PE16 ₄	1	1	1	1	2	3	4	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	1	4	4	2	1	1	2	2
PE16 ₅	2	2	2	1	3	2	3	3	4	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	4	1	2	3	2	1	2	2	2

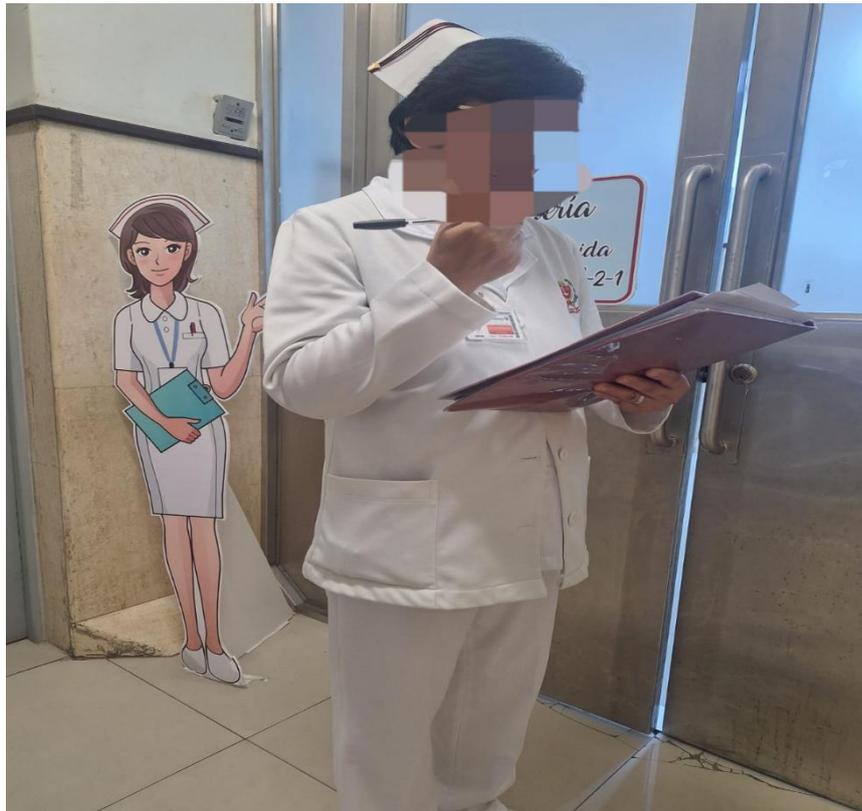
PE16 ₆	1	1	1	1	1	2	4	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	3	4	2	1	1	2	1		
PE16 ₇	2	1	1	1	2	1	3	3	3	2	1	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	1	1	3	1	1	1	1	2		
PE16 ₈	3	1	1	1	3	2	4	4	3	1	1	2	1	1	3	2	2	3	1	3	2	4	2	3	1	2	4	1	1	1	2	2		
PE16 ₉	1	1	1	3	4	1	2	3	2	4	1	1	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2		
PE17 ₀	1	1	1	1	1	1	3	2	4	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	2		
PE17 ₁	1	1	1	1	1	2	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	1	4	4	1	1	1	2	3		
PE17 ₂	2	2	2	1	2	3	4	2	3	2	1	3	4	1	2	2	3	3	4	2	3	2	2	3	1	2	4	2	1	1	1	2		
PE17 ₃	1	1	1	1	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	1	3	4	1	2	2	1	2		
PE17 ₄	1	1	1	1	3	3	4	2	3	2	1	3	2	4	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	
PE17 ₅	1	1	1	2	1	4	3	2	4	3	2	4	2	4	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	
PE17 ₆	2	1	1	1	1	2	4	1	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	
PE17 ₇	1	2	2	1	2	2	4	1	3	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	1	2	1
PE17 ₈	2	1	1	4	1	3	4	1	1	3	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	3	2		
PE17 ₉	1	1	1	2	1	2	4	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	4	3	3	1	4	2	

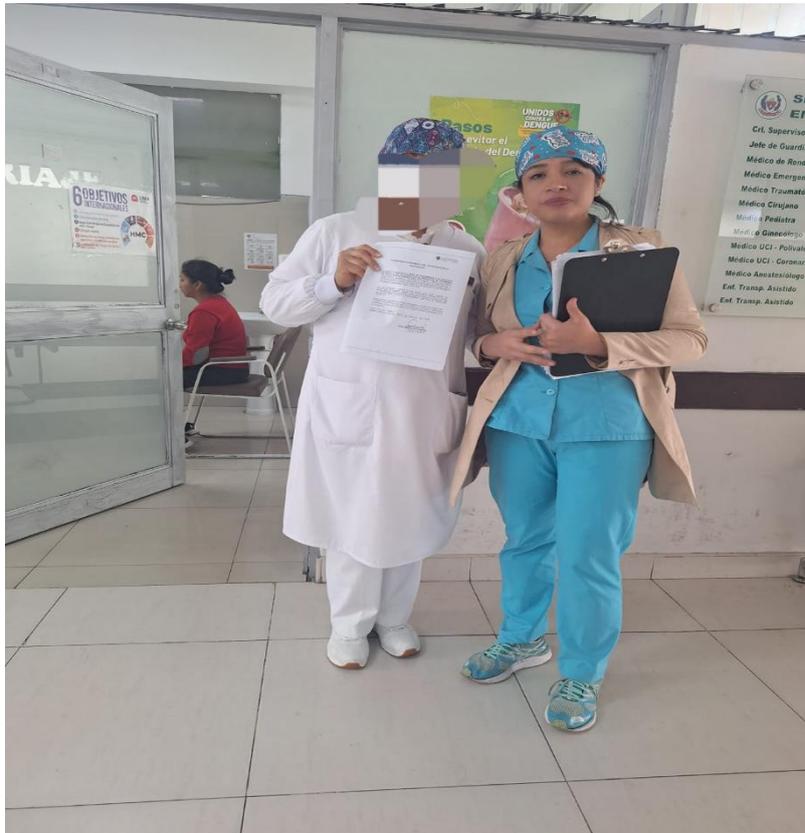
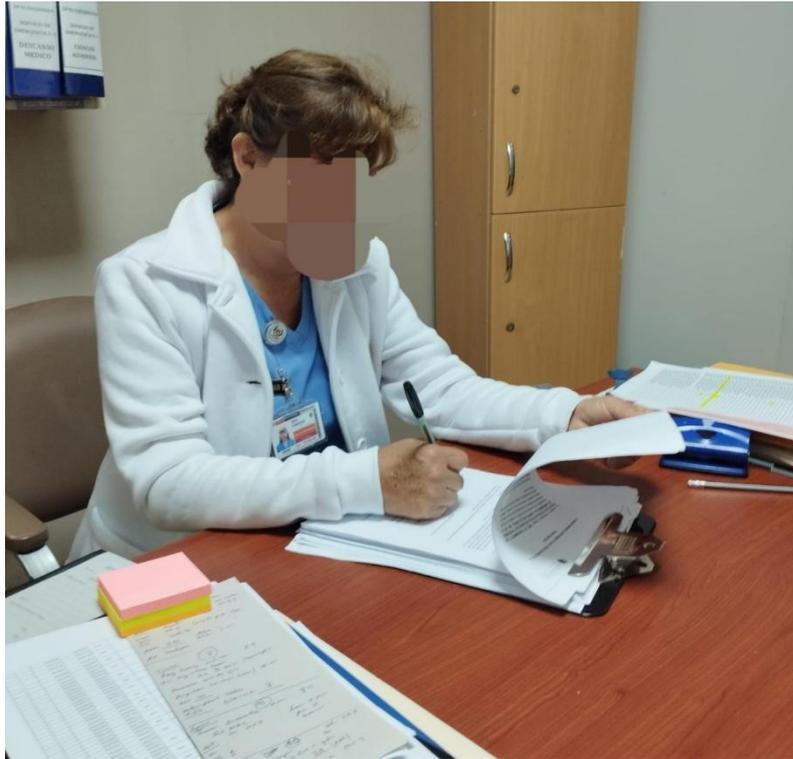
PE18 ₀	2	1	1	3	2	1	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	4	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2
PE18 ₁	1	1	1	4	1	1	2	1	2	1	3	1	1	4	3	1	2	2	3	1	2	1	1	3	3	3	2	2	3	1	2	2
PE18 ₂	2	1	1	2	1	2	2	2	4	1	1	2	1	4	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2
PE18 ₃	2	1	1	3	1	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	1

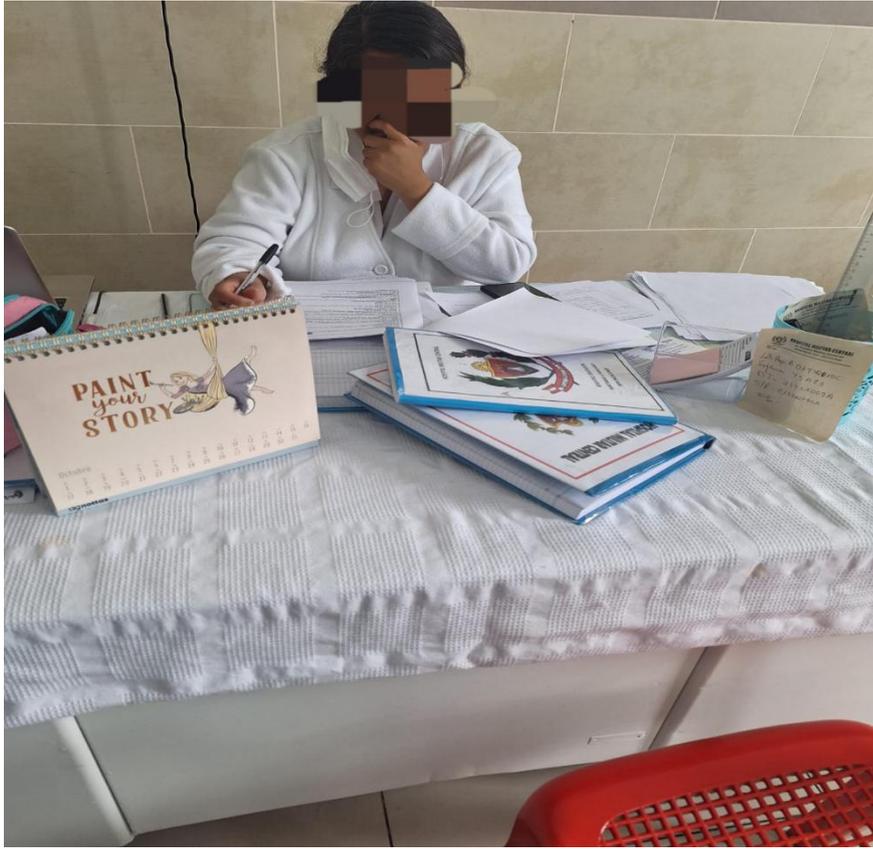
Anexo 05: Evidencia fotográfica



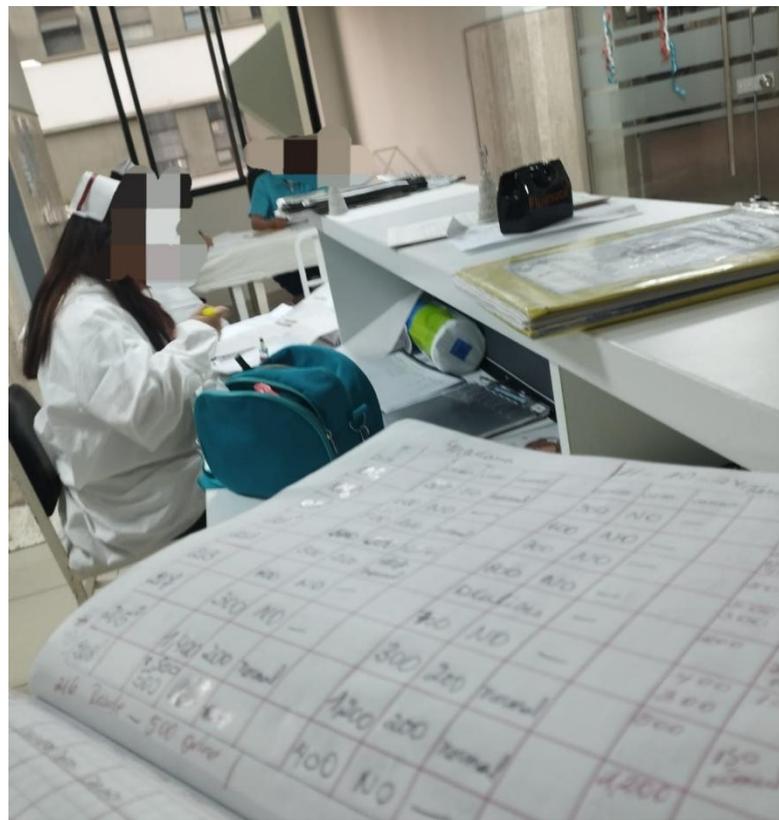












11% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para la...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

11%  Fuentes de Internet

0%  Publicaciones

0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los Algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en su totalidad para buscar coincidencias que permitan distinguir de una entrega normal. Si detectamos algo más allá, lo marcamos como una alerta para que puedas revisarla.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que prestes atención y lo revises.

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.autonomadeica.edu.pe	4%
2	Internet	hdl.handle.net	4%
3	Internet	repositorio.usilener.edu.pe	1%
4	Internet	repositorio.uns.edu.pe	<1%
5	Internet	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe	<1%
6	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad de San Martín de Porres on 2023-11-10	<1%
8	Internet	repositorio.uns.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2023-10-09	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-12-21	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Da Vinci de Guatemala on 2024-10-17	<1%

12	Publicación	Utey, Loida Gonzalez. "Magical Realism and the Marvelous Real: A Literary and C...	+1%
13	Internet	repositorio.fomunca.edu.py	+1%
14	Internet	repositorio.unpgrg.edu.pe/8080	+1%
15	Publicación	Ahón, Federico Agustín Iriarte. "La Motivación para Compartir Conocimiento y Ex...	+1%
16	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2018-12-06	+1%