

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE

CARRERA PROFESIONAL DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE



LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO, 2022

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Educación para la diversidad social y cultural

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE

TESISTAS:

CIRIACO HUACHO, Limber
VILLANUEVA LAVADO, Hugo
HIPOLO ZEVALLOS, Roger Marloth

ASESOR:

Mg. PINEDA CLAUDIO, Teófilo Miguel

HUÁNUCO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mis padres Pedro y Herminia, por su apoyo incondicional.

A mi esposa María por su paciencia y comprensión.

A mis hijos Flor y Kenyú por ser la fuerza que me impulsa mi superación.

A todos los docentes y amigos, que siempre me dieron fuerza para continuar y culminar mis estudios.

Limber C

A mi madre, por el apoyo y los valores inculcados.

A mi esposa, por sus motivaciones para el logro de mis objetivos.

A todas las personas, que me apoyaron en el desarrollo de la tesis y me dijeron, “*si se puede, si se puede*” y *lo logre*. Gracias, mil gracias.

Hugo

A Dios; por la salud, sabiduría y bendiciones.

A mi amada Betsy, eterno soporte emocional de mi feliz hogar.

A mis hijas Ángela, Crisangela y Danait, motores de mi vida.

A mis apreciados abuelos, padres, hermana, hermanos y toda mi familia por haberme dedicado un segundo de su tiempo, para el logro de mis objetivos.

Roger M. Hipolo Z.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional Hermilio Valdizán alma máter, por habernos cobijado todos los años de estudio y a quien no fallaremos en nuestro desempeño.

A los maestros de la facultad de Ciencias de la Educación por habernos impulsado en los primeros años en la Universidad.

A los maestros de la Escuela Profesional de Biología y Química y Ciencia del Ambiente quienes pusieron todo su esfuerzo para formarnos como profesionales.

A nuestros compañeros de la Escuela Profesional de Biología y Química y Ciencia del Ambiente por ser parte de nuestra investigación.

Eternamente agradecidos

RESUMEN

En la Provincia de Hubei China, aparece por primera vez una nueva enfermedad que tenía por característica la neumonía y dificultad para respirar, causada por un nuevo corona virus (SARS-CoV-2). La Organización Mundial de la Salud (OMS) la denominó COVID 19. Y la declaró como pandemia a nivel global, desde ese momento muchos países estuvieron en situación de confinamiento puesto que las medidas de contención como cuarentena, distanciamiento y aislamiento no pudieron evitar la propagación de la enfermedad contagiosa. Ocasionando maltrato psicológico económico, social, físico y alimentario en todas las poblaciones. El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo, determinar la relación que existe entre la Era del COVID 19 con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNHEVAL-Huánuco, 2022. Fue un estudio de paradigma positivista y de corte cuantitativo, de tipo básico descriptivo, nivel correlacional y de diseño no experimental – transeccional. La muestra estuvo conformada por 79 estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, a quienes se les aplicó dos cuestionarios tipo escala de Likert, se recolectó los datos en un solo momento, luego se organizaron los datos para llegar a los siguientes resultados, la Era del COVID 19, tuvo una frecuencia donde destaca la contención media con 46,8%, al igual que los estilos de vida saludable que tuvo una frecuencia 74,7%. Se tuvo como conclusión, que la Era del COVID 19 se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable de los estudiantes.

Palabras clave: COVID 19, vida saludable, cuarentena, distanciamiento, actividad física.

SUMMARY

In the Hubei Province of China, a new disease appeared for the first time, characterized by pneumonia and shortness of breath, caused by a new coronavirus (SARS-CoV-2). The World Health Organization (WHO) called it COVID 19. And declared it a global pandemic, from that moment many countries were in a situation of confinement since containment measures such as quarantine, distancing and isolation could not prevent the spread of the contagious disease. Causing psychological, economic, social, physical and food abuse in all populations. The objective of this research work was to determine the relationship that exists between the COVID 19 Era with the healthy lifestyles of the students of the Professional School of Biology, Chemistry and Environmental Science of the Faculty of Education Sciences- UNHEVAL- Huánuco, 2022. It was a study of the positivist paradigm and of a quantitative nature, of a basic descriptive type, correlational level and of a non-experimental - transectional design. The sample consisted of 79 students from the Professional School of Biology, Chemistry and Environmental Science to whom two Likert scale questionnaires were applied, the data was collected at a single moment, then the data was organized to arrive at the following results, the Era of COVID 19 had a frequency where the average containment stands out with 46.8%, as well as healthy lifestyles that had a frequency of 74,7%. It was concluded that the Era of COVID 19 is related significantly with the healthy lifestyles of students.

Keywords: COVID 19, healthy living, quarantine, distancing, physical activity

INDICE

DEDICATORIA	ii
RESUMEN	iv
SUMMARY	v
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I	11
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1. Fundamentos del problema de investigación	11
1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos	13
1.2.1. Problema General.....	13
1.2.2. Problemas Específicos	13
1.3. Formulación del general y específicos	13
1.3.1. Objetivo General	13
1.3.2. Objetivos Específicos	13
1.4. Justificación	14
1.5. Limitaciones	14
1.6. Hipótesis General y específicos	15
1.6.1. Hipótesis General	15
1.6.2. Hipótesis Específicas.....	15
1.7. VARIABLES	15
1.8. Definición teórica y operacionalización de variables	15
CAPÍTULO II	18
MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes de la investigación	18
2.1.1. Nivel Internacional.....	18
2.1.2. Nivel Nacional.....	20
2.1.3. Nivel Local	22
2.2. Bases teóricas	23

2.2.1.	La era del COVID 19	23
2.2.2.	Coronavirus y enfermedad	24
2.2.3.	Conociendo el nombre de los virus y las enfermedades que ocasionan.....	25
2.2.4.	Las políticas de confinamiento en Perú por la pandemia de COVID-19	26
2.2.5.	Impacto en la educación por la pandemia de COVID 19.....	27
2.2.6.	Cuarentena	28
2.2.7.	Consecuencias de la cuarentena por la pandemia de COVID-19	28
2.2.8.	El efecto del confinamiento en las universidades.....	29
2.2.9.	La conectividad.....	30
2.2.10.	Distanciamiento.....	30
2.2.11.	Aislamiento.....	31
2.2.12.	Estilos de vida saludable	31
2.2.13.	Los hábitos saludables	32
2.2.14.	Hábitos Alimentarios	32
2.2.15.	La alimentación saludable	33
2.2.16.	La alimentación durante el confinamiento	34
2.2.17.	La pandemia y la alimentación de los jóvenes	35
2.2.18.	La falta de actividad física y el aumento del sedentarismo.....	36
2.2.19.	Índice de obesidad en Huánuco se incrementó en 7 %	36
2.3.	Bases conceptuales o definición de términos básicos.....	37
CAPÍTULO III	38
METODOLOGÍA:	38
3.1.	Ámbito	38
3.2.	Población y selección de la muestra.....	38
3.3.	Nivel, tipo y diseño de estudio	39
3.3.1.	Nivel de la investigación	39
3.2.	Diseño de la investigación.....	39
3.3.	Métodos, técnicas y descripción de los instrumentos	40

3.4. Validación y confiabilidad del instrumento	41
3.5. Procedimiento	41
3.6. Plan de tabulación y análisis de datos estadísticos	41
3.7. Consideraciones éticas	42
CAPITULO IV	43
RESULTADOS	43
4.1. Descripción de las variables	43
4.2. Análisis inferencial	49
DISCUSIÓN	52
CONCLUSIONES	55
RECOMENDACIONES	56
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	61

INTRODUCCIÓN

La enfermedad del coronavirus, COVID- 19 ha interrumpido y modificado de manera significativa el proceso pedagógico tradicional con clases teórico-práctico en la educación universitaria, obligando a las universidades a tomar medidas rápidas para mitigar sus efectos a nivel pedagógico en los estudiantes. Las clases virtuales a través de las diferentes plataformas han logrado llevar con éxito el desarrollo de los cursos. Sin embargo, han tenido que sobrellevar una serie de aspectos por la premura del tiempo y la poca práctica de parte de todos los entes involucrados.

El confinamiento y la educación remota ha traído como consecuencia la alteración de los estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios, estas medidas que se tomaron hicieron que los jóvenes universitarios cambien sus rutinas diarias, como la práctica de deportes, alimentación equilibrada y movilización a las aulas universitarias; además la pandemia generó miedo y mucho temor, como para desplazarse por las calles o por los mercados y poder realizar compras para una alimentación sana. Debido a las medidas de contención para evitar contagios o propagación de la enfermedad se cerraron los espacios de recreación y aquellos donde se practica deportes, es posible que esto haya conducido a los alumnos universitarios llevar una vida sedentaria al mantenerse mucho tiempo sentado o recostado frente a un dispositivo electrónico.

El trabajo de investigación se realiza para tener información y conocimiento de las medidas que se tomaron para la contención del COVID 19, y cuanto afectó en la alimentación saludable de los jóvenes universitarios.

Para la realización de este trabajo de investigación cuantitativo, de tipo Básica, se elaboró un cuestionario tipo escala de Likert para la variable 1 con 25 preguntas, y otro para la variable 2 con 25 preguntas las cuales fueron administrados a la muestra 79 estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación. Igualmente, el diseño fue no experimental – transeccional es decir los datos se recolectaron en un solo momento luego sometidos a la estadística descriptiva e inferencial para la contrastación de la hipótesis. Llegando a cumplir de esa manera con el objetivo general propuesto, determinar la relación que existe entre la Era del COVID 19 con los estilos de vida saludable de los estudiantes

de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022.

En Los capítulos de la investigación tenemos:

Capítulo I: Problema de investigación, donde se describe fundamentos del problema e investigación, formulación del problema de investigación general y específicos, formulación de objetivos de investigación general y específicos, justificación, limitaciones, formulación de hipótesis general, variables, definición y operacionalización de variables.

Capítulo II contiene: marco teórico, antecedentes de la investigación, bases teóricas, bases conceptuales.

Capítulo III: Metodología: ámbito, población y selección de la muestra, nivel, tipo y diseño de estudio, métodos, técnicas y descripción de los instrumentos, procedimiento y plan de tabulación, análisis de datos estadísticos y consideraciones éticas.

Capítulo IV: Resultados: análisis descriptivo e inferencial de los resultados; además de la discusión, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentos del problema de investigación

Los años 2020 y 2021, serán parte de la historia de nuestras vidas, por haber vivido lo acontecido estos años a causa de un virus. Comúnmente los virus causan, de un simple resfriado a una gripe, no obstante, en marzo del 2020 se anuncia una nueva enfermedad que tenía por característica la neumonía y dificultad para respirar, causada por un nuevo corona virus (SARS-CoV-2).

En la Provincia de Hubei, China. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la denominó COVID 19. Extendiéndose este virus por todo el mundo, siendo declarado como emergencia de salud pública internacional, en tal sentido la OMS lo declaró como pandemia a nivel global. Es así que la salud de las personas en el mundo ha sido afectada, muchas de ellas murieron otras a un están en recuperación y otras quedaron con secuelas.

Desde ese momento muchos países estuvieron en situación de confinamiento puesto que las medidas de contención como cuarentena, distanciamiento y aislamiento no pudieron evitar la propagación de la enfermedad contagiosa. Ocasionando maltrato psicológico, económico, social, físico y alimentario en todas las poblaciones. A su vez trajo como consecuencia el cierre temporal de los centros de educación de todos los niveles donde se desarrollaban trabajo presencial, para pasar a clases virtuales o de educación remota.

La pandemia a puesto al descubierto la situación en la que se encontraban todos los estados del mundo y sobre todo los países en vías de desarrollo en cuanto a desatención en salud y educación, sin embargo, en Perú el ministerio de educación ofreció condiciones adecuadas para que las universidades públicas opten por la educación remota. (MINEDU 2020). Con ello se logra que las clases se reinicien en el mes agosto 2020. No obstante, en la UNHEVAL se inicia en el mes de junio; a partir de ese momento se evidencia la vida sedentaria por la que estaban atravesando los alumnos universitarios.

El confinamiento y la educación remota ha traído como consecuencia la alteración de los estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios, estas medidas que se tomaron hizo que los jóvenes universitarios cambien sus rutinas diarias, como la práctica de deportes, alimentación equilibrada y movilización a las aulas universitarias; además la pandemia generó miedo y mucho temor para desplazarse por las calles o por los mercados y poder realizar compras para una alimentación sana, no obstante también se pudo percibir que afectó muy seriamente a la economía de las familias; todo este desbalance en tiempos de pandemia provoca un desorden alimentario en las familias por ende en los estudiantes universitarios ya que alteró el peso no solo de los universitarios sino de algunos miembros de la familia.

El consumo de alimentos se vio alterado, pues estar mucho tiempo frente al ordenador, ha hecho que el consumo de los alimentos sea en cualquier momento; desde golosinas, pasteles, embutidos, alimentos enlatados y bebidas azucaradas, dejando de consumir frutas, verduras y cereales. Se debe tener en cuenta que el consumo descontrolado de carbohidrato y grasa tiene como consecuencia el aumento de peso, el cual podría provocar la obesidad problemas al corazón la diabetes u otras enfermedades. Según Toapanta, M. (2021). “En el año 2021 los estudiantes presentaron el mayor porcentaje de conductas muy poco saludables y poco saludable. Al mismo tiempo advierte que hubo un cambio de conductas alimentarias de los estudiantes desde que se efectuó la intervención educativa”.

Debido a las medidas de contención para evitar contagios o propagación de la enfermedad, se cerraron los espacios de recreación y aquellos donde se practica deportes, es posible que esto haya conducido a los alumnos universitarios llevar una vida sedentaria al mantenerse mucho tiempo sentados o recostados frente a un dispositivo electrónico, Rico, C “manifiesta que es muy probable que la estadía prolongada en los hogares conduzca a un aumento de las conductas sedentarias generando una disminución considerable de las actividades físicas regulares” (2020 p. 9) . La pandemia, muchas veces no permitió que se practique actividad física en el mismo hogar ya sea por el espacio reducido o por el riesgo que corrían las personas vulnerables en la

familia, esta falta de actividad física puede traer como consecuencia problemas Psicológicos, aumento de peso entre otras.

En tal sentido el propósito de la investigación es, determinar que la Era del COVID 19 se relaciona con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022.

1.2. Formulación del problema de investigación general y específicos

1.2.1. Problema General

¿Qué relación existe entre la Era del COVID 19 con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Qué relación existe entre la Era del COVID 19 con el consumo de alimentos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022?
- ¿Qué relación existe entre la Era del COVID 19 con la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022?

1.3. Formulación del objetivo general y específicos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre la Era del COVID 19 con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Describir la relación que existe entre la Era del COVID 19 con el consumo de alimentos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022.
- Describir la relación que existe entre la Era del COVID 19 con la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022.

1.4. Justificación

Considerando los problemas que ha generado la Era del COVID, es necesario contar con información real sobre lo ocurrido con los estudiantes universitarios en cuanto a sus estilos de vida saludable, además, se podrá contrastar los resultados de la investigación, con otros ya realizados, así como generalizar los mismos.

Con los resultados de la investigación, se podrá dar recomendaciones para continuar con otro tipo investigación también se recomendará la ejecución de charlas y talleres para recuperar o restablecer la vida saludable de los estudiantes.

Así mismo la investigación propone un instrumento para el recojo de la data, la cual podrá ser utilizado en otra investigación.

Consideramos que, la investigación es de importancia para obtener información de lo ocurrido y en base a los resultados planificar y coordinar soluciones de mediano y corto plazo en favor de la juventud universitaria.

1.5. Limitaciones

El estudio fue viable por lo tanto no presentó limitaciones, hemos contado con la disponibilidad de tiempo para realizar el estudio de gabinete como de campo (recolección de la data), del mismo modo, se contó con los recursos económicos necesarios para la ejecución de la investigación, a su vez hemos contado con el apoyo de los alumnos de la escuela de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, con asesores y tutores para la ejecución del trabajo, también debemos mencionar que hemos contamos con las bases teóricas y artículos científicos y resultado de otras investigaciones; por lo tanto

consideramos que no hubo limitaciones para el logros de los objetivos de la investigación.

1.6. Formulación del Hipótesis General y específicos

1.6.1. Hipótesis General

La Era del COVID 19 se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNHEVAL-Huánuco, 2022.

1.6.2. Hipótesis Específicas

- La Era del COVID 19 se relaciona de manera significativa con el consumo de alimentos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022.
- La Era del COVID 19 se relaciona de manera significativa con la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022.

1.7. VARIABLES

Variable 1: la Era del COVID 19.

Variable 2: estilos de vida saludable.

1.8. Definición teórica y operacionalización de variables

Variable 1: la Era del COVID 19.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
“A finales del año 2019 el contagio por COVID-19, causada por el virus SARS-CoV-2, surgió en Wuham	La variable: La era del COVID 19 será medida a través de las dimensiones: Cuarentena	Cuarentena de la población.	- Evitar la propagación del COVID 19. - Recomendaciones: uso de mascarillas,	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

<p>Ubei, China (Muscogiuri, 2020), el número de personas contagiadas fue en aumento de tal manera que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declaró una pandemia el pasado marzo de 2020 (OMS, 2020). Se decretaron varias medidas para evitar el contagio, la propagación y el colapso de los servicios en salud; estas medidas fueron el aislamiento o cuarentena de la población para luego continuar con el uso de la mascarilla el distanciamiento y el uso del alcohol gel o de 70°” (Romero, J. 2021).</p>	<p>Aislamiento y Distanciamiento social. Medidas que fueron tomadas por los gobiernos para evitar la propagación del COVID 19.</p>	<p>alcohol y lavado de manos.</p> <hr/> <p>Aislamiento. - La inactividad. 9, 10, - Miedo y estrés. 11, 12, - Aislamiento obligatorio. 13, 14, 15.</p> <hr/> <p>Distanciamiento o social. - Distanciamiento obligatorio. 16, 17, 18, 19, - Contagios, respeto a la distancia entre una u otra persona y el uso de alcohol y mascarillas. 20, 21, 22, 23, 24, 25.</p>
--	--	---

Variable 2: estilos de vida saludable.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
La Organización Mundial de la Salud (OMS 2020) “define al estilo de vida saludable, como el resultado de una serie de hábitos que permiten “ <i>un estado de completo bienestar físico, mental y social</i> ”.	La variable, Estilos de vida saludable, será operacionalizada a través de las siguientes dimensiones: consumo de alimentos y actividad física.	Consumo de alimentos.	- Consumo de comidas caseras. - Consumo de frutas y vegetales. - Horarios de consumo. - Comida chatarra. - Alimentación balanceada.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14.
Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social”.		Actividad física.	- Actividad física en casa. - Actividad física en aire libre. - Sedentarismo. - Espacios para realizar actividades físicas.	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Nivel Internacional

Vallejos (2020). “*Hábitos alimentarios de los estudiantes de Educación Superior Chile DURANTE confinamiento por COVID-19*”. El propósito de la investigación fue evaluar cambios en los hábitos alimentarios saludables y no saludables de los estudiantes de educación superior de Chile en confinamiento por COVID -19 durante el año 2020. El estudio fue transversal no probabilístico por conveniencia con un total de 241 participantes. La muestra estuvo conformada por (79,7%) de mujeres universitarias. Los puntajes globales mostraron un aumento de hábitos saludables de 24,74 ($\pm 6,07$) a 26,61 ($\pm 5,30$) y una disminución de los no saludables de 6,52 ($\pm 2,60$) a 5,41 ($\pm 2,47$) durante el periodo de pandemia. El principal resultado de esta investigación muestra mejoras en los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior en Chile durante la pandemia por COVID-19.

Rico et al., (2020). “*Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19*” El objetivo de la investigación fue analizar los hábitos de actividad física y estado de salud durante el confinamiento por COVID-19. Fue un estudio cuantitativo, descriptivo transversal, la muestra estuvo conformada por 466 personas a quienes se les administró una encuesta online además del cuestionario de Actividad Física (IPAQ) y la Escala de Salud de Nottingham. Los resultados muestran que el 46,35% realiza actividad física baja, el 21,89% actividad moderada y un 3,76% demuestra actividad física de alta intensidad; en términos de estado de salud se demuestran altos niveles de estrés por lo que se puede concluir que es indispensable establecer programas de ejercicio físico para disminuir las consecuencias del sedentarismo en la salud física y mental generado durante el período de confinamiento. Palabras clave: covid-19, actividad física, estilos de vida.

Toapanta (2021). “*Conductas alimentarias de estudiantes de la universidad Zamorano en tiempos de COVID-19*”. La investigación tiene por

objetivos analizar las conductas alimentarias de estudiantes de la Universidad Zamorano en el año 2021 y evaluar la efectividad de una intervención educativa realizada en el 2020, tomando como factor de cambio la COVID-19. El autor manifiesta que es un estudio descriptivo longitudinal y trabajo con dos grupos control (79) y de experimental (84) la información se obtuvo por internet y hubo intervención educativa, para la obtención de los resultados se hizo uso de la estadística. Se obtuvieron datos sobre el consumo y agrado de alimentos, en el 2021, el 58% de los estudiantes presentan conductas alimentarias “poco saludables”, de los cuales el 14% no tenían esta conducta en mayo del año 2020 después de la intervención educativa. El 56% del total de los estudiantes afirmaron haber sufrido cambios en su alimentación debido a la pandemia, sin embargo, no se encontraron diferencias significativas del grupo que afirmaron no haber presentado cambios.

Reyes, M. (2021). “*Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19*”. Se presentan los cambios en los estilos de vida de la población durante el confinamiento por el coronavirus SARS-CoV-2. La metodología fue bibliométrica se tomaron artículos de la base de datos PubMed, Scielo, Elsevier y Dialnet. Como parte de los resultados y conclusiones se determinó una relación entre el cambio de los estilos de vida, alimentación, actividad física, ciclo de sueño, vigilia y salud mental durante la contingencia, que es un factor que impacta negativamente la modificación de estilos de vida. Por ello, se debe incrementar la promoción de hábitos que ayuden a mejorar los hábitos alimentarios, actividad física, sueño y salud mental. (p. 1)

El confinamiento por COVID-19 ha provocado cambios severos en los estilos de vida, los cuales se manifiestan en una mala alimentación, inactividad física, alteraciones del sueño, principalmente insomnio y alteraciones mentales como estrés, ansiedad y depresión. Estas alteraciones propician el desarrollo de una vida sedentaria, la cual favorece la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes e hipertensión. Por lo tanto, esta información ayuda a que la población se informe sobre la importancia de los estilos de vida saludables y de esta manera evitar riesgos en su salud. Cabe resaltar que

aun sin confinamiento los estilos de vida son elementos preventivos para disfrutar de un buen estado de salud. (2021, p. 9)

Escobar J. (2020). COVID-19 y Estilos de vida en Chile: es el momento de cambiar hábitos. El nuevo coronavirus SarsCoV-2 rápidamente se extiende a los distintos continentes siendo declarado por la Organización Mundial de la Salud como estado de Emergencia Sanitaria. Se ha demostrado que las enfermedades crónicas no transmisibles y los estilos de vida poco saludables son un potencial agravante del COVID-19.

El estilo de vida saludable que lleva una persona, es un factor protector que puede ayudarnos a sobrellevar mejor cualquier crisis sanitaria, como la crisis del COVID-19 que estamos atravesando actualmente. La alimentación saludable, la actividad física y la vida libre de humo son excelentes herramientas que debemos aprender a utilizar adecuadamente y comprender los efectos positivos en nuestro organismo, y si combinamos al menos estos tres hábitos, podemos reducir el riesgo relativo de muerte por COVID-19 al 62%.

Principalmente en medio de la pandemia de COVID-19, los estudios han demostrado que, las personas físicamente inactivas, los fumadores y las obesas corren un mayor riesgo. Estos hábitos poco saludables suponen el 51% de la población gravemente afectada por el coronavirus. Los problemas de salud que enfrentamos se ven exacerbados por estilos de vida precarios y exacerbados por bloqueos prolongados.

2.1.2. Nivel Nacional

Chuquimia (2020). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa-2020. La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria, trabajó con estudiantes de la escuela profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa 2020; el estudio fue correlacional no experimental, la muestra estuvo conformada por 165 alumnos

a quienes se les aplicó tres encuestas validadas. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva a través del programa Excel y SPSS De acuerdo a los resultados obtenidos el 98,18% de los estudiantes de nutrición presentan hábitos alimentarios considerados como “Adecuados” frente únicamente a un 1,82% que presentan hábitos alimentarios “Inadecuados”. Con respecto al nivel de actividad física la mayoría de los estudiantes de la escuela de Ciencias de la Nutrición presentan un nivel alto de actividad física con un 48,48%.

Avalos y Huamán (2020). Prevención del covid-19 y estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años de edad del Distrito de Grocio Prado – AAHH Fundo Amarillo, Chíncha, 2020. La investigación tuvo por objetivo determinar la influencia entre la prevención del covid-19 y estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años del distrito de Grocio prado-AAHH Fundo Amarillo, Chíncha, 2020. Esta investigación fue de enfoque cuantitativo, se trabajó con una población de 86 personas entre hombres y mujeres, en las cuales se evaluó el covid-19 y estilos de vida. La data para la investigación se obtuvo de forma virtual. Dentro de sus conclusiones podemos advertir que no hubo relación significativa entre la prevención del covid-19 y los estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años, debido a que hubo una correlación positiva muy débil de 0,017, con una significancia bilateral del 0,879 mayor al margen de error establecido de la prueba del 0,05. Igualmente, no hubo relación significativa entre la prevención del covid-19 y los hábitos de alimentación en los adultos de 20 a 59 años debido a que hubo una correlación positiva muy débil del 0,084, con una significancia bilateral del 0,441 mayor al margen de error establecido de la prueba del 0,05.

Castillo (2021). Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de Enfermería en la Universidad Privada -LIMA 2021. El objetivo de la investigación fue determinar el estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada-Lima 2021. La Investigación, de enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 130 estudiantes. El Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) fue tomado de Nola Pender.

Se concluye que, los estudiantes que tienen un estilo de vida saludable regular y malo son el 38,46% (50) y bueno son el 3,08% (4).

Torres (2021). Hábitos nutricionales y estados emocionales en tiempos de COVID-19. El objetivo del artículo fue determinar las consecuencias nutricionales y alteraciones emocionales ocasionadas por el sedentarismo provocado por el SARS-CoV-2. Obtuvo la información de las bases de datos sobre consecuencias y causas de la obesidad y sus agravantes. Al mismo tiempo aplicó una encuesta a 51 personas para recolectar información sobre lo experimentado durante el confinamiento, donde manifiestan haber experimentado cambios en su día a día principalmente en la hora de consumo de alimentos. Los participantes expresan haber tenido cambios significativos durante el confinamiento, por el consumo excesivo de alimentos poco nutritivos, deterioro en su estado físico y por ende un aumento en peso. Así mismo, fueron afectados emocionalmente debido a un deterioro de su estado físico, como la fatiga o falta de aire que induce a una disminución de la actividad física.

2.1.3. Nivel Local

Ortiz, M. (2017). Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. Su objetivo fue: determinar la relación entre los predictores biosocioculturales y los estilos de vida de los estudiantes universitarios. La investigación es Cuantitativa observacional de diseño correlacional; la población estuvo conformada por 3 261 estudiantes, la muestra fue probabilística y la integraron 343,7 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario como instrumento. Arribó a la conclusión que, los predictores biológicos están relacionados con los estilos de vida saludable y poco saludables de los estudiantes.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. La era del COVID 19

El 31 de diciembre del 2019, las autoridades sanitarias de la República Popular China, informaron a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la presencia de casos de neumonía de etiología desconocida en la provincia de Hubei, una ciudad ubicada en Wuhan. Semanas más tarde se confirma que se trataba de un virus el cual fue denominado SARS – Al propagarse rápidamente los casos de neumonía, el 30 de enero del 2020, el Comité de Emergencias para el Reglamento Sanitario Internacional (RSI) de la OMS, declaró que el brote de “COVID-19”, como una “emergencia de salud pública de importancia internacional”. Barrantes, F. (2020). De tal manera que en el primer trimestre del 2020 se informaron de más de medio millón de personas infectadas a nivel global, de igual forma se informó de algo más de 20 000 fallecidos según reporte de la OMS.

En esta etapa de la pandemia se recibían reportes de una acelerada propagación de la pandemia; para el 10 de marzo ya había alcanzado a 119 y en pocos días más se informaba que había alcanzado a 198 países de tal manera que la Organización Mundial de la Salud solicitó la activación de la política de gestión de crisis con el fin de que los países se preparen para esta situación (OMS 2020), proponiendo ocho pilares de las respuestas nacionales:

- 1) coordinación, planificación y seguimiento a nivel de país;
- 2) comunicación de riesgos y participación de la comunidad;
- 3) vigilancia, equipos de respuesta rápida e investigación de casos;
- 4) puntos de entrada;
- 5) laboratorios nacionales;
- 6) prevención y control de infecciones;
- 7) manejo de casos y
- 8) apoyo operativo y aspectos logísticos. (Barrantes, F. 2020)

Barrantes, F. (2020) Frente a la situación problemática a nivel global, el Ministerio de Salud de Perú aprobó el 31 de enero del 2020, el “Plan nacional de preparación y respuesta frente al riesgo de introducción del Coronavirus 2019-nCOV”, la finalidad era reducir el impacto sanitario, social y económico ante la potencial introducción en el país, En tal sentido, el 6 de marzo del 2020, el Gobierno anuncia el primer caso de COVID -19 en Perú, por lo que se dictaron medidas urgentes y excepcionales para hacer frente al COVID – 19, una de las medidas fue con Decreto Supremo N°008-220-SA por 90 días, donde se dictaron medidas de prevención y control disponiendo el aislamiento social obligatorio por las graves consecuencias que podía ocasionar a la vida, con estas medidas se buscaba evitar la propagación de la enfermedad y sobre todo el colapso de los servicios de salud, en algunos países como Perú se evidenció el grave problema en caso de emergencia sanitaria, no se contaba con los recursos necesarios para la atención, como: camas en UCI y abastecimiento de oxígeno, este problema puso de cara el problema de salud que hay en todos los países.

2.2.2. Coronavirus y enfermedad

La enfermedad que ha causado preocupación a los gobernantes y científicos de todos los países del mundo y dolor a muchas familias es causada por el virus SARS-CoV-2. Una enfermedad infecciosa que se transmitió y aún se sigue transmitiendo muy rápidamente de un individuo a otro a través de las pequeñas gotitas de saliva que expulsamos cuando hablamos, tosemos, estornudamos o respiramos; asimismo el contagio se da por los aerosoles sobre todo en espacios cerrados o cuando estamos muy cerca, no obstante también podían ocurrir los contagios al tocar alguna superficie contaminada y luego llevarse las manos a la nariz u ojos. El periodo de incubación de este virus suele ser generalmente de cinco días, sin embargo puede variar hasta catorce días.

La mayoría de las personas infectadas por el virus experimentaron una enfermedad respiratoria de leve a moderada y se recuperaron sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, algunas enfermaron gravemente y requerían atención médica. Las personas mayores y las que padecen enfermedades

subyacentes, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas o cáncer, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Cualquier persona, de cualquier edad, puede contraer la COVID-19 y enfermar gravemente o morir.

La mejor manera de prevenir y ralentizar la transmisión es estar bien informado sobre la enfermedad y cómo se propaga el virus. Protegerse a sí mismo y a los demás de la infección manteniéndose a una distancia mínima de un metro de los demás, llevando una mascarilla bien ajustada y lavándose las manos o limpiándolas con un desinfectante de base alcohólica con frecuencia. Vacúnese cuando le toque y siguiendo las orientaciones locales.

El virus puede propagarse en pequeñas partículas líquidas desde la boca o nariz de una persona infectada cuando tose, estornuda, habla, canta o respira. Estas partículas van desde gotitas respiratorias más grandes hasta los aerosoles más pequeños. Es importante adoptar buenas prácticas respiratorias, por ejemplo, tosiendo en la parte interna del codo flexionado, quedarse en casa y autoaislarse hasta recuperarse si se siente mal. Barrantes, F. (2020)

2.2.3. Conociendo el nombre de los virus y las enfermedades que ocasionan

La OMS tomó mucho interés para determinar, que causaba la neumonía de etimología desconocida, era un problema diagnosticar que virus provocaba la enfermedad; no obstante, se realizaron estudios y comparaciones para luego comunicar los nombres oficiales del virus responsable de la COVID-19 (anteriormente conocido como «nuevo coronavirus de 2019») y de la enfermedad que causa.

“El nombre oficial de la enfermedad es: enfermedad por coronavirus COVID-19) y el VIRUS: coronavirus de tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV-2).” (OMS 2020)

Generalmente los virus tienen nombres diferentes a los de las enfermedades que causan. Por ejemplo, VIH es el nombre del virus que causa el sida. Los nombres de los virus se basan en su estructura genética, porque la

finalidad es facilitar el adelanto de pruebas diagnósticas, vacunas y medicamentos. Los profesionales encargados de realizar este trabajo son los virólogos y la comunidad científica en general, por lo tanto, los virus son nombrados por el Comité Internacional de Taxonomía de los Virus (ICTV, por sus siglas en inglés).

Los nombres de las enfermedades tienen por objeto facilitar el debate sobre la prevención, propagación, transmisibilidad, gravedad y tratamiento de las mismas. La función de la OMS consiste en la preparación y la respuesta ante las enfermedades humanas, por lo que es la encargada de dar el nombre oficial a las enfermedades en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE). (OMS 2020)

El ICTV anunció el nombre del nuevo virus, este sería «coronavirus de tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV-2)». Se eligió este nombre porque el virus está relacionado con el coronavirus SRAS de 2003, aunque se trata de dos virus diferentes esto ocurre el 11 de febrero del 2020. (OMS 2020)

2.2.4. Las políticas de confinamiento en Perú por la pandemia de COVID-19

Debido al creciente número de casos durante la pandemia de COVID-19, el Gobierno peruano estableció una medida de contención llamada "distanciamiento social obligatorio" el domingo 15 de marzo de 2020. La medida fue anunciada conjunto con el "estado de emergencia" que impuso el cierre total de fronteras y transporte, a partir de las 00:00 horas del lunes 16 de marzo de 2020. D. N° 184-2020-PCM.

La cuarentena obligó a todos los pobladores peruanos y extranjeros a mantenerse encerrados en sus hogares, viviendas, condominios o residencias, no obstante podían salir, pero por emergencia, es decir por compras de medicina, emergencia médica, compras de artículos de primera necesidad y por algunos puestos de trabajo. Estas medidas también afectaron a muchos negocios especialmente a los vendedores ambulantes quienes fueron los más

perjudicados, todas estas medidas causaron problemas de adaptación en la sociedad, sea por las inmensas colas en tiendas comerciales o acostumbrarse al encierro.

En todo el tiempo y evolución de la enfermedad las medidas se fueron ampliando en varias ocasiones, las restricciones que se daban eran de acuerdo a lo que ocurría en cada departamento.

2.2.5. Impacto en la educación por la pandemia de COVID 19

La pandemia de COVID-19 ha afectado a los sistemas educativos de todo el mundo. Casi todas las instituciones educativas de todos los niveles han cancelado sus actividades presenciales de acuerdo con las regulaciones adoptadas por las autoridades nacionales destinadas a reducir la propagación de la pandemia y sus consecuencias mortales.

Según un informe de UNICEF, a mayo de 2020, unos 1 287 millones de estudiantes, o alrededor del 90 % de la población estudiantil mundial, se vieron afectados por el cierre de instituciones educativas. Específicamente, 182 países interrumpieron completamente el servicio, y ocho de esos países lo hicieron parcialmente a nivel local en diferentes localidades. Como resultado, millones de niños, jóvenes y adultos enfrentan una diversidad de barreras relacionadas con sus niveles de conocimiento en tecnología de la información y la comunicación (TIC) para continuar su educación de forma remota.

El cierre de escuelas debido a las restricciones de la pandemia de COVID-19, ha evidenciado diversos problemas sociales y económicos, como el aprendizaje digital, la inseguridad alimentaria y acceso al internet. El impacto ha sido negativo especialmente para los niños y niñas que viven en contextos rurales, porque se vieron obligados a abandonar sus estudios y dedicarse a trabajos domésticos para solucionar problemas económicos de la familia.

En respuesta al cierre de escuelas, la UNESCO recomienda el uso de programas de aprendizaje a distancia y aplicaciones o plataformas de educación abierta que las escuelas y los maestros pueden usar para llegar a los estudiantes de forma remota y reducir la interrupción de la educación. Al

menos 100 países han adoptado algún formato no presencial o digital para no interrumpir por completo la continuidad del proceso de enseñanza. Un número similar de países ha optado por cerrar las instalaciones hasta que las tasas de transmisión caigan a límites seguros.

2.2.6. Cuarentena

En enero del 2020 aparece un nuevo coronavirus el cual se encontraba confinado en China, convirtiéndose en un problema global, porque se empezó a expandir por todo el mundo, si bien es cierto en un inicio fueron casos aislados no obstante la enfermedad cruzó barreras donde miles fueron contagiados lo que les produjo la muerte.

Esta rápida e increíble propagación hace que las autoridades se mantengan alerta para buscar y tomar todas las medidas que sean necesarias para detener la propagación de la pandemia. Una de estas estrategias fue la cuarentena que fue una medida tomada en diferentes países, como en China donde se originó el SARS-CoV2. (13 abril 2020)

González, define como cuarentena a la separación y restricción de movimientos de personas que estuvieron expuestas a una enfermedad infecciosa, pero que no tienen síntomas para observar si desarrollan la enfermedad.

Esto se diferencia del aislamiento, que es la separación de personas que padecen una enfermedad contagiosa de aquellas que están sanas. Ambas medidas son estrategias de salud pública que tienen como objetivo prevenir la propagación de enfermedades contagiosas. (ICIM 2020)

La primera cuarentena directa debido a la pandemia de COVID-19 ocurrió en la República Popular China, cuando el gobierno ordenó el cierre de la provincia de Hubei el 23 de enero de 2020, incluida la ciudad de Wuhan, donde brotó el SARS-Co-V-2 y se origina la enfermedad.

2.2.7. Consecuencias de la cuarentena por la pandemia de COVID-19

Son las medidas que provocaron el recorte de libertad decretados en varias partes del mundo, con la finalidad de controlar la expansión de la enfermedad del COVID-19.

Estas medidas han afectado a más de la mitad de la población mundial, y ha provocado que muchas industrias, fábricas y empresas de todo tipo reduzcan su actividad habitual, trabajen en condiciones restringidas e incluso cesen temporal o definitivamente sus actividades, especialmente en establecimientos no esenciales como son: restaurantes, bares, centros educativos, centros comerciales, cines, negocios minoristas y toda actividad o evento que implique aglomeraciones causando un gran impacto socioeconómico en gran parte del mundo. De esta forma, la COVID-19 ha generado un descenso muy brusco del número de ocupados durante el primer semestre de 2020, más fuerte en las mujeres que en los hombres. Becerra, L. (29/05/20).

2.2.8. El efecto del confinamiento en las universidades

La enfermedad del coronavirus, COVID-19 ha interrumpido y modificado de manera significativa el proceso pedagógico tradicional con clases teórico-práctico en la educación universitaria, obligando a las universidades a tomar medidas rápidas para mitigar sus efectos a nivel pedagógico en los estudiantes. Las clases virtuales a través de las diferentes plataformas han logrado llevar con éxito el desarrollo de los cursos. Sin embargo, han tenido que sobrellevar una serie de aspectos por la premura del tiempo y la poca práctica de parte de todos los entes involucrados.

Los estudiantes han puesto su esfuerzo basado en el manejo de tecnologías, mientras los docentes desarrollaron materiales educativos acorde a las circunstancias que permitieron facilitar el aprendizaje y la participación de los estudiantes. Sin embargo, ha sido inevitable la afectación en el aspecto psicológico de los estudiantes y de sus entornos, así como de la forma de afrontar las necesidades económicas y de conectividad para desarrollar sus actividades, lo cual es necesario tomar en cuenta como parte del presente estudio. (Rodríguez, 2021).

2.2.9. La conectividad

“Es la capacidad de un dispositivo electrónico (computadora, celular, etc.) para conectarse y comunicarse con otro, con la finalidad de intercambiar información digital. Algunos hogares se diferencian por el tipo de dispositivos que tienen a su alcance, es decir la renovación la conectividad, las aplicaciones etc.” (Fernández, 2020).

Según el INEI (2021), “en el informe ENAHO-PERU, para fines de marzo del 2020 solo el 40,1% de las familias del país tuvo acceso a Internet. Además, el 93,3% de las familias del país tenía al menos un miembro con un teléfono celular. También, se reportó que el 94,7% de los encuestados con educación universitaria es la mayor usuaria de Internet”.

Las clases virtuales Según Murillo y Duk (2020), “el aprendizaje a distancia es la alternativa para quienes disponen de equipos adecuados, lamentablemente en América Latina hay millones de personas con dificultades para acceder a la luz eléctrica y a conexiones de internet”. El aprendizaje a distancia fue un problema porque hubo muchos estudiantes que no disponían de ningún recurso tecnológico y mucho menos con conectividad lo que generó muchas dificultades para poder conectarse y acceder a las clases virtuales.

2.2.10. Distanciamiento

La Organización Mundial de Salud (OMS) sostiene que el distanciamiento social ayuda a evitar el contagio con personas que tosen, estornudan o simplemente hablan, porque estas expulsan pequeñas gotículas que pueden contener el virus. Las partículas caen alrededor de la misma persona, incluso si lleva mascarilla, pero si estás cerca podrías inhalarlas. Hay que tener además mayores cuidados si estamos en ambientes cerrados o con poca ventilación.

Debemos recordar que tenemos un sistema de salud pública que se sigue reforzando para contener nuevas olas de contagios en el país, por eso mantener la distancia 1,5 metros es una medida útil para cuidarnos y reducir los riesgos.

2.2.11. Aislamiento

Iglesias (2020) El aislamiento social y alerta sanitaria para evitar la congregación de personas (clases en colegios, universidades e institutos) y el énfasis en el lavado de manos, son las principales medidas que ha tomado el gobierno peruano. Lo que se buscaba con estas medidas era que el número de infectados, se conviertan en casos graves y que no puedan ser manejados y tratados por la precaria capacidad del sistema de salud. El Perú ha sido por lo menos un tanto agresivo al dar sus medidas sanitarias antes que otros países de Sudamérica. El gobierno peruano además ha planteado la cuarentena de los pasajeros que provienen de zonas como España, Italia y China. Estas medidas han sido bien aplicadas no obstante no fueron los únicos factores que propiciaron la propagación en nuestro país. Las acciones personales siempre van a resultar siendo las más importantes como: El autoaislamiento, búsqueda de asesoramiento médico de forma remota, el distanciamiento social y lavado de manos que son la clave. Las acciones del gobierno peruano para prohibir las aglomeraciones de personas masivas son importantes, al igual que las buenas instalaciones de diagnóstico junto con el tratamiento especializado para personas graves. Si las medidas se relajan después de unos meses para evitar un impacto económico severo, es probable que se produzca un nuevo pico en otoño, es por eso que se debe de seguir las medidas gubernamentales de aislamiento por un tiempo más prolongado.

2.2.12. Estilos de vida saludable

Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros. Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión social y que tiene influencia sobre el individuo; que comprende tres aspectos interrelacionados entre sí: el material, el social y el ideológico (secretaría de la salud, 2016).

2.2.13. Los hábitos saludables

Velázquez S. (2013) “Llamamos hábitos saludables aquellas conductas que asumimos como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada”.

Comprenden la práctica del consumo de alimentos a través de un adecuado fraccionamiento durante el día y una adecuada composición nutricional. Esto considera el consumo de tiempos de comida como el desayuno y la cena basados principalmente en comida casera compuesta por legumbres, frutas, verduras, lácteos descremados, carne roja y blanca, pescado, pan integral, avena, entre otros cereales integrales. Mientras aquellos que se describen como no saludables se componen de hábitos de consumo de bebidas alcohólicas, bebidas o jugos azucarados, comida chatarra, dulces, galletas y pasteles (p. 4)

World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Vol. 57th World, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2004.

2.2.14. Hábitos Alimentarios

Barriguete, J. Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres, no obstante, las conductas tienen como función manejar las emociones de un individuo desde los primeros años de vida hasta el último momento de su vida. Es allí donde podemos ver la importancia del estudio de las conductas en los adolescentes.

La adolescencia se considera un periodo difícil debido a los múltiples cambios que se viven a nivel físico, emocional, familiar y social, además de la

adquisición y configuración de hábitos, destacando los alimentarios y los estilos de vida, pudiendo ser saludable o de riesgo, para el futuro joven y que probablemente serán perdurables en la edad adulta. Se ha demostrado que es más fácil promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante esta etapa, que modificar los hábitos estructurados en la vida adulta. Esto justifica la necesidad de fomentar una correcta educación nutricional en estas edades y de que sea uno de los pilares básicos en la prevención del sobrepeso y de la obesidad (2021 p. 2).

2.2.15. La alimentación saludable

Una alimentación saludable es una forma de aportar a todas las personas todos los nutrientes que necesitan para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y vejez), y en condiciones de salud. Tenga en cuenta que esta sección se refiere a una dieta saludable general en la que puede basar su dieta diaria. Si tiene síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debe acudir a un lugar seguro o un nutricionista para recibir consejos específicos sobre su dieta.

Las necesidades nutricionales de cada individuo dependen de su edad, sexo, altura, actividad física que realiza y estado de salud o enfermedad.

Para mantenerse saludable y prevenir la aparición de muchas enfermedades, debe seguir un estilo de vida saludable, es decir, elegir una dieta balanceada, hacer actividad física o ejercicio regularmente (caminar al menos 30 minutos al día), evitar fumar y consumir bebidas alcohólicas.

Durante el tiempo que ha durado la contingencia, desde la perspectiva de la nutrición y dietética, el confinamiento y distanciamiento social actual son temas de gran interés. Se ha trabajado para conocer el impacto que provocan ante la selección, procesamiento e ingesta de los alimentos en la población conforme a sus necesidades.

El estado nutricional, así como la percepción de la salud son factores que determinan los efectos dados por el confinamiento hacia la sub-ingesta o sobre ingesta de los alimentos (Pegueros, A. et al., 2021).

2.2.16. La alimentación durante el confinamiento

Otros efectos para analizar son las medidas o restricciones dadas por el confinamiento como cierre de comercios pequeños, mercados comercio ambulante que dejaron de suministrar alimentos frescos a la población. “No obstante, los supermercados y tiendas de abarrotes fueron la excepción al permitir a la población realizar sus compras, las cuales resultaron afectadas por el valor adquisitivo y favorecieron la compra de alimentos baratos y de menor calidad” Al verse recortada la disponibilidad de alimentos frescos se ve afectada la salud física y alimentaria. “Definitivamente el consumo de alimentos en tiempos de pandemia fue de peor calidad comparando con la alimentación habitual, se podría asegurar que fue un detonante para que la población se sienta ansiosa y aburrida” (Ammar et al., 2020; Sandoval Bosch, 2021 citados Pegueros, A. et al., 2021).

“Por otra parte, la ansiedad puede provocar trastornos en la alimentación dados por hiporexia/anorexia o hiperfagia, que afectan aún más las emociones de quienes la padecen” (Muñoz-Lombo, 2020).

En tal sentido es importante el estudio del comportamiento la ingesta de alimentos y los factores con los que se relaciona como descontrol en el consumo de alimentos.

Los comportamientos mencionados son el resultado del confinamiento, que además de afectar el estado de ánimo, también puede afectar el estilo de vida diario de las personas, incidiendo así en el tipo y calidad de la alimentación.

Las restricciones impuestas por la pandemia del COVID-19 han hecho que la alimentación emocional sea un tema muy importante. Esto se asocia a una ingesta elevada de alimentos grasos hipercalóricos y la presencia de estrés, factor de riesgo de obesidad. Esto crea ansiedad por la comida y conduce a una necesidad urgente de comer alimentos azucarados conocidos como "comida reconfortante", que incluye diferentes procesos emocionales (antojo de comida), comportamiento (encontrar comida), cognición (pensar en la comida) y fisiología (salivación) (Pegueros, A. et al. (2021).

Reyes, M. y Meza, M. (2021). La situación durante el confinamiento por el COVID-19 ha generado cambios severos en la dieta pues se ha visto influenciada por diferentes factores como económicos, conductuales, laborales, sociales y emocionales que favorecen malos hábitos alimenticios, como mayor consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y un descontrol en el horario de la alimentación que conduce al desarrollo de obesidad y trastornos del estado de ánimo. Por esta razón, se debe alentar a las personas a planificar los horarios de las comidas, programar alimentos bajos en azúcar como intermedios de comida, beber suficiente agua todos los días y evitar comprar alimentos procesados para mantenerlos al alcance de la mano. Todo esto creará hábitos alimenticios saludables.

2.2.17. La pandemia y la alimentación de los jóvenes

En un sondeo realizado entre julio y agosto de 2020 a través de U-Report, una plataforma que fomenta la participación de adolescentes y jóvenes en temas que les afectan. Los resultados del sondeo dan cuenta de las dificultades en el acceso a alimentos saludables.

El sondeo también da cuenta que una de las barreras para obtener alimentos fue tener menos dinero, y el temor a contagiarse, el reporte también menciona que ha habido un aumento de consumo de bebidas azucaradas, comida de piqueo (snacks dulces) y poco consumo de frutas, verduras y agua. Al mismo tiempo los participantes opinan que hubo mucha publicidad de productos poco saludables. También mencionaron que la pandemia afectó la actividad física de los estudiantes, pues informaron que eran mucho más activos antes de la pandemia, otro grupo menciona no participar en ninguna actividad física. Los participantes dan algunas recomendaciones a los líderes mundiales y nacionales, para garantizar una buena nutrición para todos, durante y después de la pandemia por el COVID - 19:

- Aumentar y mejorar la calidad de la educación en materia de nutrición.
- Reducir los precios de los productos saludables.
- Aumentar los precios de los productos no saludables.
- Ayudar y proteger a los grupos más vulnerables.

- Promover la actividad física y facilitar espacios abiertos para su realización.
- Aumentar la publicidad de los productos saludables. (León, K. y Arguello, J. 2020).

2.2.18. La falta de actividad física y el aumento del sedentarismo

Escobar J. (2020). Menciona que cuando hay la falta de actividad física y el aumento del sedentarismo, baja las condiciones de salud de la población generando una serie de trastornos en nuestro organismo, dentro de los cuales podemos destacar la pérdida de masa muscular, el aumento de la resistencia de la insulina y la disminución del consumo de oxígeno. La agencia de calidad de educación en el año 2018 reporta que los estudiantes de octavo básico cuentan con una condición física “no satisfactoria” en un 70%, lo que evidencia el desacondicionamiento físico que presenta la población estudiantil. A su vez, de acuerdo a las cifras reportadas por el Ministerio de Deportes los mayores de 18 años en un 81,3% se definen físicamente inactivos, de los cuales el mayor porcentaje se encuentra arraigado en el nivel socioeconómico bajo, en el género femenino y en el grupo etario de menores de 39 años. (2020 p.47).

2.2.19. Índice de obesidad en Huánuco se incrementó en 7%

Chamorro, D. (14 junio, 2022). (Diresa), reveló que la obesidad en Huánuco durante la pandemia se ha disparado en 7%, por lo que exhortó a realizar actividad física.

“Se registra un incremento en la obesidad en más del 7% y en niños, sobre todo, porque los más pequeños desde casa, en muchos casos, no hacen actividad física”, explicó.

Invocó a las personas a realizar actividad física y tener una alimentación saludable.

“Nosotros como dirección venimos implementando todo lo que son estilos de vida saludables, ya que en estos tiempos de pandemia hemos podido observar que las personas obesas y diabéticas, son las que han fallecido porque no tienen hábitos saludables”, detalló.

Chamorro manifestó que hablar de estilo de vida saludable es hablar de una buena alimentación a base de frutas y menestras, “pero no hay ese interés de consumir lo saludable”, dijo.

Recordó que se debe consumir por lo menos dos litros de agua al día, evitar las gaseosas y jugos procesados.

“Estamos impulsando la buena salud porque haciendo ejercicios y comiendo sano también se disminuye el estrés, ansiedad o depresión”, acotó.

2.3. Bases conceptuales o definición de términos básicos

- **Actividad física.** - Toda actividad física es beneficiosa y puede realizarse como parte del trabajo, el deporte y el ocio o el transporte (caminar, patinar y montar en bicicleta), pero también del baile, el juego y las tareas domésticas cotidianas, como la jardinería y la limpieza. (OMS 2020).
- **Sedentarismo.** - Al igual que otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce su riesgo cardiovascular.
- **Conducta alimentaria.**- La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos.
- **Hábitos saludables.** - La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.
- **Hábitos alimentarios.** - Es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA:

3.1. **Ámbito**

La investigación propuesta se desarrolló en la ciudad de Huánuco que se encuentra ubicada en la zona centro oriental del país, contando con una superficie de 36 850 km², equivalente al 2,9 por ciento del territorio nacional. Se distinguen dos microrregiones naturales, la sierra con 22 012 km² y la selva con 14 837 km². Específicamente en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

La Universidad Nacional Hermilio Valdizán se crea con la Ley N° 14 915, del 21 de febrero de 1 964, llamada así en homenaje al ilustre huanuqueño, psiquiatra, de reconocido prestigio nacional e internacional.

Actualmente, la Universidad Nacional Hermilio Valdizán tiene una moderna infraestructura en la Ciudad Universitaria de Cayhuayna. En sus claustros se brinda una educación de calidad que contribuye con el desarrollo de la Región Huánuco y del país a través de la formación académica profesional, la investigación, la proyección social, la extensión universitaria y los estudios de Post Grado. El trabajo de investigación fue desarrollado en la Facultad de Ciencias de la Educación en la Escuela Profesional de Biología Química y Ciencia del Ambiente.

3.2. **Población y selección de la muestra**

La población- muestra, objeto de estudio estuvo conformada por 79 estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente, Facultad de Ciencias de la Educación, Fue una muestra no probabilística, todas las unidades de análisis del universo formaron la muestra, es decir la selección de la muestra fue por conveniencia o por decisión de los investigadores, tal como se muestra en la tabla 1.

TABLA 1

Población-Muestra: alumnos de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente

ESCUELA PROFESIONAL	N° DE ALUMNOS					TOTAL
	1er año	2do año	3ro año	4to año	5to año	
Bilología, Química y Ciencia del Ambiente	03	31	21	08	16	79

3.3. Nivel, tipo y diseño de estudio

3.3.1. Nivel de la investigación

La investigación fue de nivel o alcance correlacional, este tipo de investigaciones lo que pretende es evaluar la correlación que tienen dos o más variable, en esta investigación correlacional primero se midieron cada una de las variables, es decir la variable la Era del COVID 19 y los estilos de vida saludable, luego se cuantificó, analizó y se establecieron vinculaciones.

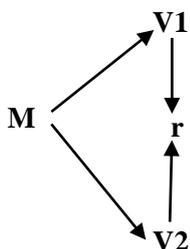
3.3.2. Tipo de la investigación

La investigación fue de tipo Básico descriptivo, lo que se pretende es producir nueva información nuevos conocimientos para enriquecer el marco teórico de la ciencia, es decir se obtuvo información de cómo se comportó la variable la Era del COVID 19 al conocer el comportamiento de la variable Estilos de vida saludable.

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación fue no experimental ya que las variables, la Era del COVID 19 y estilos de vida saludable, no se sometieron a la intervención de los investigadores, es correlacional transeccional, este tipo de diseños tienen la función de recolectar los datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito fue describir las variables: La Era del COVID 19 y Estilos de vida saludable, para conocer su incidencia e interrelación en el momento que ocurrieron los hechos; Según (Hernández et al. 2018) “el diseño de la investigación no experimental, es aquel que se realiza sin manipular deliberadamente las variables, observándose los fenómenos tal y como se dan

naturalmente, para después analizarlos”. Se representa en el siguiente esquema.



Donde:

M- Es la Muestra.

V1- Variable 1.

V2- Variable 2.

r- Relación.

3.3. Métodos, técnicas y descripción de los instrumentos

Método: el método específico que se empleó en la investigación fue el descriptivo, tiene como objetivo evaluar algunas características de los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Educación (población) además de obtener datos precisos donde se pueda aplicar promedios y cálculos estadísticos.

La técnica: la técnica fue la encuesta a través de la cual se obtuvo la información recopilada sobre los indicadores para medir las variables propuestas.

Instrumentos: El cuestionario para la recolección de los datos, fue tipo escala de Likert se elaboró 25 preguntas para la variable 1 y 25 para la variable 2, cada una con tres categorías y con codificación (valor asignado), para su elaboración se tomó en cuenta las dimensiones y los indicadores de las variables.

3.4. Validación y confiabilidad del instrumento

Validación: fue a través de juicio de expertos es decir se entregó los instrumentos a docentes, para que sean evaluados de acuerdo a los indicadores que propone la Universidad (Anexo N° 5).

La confiabilidad: se obtuvo mediante la aplicación del coeficiente de alfa de Cronbach obteniendo un nivel de 0,85.

3.5. Procedimiento

Para la ejecución de la investigación se tuvo en cuenta las siguientes etapas:

Etapas de gabinete

- Revisión de la literatura con respecto a las variables.
- Elaboración del instrumento de acuerdo a las dimensiones indicadores de las variables.
- Validación del instrumento, a través de juicio de expertos.
- Confiabilidad del instrumento, a través del coeficiente Alfa de Cronbach.
- Rediseño del instrumento para conseguir el original.

Etapas de campo

- Se solicitó permiso a la institución donde se desarrolló la investigación.
- Se obtuvo el consentimiento informado de la muestra.
- Se aplicó el instrumento al grupo piloto.
- Se aplicó el instrumento a la muestra por un tiempo determinado.
- Recogida del instrumento para la obtención de los datos.

3.6. Plan de tabulación y análisis de datos estadísticos

Una vez recolectada la información, esta fue organizada en tablas de doble entrada elaboradas en tablas Excel, teniendo en cuenta que el enfoque de la investigación es cuantitativo se aplicó la medición numérica.

En primer lugar, se hizo uso de la estadística descriptiva para obtener los datos básicos luego se continuó con la estadística inferencial para poder contrastar la hipótesis. Se hizo uso del Software SPSS 27.

3.7. Consideraciones éticas

Se tuvo en cuenta las siguientes consideraciones.

- El trabajo está elaborado de acuerdo al reglamento general de grados y títulos de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Respeto a la privacidad y a la información, no exponer a la muestra, la información fue totalmente anónima.
- Los integrantes de la muestra no serán expuestos a ningún tipo de riesgo ni física ni psicológica, que afecte su salud integral.
- La muestra estuvo informada sobre el trabajo que se va a realizar y decidir su participación voluntariamente en la investigación.
- Se consideró el respeto, al derecho de la propiedad intelectual, citando y referenciando cada producción intelectual como una forma de reconocimiento de la creatividad del autor.

CAPITULO IV

RESULTADOS

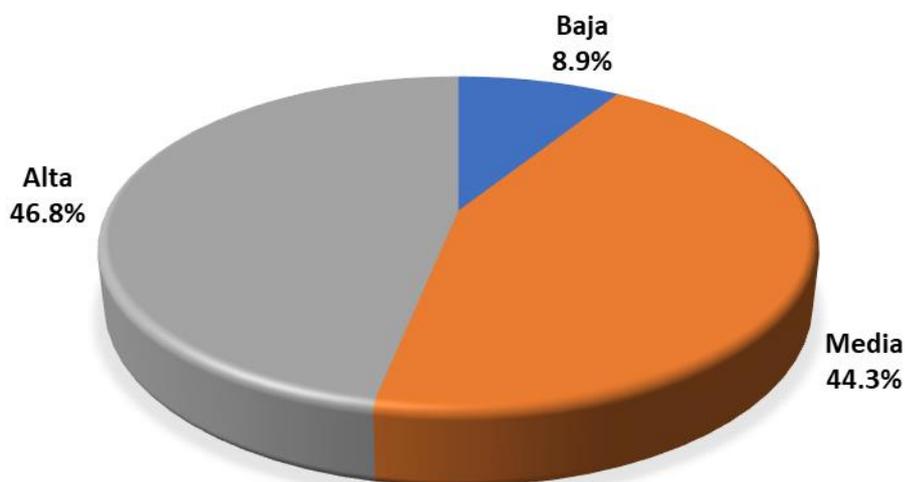
4.1. Descripción de las variables

Tabla 1

Resultado del nivel de contención de la cuarentena en la población, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL - 2022.

Contención	fi	%
Baja	7	8,9
Media	35	44,3
Alta	37	46,8
Total	79	100

Figura 1. Resultado del nivel de contención de la cuarentena en la población, según los estudiantes de la E. P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.



En la figura de la **tabla 1** se muestra los resultados del nivel de contención de la cuarentena en la población, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022. Donde el 8,9% de los estudiantes muestran una contención Baja, 44,3% en nivel media y 46,8%

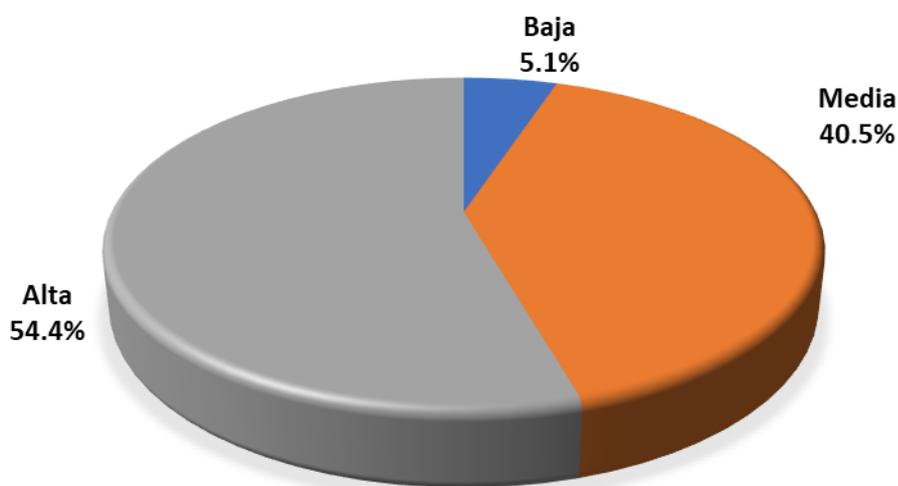
indican una contención Alta. Se observa una frecuencia que destaca en la contención Alta con 46,8%.

Tabla 2

Resultado del nivel de contención de aislamiento en la población, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.

Contención	Fi	%
Baja	4	5,1
Media	32	40,5
Alta	43	54,4
Total	79	100

Figura 2. Resultado del nivel de contención de aislamiento en la población, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.



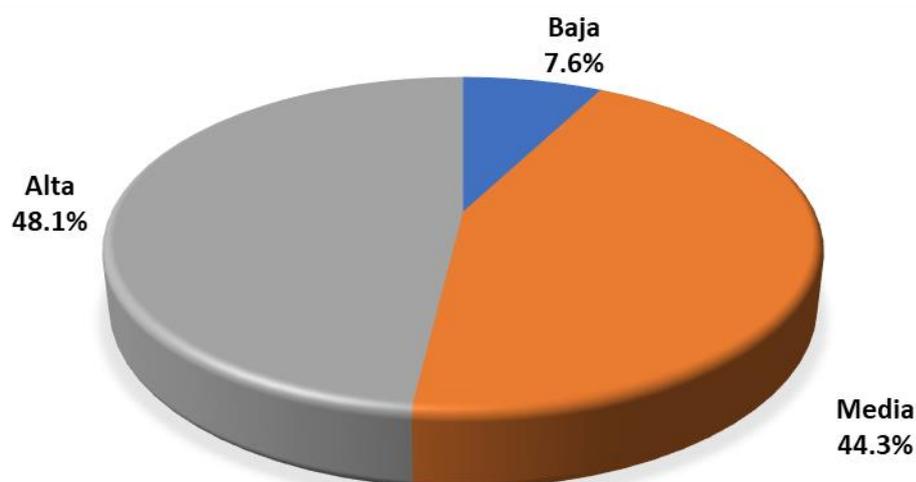
En la figura de la tabla 2 se muestra los resultados del nivel de contención de aislamiento en la población, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022. Donde el 5,1% de los estudiantes muestran una contención Baja, 40,5% en nivel media y 54,4% indican una contención Alta. Se observa una frecuencia que destaca en la contención Alta con 54,4%.

Tabla 3

Resultado del nivel de contención de distanciamiento social en la población, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.

Contención	Fi	%
Baja	6	7,6
Media	35	44,3
Alta	38	48,1
Total	79	100

Figura 3. Resultado del nivel contención de distanciamiento social en la población, según los estudiantes de la E. P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.



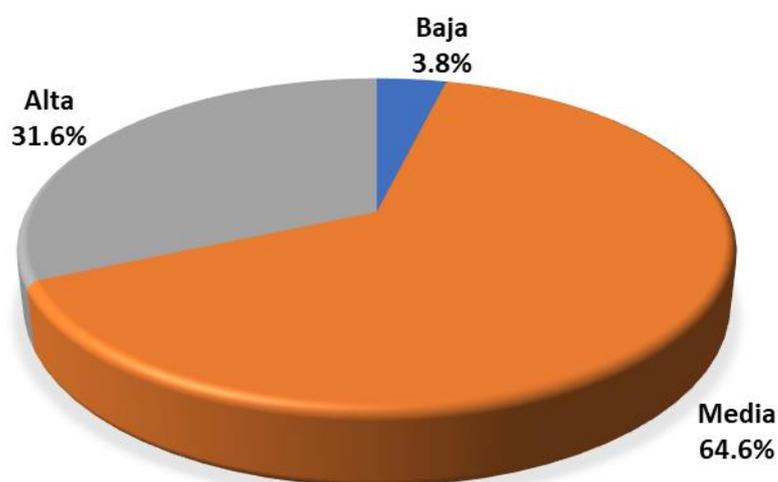
En la figura de la tabla 3 se muestra los resultados del nivel de contención de distanciamiento en la población, según los estudiantes de la E. P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022. Donde el 7,6% de los estudiantes muestran una contención Baja, 44,3% en nivel media y 48,1% indican una contención Alta. Se observa una frecuencia que destaca en la contención Alta con 46,8%.

Tabla 4

Medidas contención en la era del COVID 19, según los estudiantes de la E. P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.

Contención	fi	%
Baja	3	3,8
Media	51	64,6
Alta	25	31,6
Total	79	100

Figura 4. Medidas contención en la era del COVID 19, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.



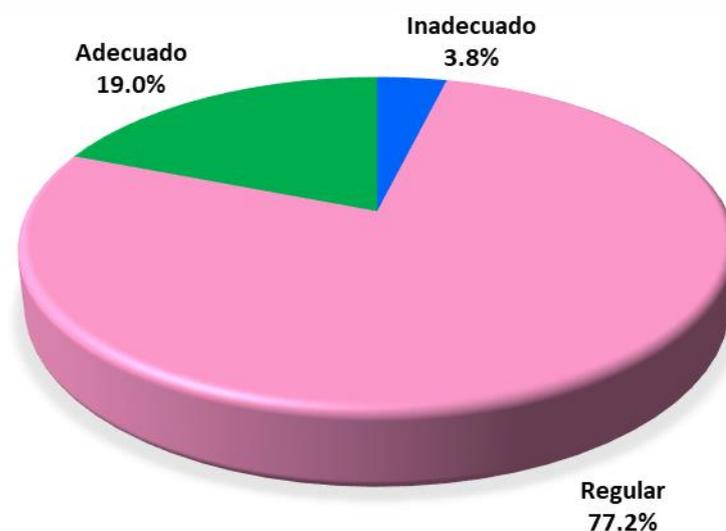
En la figura de la tabla 4 se muestra los resultados del nivel de medidas contención en la era del COVID 19, según los estudiantes de la E. P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022. Donde el 3,8% de los estudiantes muestran una contención Baja, 64,6% en nivel media y 31,6% indican una contención Alta. Se observa una frecuencia que destaca en la contención Media con 46,8%.

Tabla 5

Consumo de alimentos según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.

NIVEL	fi	%
Inadecuado	3	3,8
Regular	61	77,2
Adecuado	15	19,0
Total	79	100

Figura 5. Consumo de alimentos según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.



En la figura de la tabla 5 se muestra los resultados del nivel de Consumo de alimentos, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022. Donde el 3,8% de los estudiantes muestra que es inadecuada, 77,2% es regular y 19,0% aseguran que es adecuado. Se observa una frecuencia que destaca en consumo de alimentos es regular en 77,2%.

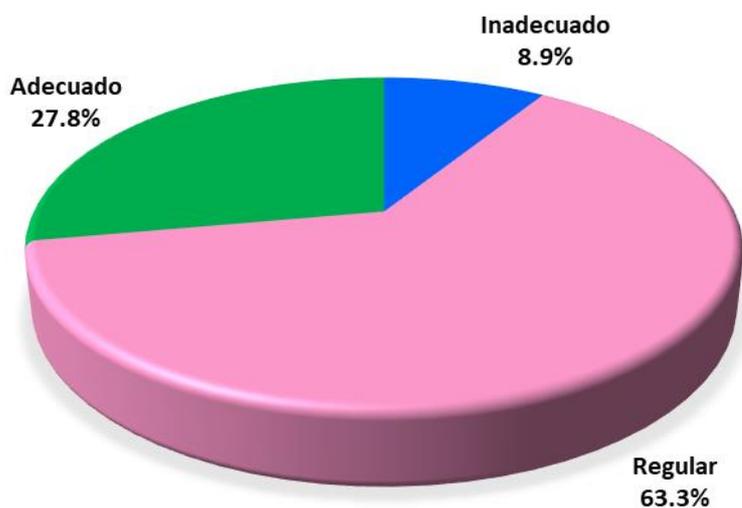
Tabla 6

Actividad física según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.

NIVEL	fi	%
Inadecuado	7	8.9
Regular	50	63.3
Adecuado	22	27.8

Total 79 100

Figura 6. Actividad física según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.



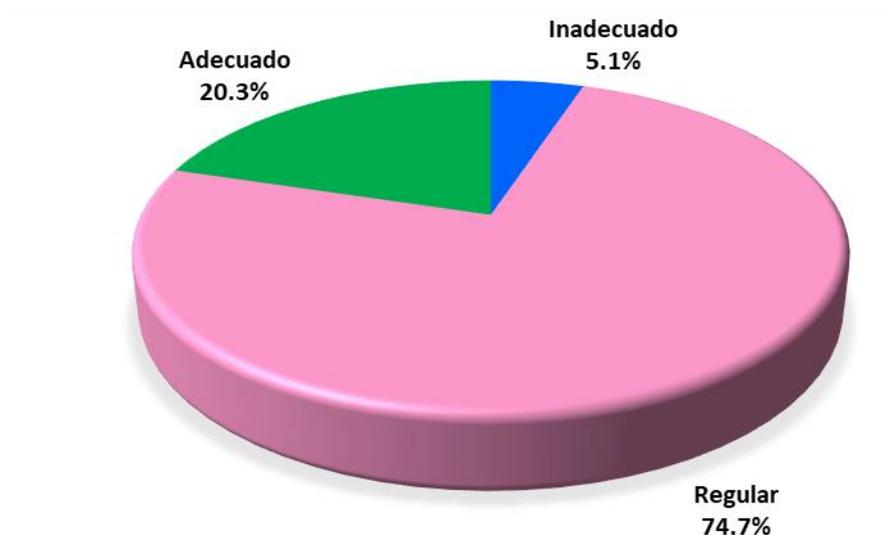
En la figura de la tabla 6 se muestra los resultados del nivel de realización de actividad física, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022. Donde el 8,9% de los estudiantes muestra que fue inadecuado, 63,3% es regular y 27,8% aseguran que es adecuado. Se observa una frecuencia que destaca en actividad física es regular en 63,3%.

Tabla 7

Estilo de vida saludable según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.

NIVEL	fi	%
Inadecuado	4	5,1
Regular	59	74,7
Adecuado	16	20,3
Total	79	100

Figura 7. Estilo de vida saludable según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022.



En la figura de la tabla 7 se muestra los resultados del estilo de vida saludable, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente UNHEVAL – 2022. Donde el 5,1% de los estudiantes muestra que fue inadecuado, 74,7% es regular y 20,3% aseguran que es adecuado. Se observa una frecuencia que destaca en estilo de vida saludable es regular en 74,7%.

4.2. Análisis inferencial

Se asume que la distribución no corresponde a una distribución normal, por lo que se aplica la prueba rho de Spearman para el contraste de hipótesis, y se toma como referencia el valor de p (significancia bilateral) para determinar si se rechaza o no la hipótesis nula.

Criterio: Si el valor de p es menor o igual a 0,05 se rechaza la hipótesis nula.

Hipótesis general

Ha: la Era del COVID 19 se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNHEVAL-Huánuco, 2022.

Ho: La Era del COVID 19 no se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNHEVAL-Huánuco, 2022

Tabla 8

Correlación de Spearman de los estilos de vida saludable estudiantes de la E.P. de Biología, química y ciencia del ambiente.

		Estilos de vida	
Rho de Spearman	La era del COVID 19.	Coefficiente de correlación	,475
		Sig. (unilateral)	,000
		N	79

** . La correlación es significativa al nivel 0,01

Al obtener $\rho = 0,475$ se puede ver que la Era del COVID 19 tiene relación moderada y significativa con los estilos de vida saludable de los estudiantes. Y como el valor $p = 0,000$ se rechaza la hipótesis nula, y se puede asegurar entonces, que la Era del COVID 19 se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022.

Hipótesis específica 1

Ha: La Era del COVID 19 se relaciona de manera significativa con el consumo de alimentos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022.

Ho: La Era del COVID 19 no se relaciona de manera significativa con el consumo de alimentos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022.

Tabla 9

Correlación de Spearman del consumo de alimentos de los estudiantes

		consumo de alimentos	
Rho de Spearman	La era del COVID 19	Coefficiente de correlación	,400
		Sig. (unilateral)	,000
		N	79

** . La correlación es significativa al nivel 0,01

Al obtener $\rho = 0,400$ se puede ver que la Era del COVID 19 tiene relación moderada y significativa con los estilos de vida saludable de los estudiantes. Y como el valor $p = 0,000$ se rechaza la hipótesis nula, y se puede asegurar entonces, que la Era del COVID 19 se relaciona significativamente con el consumo de alimentos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022.

Hipótesis específica 2

Ha: La Era del COVID 19 se relaciona de manera significativa con la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022

Ho: La Era del COVID 19 no se relaciona de manera significativa con la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022

Tabla 10

Correlación de Spearman de la actividad física de los estudiantes de la E.P. Biología, Química y ciencia del ambiente.

		actividad física	
Rho de Spearman	La era del COVID 19	Coefficiente de correlación	,419
		Sig. (unilateral)	,000
		N	79

** . La correlación es significativa al nivel 0,01

Al obtener $\rho = 0,419$ se puede ver que la Era del COVID 19 tiene relación moderada y significativa con la actividad física de los estudiantes. Y como el valor $p = 0,000$ se rechaza la hipótesis nula, y se puede asegurar entonces, que la Era del COVID 19 se relaciona significativamente con la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022.

DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación que existe entre la Era del COVID 19 con los Estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNHEVAL-Huánuco, 2022. Si bien es cierto la cuarentena, aislamiento y distanciamiento social fueron medidas de contención que se tomaron, en la Era del COVID 19 no obstante, ahora representa un escenario de gran interés público, pues nos interesa saber si hubo o no relación entre estas medidas de contención y la selección, preparación, consumo y adquisición en la ingesta de alimentos, así como en la vida saludable de los estudiantes universitarios.

La estadística descriptiva, muestra los resultados del nivel de contención, en la Era del COVID 19, según los estudiantes de la E.P. Biología, Química y Ciencia del Ambiente. Donde el 3,8% de los estudiantes manifiestan que hubo una contención baja, 64,6% en nivel medio y 31,6% indican una contención Alta. Se observa una frecuencia que destaca en la contención Media con 46,8%. Igualmente se observa en los resultados del estilo de vida saludable. Donde el 5,1% de los estudiantes muestra que fue inadecuado, 74,7% es regular y 20,3% aseguran que es adecuado. Se observa una frecuencia que destaca en estilo de vida saludable que es regular en 74,7%. Estos resultados tienen coincidencia con el trabajo de Reyes “El confinamiento por COVID-19 ha provocado cambios severos en los estilos de vida, los cuales se manifiestan en una mala alimentación, inactividad física, alteraciones del sueño, principalmente insomnio y alteraciones mentales como estrés, ansiedad y depresión. Estas alteraciones propician el desarrollo de una vida sedentaria, la cual favorece la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes e hipertensión” (2021, p. 9).

Escobar (2020). El estilo de vida saludable que lleva una persona, es un factor protector que puede ayudarnos a sobrellevar mejor cualquier crisis sanitaria, como la crisis del COVID-19 que estamos atravesando actualmente. La alimentación saludable, la actividad física y la vida libre de humo son excelentes herramientas que debemos aprender a utilizar adecuadamente y comprender los efectos positivos en nuestro organismo, y si combinamos al menos estos tres hábitos, podemos reducir el riesgo relativo de muerte por COVID.

Dimensión: Consumo de alimentos

De la obtención de los resultados, se puede deducir que la Era del COVID 19 se relaciona significativamente con el consumo de alimentos de los estudiantes, resultados concordantes, con la información obtenida, donde mencionan que, en esta época, consumieron muchos alimentos procesados, comida chatarra, consumían alimentos a deshoras y que no tuvieron una alimentación balanceada. En un estudio similar Toapanta (2021). Obtuvo datos sobre el consumo y agrado de alimentos, en el 2021, el 58% de los estudiantes presentan conductas alimentarias “poco saludables”, El 56% del total de los estudiantes afirmaron haber sufrido cambios en su alimentación debido a la pandemia. No obstante, Vallejos (2020) tuvo como propósito evaluar cambios en los hábitos alimentarios saludables y no saludables de los estudiantes de educación superior de Chile en confinamiento por COVID -19 durante el año 2020. El estudio fue transversal no probabilístico. El principal resultado de esta investigación muestra mejoras en los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior en Chile durante la pandemia por COVID-19, del mismo modo, Chuquimia (2020). De acuerdo a los resultados obtenidos el 98,18% de los estudiantes de nutrición presentan hábitos alimentarios considerados como “Adecuados” frente únicamente a un 1,82% que presentan hábitos alimentarios “Inadecuados”. Con respecto al nivel de actividad física, la mayoría de los estudiantes de la escuela de Ciencias de la Nutrición presentan un nivel alto de actividad física con un 48,48%.

Dimensión: Actividad física

De los resultados obtenidos se puede deducir que la Era del COVID 19 se relaciona significativamente con la actividad física de los estudiantes quienes mencionan que en la época del COVID 19, sus actividades físicas se vieron interrumpidas, que estuvieron mucho tiempo sentados o recostados que ganaron peso por llevar una vida sedentaria. En estudios similares, Rico et al., (2020). “*Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19*”. Los resultados muestran que el 46,35 % realiza actividad física baja, el 21,89% actividad moderada y un 31,76 % demuestra actividad física de alta intensidad; en términos de estado de salud se demuestran altos niveles de estrés por lo que se puede concluir que es indispensable establecer programas de ejercicio físico para disminuir las consecuencias del sedentarismo en la salud física y mental generado

durante el período de confinamiento. Palabras clave: covid-19, actividad física, estilos de vida.

CONCLUSIONES

Lo expuesto a lo largo de este trabajo la Era del COVID 19 se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022. ($\rho = 0,475$ con $p = 0,000$)

Por tanto, la Era del COVID 19 se relaciona significativamente con el consumo de alimentos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022. ($\rho = 0,400$ con $p = 0,000$)

Por tanto la Era del COVID 19 se relaciona significativamente con la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022. ($\rho = 0,419$ con $p = 0,000$)

RECOMENDACIONES

Recomendamos a los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación-UNHEVAL, que continúen con las medidas de contención del COVID 19 para atenuar los contagios y de esa manera recuperar su estilo de vida saludable.

Recomendamos a los estudiantes mantener una alimentación sana y saludable, además de buscar apoyo en las autoridades de la Universidad para que puedan desarrollar talleres relacionados con la alimentación sana y equilibrada.

Recomendamos a los estudiantes hacer uso de los espacios deportivos de su contexto y de la universidad para realizar prácticas de actividades físicas para mantenerse sano física y psicológicamente.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

- Avalos, J., Huamán, L. (2020). “Prevención del covid-19 y estilos de vida en los adultos de 20 a 59 años de edad del Distrito de Grocio Prado – AAHH Fundo Amarillo, Chincha, 2020”
- Barrantes, F. (2020) La pandemia covid-19: una singularidad que brinda la oportunidad de reformular estrategias Pospandemia. 53 políticas públicas para el mundo que viene. Centro de Evaluación de Políticas basadas en Evidencia (CEPE), Universidad Torcuato Di Tella.
- Barriguet, J., Salvador., Radilla., Simón., Hernández, L., Rojo., Vázquez, A. y Murillo E. (2017) Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán *Rev Esp Nutr Comunitaria* ; 23(1) p10
- https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
- Becerra, L. (29-05-20) Consecuencias de la Cuarentena recuperado de <https://idehpucp.pucp.edu.pe/revista-memoria/portafolio/espacio-publico-en-pleno-covid-19/04-08-22>
- Castillo, M. (2021) *"Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de Enfermería Universidad Privada -LIMA 2021"*
- Chamorro, D. (14 junio, 2022). *Índice de obesidad en Huánuco se incrementó en 7 %*. Promoción de la Salud de la Dirección Regional de Salud (Diresa Huánuco
- <https://www.ahora.com.pe/indice-de-obesidad-en-huanuco-se-incremento-en-7/>
- Chuquimia, M. (2020). *“Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa-2020”*. PERÚ 2020
- Díaz M, Daza, A, Pino M, De la Hoz Y, Suarez M. Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión

integrativa. *Rev. Salud mov.* 8(1):25-39. Disponible en: <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619/1495>

D. S.Nº 184-2020-PCM

Escobar J. (2020). COVID-19 y Estilos de vida en Chile: es el momento de cambiar hábitos. *Revista de estudios em movimiento*, 7(1), 43-49

https://www.reem.cl/descargas/reem_v7n1_a5.pdf

Fernandez D. (2020) Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/4214>

González, C. (2020) ICIM (13 abril 2020) *Cuarentena: origen del concepto, qué significa y cuál es su implicancia como medida sanitaria* Recuperado 14-07-22 de: <https://medicina.udd.cl/icim/2020/04/13/cuarentena-origen-del-concepto-que-significa-y-cual-es-su-implicancia-como-medida-sanitaria/>

Iglesias, S. (2020) Importancia del aislamiento social en la pandemia de la COVID-19. *Rev Med Hered vol.31 no.3* Lima jul-sep 2020

<http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v31i3.3814>

INEI (2021) Recuperado el 02-08-2022 <http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-401-de-los-hogares-del-pais-tuvo-acceso-a-internet-en-el-primer-trimestre-del-2020-12272/>

León, K. y Arguello, J. (2020). Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes

<https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes20tiempos%20pre%20pandemia>.

MINEDU 2020. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/tema/covid-19>

Muñoz, J. (2020). COVID-19: Miedo, el efecto silencioso de las epidemias.

Revista interdisciplinaria de epidemiología y salud pública, 3 (1)
p. 5-15 <https://doi.org/10.18041/2665-427X/ijeph.1.6256>

Murillo, Javier y Duk, Cynthia (2020) El Covid-19 y las Brechas Educativas.
Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva, 14(1), 11-13
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-73782020000100011>

Organización Mundial de la Salud (OMS 2020)

[https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)

Organización Mundial de la Salud (OMS 2020). <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>

Ortiz, M. y Ruiz, M. (2017). Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. *Revista Enfermería Herediana* 9(2):82 DOI:10.20453/renh.v9i2.3011

Pegueros, A., Baladia, E. et al. (2021). Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 (CoV-Eat Project): protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Revista de Nutrición Clínica y metabolismo*, 4(3). <https://doi.org/10.35454/rncm.v4n3.267>

Reyes, M. y Meza, M. (2021). Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19, 28(4). *CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, vol. 28, núm. 4, Esp., 2
<https://doi.org/10.30878/ces.v28n4a>

RICO, C., Vargas, G., Poblete, F. et al. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19 *Revista espacios*. Vol. 41 (42) 2020 • Art. 1 • Especial COVID-19 México

Rodríguez, I., Coaquira, F. (2021) Impacto del COVID en los estudiantes universitarios. *Espíritu Emprendedor TES*, Vol. 5, No. 3 DOI: 10.33970/eetes.v5.n3.2021.272

Romero, J, Simaluiza, J & Fernández, H. (2021). Medidas de prevención para evitar el contagio por la COVID-19: de lo cotidiano a lo técnico-científico. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e202104051. Epub 04 de julio de 2022. Recuperado en 25 de agosto de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272021000100188&lng=es&tlng=es.

Toapanta, M. (2021). Conductas alimentarias de estudiantes de la universidad Zamorano en tiempos de COVID-19. Honduras

Torres, Y. (2021). Hábitos nutricionales y estados emocionales en tiempos de COVID-19. *Revista de investigaciones de la UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU*

World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Vol. 57th World, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2004.

Velázquez S. (2013) Hábitos y estilos de vida saludable; Programa Institucional Actividades de Educación para una vida saludable
<https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14882>

Vallejos, C. (2020). Hábitos alimentarios de los estudiantes de Educación Superior Chile DURANTE confinamiento por COVID-19. Santiago

WEBS

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-jercicio-sedentarismo.html>

https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html 75182002000300002

<https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>

<http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

<https://medicina.udd.cl/icim/2020/04/13/cuarentena-origen-del-concepto-que-significa-y-cual-es-su-implicancia-como-medida-sanitaria/>

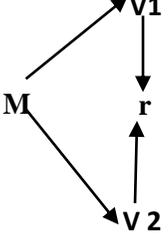
ANEXOS

Anexo 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO, 2022.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA	INSTRUMENTOS
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General				
¿Qué relación existe entre la Era del COVID 19 con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL- Huánuco, 2022?	Determinar la relación que existe entre la Era del COVID 19 con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL- Huánuco, 2022.	La Era del COVID 19 se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL- Huánuco, 2022.	Variable 1 La era del COVID 19.	Cuarentena de la población. Aislamiento. Distanciamiento. Social.	Tipo de Investigación: Básica descriptiva. Alcance de la Investigación: Correlacional. Diseño: No experimental- correlacional.	La Técnica será la encuesta y el Instrumento el cuestionario.

Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas			Esquema:	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre la Era del COVID 19 con el consumo de alimentos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022? • ¿Qué relación existe entre la Era del COVID 19 con la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022? 	<ul style="list-style-type: none"> • Describir la relación que existe entre la Era del COVID 19 con el consumo de alimentos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022. • Describir la relación que existe entre la Era del COVID 19 con la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022. 	<ul style="list-style-type: none"> • La Era del COVID 19 se relaciona de manera significativa con el consumo de alimentos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022. • La Era del COVID 19 se relaciona de manera significativa con la actividad física de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente, UNHEVAL-Huánuco, 2022. 	<p>Variable 2</p> <p>Estilos de vida saludable.</p>	<p>Consumo de alimentos.</p> <p>Actividad física.</p>	<p>Esquema:</p>  <p>Población– Muestra:</p> <p>conformada por 79 estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y ciencias del Ambiente.</p>	

Anexo 02

Consentimiento informado

Estimado Participante:

Para informarle que, por ética todo investigador tiene la obligación de hacer conocer los detalles del estudio y solicitarle su consentimiento para que Ud. participe en la investigación: Titulada **LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO**, 2022. La cual será desarrollada por: Limber Ciriaco Huacho, Hugo Villanueva Lavado y Hipolo Zevallos, Roger Marloth.

La investigación tiene como propósito Determinar la relación que existe entre la Era del COVID 19 con los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente de la Facultad de Ciencias de la Educación- UNHEVAL-Huánuco, 2022 Académica – Licenciatura de la Facultad de Ciencias de la Educación UNHEVA-Huánuco, 2020

Le informamos que su colaboración consiste, en desarrollar dos cuestionarios en su misma aula de forma presencial, le llevara un tiempo de 10 minutos, a su vez le comunicamos que los cuestionarios son anónimos.

Le informamos que los resultados de esta investigación serán en beneficio de la sociedad

Asimismo, Puede retirarse en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para Ud.

En tal sentido le pedimos declare que ha sido informado e invitado a participar en la mencionada investigación.

Participante

Ud. Acepta voluntariamente participar en este trabajo de investigación (SI) (NO)

Ud. Ha recibido una copia del presente documento. (SI) (NO)

Firma participante:

Fecha:

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con

Limber Ciriaco Huacho. Cel. 956232888

Anexo 03

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CUESTIONARIO

VARIABLE 1: LA ERA DEL COVID 19

Estimado participante:

Estamos realizando un trabajo de investigación, y el cuestionario tiene el propósito de recolectar información sobre la relación que existe entre la Era del COVID 19 y los estilos de vida saludable de los estudiantes de la Escuela Profesional de Biología, Química y Ciencia del Ambiente. En este sentido solicitamos a Ud. Leer atentamente y marcar la respuesta que crea fidedigna y confiable.

Además, le informamos que el cuestionario es totalmente anónimo. El interés es la obtención de datos para poder desarrollar la investigación.

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan proposiciones para cada dimensión, cada una con tres alternativas de respuesta, conteste según su apreciación

SI	A VECES	NO
3	2	1

Nº	DIMENSIÓN CUARENTENA	3	2	1
1	La cuarentena, impuesta como medida para evitar la propagación del COVID 19 afectó tu estado emocional.			
2	La cuarentena, te hizo reflexionar para adecuarnos a situaciones adversas y superar algunas circunstancias.			
3	Te causo mucho miedo contagiarte y alejarte de tu familia,			
4	Estuviste encerrado en tu casa por mucho tiempo, para saber si estabas contagiado con el COVID 19.			
5	Sientes que te hizo falta el dialogo con amigos en tiempos cuarentena.			
6	Tu domicilio, cuenta con ventanas amplias, y espacios libres.			
7	Tomaste medidas para mejorar la ventilación en tu casa.			
8	Tuviste en cuenta en todo momento las recomendaciones de: lavado de manos, uso de mascarillas y alcohol.			
	DIMENSIÓN AISLAMIENTO	3	2	1
9	Estar mucho tiempo aislado modifica los estilos de vida saludable.			
10	El aburrimiento, la inactividad, aislamiento, provoca un desorden alimentario y ganar algunos kilos de peso.			
11	Consideras que la soledad y el aislamiento social, están asociados con mala salud física y mental y puede conducir a la depresión y trastornos de ansiedad			

12	En la Era del COVID 19, (aislamiento) hubo mucha tristeza y miedo lo cual provoco ira y descontrol			
13	El aislamiento lo ha pasado en su domicilio.			
14	Consideras que el auto aislamiento obligatorio relacionado con la pandemia, ocasiona estrés en los estudiantes universitarios.			
15	El aislamiento social y encierro, puede ser positivo para llevar una mejor calidad de vida.			
	DIMENSIÓN DISTANCIAMIENTO SOCIAL	3	2	1
16	Cumpliste con el distanciamiento obligatorio.			
17	Asumiste, la restricción de desplazamiento de forma voluntaria.			
18	La incertidumbre de cuanto durara esa situación de pandemia (distanciamiento) te provocaba ansiedad y por ende estrés.			
19	Consideras, que era mejor mantenerse alejado de los demás para no ser contagiado.			
20	Dejaste de ir a hacer compras por temor a los contagios.			
21	Consideras, que el uso de la mascarilla fue una medida muy importante.			
22	El uso de mascarillas afecto a tu salud.			
23	El uso de alcohol fue en todo momento en tiempos de pandemia.			
24	Estar atento, a la aparición de los síntomas te causo ansiedad y estrés			
25	Respetaste el distanciamiento de 1 a 2 metros de distancia.			

CUESTIONARIO

VARIABLE 2: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

SI	A VECES	NUNCA
3	2	1

N°	DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN	3	2	1
1	En épocas de confinamiento, Ud. Consumió comidas caseras (alimentos elaborados en el hogar a base de verduras frutas y menestras)			
2	En tiempos de pandemia, la universidad hizo orientaciones virtuales para conservar los estilos de vida saludable			
3	El consumo de frutas y verduras, fue igual al de antes de la pandemia			
4	Respetabas los horarios de las comidas en la Era del COVID 19			
5	Tu consumo de alimentos, durante la pandemia fue embutidos o enlatados y hubo una disminución de verduras, frutas, y agua			
6	En la Era del COVID 19 adicionaste a tu dieta muchos alimentos procesados			
7	Las medidas que se dieron, en tiempos de pandemia te provocaron ansiedad, estrés y te indujo el consumo de alimentos chatarra			
8	Los alimentos que más ha consumido, en tiempos de pandemia fueron bollerías chocolate galletas y bebidas azucaradas			
9	El consumo, de alimentos a deshoras en tiempos de pandemia fue a menudo			
10	Debido a las clases virtuales en tiempos de pandemia, degustabas alimentos cuando estaba frente a un dispositivo electrónico			
11	En tiempos del COVID 19, hubo limitaciones en el consumo de frutas de la temporada y verduras frescas.			
12	Tuviste una alimentación balanceada en la Era del COVID 19			
13	Consideras, que la economía fue un factor limitante para el consumo de alimentos saludables.			
14	Fuiste fans de la comida delivery.			
	DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	3	2	1
15	Las actividades físicas que practicabas antes de la pandemia se vieron afectadas.			
16	En tiempos de pandemia aprovechaste para hacer actividad física en la casa.			
17	Interrumpías con movimientos o ejercicios cuando te encontrabas frente a un dispositivo electrónico.			
18	El realizar actividades físicas te hacía sentir mejor y más relajado.			
19	Debido a la pandemia fueron interrumpidas tu integración social y actividades al aire libre.			
20	La ausencia de gimnasios, parque o instalaciones recreativas fue un impacto negativo para ti.			
21	Consideras que el sedentarismo, es un problema de salud pública en el mundo y afecta a la mayoría.			
22	Durante la pandemia, pasaste mucho tiempo sentado, recostado o echado lo cual te ocasionó algún malestar físico.			
23	En su tiempo libre, practica algún deporte o ejercicios.			
24	Tu domicilio cuenta con espacios libres para realizar actividad física.			
25	Durante la pandemia tu peso tuvo alguna variación.			

Agradecemos mucho tu colaboración



CONSTANCIA N°0001-2023-UNHEVAL-FCE/UI

CONSTANCIA DE APTO DE SIMILITUD

LA DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN:

Hace constar que:

- CIRIACO HUACHO, Limber
- VILLANUEVA LAVADO, Hugo
- HIPOLO ZEVALLOS, Roger Marloth

Autores del borrador de tesis, titulado:

LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL - HUÁNUCO, 2022. Carrera Profesional Biología, Química y Ciencia del Ambiente

Han obtenido, un reporte de similitud general del **25%** con el aplicativo **TURNITIN**, porcentaje de similitud permitido, para tesis de pregrado. En consecuencia, es **APTO**.

Se expide la presente constancia, para los fines pertinentes.

Cayhuayna, 05 de enero de 2023



Dr. Zósimo Pedro Jacha Ayala
Director de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Educación

NOMBRE DEL TRABAJO

LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO, 2022

AUTOR

CIRIACO HUACHO Limber, VILLANUEVA LAVADO Hugo y HIPOLO ZEVALLOS Roger Marloth

RECUENTO DE PALABRAS

18443 Words

RECUENTO DE CARACTERES

97831 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

79 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.5MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 5, 2023 8:23 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 5, 2023 8:24 AM GMT-5

● **25% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 24% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente

Anexo 05

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

Título del proyecto: LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO, 2022.

Nombre del Juez evaluador	Kely Maribel Aquino Serna
Profesión	Lic. Biología, Química y Ciencia del Ambiente
Mayor Grado Académico (obtenido)	Magister en investigación y docencia superior
Experiencia Profesional (en años)	7 años
Institución donde labora	UGEL PADRE ABAD
Cargo	Formador Tutor del área de Ciencia y Tecnología

Autores: CIRIACO HUACHO, Limber, VILLANUEVA LAVADO, Hugo y HIPOLO ZEVALLOS, Roger Marloth

Instrumento motivo de evaluación: Cuestionario

Detalles del instrumento: El instrumento ha sido elaborado de acuerdo a la operacionalización de cada una de las variables.

“Calificar con: 1. No cumple con el criterio 2. Bajo nivel 3. Moderado nivel 4. Alto nivel.

CUESTIONARIO: Variable 1 LA ERA DEL COVID 19					
DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
DIMENSIÓN CUARENTENA	La cuarentena, impuesta como medida para evitar la propagación del COVID 19 afectó tu estado emocional.	4	4	4	4
	La cuarentena, te hizo reflexionar para adecuarnos a situaciones adversas y superar algunas circunstancias.	4	4	4	4
	Te causo mucho miedo contagiarte y alejarte de tu familia.	4	4	4	4
	Estuviste encerrado en tu casa por mucho tiempo, para saber si estabas contagiado con el COVID 19.	4	3	4	4
	Sientes que te hizo falta el dialogo con amigos en tiempos cuarentena.	4	4	4	4
	Tu domicilio, cuenta con ventanas amplias, y espacios libres.	4	4	4	3
	Tomaste medidas para mejorar la ventilación en tu casa.	4	4	4	4
	Tuviste en cuenta en todo momento las recomendaciones de: lavado de manos,	4	4	4	4
DIMENSIÓN AISLAMIENTO	Estar mucho tiempo aislado modifica los estilos de vida saludable.	4	4	4	4
	El aburrimiento, la inactividad, aislamiento, provoca un desorden alimentario y ganar algunos kilos de peso.	4	4	4	4
	Consideras que la soledad y el aislamiento social, están asociados con mala salud física y mental y puede conducir a la depresión y trastornos de ansiedad	4	4	4	4

	En la Era del COVID 19, (aislamiento) hubo mucha tristeza y miedo lo cual provoco ira y descontrol	4	3	3	4
	El aislamiento lo ha pasado en su domicilio.	4	4	4	4
	Consideras que el auto aislamiento obligatorio relacionado con la pandemia, ocasiona estrés en los estudiantes universitarios.	4	4	4	4
	El aislamiento social y encierro, puede ser positivo para llevar una mejor calidad de vida.	4	4	4	4
DIMENSIÓN DISTANCIAMIENTO SOCIAL	Cumpliste con el distanciamiento obligatorio.	4	4	4	4
	Asumiste, la restricción de desplazamiento de forma voluntaria.	4	4	4	4
	La incertidumbre de cuanto durara esa situación de pandemia (distanciamiento) te provocaba ansiedad y por ende estrés.	4	4	4	4
	Consideras, que era mejor mantenerse alejado de los demás para no ser contagiado.	4	4	4	4
	Dejaste de ir a hacer compras por temor a los contagios.	4	3	4	3
	Consideras, que el uso de la mascarilla fue una medida muy importante.	4	4	4	4
	El uso de mascarillas afecto a tu salud.	4	4	4	4
	El uso de alcohol fue en todo momento en tiempos de pandemia.	4	4	4	4
	Estar atento, a la aparición de los síntomas te causo ansiedad y estrés.	4	4	4	4
	Respetaste el distanciamiento de 1 a 2 metros de distancia.	4	4	4	4
CUESTIONARIO					
Variable 2: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE					
DIMENSIÓN CONSUMO ALIMENTACIÓN	En épocas de confinamiento, Ud. Consumió comidas caseras (alimentos elaborados en el hogar a base de verduras frutas y menestras)	4	4	4	4
	En tiempos de pandemia, la universidad hizo orientaciones virtuales para conservar los estilos de vida saludable	4	4	4	4
	El consumo de frutas y verduras, fue igual al de antes de la pandemia.	4	4	4	4
	Respetabas los horarios de las comidas en la Era del COVID 19.	4	4	4	4
	Tu consumo de alimentos, durante la pandemia fue embutido o enlatados y hubo una disminución de verduras, frutas, y agua.	4	4	4	4
	En la Era del COVID 19 adicionaste a tu dieta muchos alimentos procesados.	4	4	4	4
	Las medidas que se dieron, en tiempos de pandemia te provocaron ansiedad, estrés y te indujo el consumo de alimentos chatarra.	4	4	4	4
	Los alimentos que más ha consumido, en tiempos de pandemia fueron bollerías chocolate galletas y bebidas azucaradas.	4	4	4	4
	El consumo, de alimentos a deshoras en tiempos de pandemia fue a menudo.	4	4	4	4
	Debido a las clases virtuales en tiempos de pandemia, degustabas alimentos cuando estaba frente a un dispositivo electrónico.	4	4	4	4
	En tiempos del COVID 19, hubo limitaciones en el consumo de frutas de la temporada y verduras frescas.	4	4	4	4
	Tuviste una alimentación balanceada en la Era del COVID 19.	4	4	4	4
	Consideras, que la economía fue un factor limitante para el consumo de alimentos saludables.	4	4	4	4
Fuiste fans de la comida delivery.	4	4	4	4	
DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Las actividades físicas que practicabas antes de la pandemia se vieron afectadas.	4	4	4	4
	En tiempos de pandemia aprovechaste para hacer actividad física en la casa.	4	4	4	4

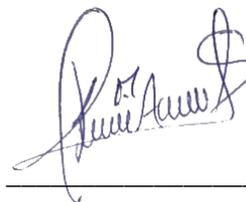
Interrumpías con movimientos o ejercicios cuando te encontrabas frente a un dispositivo electrónico.	4	4	4	4
El realizar actividades físicas te hacía sentir mejor y más relajado.	4	4	4	4
Debido a la pandemia fueron interrumpidas tu integración social y actividades al aire libre.	4	4	4	4
La ausencia de gimnasios, parque o instalaciones recreativas fue un impacto negativo para ti.	4	4	4	4
Consideras que el sedentarismo, es un problema de salud pública en el mundo y afecta a la mayoría.	4	4	4	4
Durante la pandemia, pasaste mucho tiempo sentado, recostado o echado lo cual te ocasionó algún malestar físico.	4	4	4	4
En su tiempo libre, practica algún deporte o ejercicios.	4	4	4	4
Tu domicilio cuenta con espacios libres para realizar actividad física.	4	4	4	4
Durante la pandemia tu peso tuvo alguna variación.	4	4	4	4

Recomendaciones:

.....

DECISIÓN DEL EXPERTO:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()



Firma y sello (experto)

DNI 71971796

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

Título del proyecto: LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO, 2022.

Autores: CIRIACO HUACHO, Limber, VILLANUEVA LAVADO, Hugo y HIPOLO ZEVALLOS, Roger Marloth

Nombre del Juez evaluador	María Luz Bonilla Ramírez
Profesión	Docente
Mayor Grado Académico (obtenido)	Grado de doctor
Experiencia Profesional (en años)	7
Institución donde labora	I.E “Juana Moreno”
Cargo	Docente

Instrumento motivo de evaluación: Cuestionario

Detalles del instrumento: El instrumento ha sido elaborado de acuerdo a la operacionalización de cada una de las variables.

“Calificar con: 1. No cumple con el criterio 2. Bajo nivel 3. Moderado nivel 4. Alto nivel.”

CUESTIONARIO:					
Variable 1 LA ERA DEL COVID 19					
DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
DIMENSIÓN CUARENTENA	La cuarentena, impuesta como medida para evitar la propagación del COVID 19 afectó tu estado emocional.	4	4	4	4
	La cuarentena, te hizo reflexionar para adecuarnos a situaciones adversas y superar algunas circunstancias.	4	4	4	4
	Te causo mucho miedo contagiarte y alejarte de tu familia.	4	4	4	4
	Estuviste encerrado en tu casa por mucho tiempo, para saber si estabas contagiado con el COVID 19.	4	3	4	4
	Sientes que te hizo falta el dialogo con amigos en tiempos cuarentena.	4	4	4	4
	Tu domicilio, cuenta con ventanas amplias, y espacios libres.	4	4	4	4
	Tomaste medidas para mejorar la ventilación en tu casa.	4	4	4	4
	Tuviste en cuenta en todo momento las recomendaciones de: lavado de manos,	4	4	4	4
DIMENSIÓN AISLAMIENTO	Estar mucho tiempo aislado modifica los estilos de vida saludable.	4	4	4	4
	El aburrimiento, la inactividad, aislamiento, provoca un desorden alimentario y ganar algunos kilos de peso.	4	4	4	4
	Consideras que la soledad y el aislamiento social, están asociados con mala salud física y mental y puede conducir a la depresión y trastornos de ansiedad	4	4	4	4
	En la Era del COVID 19, (aislamiento) hubo mucha tristeza y miedo lo cual provoco ira y descontrol	4	4	4	4
	El aislamiento lo ha pasado en su domicilio.	4	4	4	4

	Consideras que el auto aislamiento obligatorio relacionado con la pandemia, ocasiona estrés en los estudiantes universitarios.	4	4	4	4
	El aislamiento social y encierro, puede ser positivo para llevar una mejor calidad de vida.	4	4	4	4
DIMENSIÓN DISTANCIAMIENTO SOCIAL	Cumpliste con el distanciamiento obligatorio.	4	4	4	4
	Asumiste, la restricción de desplazamiento de forma voluntaria.	4	4	4	4
	La incertidumbre de cuanto durara esa situación de pandemia (distanciamiento) te provocaba ansiedad y por ende estrés.	4	4	4	4
	Consideras, que era mejor mantenerse alejado de los demás para no ser contagiado.	4	4	4	4
	Dejaste de ir a hacer compras por temor a los contagios.	4	4	4	4
	Consideras, que el uso de la mascarilla fue una medida muy importante.	4	4	4	4
	El uso de mascarillas afecto a tu salud.	4	4	4	4
	El uso de alcohol fue en todo momento en tiempos de pandemia.	4	4	4	4
	Estar atento, a la aparición de los síntomas te causo ansiedad y estrés.	4	4	4	4
	Respetaste el distanciamiento de 1 a 2 metros de distancia.	4	4	4	4
CUESTIONARIO					
Variable 2: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE					
DIMENSIÓN CONSUMO ALIMENTACIÓN	En épocas de confinamiento, Ud. Consumió comidas caseras (alimentos elaborados en el hogar a base de verduras frutas y menestras)	4	4	4	4
	En tiempos de pandemia, la universidad hizo orientaciones virtuales para conservar los estilos de vida saludable	4	4	4	4
	El consumo de frutas y verduras, fue igual al de antes de la pandemia.	4	4	4	4
	Respetabas los horarios de las comidas en la Era del COVID 19.	4	4	4	4
	Tu consumo de alimentos, durante la pandemia fue embutido o enlatados y hubo una disminución de verduras, frutas, y agua.	4	4	4	4
	En la Era del COVID 19 adicionaste a tu dieta muchos alimentos procesados.	4	4	4	4
	Las medidas que se dieron, en tiempos de pandemia te provocaron ansiedad, estrés y te indujo el consumo de alimentos chatarra.	4	4	4	4
	Los alimentos que más ha consumido, en tiempos de pandemia fueron bollos chocolate galletas y bebidas azucaradas.	4	4	4	4
	El consumo, de alimentos a deshoras en tiempos de pandemia fue a menudo.	4	4	4	4
	Debido a las clases virtuales en tiempos de pandemia, degustabas alimentos cuando estaba frente a un dispositivo electrónico.	4	4	4	4
	En tiempos del COVID 19, hubo limitaciones en el consumo de frutas de la temporada y verduras frescas.	4	4	4	4
	Tuviste una alimentación balanceada en la Era del COVID 19.	4	4	4	4
	Consideras, que la economía fue un factor limitante para el consumo de alimentos saludables.	4	4	4	4
	Fuiste fans de la comida delivery.	4	4	4	4
DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Las actividades físicas que practicabas antes de la pandemia se vieron afectadas.	4	4	4	4
	En tiempos de pandemia aprovechaste para hacer actividad física en la casa.	4	4	4	4
	Interrumpías con movimientos o ejercicios cuando te encontrabas frente a un dispositivo electrónico.	4	4	4	4
	El realizar actividades físicas te hacía sentir mejor y más relajado.	4	4	4	4

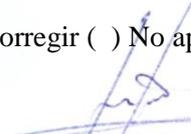
Debido a la pandemia fueron interrumpidas tu integración social y actividades al aire libre.	4	4	4	4
La ausencia de gimnasios, parque o instalaciones recreativas fue un impacto negativo para ti.	4	4	4	4
Consideras que el sedentarismo, es un problema de salud pública en el mundo y afecta a la mayoría.	4	4	4	4
Durante la pandemia, pasaste mucho tiempo sentado, recostado o echado lo cual te ocasionó algún malestar físico.	4	4	4	4
En su tiempo libre, practica algún deporte o ejercicios.	4	4	4	4
Tu domicilio cuenta con espacios libres para realizar actividad física.	4	4	4	4
Durante la pandemia tu peso tuvo alguna variación.	4	4	4	4

Recomendaciones:

.....

DECISIÓN DEL EXPERTO:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()



.....
 Dra. Maria Luz Bonilla Ramirez
 ESPECIALIDAD BIOLOGÍA, QUÍMICA
 Y CIENCIA DEL AMBIENTE

Firma y sello (experto)
 DNI 70182197

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

Título del proyecto: LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO, 2022.

Autoras: CIRIACO HUACHO, Limber, VILLANUEVA LAVADO, Hugo y HIPOLO ZEVALLOS, Roger Marloth

Nombre del Juez evaluador	NEIL RAUL CORI VARGAS
Profesión	LIC. BIOLOGÍA Y QUÍMICA
Mayor Grado Académico (obtenido)	DOCTOR
Experiencia Profesional (en años)	10 años
Institución donde labora	UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
Cargo	DOCENTE

Instrumento motivo de evaluación: Cuestionario

Detalles del instrumento: El instrumento ha sido elaborado de acuerdo a la operacionalización de cada una de las variables.

“Calificar con: 1. No cumple con el criterio 2. Bajo nivel 3. Moderado nivel 4. Alto nivel.

CUESTIONARIO:					
Variable 1 LA ERA DEL COVID 19					
DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
DIMENSIÓN CUARENTENA	La cuarentena, impuesta como medida para evitar la propagación del COVID 19 afectó tu estado emocional.	4	4	4	4
	La cuarentena, te hizo reflexionar para adecuarnos a situaciones adversas y superar algunas circunstancias.	4	4	4	4
	Te causo mucho miedo contagiarte y alejarte de tu familia.	3	3	3	3
	Estuviste encerrado en tu casa por mucho tiempo, para saber si estabas contagiado con el COVID 19.	4	3	4	4
	Sientes que te hizo falta el dialogo con amigos en tiempos cuarentena.	4	4	4	4
	Tu domicilio, cuenta con ventanas amplias, y espacios libres.	4	4	4	4
	Tomaste medidas para mejorar la ventilación en tu casa.	4	4	4	4
	Tuviste en cuenta en todo momento las recomendaciones de: lavado de manos,	4	4	4	4
DIMENSIÓN AISLAMIENTO	Estar mucho tiempo aislado modifica los estilos de vida saludable.	4	4	4	4
	El aburrimiento, la inactividad, aislamiento, provoca un desorden alimentario y ganar algunos kilos de peso.	4	4	4	4
	Consideras que la soledad y el aislamiento social, están asociados con mala salud física y mental y puede conducir a la depresión y trastornos de ansiedad	4	4	4	4
	En la Era del COVID 19, (aislamiento) hubo mucha tristeza y miedo lo cual provoco ira y descontrol	4	4	4	4
	El aislamiento lo ha pasado en su domicilio.	4	4	4	4

	Consideras que el auto aislamiento obligatorio relacionado con la pandemia, ocasiona estrés en los estudiantes universitarios.	4	4	4	4
	El aislamiento social y encierro, puede ser positivo para llevar una mejor calidad de vida.	4	4	4	4
DIMENSIÓN DISTANCIAMIENTO SOCIAL	Cumpliste con el distanciamiento obligatorio.	4	4	4	4
	Asumiste, la restricción de desplazamiento de forma voluntaria.	4	4	4	4
	La incertidumbre de cuanto durara esa situación de pandemia (distanciamiento) te provocaba ansiedad y por ende estrés.	4	4	4	4
	Consideras, que era mejor mantenerse alejado de los demás para no ser contagiado.	4	4	4	4
	Dejaste de ir a hacer compras por temor a los contagios.	4	4	4	4
	Consideras, que el uso de la mascarilla fue una medida muy importante.	4	4	4	4
	El uso de mascarillas afecto a tu salud.	4	4	4	4
	El uso de alcohol fue en todo momento en tiempos de pandemia.	4	4	4	4
	Estar atento, a la aparición de los síntomas te causo ansiedad y estrés.	4	4	4	4
	Respetaste el distanciamiento de 1 a 2 metros de distancia.	3	3	3	3
CUESTIONARIO Variable 2: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE					
DIMENSIÓN CONSUMO ALIMENTACIÓN	En épocas de confinamiento, Ud. Consumió comidas caseras (alimentos elaborados en el hogar a base de verduras frutas y menestras)	4	4	4	4
	En tiempos de pandemia, la universidad hizo orientaciones virtuales para conservar los estilos de vida saludable	4	4	4	4
	El consumo de frutas y verduras, fue igual al de antes de la pandemia.	4	4	4	4
	Respetabas los horarios de las comidas en la Era del COVID 19.	4	4	4	4
	Tu consumo de alimentos, durante la pandemia fue embutido o enlatados y hubo una disminución de verduras, frutas, y agua.	4	4	4	4
	En la Era del COVID 19 adicionaste a tu dieta muchos alimentos procesados.	4	4	4	4
	Las medidas que se dieron, en tiempos de pandemia te provocaron ansiedad, estrés y te indujo el consumo de alimentos chatarra.	4	4	4	4
	Los alimentos que más ha consumido, en tiempos de pandemia fueron bollos chocolate galletas y bebidas azucaradas.	4	4	4	4
	El consumo, de alimentos a deshoras en tiempos de pandemia fue a menudo.	4	4	4	4
	Debido a las clases virtuales en tiempos de pandemia, degustabas alimentos cuando estaba frente a un dispositivo electrónico.	4	4	4	4
	En tiempos del COVID 19, hubo limitaciones en el consumo de frutas de la temporada y verduras frescas.	4	4	4	4
	Tuviste una alimentación balanceada en la Era del COVID 19.	4	4	4	4
	Consideras, que la economía fue un factor limitante para el consumo de alimentos saludables.	4	4	4	4
	Fuiste fans de la comida delivery.	4	4	4	4
DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA	Las actividades físicas que practicabas antes de la pandemia se vieron afectadas.	4	4	4	4
	En tiempos de pandemia aprovechaste para hacer actividad física en la casa.	4	4	4	4
	Interrumpías con movimientos o ejercicios cuando te encontrabas frente a un dispositivo electrónico.	4	4	4	4
	El realizar actividades físicas te hacía sentir mejor y más relajado.	4	4	4	4

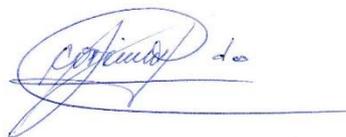
Debido a la pandemia fueron interrumpidas tu integración social y actividades al aire libre.	4	4	4	4
La ausencia de gimnasios, parque o instalaciones recreativas fue un impacto negativo para ti.	4	4	4	4
Consideras que el sedentarismo, es un problema de salud pública en el mundo y afecta a la mayoría.	4	4	4	4
Durante la pandemia, pasaste mucho tiempo sentado, recostado o echado lo cual te ocasionó algún malestar físico.	4	4	4	4
En su tiempo libre, practica algún deporte o ejercicios.	3	3	3	3
Tu domicilio cuenta con espacios libres para realizar actividad física.	4	4	4	4
Durante la pandemia tu peso tuvo alguna variación	4	4	4	4

Recomendaciones:

.....

DECISIÓN DEL EXPERTO:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()



 Firma y sello (experto)

DNI 80067703



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 13 días del mes de SEPTIEMBRE del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 2387-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 08/09/2023 conformados por:

- Presidente : Dra. Laura Barrionuevo Torres
- Secretario : Dra. Narda Pizarro Torres Martínez
- Vocal : Abg. Fidel Rojas Luga

Con el asesoramiento del Abg. Teófilo Miguel Pinedo Claudio el (la) Bachiller: Simber Coriaco Huadío aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: Biología, Química y Ciencia del Ambiente se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: LA ERA DEL COVID-19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO, 2022

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) (<u> </u>)
- Locución	Regular: (14) (<u>14</u>)
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) (<u> </u>)
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (<u> </u>)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) (<u> </u>)
- Habilidad para absolver preguntas	

Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: CATORCE

Equivalente a: REGULAR

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 10:00 horas.

[Firma]
PRESIDENTE
DNI N° 22475207

[Firma]
SECRETARIO
DNI N° 22422938

[Firma]
VOCAL
DNI N° 22579502



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN-HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 13 días del mes de SEPTIEMBRE del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 2387-2023-UNHEVAL-FCE/D de fecha 08/09/2023 conformados por:

Presidente : Dra. Laura Barrionuevo Torres

Secretario : Dra. Narda Rocoro Torres Martínez

Vocal : Hg. Fidel Rojas Zuga

Con el asesoramiento del Hg. Teófilo Miguel Pinedo Claudio el (la) Bachiller: Hugo Villanueva Larado aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en

Educación Especialidad: Biología, Química y Ciencia del Ambiente, se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGIA, QUIMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL - HUÁNUCO, 2022

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) (_____)
- Locución	Regular: (14) (_____)
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) (<u>15</u>)
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) (_____)
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) (_____)
- Habilidad para absolver preguntas	

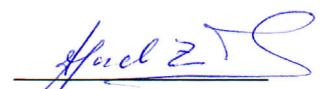
Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: QUINCE

Equivalente a: BUENO

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 10.00 horas.


PRESIDENTE
DNI N° 22475809


SECRETARIO
DNI N° 22422938


VOCAL
DNI N° 22519502



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, a los 13 días del mes de SEPTIEMBRE del año 2023 reunidos en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación los docentes que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N° 2387-2023-UNHEVAL-ICE/D de fecha 08/09/2023 conformados por:

Presidente : Dra. Laura Barronuevo Torres
Secretario : Dra. Narda Socorro Torres Martínez
Vocal : Hg. Fidel Rojas Luga

Con el asesoramiento del Hg. Teófilo Miguel Pineda Claudio el (la) Bachiller: Roger Harloth Hipoto Zevallos aspirante al Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Especialidad: Biología, Química y Ciencia del Ambiente, se dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada: LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGIA, QUIMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL - HUÁNUCO, 2022

Concluido el proceso de sustentación, cada miembro del jurado procedió a la evaluación del (de la) aspirante, teniendo presente los criterios de evaluación siguientes:

- Presentación personal	Deficiente: (00-13) ()
- Locución	Regular: (14) ()
- Equilibrio emocional	Bueno: (15-16) (<u>15</u>)
- Nivel de conocimiento	Muy Bueno: (17-18) ()
- Orden y coherencia	Excelente: (19-20) ()
- Habilidad para absolver preguntas	

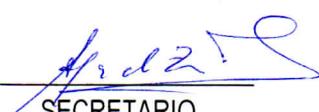
Obteniendo, en consecuencia, el (la) titulado la nota de: QUINCE

Equivalente a: BUENO

Calificación que se realizó de acuerdo al Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Los miembros del Jurado firman el ACTA en señal de conformidad, siendo a la: 10:00 horas.


PRESIDENTE
DNI N° 22475807


SECRETARIO
DNI N° 22422938


VOCAL
DNI N° 22519502

Anexo 07

NOTA BIOGRÁFICA

LIMBER CIRIACO HUACHO, nació en la ciudad de HUÁNUCO el 31 de enero de 1995 en el distrito de Chuquis, hijo de don PEDRO CIRIACO URBANO y doña HERMINIA HUACHO SILVESTRE con domicilio en distrito de AA.HH.VIA CRUSIS MORAS y Departamento de HUÁNUCO

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

Primaria: Institución Educativa Primaria “N° 32300” – COCHAPAMPA”

Secundaria: Institución Educativa “JOSE MARIA ARGUEDAS” - RAHUA distrito de APARICIO POMARES CHUPAN”

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de ciencias de la educación, Obteniendo el título en la especialidad de BIOLOGIA QUIMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE.

Formación Profesional: Realizo Practicas Pre Profesionales en la institución educativa “SECCHA” Huánuco desde marzo hasta diciembre de 2018; ingreso a laborar, en la Institución Educativa “N°0632” – TOCACHE, en el 2022, actualmente se encuentra laborando I.E.I. 0582 – TOCACHE.

HUGO VILLANUEVA LAVADO, nació en la ciudad de HUANUCO el 12 JUNIO de 1984 en el distrito de Chuquis, con domicilio en distrito de AA.HH. LOMA BLANCA y Departamento de HUÁNUCO

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

Primaria: Institución Educativa Primaria “N° DANIEL ALOMIA ROBLES” – TINGO MARIA”

Secundaria: Institución Educativa “LIBERTAD ” – DISTRITO DE COMAS LIMA”

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de ciencias de la educación, Obteniendo el título en la especialidad de BIOLOGIA QUIMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE.

Formación Profesional: Realizo Practicas Pre Profesionales en la institución educativa “HEROES DE JACTAY ” Huánuco desde marzo hasta diciembre de 2016; ingreso a laborar, en la Institución Educativa “N°0413” – TOCACHE, en el 2022, actualmente se encuentra laborando SAN PEDRO DE TOCACHE – TOCACHE.

ROGER MARLOTH HIPOLO ZEVALLOS, nació en la ciudad de OCROSPATA el de 13 MAYO de 1984 en el distrito de Chuquis, con domicilio en distrito de AA.HH.VIA CRUSIS MORAS y Departamento de HUÁNUCO

SUS ESTUDIOS:

Escolaridad:

Primaria: Institución Educativa Primaria “N° AGUSTO CARDIHS ” – PILKO MARCA”

Secundaria: Institución Educativa “AURELIO CARDENAS ” - PACHAS distrito de PACHAS”

Estudio Superior: Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco. Facultad de ciencias de la educación, Obteniendo el título en la especialidad de BIOLOGIA QUIMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE.

Formación Profesional: Realizo Practicas Pre Profesionales en la institución educativa “ ILLATUPAC” Huánuco desde marzo hasta diciembre de 2018; ingreso a laborar, en la Institución Educativa “SILLAPATA” – LAUNIO, en el 2022, actualmente se encuentra laborando I.E.I. SILLAPATA – DOS DE MAYO.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado
-----------------	---	-----------------------------	--	------------------	----------	--	-----------

Pregrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Escuela Profesional	BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE
Carrera Profesional	BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE
Grado que otorga	
Título que otorga	TÍTULO LICENCIADO EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE.

Segunda especialidad (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Apellidos y Nombres:	Ciriaco Huacho Limber						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 956232888
Nro. de Documento:	73493073				Correo Electrónico: huachitocm@gmail.com		

Apellidos y Nombres:	Villanueva Lavado Hugo						
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 930111535
Nro. de Documento:	42611266				Correo Electrónico: villanuevaladohugo@gmail.com		

Apellidos y Nombres:	Hipolo Zevallos Roger Marloth						
Tipo de Documento:	DNI	x	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular: 935173314
Nro. de Documento:	72154672				Correo Electrónico: rogerhipolo15@gmail.com		

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos** según **DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)							SI	x	NO
Apellidos y Nombres:	Pineda Claudio, Teófilo Miguel					ORCID ID:	https://orcid.org/0000-0001-5183-269X		
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de documento:	22516259	

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los **Apellidos y Nombres completos** según **DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	Barrionuevo Torres, Laura
Secretario:	Torres Martinez, Narda Socorro.
Vocal:	Rojas Inga, Fidel
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	

5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL - HUÁNUCO, 2022.
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico o Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE.
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)			2023				
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis Formato Artículo	<input type="checkbox"/>	Tesis Formato Patente de Invención	<input type="checkbox"/>	
	Trabajo de Investigación	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/>	Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos	<input type="checkbox"/>	
	Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>	Otros (especifique modalidad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	REDES SOCIALES	LA ERA DEL COVID 19	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE				
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	<input checked="" type="checkbox"/>	Condición Cerrada (*)	<input type="checkbox"/>			
	Con Periodo de Embargo (*)	<input type="checkbox"/>	Fecha de Fin de Embargo:	<input type="text"/>			
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):				SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input checked="" type="checkbox"/>
Información de la Agencia Patrocinadora:	<input type="text"/>						

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.

7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma: 		
Apellidos y Nombres:	CIRIACO HUACHO LIMBER	Huella Digital
DNI:	73493073	
Firma: 		
Apellidos y Nombres:	VILLANUEVA LAVADO HUGO	Huella Digital
DNI:	42611266	
Firma: 		
Apellidos y Nombres:	HIPOLO ZEVALLOS ROGER MARLOTH	Huella Digital
DNI:	72154672	
Fecha: 25 /09 /2023		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN-HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Al Servicio de la Sociedad con una Educación de Calidad

RESOLUCIÓN N° 2387-2023-UNHEVAL-FCE/D.

Cayhuayna, 08 de setiembre de 2023

VISTO: la solicitud presentada por los bachilleres: **Limber CIRIACO HUACHO, Hugo VILLANUEVA LAVADO y Roger Marloth HIPOLO ZEVALLOS** de la Escuela Profesional de **Biología, Química y Ciencia del Ambiente**, solicita fecha y hora para la sustentación de la tesis.

CONSIDERANDO:

Que con Resolución N° 077-2020-UNHEVAL-CEU, de fecha 11/12/20 recibida vía correo electrónico se proclama y acredita a partir del 14 de diciembre de 2020 hasta el 13 de diciembre de 2024, como Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación al Dr. **Ciro Angel LAZO SALCEDO**;

Que mediante Resolución N° 1716-2023-UNHEVAL-FCE/D, de fecha 12/07/23, se designa jurados revisores del borrador de tesis colectiva titulada: **LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO, 2022**, presentada por los bachilleres **Limber CIRIACO HUACHO, Hugo VILLANUEVA LAVADO y Roger Marloth HIPOLO ZEVALLOS** de la Escuela Profesional de **Biología, Química y Ciencia del Ambiente**, quedando conformado por los siguientes docentes: Dra. **Laura Barrionuevo Torres**, Presidente; Dra. **Narda Socorro Torres Martinez**, Secretario; Mg. **Fidel Rojas Inga**, Vocal y el Dr. **Zósimo Jacha Ayala**, Accesitario;

Que, mediante solicitud, presentada el día 05/09/23, los bachilleres: **Limber CIRIACO HUACHO, Hugo VILLANUEVA LAVADO y Roger Marloth HIPOLO ZEVALLOS** de la Escuela Profesional de **Biología, Química y Ciencia del Ambiente**, mediante la cual solicita fijar fecha y hora para la sustentación de la tesis colectiva titulada: **LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO, 2022**, para el día **13 de setiembre de 2023 a las 08:00 a.m.**, en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación;

Estando a las atribuciones conferidas al Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, por Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la UNHEVAL;

SE RESUELVE:

1° **FIJAR** fecha y hora para la Sustentación de la Tesis colectiva titulada: **LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL-HUÁNUCO, 2022**, presentada por los bachilleres **Limber CIRIACO HUACHO, Hugo VILLANUEVA LAVADO y Roger Marloth HIPOLO ZEVALLOS** de la Escuela Profesional de **Biología, Química y Ciencia del Ambiente**, para el día **13 de setiembre de 2023 a las 08:00 a.m.**, en la Sala de Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación, por lo expuesto en los considerandos de la presente Resolución.

2° **RATIFICAR** la Resolución N° 1716-2023-UNHEVAL-FCE/D, del 12/06/23 de los jurados Dictaminadores de Tesis de los bachilleres **Limber CIRIACO HUACHO, Hugo VILLANUEVA LAVADO y Roger Marloth HIPOLO ZEVALLOS** de la Escuela Profesional de **Biología, Química y Ciencia del Ambiente** como Jurados para la sustentación de la Tesis, a los siguientes Docentes:

- | | |
|---|--------------------|
| ➤ Dra. Laura BARRIONUEVO TORRES | Presidente |
| ➤ Dra. Narda Socorro TORRES MARTINEZ | Secretario |
| ➤ Mg. Fidel ROJAS INGA | Vocal |
| ➤ Dr. Zosimo JACHA AYALA | Accesitario |

3° **DISPONER** que se actúe de acuerdo a lo estipulado en el Reglamento General de Grados y Títulos de la UNHEVAL.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.



Dr. **Ciro Angel Lazo Salcedo**
DECANO



UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"

Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD

Facultad de Ciencias de la Educación

Unidad de Investigación

"Año de Unidad, la Paz y del Desarrollo"



DECLARACIÓN JURADA

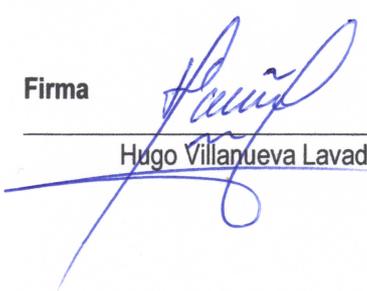
Yo, Villanueva Lavado, Hugo, identificado con: DNI N° 42611266, con domicilio en el Jr. Belisario Suarez MZ "B" LT N° 09, Loma blanca, distrito de: Huánuco, provincia de: Huánuco, departamento de: Huánuco, aspirante al título profesional correspondiente al programa de Biología, Química y Ciencia del Ambiente

DECLARANDO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada "LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL - HUÁNUCO, 2022" fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 18 de octubre 2023

Firma


Hugo Villanueva Lavado





UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"

Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD

Facultad de Ciencias de la Educación

Unidad de Investigación

"Año de Unidad, la Paz y del Desarrollo"



DECLARACIÓN JURADA

Yo, Ciriaco Huacho, Limber, identificado con: DNI N° 73493073, con domicilio en el AA.HH. Vía crisis, distrito de: Huánuco, provincia de: Huánuco, departamento de: Huánuco, aspirante al: título profesional correspondiente al programa de Biología, Química y Ciencia del Ambiente

DECLARANDO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada "LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGÍA, QUÍMICA Y CIENCIA DEL AMBIENTE UNHEVAL - HUÁNUCO, 2022" fue elaborada dentro del marco ético y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema antiplagio mediante actos que lindan con lo ético y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 18 de octubre 2023

Firma




Limber Ciriaco Huacho



DECLARACIÓN JURADA

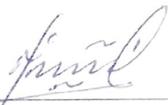
Yo, Villanueva lavado Hugo, identificado con:(DNI) 42611266, con domicilio en el (Jr. Belisario Suarez MZ b LT N°09 loma blanca Aparicio pomares cte. 7), distrito de: Huánuco, provincia de: Huánuco, departamento de Huánuco; aspirante al: ... (grado/título profesional) correspondiente al programa de Biología, Química y Ciencias del Ambiente (LICENCIADO EN ESPECIALIDAD: BIOLOGIA, QUIMICA Y CIENCIAS DEL AMBIENTE)

DECLARANDO BAJO JURAMENTO QUE:

La tesis titulada " LA ERA DEL COVID 19 Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BIOLOGIA ,QUIMICA Y CIENCIAS DEL AMBIENTE UNHEVAL- HUANUCO,2022 " fue elaborada dentro del marco etico y legal en su redacción. Si en el futuro se detectara evidencias de vulnerabilidad en el sistema antiplagio mediante actos que lindan con lo etico y legal, me someto a las sanciones a que hubiera lugar.

Huánuco, 18 de octubre del , 2023

Firma


Nombre y apellido

