

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE MEDICINA



**CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ, 2020.**

TESIS

ALICIA MAGALI FLECHA VARGAS

**Coronel Oviedo - Paraguay
2020**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

F593 Flecha Vargas, Alicia Magali. Conocimientos y Prácticas sobre estilos de vida saludable en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. [Tesis]. Coronel Oviedo: Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Caaguazú; 2020.

94 pg.: 0 figuras, 6 gráficos, 1 tabla; 22 ref.

Tesis para Optar por el título de Médico Cirujano.

Tutor: MD Aldo Ismael Rodríguez Castro



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

**CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ, 2020.**

ALICIA MAGALI FLECHA VARGAS

TUTOR: Aldo Rodríguez, MD

**Tesis presentada a la Facultad de Ciencias Médicas de la
Universidad Nacional de Caaguazú para la obtención del título
de Médico Cirujano.**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ



Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ, 2020.

Alicia Magali Flecha Vargas

Tesis presentada para obtener el título de Médico Cirujano

Coronel Oviedo - Paraguay

Miembros del Tribunal Examinador

Examinador

Examinador

Examinador

Examinador

Examinador

CALIFICACIÓN FINAL.....



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Dedicatoria

Antes que nada, dedico todos mis logros a Dios y a la Virgen María, pues, que sería de mí sin la fe que yo tengo en ellos, por iluminarme y forjar siempre mi camino hacia lo correcto.

A mi familia y seres queridos, en especial a mi madre quien siempre me apoyó en todas mis iniciativas y ha creído en mí, sin sus oraciones la carga hubiera sido más pesada, a mi padre, quien a pesar de la ausencia física su luz sigue brillando y acompañándome siempre, a mi hermana y a mi segundo padre, quienes nunca dudaron en tenderme la mano todas las veces que los necesité.

A mis compañeros y a mis buenos amigos, en quienes siempre encontré consuelo y fortaleza en los momentos difíciles, porque con ellos al lado cualquier obstáculo se puede vencer.

A los docentes de la carrera de medicina; por aportarnos sus conocimientos y experiencias para lograr ser buenos profesionales.

Dedico este logro a cada una de las personas que de alguna manera han contribuido que esto se haga realidad.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Agradecimientos

A la Universidad Nacional de Caaguazú, por permitirme formar parte de esta gran familia formadora de buenos profesionales y a cada uno de sus directivos y docentes que incansablemente velan por el bienestar de sus estudiantes.

Especial agradecimiento a mi tutor; Dr. Aldo Ismael Rodríguez Castro que con sus conocimientos, dedicación y paciencia me ha ayudado incansablemente para la culminación de la tesis.

Al Director de Investigación de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, Dr. Carlos Miguel Ríos González, por la predisposición de ayudar y aportar siempre sus conocimientos.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Biografía

Alicia Magali Flecha Vargas, de 25 años de edad, nacionalidad paraguaya, nacida en la ciudad de Asunción el 8 de agosto de 1995, procedente de la ciudad de Ybycui, actualmente reside en la ciudad de Coronel Oviedo.

Hija de Ricardo Amado Flecha Corrales y María Elena Vargas Candia.

Cursó sus estudios primarios en la Esc. N° 1115 Priv. Subv. Niño Jesús de la ciudad de Ybycui, sus estudios secundarios los culminó en la misma institución educativa en el año 2013.

Para el año 2014 se trasladó a la ciudad de Coronel Oviedo para la realización del cursillo preparatorio de medicina, formando parte de la carrera al año siguiente.

En el año 2020 realizó el internado rotatorio y actualmente se encuentra cursando el último año de la carrera de medicina.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Índice

Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos	vi
Biografía	vii
Índice	viii
Lista de Tablas.....	x
Lista de Gráficos	xi
Lista de Figuras	¡Error! Marcador no definido.
Resumen	xii
Ñemombyky.....	xiv
Resumo	xvi
Abstract.....	xviii
Introducción	47
Antecedentes de la Investigación.	49
Planteamiento del Problema	52
Justificación	54
Objetivos de la investigación	55
General:.....	55
Específicos:	55
Fundamento Teórico.....	56



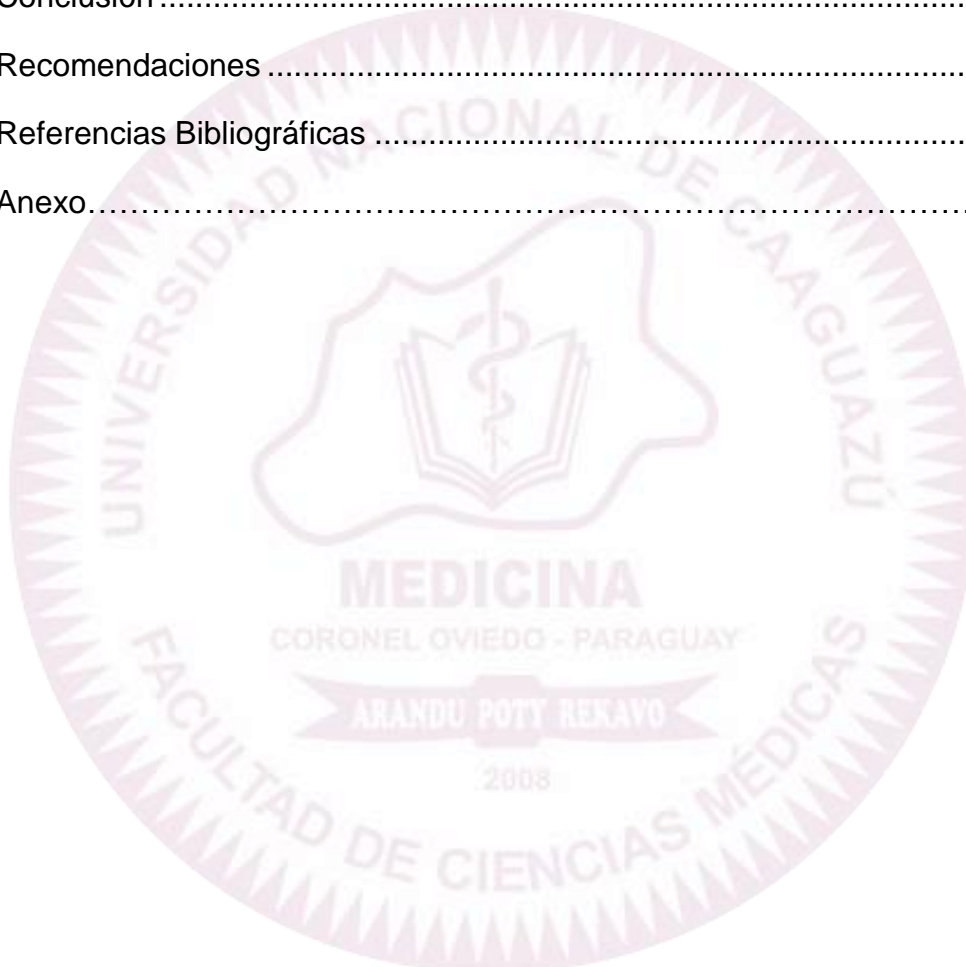
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Marco Metodológico.....	63
Resultados.....	69
Discusión.....	76
Conclusión.....	79
Recomendaciones.....	80
Referencias Bibliográficas.....	81
Anexo.....	85





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Lista de Tablas

Tabla 1: Práctica según dimensiones sobre estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. ____75





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Lista de Gráficos

- Gráfico 1:** Distribución de los encuestados de acuerdo a la edad en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. (n=153) _____ 69
- Gráfico 2:** Distribución por sexo de los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. (n=153) _____ 70
- Gráfico 3:** Distribución de acuerdo a la procedencia en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. (n=153) _____ 71
- Gráfico 4:** Distribución de acuerdo al nivel de formación en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. (n=153) _____ 72
- Gráfico 5:** Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. (n=153) _____ 73
- Gráfico 6:** Prácticas de estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. _____ 74



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Resumen

Introducción: Los estilos de vida están altamente conectados con los patrones de consumo del individuo, alimentación e inactividad física.

Objetivo: Determinar los Conocimientos y Prácticas sobre Estilos de vida saludable en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

Material y métodos: Estudio observacional, descriptivo de corte transversal, la muestra conformada por 153 alumnos de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú. La recolección de datos fue realizada mediante una encuesta validada.

Resultados: Los resultados en cuanto al nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable 50,98% (78) de los estudiantes tienen un nivel de conocimiento bajo; el 46,41% (71) es regular y el 2,61% (4) tienen un nivel de conocimiento alto del mismo; en cuanto a prácticas el análisis por dimensiones para actividad física el 60,78% (93) de los encuestados practican estilos de vida saludable, esto es lo mismo para autocuidado 76,47% (117); alimentación 92,81% (142) y sueño 73,86% (113).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Conclusión: Respecto a conocimientos sobre estilos de vida saludable los estudiantes tienen un nivel bajo y regular de conocimientos, mientras que en todas las dimensiones la práctica sobre estilos de vida saludable es favorable en un alto porcentaje de los encuestados.

Palabras clave: estilo de vida saludable; estudiantes de medicina; actividad motora; dieta saludable.





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Ñemombyky

Ñepyrumby: opaichagua teko ojoapýva pe ñande reko omotenondeséva mávapepa, ojogua hağua, okaru hağua térã oikorei hağua.

Jehupytyrã: jahechakuaa kuaapyrã ha ñaha'ãmbarete pe opaichagua teko hesãi hağua, umi temimbo'e pohanoñã Universidad Nacional Caaguazu pegua, ary 2020 gua.

Mba'e aporã ha mba'apokatuhaicha: mba'ekuaañemombe'uanga jeporavo rupive 153 temimbo'e pohanoñã Universidad Nacional Caaguazupe guágui. Pe jeiporavokuaa ojejapyhy hağua ojejapo kuri mba'e porandu ombova'éva ko mbo'epy.

Tembiapógui osěva: umi tembiapokuégui jahecha kuaapyrã teko ojoapýva tesãi jehupyty hağua 50, 98% (78) ikarape pe mba'ekuaa oguerékóva temimbo'e kuéra, pe 46, 41% (71) oñemombyte pe imba'ekuaa ha pe 2, 61% (4) temimbo'e oguereko yvate pe mba'ekuaa ha katu pe ñeha'ãmbarete jehesayijópe pe tembiapo omomba'apóva rete ohupyty 60, 78% (93) umi mba'e porandu rupi omotenonde pe teko hesãi hağua ha avei péichaite pe ñengarekokuaa nde añoite nde rekovére 76,47% (117), tembi'urehegua 92,81% (142) ha jeke rehegua 73,86% (113).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

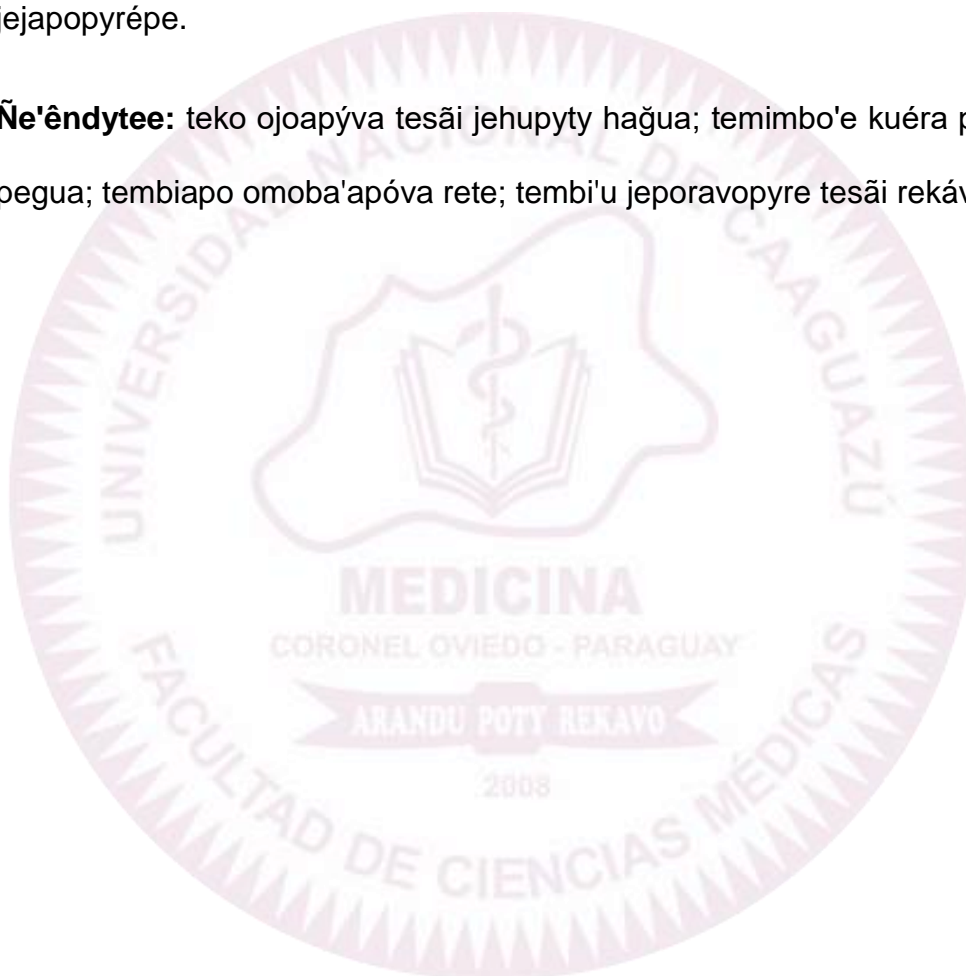
Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Tembiapo paha: mba'ekuaa teko ojoapýva ñane resãi hağua umi temimbo'e kuéra ohechauka karape ha omombyteha pe mba'ekuaa rehegua ha katu pe tembiapo teko ojoapýva tesãi jehupyty hağua hetave umi mba'e porandu jejapopyrépe.

Ñe'ëndytee: teko ojoapýva tesãi jehupyty hağua; temimbo'e kuéra pohanhára pegua; tembiapo omoba'apóva rete; tembi'u jeporavopyre tesãi rekávo.





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Resumo

Introdução: Os estilos de vida estão altamente conectados com os padrões de consumo do indivíduo, alimentação e inatividade física.

Objetivo: Determinar os Conhecimentos e Práticas sobre Estilos de vida saudável em estudantes de Medicina da Universidade Nacional de Caaguazú, 2020.

Materiais e método: Estudo observacional, descritivo de corte transversal, a mostra formada por 153 alunos de medicina da Universidade Nacional de Caaguazú. A coleta de dados foi realizada mediante uma pesquisa validada.

Resultados: Os resultados quanto ao nível de conhecimento sobre estilos de vida saudável 50,98% (78) dos estudantes têm um nível de conhecimento baixo; 46,41% (71) é regular e 2,61% (4) têm um alto nível de conhecimento do mesmo; quanto à prática, a análise por dimensões para a atividade física 60,78% (93) dos entrevistados praticam estilos de vida saudáveis, isto é o mesmo para autocuidado 76,47% (117); alimentação 92,81% (142) e sono 73,86% (113).

Conclusão: Em relação ao conhecimento sobre estilos de vida saudáveis os estudantes têm um nível baixo e regular de conhecimentos, enquanto que em



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

todas as dimensões a prática sobre estilos de vida saudáveis é favorável em uma alta porcentagem dos entrevistados.

Palavras-chave: estilo de vida saudável; estudantes de medicina; atividade motora; dieta saudável.





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Abstract

Introduction: Lifestyles are highly connected with the consumption patterns of the individual, eating and physical inactivity.

Objective: To determine the knowledge and practices about healthy lifestyles in Medicine Students of the National University of 'Caaguazú', 2020.

Material and methods: Observational, descriptive cross-sectional study, the sample made up of 153 medical students from the National University of Caaguazú. Validate survey for data collection.

Results: The results regarding the level of knowledge about healthy lifestyles 50,98% (78) of students have a low level of knowledge; 46,41% (71) is regular and 2,61% (4) have a high level of knowledge of it. Regarding practices, analysis by dimensions for physical activity, 60,78% (93) of the respondents practice healthy lifestyles, this is the same for self-care 76,47% (117); feeding 92,81% (142) and sleep 73,86% (113).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

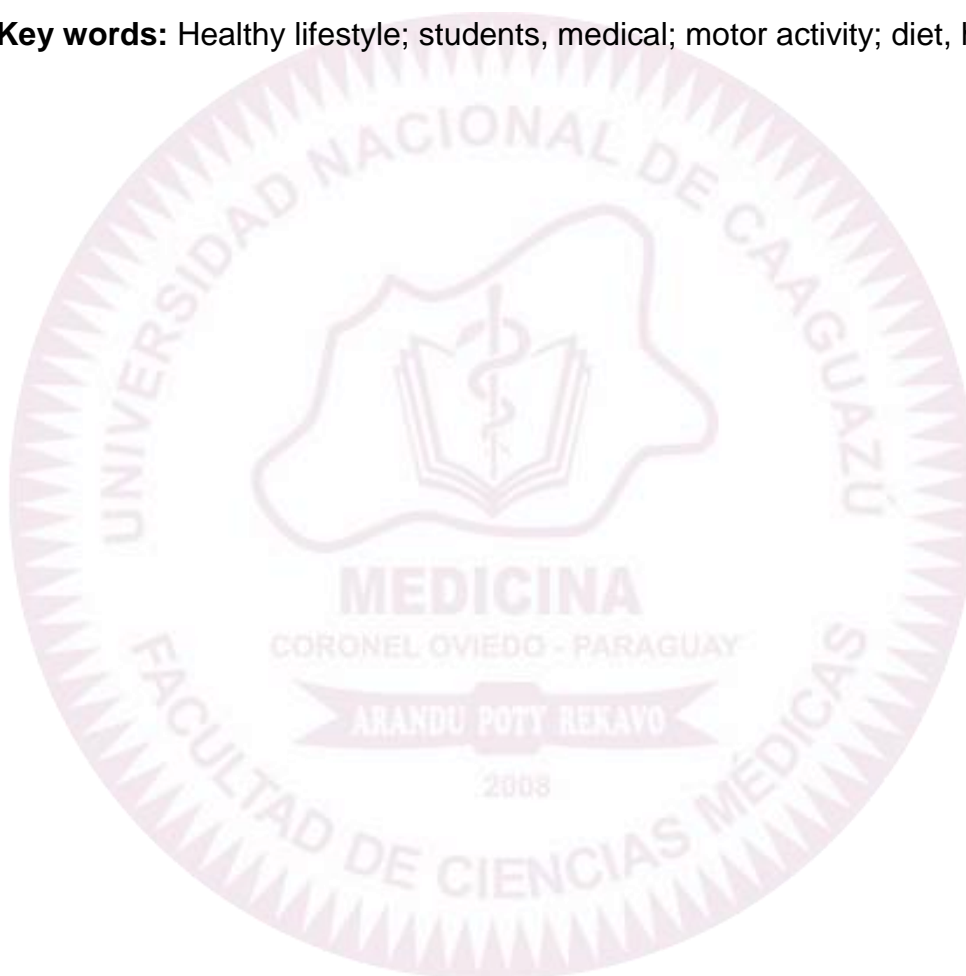
Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Conclusion: Regarding knowledge about healthy lifestyles, students have a low and regular level of knowledge, while in all dimensions the practice of healthy lifestyles is favorable in a high percentage of respondents.

Key words: Healthy lifestyle; students, medical; motor activity; diet, healthy.





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

1- Introducción

Entre los años 1980 a 2013 se estimaba que la cifra mundial de personas con sobrepeso y obesidad aumentó de 857 millones a 2,1 billones, lo cual constituyó un aumento significativo en adultos y también en niños. Tanto el sobrepeso como la obesidad están altamente relacionadas a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como son: hipertensión arterial, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, enfermedad arterial coronaria, cardiopatías, apnea del sueño y algunos tipos de cáncer (1).

La Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, llevada a cabo en Ottawa Canadá, suscita la importancia de la promoción sobre el cuidado para contribuir al desarrollo personal y social mediante el aporte de información, para la toma de decisiones encaminadas a perfeccionar las aptitudes indispensables para la vida; logrando así, aumentar las opciones de las personas de ejercer un mayor control sobre su salud (2).

La alimentación e inactividad física en cierta manera están altamente conectados con los patrones de consumo del individuo, los estilos de vida malsanos son considerados factores de riesgo de las ENT (enfermedades no transmisibles), o de protección (3).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Sin embargo, el mayor consumo de frutas y vegetales se encuentra claramente relacionado al menor riesgo de desarrollar ENT y prevenibles como son el sobrepeso y la obesidad, por tanto disminuye el riesgo de muerte por enfermedades crónicas como las ya citadas (1).

Es por ello necesario la realización de este estudio para determinar los conocimientos y prácticas de estilos de vida saludable en estudiantes de medicina como grupos vulnerables al sedentarismo y la obesidad resultados de una amplia gama de factores constituyendo como principal la falta de tiempo y el incentivo para adoptar costumbres favorables a la salud, ya que el sedentarismo y la obesidad es directamente proporcional a los años cursados.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

2- Antecedentes de la Investigación.

Cala, M *et al.* 2010, Colombia, el objetivo de este trabajo fue explorar algunos componentes de los estilos de vida de los estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad de Manizales. Se obtuvo como resultado los siguientes edad promedio de 21,42 años, 85,4% son solteros y 82% pertenecen al género femenino; 64,7% provienen de Manizales, viven en promedio con 3 personas. El 39,4% tiene una actividad diferente al estudio, la cual corresponde al trabajo y al deporte en la misma proporción (4).

Márquez-Sandoval, Y. *et al.* 2014, México, el objetivo de este estudio fue diseñar y validar un cuestionario para valorar CA en estudiantes universitarios mexicanos. Obteniendo como resultados que el coeficiente de correlación intraclase fue de 0,76 para la reproducibilidad del instrumento. Se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,50 para la habilidad de los sujetos y de 0,98 para la consistencia interna de los ítems. El 87,1% de los sujetos y el 89,8% de los ítems tuvieron valores de INFIT y OUTFIT dentro de los valores aceptables (5).

Tovar, G. *et al.* 2015, Colombia, dicho estudio tuvo por objetivo, describir los niveles de actividad física y los factores relacionados con la consejería en estudiantes de primero y quinto año de la facultad de medicina de una Universidad privada en Bogotá, Colombia, en cuyos resultados se evaluaron 123



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

estudiantes de primero y quinto año de medicina. En primer año el 39,3% y en quinto año el 48,8% cumplieron con las recomendaciones de actividad física. Ser inactivo lo reportaron el 21,3% y el 8,1% respectivamente (6).

Restrepo-Betancur, F. *et al.* 2015, Colombia, el objetivo de este estudio fue evaluar los conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio de estudiantes universitarios y la relación de factores como sexo y nivel socioeconómico obteniendo como resultado una diferencia altamente significativa entre sexos, en los conocimientos sobre hábitos alimentarios y aspectos asociados al control del peso ($p < 0,0001$), se detectó diferencia significativa ($p < 0,0354$) entre sexos en las creencias sobre hábitos alimentarios y de salud (2).

Jiménez, S. *et al.* 2015, Costa Rica, realizaron un estudio cuyo objetivo fue conocer cuáles son los hábitos de alimentación, tabaquismo, ingesta de alcohol y ejercicio físico en los estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica, obteniendo como resultados que los frijoles negros y rojos constituyeron las legumbres más consumidas (46,67 % y 29 %, respectivamente), mientras que el jugo de naranja correspondió a la fruta más ingerida (50,49 %). En relación con las verduras harinosas, las de mayor ingesta fueron el plátano maduro (44,83 %) y la papa (43,77 %). Finalmente, la lechuga y el tomate fueron los vegetales más consumidos por los sujetos (13,91 % y 17,72 %, respectivamente). No se



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres para las distintas variables medidas (1).

Cari-Huanca, G. *et al.* 2018, Perú, el objetivo de esta investigación fue, evaluar la efectividad del programa “Viva Mejor” en mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable y ejercicio físico en funcionarios de la organización adventista, lima, Perú y cuyos resultados fueron sobre alimentación saludable mostraron que los conocimientos de los participantes se incrementó un 18,4 %, sus actitudes un incremento de 10.5%, las prácticas de consumo de granos integrales, verduras, frutas, y proteínas de origen vegetal se incrementó en un 39,4%. Respecto al ejercicio físico sus conocimientos se incrementaron en un 13,2%, sus actitudes en un 2,6% y sus prácticas de realizar tres o más veces ejercicio físico por semana mejoró en un 73,6 % (3).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

3- Planteamiento del Problema

Se debe considerar al conocimiento como la adquisición de conceptos por medio de la educación formal e informal mediante el ejercicio de las facultades mentales (7).

En educación sanitaria la concepción del conocimiento lleva a adoptar la actitud adecuada, para que se adquieran estos conocimientos es importante poder comprender las razones que fundamentan esa conducta y los factores socioculturales que la influyen, con respecto a los conocimientos enfocados en las habilidades personales para vivir son determinantes para el estilo de vida y el cuidado; en este contexto, el estilo de vida se basa en la manera de vivir y la adopción de ciertas conductas sujetas por factores sociales, culturales y personales, que influyen tanto positiva como negativamente sobre la salud (2).

De acuerdo a los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el ocio físico es el 4º factor de riesgo para desarrollar una ENT, en el 2010 más de 3 millones de muertes fueron asociadas a este factor (6).

El padecimiento de enfermedades de tipo cardiovascular, psicológicas, ergonómicas y otras, que puedan influir de manera negativa en el desempeño del estudiante universitario, pueden ser en gran medida contrarrestados gracias a la adopción de estilos de vida saludables (7).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Los médicos cumplen un rol importante en la prevención primaria del sobrepeso, la obesidad y los estilos malsanos de alimentación, por tanto, actúan como modelos sociales y sus propias prácticas impactan negativa o positivamente su credibilidad ante los pacientes (1).

Se sabe que, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener los beneficios que ésta conlleva, los beneficios de la actividad física han sido amparados por pruebas científicas que vinculan el aumento de ejercicio y los estilos de vida saludables con una mejor salud y calidad de vida (8).

Es a partir de ésta que se planteó lo siguiente: ¿Cuáles son los conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la universidad nacional de Caaguazú, durante el año 2020?



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

4- Justificación

Las enfermedades ocupacionales van aumentando cada vez más en los diferentes sectores laborales y por sobre todo en trabajadores de la salud, iniciando la problemática desde la época universitaria. Diversos estudios indican que el estilo de vida saludable y la práctica de deportes ayuda al fortalecimiento de la salud tanto física como mental del individuo, de esta manera se evitan diversas enfermedades correlacionadas al ocio y los hábitos alimentarios malsanos.

Sin duda el conocimiento de los hábitos de vida saludable cumple un rol fundamental para el crecimiento de la persona, y por consiguiente la práctica adecuada de estas normas que deben adoptar todos los individuos, como una parte esencial de su vida diaria. Es por ello que el propósito de dicho estudio fue fomentar los conocimientos y prácticas de estilos de vida saludable, encaminando desde la etapa temprana de la vida adulta, a ser responsables y vernos comprometidos con nuestra salud, ya que esta es la clave para llegar a una vida plena y saludable a largo plazo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

5- Objetivos de la investigación

5.1- General:

5.1.1- Determinar los Conocimientos y Prácticas sobre Estilos de vida saludable en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

5.2- Específicos:

5.2.1- Describir las características demográficas de los estudiantes de Medicina.

5.2.2- Identificar los conocimientos sobre estilos de vida saludable en estudiantes de Medicina.

5.2.3- Evaluar las prácticas por dimensiones de estilos de vida saludable en los estudiantes de Medicina.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

6- Fundamento Teórico

6.1- Definición:

Conocimientos

Se basa en el proceso progresivo y gradual desarrollado por el hombre para aferrar su mundo y realizarse como individuo y especie, es consciente e intencional del sujeto para aprehender mentalmente las cualidades del objeto. Así, al conocer emanado por la experiencia se le llama conocimiento empírico y al que resulta de la razón, conocimiento racional (4).

Prácticas

La forma como ésta se entiende, está determinada por la concepción de mundo y el ideal de sujeto que se tenga en un momento histórico determinado. Así, la práctica se circunscribe a una serie de conocimientos mediante los cuales realizan las personas cuando se ven enfrentadas a situaciones complejas (5).

Hábitos de vida saludable

Este término se basa en todas las conductas que las tomamos como propias en nuestra vida diaria y que incurren positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos se orientan principalmente en lo que respecta a alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada (6).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

6.2- Epidemiología:

Alimentación saludable

Recomendaciones prácticas para una alimentación saludable

Frutas, verduras y hortalizas

Se recomienda la ingesta de al menos 400 g, o 5 porciones de frutas y verduras al día de esta manera se reducen las probabilidades de desarrollar enfermedades no transmisibles y garantiza una ingesta diaria suficiente de fibra dietética (7).

Una dieta sana se basa en lo siguiente:

- Frutas, frutos secos, verduras, legumbres (lentejas, alubias, etc) cereales integrales (tales como, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados) (7).
- 400 g o 5 porciones de frutas y hortalizas por día, exceptuando papas, batatas, mandioca y otros tubérculos que contienen féculas (7).
- 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres esto equivale a 50 g (12 cucharaditas) en caso que la persona tenga un peso corporal adecuado que consuma aproximadamente 2000 calorías al día. Los azúcares libres se refieren a aquellos cuyos fabricantes, cocineros o consumidores añaden a otro alimentos o bebidas, así como los azúcares



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas (7).

- Las grasas insaturadas (se encuentran en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) se prefieren a las grasas saturadas (carne grasa, mantequilla, aceite de palma y de coco, nata, queso, mantequilla clarificada y manteca de cerdo), todos los tipos de grasas trans, particularmente las fabricadas industrialmente (pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, aceites de comer y pastas), y grasas trans procedentes de rumiantes (carne y los productos lácteos de vacas, ovejas, cabras y camellos). Se recomienda reducir la ingesta de grasas saturadas menor al 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans menor al 1% (7).

Necesidades de energía

¿Qué es la energía?

La energía es combustible que nuestro organismo necesita para poder realizar sus funciones básicas diarias, se expresa como calorías o kilocalorías (kcal). La cantidad de energía que una persona requiere por día depende de su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física, en tanto que las personas sedentarias gastan menos energía (16).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Cómo calcular las calorías de los alimentos

Para determinar cuántas calorías posee un alimento se debe multiplicar los gramos de carbohidratos y proteína que se van a consumir por 4 y el total de grasas por 9. Para conocer el valor calórico que posee de una comida en total con varios componentes, se debe sacar las calorías de cada alimento que lo forman y luego sumarlas para saber el total de calorías del plato (17).

Se recomienda reducir el consumo de las grasas al 15 a 30% de la ingesta calórica diaria total, y de grasas saturadas a menos del 10%. Según refiere el informe que en gran medida las necesidades calóricas deben ser cubierto por los hidratos de carbono (entre un 55 y un 75% de la ingesta diaria), no así los azúcares refinados (añadidos), el cual deben mantenerse por debajo del 10%. La ingesta de sal yodada, debe ser menos de 5 gramos por día, mientras que las frutas y hortalizas debe ser de 400 gramos, como mínimo. La ingesta de proteínas recomendada es del 10 al 15% (18).

Índice de Masa Corporal

El índice de Masa Corporal (IMC) es utilizado como una herramienta por la mayoría de las organizaciones de salud de primer nivel como determinante de la grasa corporal y como una medida de detección para diagnosticar la obesidad. Ésta también se usa de forma amplia como factor de riesgo para el desarrollo o la prevalencia de distintas enfermedades, así como para diseñar políticas de salud pública (22).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) junto con un equipo conformado por expertos del Instituto Nacional de Salud (NIH) americano exhortaron a categorizar el Índice de Masa Corporal (IMC) de la siguiente manera: 25 a 29,9 kg/m² como preobesidad o sobrepeso y 30 kg/m² o más como obesos, con el último subdividido en 30 a 34,9 kg/m² (obesidad de grado 1), 35 a 39,9 kg/m² (obesidad de grado 2) y 40 kg/m² o más (obesidad de grado 3) (22).

Ingesta diaria de agua

El consumo de agua es el nutriente vital para los seres humanos, en términos de volumen, es entre todos los nutrientes es el de mayor requerimiento. Las recomendaciones proponen una ingesta total de agua bajo la forma de bebidas, y la Guía de Ingesta Saludable de Agua:

El consumo de 1-1.5 ml de agua por kcal de consumo energético es un referente que debe incluir variaciones de clima, sin embargo, resulta sumamente benéfico para la salud la ingesta de 2 o más litros diarios, incluyendo actividad física y tipo de dieta (15).

Actividad física

De acuerdo a las recomendaciones que la OMS dispone sobre la cantidad mínima de actividad que se requiere para mejorar la salud en cualquier grupo de edad, pero es importante ser conscientes de que algo de actividad física siempre



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

es mejor que nada. Las personas consideradas como sedentarias o inactivas deben iniciar con pequeñas cantidades de actividad física diaria como parte de su rutina e ir incrementando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad (19).

La actividad física resulta esencial para el mantenimiento y resistencia de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física favorece a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, y estos han sido avalados por investigaciones científicas (20).

Actividad física para adultos de 18-64 años:

En este grupo de edades, la actividad física consistente en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados. Esto con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de esta manera reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que: (21)

1. Los adultos de 18 a 64 años deberán acumular mínimamente 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o una combinación equitativa entre ambas actividades moderadas y vigorosas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

2. La actividad aeróbica se deberá practicar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

3. A fin de obtener aún mayores resultados para la salud, los adultos de este grupo de edades requieren que aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Dos veces o más semanalmente, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

7- Marco Metodológico

7.1- Tipo y diseño general del estudio: Se realizó un estudio observacional, descriptivo de corte transversal, referente a los conocimientos y prácticas de hábitos saludables en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú durante el año 2020.

7.2- Universo y población del estudio: Estudiantes de la Universidad Nacional de Caaguazú, mientras que la población en estudio lo conformaron estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas.

7.3- Selección y tamaño de la muestra: Se efectuó una muestra representativa con las siguientes estimaciones:

Estimación del tamaño de la muestra:

El cálculo fue realizado a través del programa informático Epidat© 4.2 con los siguientes parámetros:

- Tamaño poblacional: 253
- Proporción esperada: 50%
- IC: 95%
- Precisión (5%)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

•Muestra: 153

7.4- Unidad de análisis y observación: Estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú.

7.4.1 - Criterios de inclusión:

Estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú.

Estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú que desean participar del estudio.

7.4.2- Criterios de exclusión:

Estudiantes de medicina procedentes de otras facultades.

Estudiantes de medicina que estén dentro de un programa de nutrición por orden médico en el momento del estudio.

7.5- Variables o categoría de análisis

7.5.1- Definición operacional de variables o categoría de análisis

Objetivos específicos	Variable	Definición operacional	Tipo	Indicador
Describir las características	Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ser vivo contando	Cuantitativa continua	Número en años



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

as demográficas de los estudiantes de Medicina.		desde su nacimiento.		
	Sexo	Condición orgánica que distingue a los masculinos de las femeninas.	Cualitativa nominal	Masculino Femenino
	Procedencia	Lugar de residencia	Cualitativa nominal	Lugar de residencia
	Nivel de formación	Grado académico más alto alcanzado	Cualitativa ordinal	Básico Preclínico Clínico
Identificar los conocimientos sobre estilos de vida saludable en los estudiantes	Conocimiento	Nivel de conocimiento expreso mediante el cuestionario	Cualitativa ordinal	Bajo Regular Alto
Evaluar las prácticas de estilos de vida saludable en los estudiantes	Prácticas sobre estilos de vida.	Nivel de prácticas determinado mediante el cuestionario	Cualitativa ordinal	Siempre Frecuentemente e Algunas veces Nunca



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

7.6- Procedimientos para la recolección de la información, instrumentos a utilizar, métodos para el control de calidad de los datos:

La técnica que se utilizó en el presente estudio fue la encuesta, para el efecto de la recolección de datos se determinaron 2 secciones:

Al nivel de conocimiento sobre estilos de vida se aplicó una encuesta de 10 preguntas cerradas y valoradas las dimensiones respectivas. Cada pregunta vale dos (02) puntos, siendo un acumulativo de veinte (20) puntos, los puntajes se clasificaron según la siguiente escala:

Bajo: 0-10

Regular: 11-14

Alto: 15-20

Para la sección de prácticas de estilos de vida se utilizó un cuestionario de 18 preguntas y evaluó 4 dimensiones: Actividad física, autocuidado, alimentación, sueño/vigilia. Se utilizó la escala de graduación; Siempre, Frecuentemente, Algunas veces y Nunca. Los puntajes utilizados son:

Siempre = 4

Frecuentemente = 3

Algunas veces = 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Nunca = 1

Práctica sobre estilos de vida saludable	Actividad física	Alimentación	Autocuidado	Sueño	TOTAL
NO SALUDABLE	1-8	1-14	1-6	1-8	1-36
SALUDABLE	9-16	15-28	7-12	9-16	37-72

La prueba de confiabilidad fue aplicada mediante la utilización del método coeficiente Alfa de Crombach obteniendo un puntaje de 0,72, siendo altamente confiable que califica al instrumento con una buena consistencia interna, encontrándose apta para su ejecución del estudio de Ucancial, O. (12).

7.7- Procedimientos para garantizar aspectos éticos de la investigación con sujetos humanos.

El estudio ha sido efectuado resguardando la integridad ética y los derechos de los encuestados, de acuerdo con los principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos de la declaración de Helsinki. Respetando los principios de, igualdad, beneficencia y no maleficencia, respeto a las personas y justicia. El trabajo fue aprobado por el Comité de Ética en la Investigación de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Del Caaguazú.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

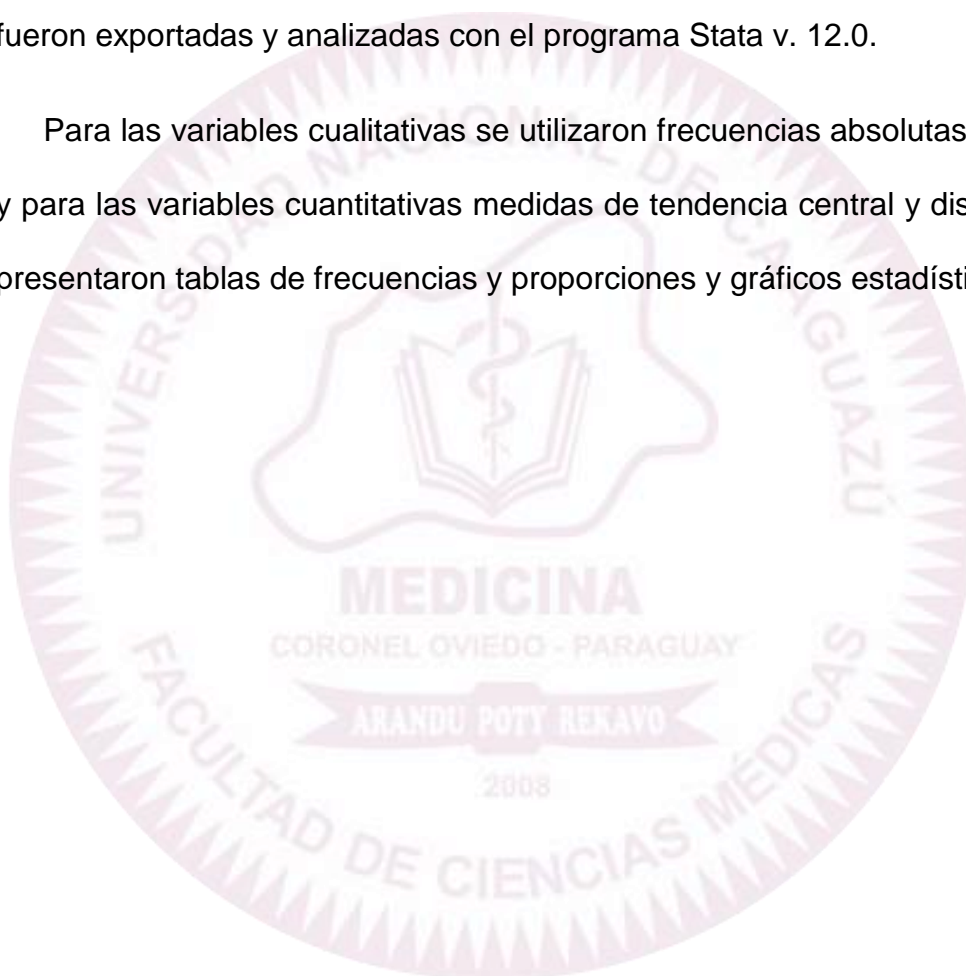


FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

7.8- Plan de análisis:

Primeramente, se procedió al traspaso de la información, carga y limpieza de datos de las encuestas al programa **Microsoft Excel® 2010**, luego las variables fueron exportadas y analizadas con el programa Stata v. 12.0.

Para las variables cualitativas se utilizaron frecuencias absolutas y relativas, y para las variables cuantitativas medidas de tendencia central y dispersión; se presentaron tablas de frecuencias y proporciones y gráficos estadísticos.





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

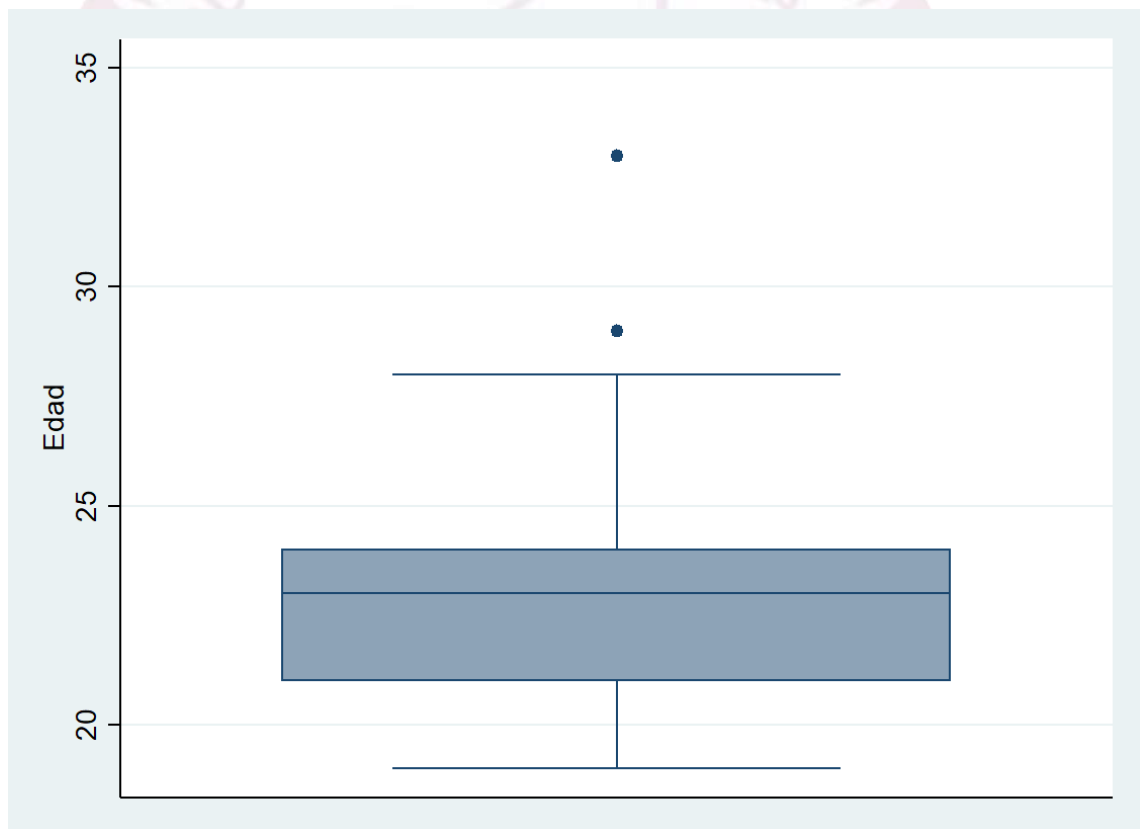
Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

8- Resultados

Gráfico 1: Distribución de los encuestados de acuerdo a la edad en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. (n=153)



Fuente: Instrumento de recolección de datos. Cuestionario realizado a estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

La mediana de edad de los estudiantes encuestados fue de 22,84 años.

Con un error estándar de 0,19.



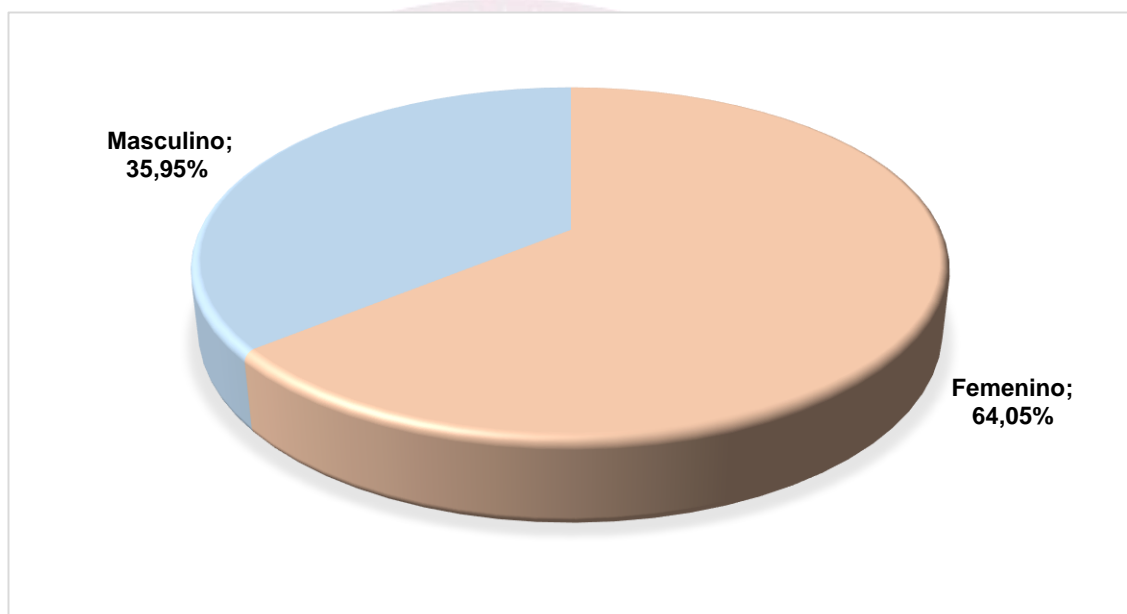
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Gráfico 2: Distribución por sexo de los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. (n=153)



Fuente: Instrumento de recolección de datos. Cuestionario realizado a estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

El 64,05% (98) de los participantes en la encuesta fueron del sexo femenino.



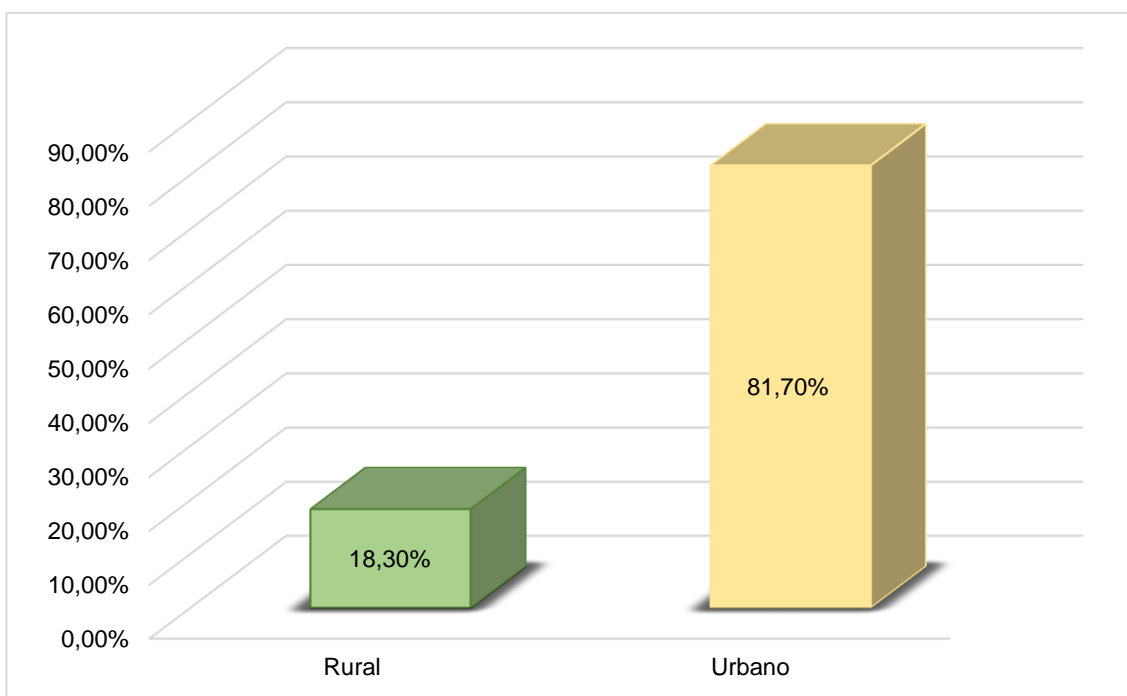
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Gráfico 3: Distribución de acuerdo a la procedencia en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. (n=153)



Fuente: Instrumento de recolección de datos. Cuestionario realizado a estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

El 81,70% (125) de los estudiantes encuestados corresponden al área urbana.



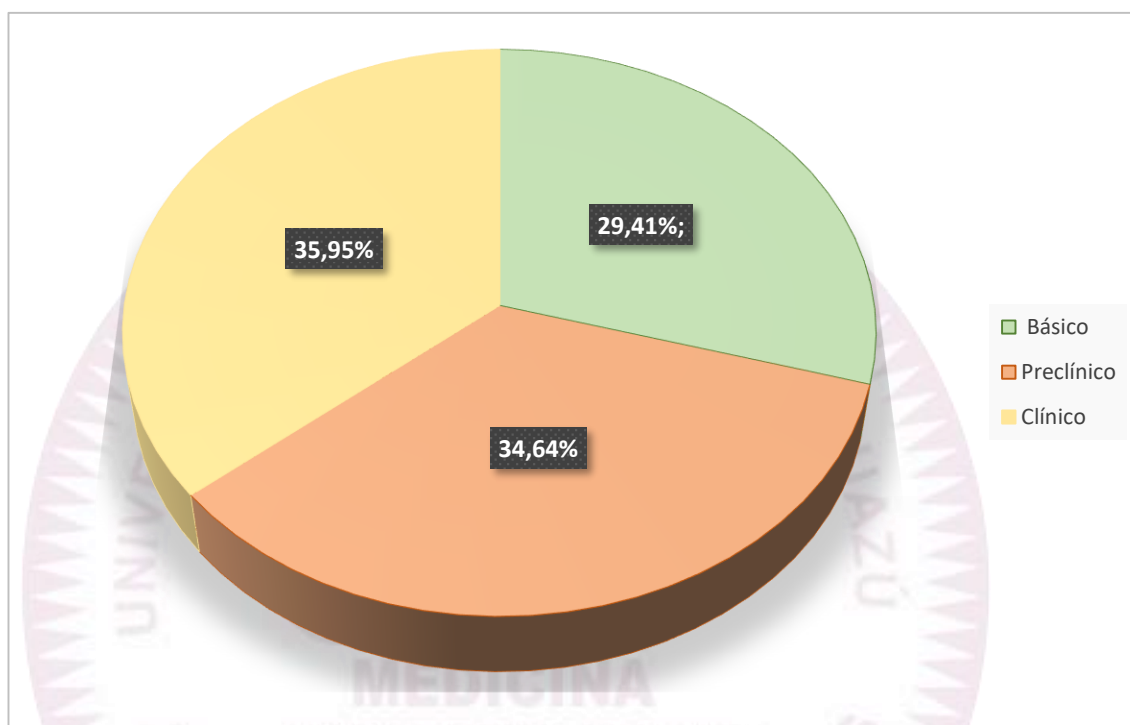
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Gráfico 4: Distribución de acuerdo al nivel de formación en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. (n=153)



Fuente: Instrumento de recolección de datos. Cuestionario realizado a estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

El 35,95% (55) y el 34,64% (53) de los estudiantes que participaron de la encuesta corresponden al nivel clínico y preclínico respectivamente.



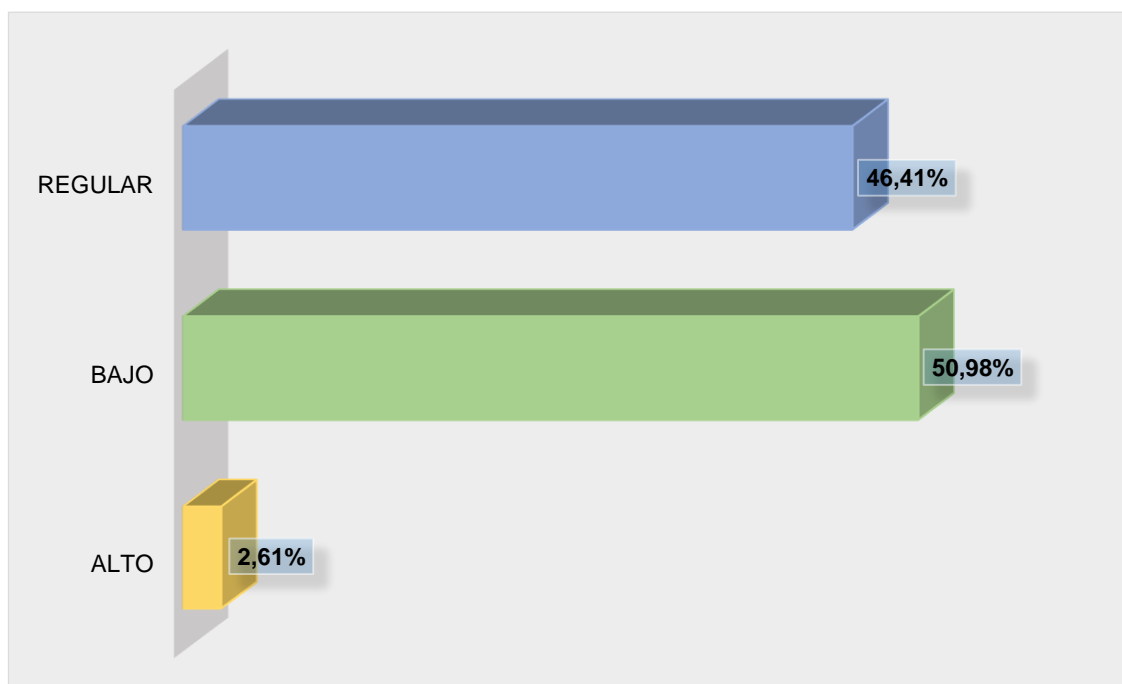
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Gráfico 5: Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020. (n=153)



Fuente: Instrumento de recolección de datos. Cuestionario realizado a estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

El 50,98% (78) de los estudiantes encuestados tienen un nivel de conocimiento bajo acerca de estilos de vida saludable, el 46,41% (71) es regular y el 2,61% (4) tienen un nivel de conocimiento alto del mismo.



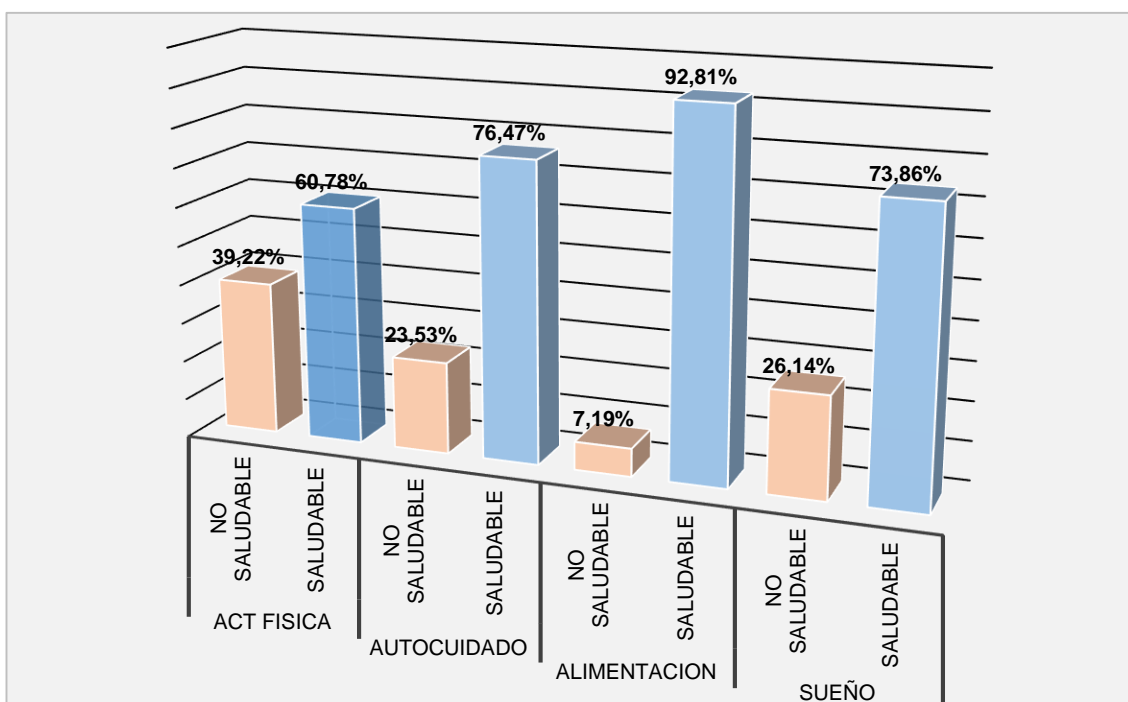
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Gráfico 6: Prácticas de estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.



Fuente: Instrumento de recolección de datos. Cuestionario realizado a estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

De acuerdo al análisis por dimensiones para actividad física el 60,78% (93) de los encuestados practican estilos de vida saludable, esto es lo mismo para autocuidado 76,47% (117); alimentación 92,81% (142) y sueño en donde el 73,86% (113) practican estilos de vida saludable.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

Tabla 1: Práctica según dimensiones sobre estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

DIMENSIONES	SALUDABLE	NO SALUDABLE	TOTAL
Actividad física	93	60	153
%	60,78	39,22	100
Autocuidado	117	36	153
%	76,47	23,53	100
Alimentación	142	11	153
%	92,81	7,19	100
Sueño	113	40	153
%	73,86	26,14	100

Fuente: Instrumento de recolección de datos. Cuestionario realizado a estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

Esta tabla evidencia los resultados generales de las Prácticas de estilos de vida saludable en estudiantes de medicina, 2020 donde en todas las dimensiones los porcentajes superiores corresponden a prácticas saludables, para actividad física 60,78%; Autocuidado 76,47%; Alimentación 92,81% y sueño 73,86%.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

9- Discusión

Con relación a la presente investigación sobre nivel de conocimientos y prácticas de estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020 fue posible evidenciar la distribución con respecto a la edad, comprendida entre 19 a 33 años cuya mediana fue 23 años.

En este estudio la distribución de acuerdo al sexo fue de 64,05% femenino y 35,95% masculino, esto concuerda con la investigación de Tovar, G y Rodríguez, A en donde 67,2% de los participantes eran mujeres de edades promedio entre 18 y 29 años, esto se debería al mayor número de mujeres que representan la población en ambos trabajos de investigación (13).

Referente a los demás resultados se pudo evidenciar que el nivel de conocimiento respecto a estilos de vida saludable de los estudiantes encuestados es bajo en un 50,98% y alto en tan solo 2,61%. Estos resultados son similares con los hallazgos de Rodríguez y Restrepo quienes reportaron conocimiento Malo 35,0% y buena en un 33,0% en cuanto a hábitos alimenticios, referente a actividad física tienen conocimiento Malo 36,5% y Bueno 32,0% (2). En contrapartida a los hallazgos de Domínguez Sosa ME y Flores Imán LK en donde el nivel de conocimiento evidenciado fue Bueno en 60,71% y Malo en



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

17,86% (7). Esto podría ser debido a la amplia diferencia en cuanto a la muestra empleada para la realización del estudio ya que en el mencionado antes la muestra fue de 28 a diferencia de la muestra valorada en este trabajo el cual fue de 253.

Los resultados obtenidos referente a Prácticas de estilos de vida saludable valorada por dimensiones fueron para Actividad física 60,78% Saludable, lo mismo para autocuidado con 76,47%, alimentación 92,81% y sueño 73,86%, estos resultados difieren de los obtenidos por Aoun, AG, Chales E y Merino JM en donde en la dimensión de Actividad física 51,8% es No saludable lo mismo para Alimentación con 96,8%. Lo anterior, es consistente con la realidad del país, donde sólo el 31,8% califica como practicantes de actividad física y deportiva (15), esta diferencia evidenciada estaría relacionada a que este estudio abarca una población universitaria específica en contrapartida al trabajo mencionado antes que comprende una muestra más extensa y en una población con un nivel educativo que no corresponde al universitario. Similar al estudio anterior, los resultados obtenidos en la investigación de Tovar, G y Rodríguez, A el 54,1% es Inactivo para actividad física vigorosa, y 57,1% Bajo para actividad física moderada (13).

Las limitaciones en este estudio fueron la inclusión a una población específica sin poder generalizar los resultados obtenidos incluyendo a las demás



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

carreras dependientes de la Universidad y de esa manera poder evidenciar un resultado global en cuanto a estilos de vida saludable.





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

10-Conclusión

Mediante este estudio se pudo determinar el nivel de conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, durante el año 2020.

En cuanto a las características demográficas de los estudiantes de medicina, la mediana de edad fue de 22,84 años; de los encuestados el mayor porcentaje de los participantes fueron del sexo femenino; la mayoría de los estudiantes proceden del área urbana; en cuanto al nivel de formación la mayoría de los participantes son de nivel clínico y preclínico respectivamente.

El nivel del conocimiento sobre hábitos de vida saludable en los estudiantes de medicina que participaron del estudio fue principalmente Bajo y Regular.

Concerniente a las Prácticas de estilos de vida evaluado por dimensiones en Actividad física, Autocuidado, Alimentación y Sueño en cada una de ellas se evidenció que los estudiantes presentaron práctica de estilos de vida saludable.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

10- Recomendaciones

- Recomendaciones institucionales: se podría incentivar la práctica de estilos de vida saludable en los alumnos, implementando la realización de charlas con profesionales capacitados y la realización de actividades que favorezcan la salud tanto física como mental de los estudiantes.
- Recomendaciones personales: el estudio podría extenderse a las demás facultades dependientes de la Universidad Nacional de Caaguazú, y si fuere posible a otras Universidades con el fin de poder obtener mayores resultados acerca de los conocimientos y prácticas.



11- Referencias Bibliográficas

1. Irigoyen JY. Actividad física y otros hábitos de vida en estudiantes de medicina. Correlacional o Cualitativa. 2015;1–14.
2. Rodríguez-Espinosa H, Restrepo-Betancur LF, Deossa-Restrepo GC. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. Perspect en Nutr Humana. 2015;17(1):36–54.
3. Cari-Huanca G, Esquivel-León S, De La Cruz-Vargas JA. Impact of Lifestyle Medicine Program “Viva Mejor” in Knowledge, Attitudes and Practices in Diet and Physical Activity in Adventist Organization Officials. Rev la Fac Med Humana. 2018;18(2):51–60.
4. Vilca A. Estilos de vida en el profesional de Enfermería del servicio de Emergencia. 2017;1–53. Available from: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3070/3/vilca_aa_a.pdf
5. Márquez-sandoval YF, Salazar-ruiz EN, Macedo-ojeda G, Altamirano-martínez MB, Bernal-orozco MF, Salas-salvadó J. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud TO ASSESS DIETARY BEHAVIOR IN MEXICAN. 2014;30(1):153–64.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

6. Tovar G, Rodríguez Á, García G, Tovar JR. Actividad física y consejería en estudiantes universitarios de primero y quinto año de medicina de Bogotá, Colombia. Univ y Salud [Internet]. 2016;18(1):16. Available from: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.161801.15>
7. Organización mundial de la salud. OMS. Alimentación sana [Internet]. [cited 2018]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
8. Aoun AGC, Escobar JMM. Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos physical activity and eating behaviors among chilean university students universitarios chilenos. 2019;
9. Ramírez AV. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. An Fac Med. 2009;70(3):217–24.
10. Fernández BE. UNA APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE PRÁCTICA EN LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES EN EDUCACIÓN FÍSICA 1. :1–7.
11. Velázquez S. Hábitos y estilos de vida saludable. Prog. Instucional. Act. De Educ. 2014; (1): 1-16.
12. Márquez-sandoval YF, Salazar-ruiz EN, Macedo-ojeda G, Altamirano-martínez MB, Bernal-orozco MF, Salas-salvadó J. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud TO ASSESS DIETARY BEHAVIOR IN MEXICAN.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

2014;30(1):153–64.

13. Milka E, Domínguez S, Flores I. Conocimientos y prácticas de estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 hospitalizados en el servicio de medicina. 2017;

14. Gómez Candela C. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Nutr Clin y Diet Hosp. 2004;24(4):10–3.

15. Ávila-rosas HS, Levin-Pick AG. El agua en nutrición. Perinatol Reprod Hum. 2013; 2013; 27 (Supl. 1): 31-36

16. Cervera P. Necesidades nutricionales. Rev Enferm. 1983;6(54):8–9.

17. Zanin T. Cómo calcular las calorías de los alimentos y cuántas ingerir por día. [Internet]. Argentina: Consultado [2 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/calorias-de-los-alimentos/>

18. Organización mundial de la salud. OMS. La FAO y la OMS presentan un informe de expertos sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas [Internet]. [cited 2003]. Available from: [Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas](#)

19. Organización mundial de la salud. OMS. 10 datos sobre la actividad física. [Internet]. [cited 2017]. Available from: https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

20. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres. [Internet]. España: Available from: <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios>
21. Organización Mundial de la Salud. OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Available from: file:///C:/Users/youhe/Downloads/kdoc_o_00042_01.pdf
22. Suárez C, Sánchez-Oliver W. Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. Nutr Clin Med 2018; XII (3): 128-139.



13- Anexo

13.1- Instrumento de recolección de datos

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZU, 2020.

Estimados estudiantes:

Agradecerles de antemano por su valioso tiempo, completar las encuestas solo les tomará unos minutos, y cuyas respuestas serán el pilar fundamental para la realización de este estudio.

¿Desea participar de esta encuesta?

SI

NO

1- Edad

2- Sexo

Masculino

Femenino

3- Procedencia

Urbano

Rural

4- Nivel de formación:

Básico

Preclínico

Clínico

I. Conocimiento sobre estilos de vida saludable

5- ¿Cuánto tiempo de actividad física se debe realizar al día?

30-45 min diario

1 hora al día

10-20 min diario

6- ¿Cuántos litros de agua debe consumir una persona, por día?

3 litros

2 litros

4 litros

7- ¿Cuáles son los valores normales del índice de masa corporal (IMC)?

15.9 a 20.9 Kg/m²

25 a 29.9 Kg/m².

18.5 a 24.9 kg/m²

8- ¿Cuántos chequeos médicos debe realizarse una persona anualmente?



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

- 2 veces por año
- 3 veces por año.
- 1 vez al año

9- ¿Cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?

- 3000-3500 kcal/día varón; 1000-1500 kcal/día mujer
- 2000-2500 kcal/día varón; 1500-2000 kcal/día mujer
- 1000-1500 kcal/día varón; 2000-2500 kcal/día mujer

10- ¿Qué es un estilo de vida saludable?

- Beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.
- Hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico
- Conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa

11- ¿Cuántas raciones de fruta se debe consumir al día?

- Menor de 1 ración al día
- Mayor o igual a 2 raciones al día
- Mayor o igual a 3 raciones al día

12- ¿Cuántas horas diarias debe dormir una persona para mantener su bienestar?

- 5-6 horas diarias
- 7-8 horas diarias.
- 4-6 horas diarias

II- Práctica sobre estilos de vida saludable.

Condición, actividad física y deporte

13- Hace ejercicio, trota, camina o realiza algún otro deporte

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

14- Termina el día con vitalidad y sin cansancio

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

15- Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (yoga, danza, meditación, relajación, otros)

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

- Nunca

16- Mantiene peso corporal estable

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

Autocuidado

17- Se realiza chequeo médico por lo menos una vez al año

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

18- Se automedica y/o acude al farmaceuta en casos de dolores de cabeza o estados gripales

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

19- Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

Hábitos alimenticios

20- Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

21- Añade sal extra a sus comidas

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

22- Consume más de 4 gaseosas a la semana

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

23- Su alimentación incluye vegetales, frutas

- Siempre



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

24- Consume pescado y pollo

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

25- Consume carnes rojas más de 4 veces a la semana

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

26- Mantiene un horario fijo con las comidas

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

Sueño

27- Duerme menos de 7 horas diarias

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

28- Trasnocha

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

29- Le cuesta trabajo dormirse

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

30- Se mantiene con sueño durante el día

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

13.2- Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es _____.

Me han indicado también que tendré que responder una encuesta, lo cual me tomará algunos minutos. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera del objeto de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ



Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

13.3- Carta de aprobación del permiso para ejecución del trabajo (Escaneado)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ
Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N° 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
Sede Coronel Oviedo – Departamento Caaguazú
Creada por Resolución CSU N° 01 del 11 de marzo de 2008



Coronel Oviedo, 03 de noviembre de 2020
Nota FCM.N°: 353/2020

SEÑOR
DR. FERNANDO FLORENTÍN, DIRECTOR DE CARRERA
FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS-UNCA.
PRESENTE

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, a solicitud de la Dirección de Investigación a fin de comunicar la **autorización** concedida para la aplicación de encuestas a estudiantes de la Carrera de Medicina, por parte de los Universitarios del 6° Curso de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Caaguazú; quienes se encuentran realizando su Tesis cual es requisito habilitante para la obtención del título Universitario, según detalle abajo:

- 1) Romina Díaz Armoa
- 2) Magali Flecha

Sin otro particular, hago propicia la ocasión para desearle éxitos en sus funciones,



Prof. Dr. Pablo Martínez Acosta
Decano

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE MEDICINA
SECRETARÍA DE LA CARRERA DE MEDICINA

ENTRADA
Carrera de Medicina

Nº 231

Dr. Pablo Martínez

Solicitud autorización y aplicación de encuestas

Fecha: 03/11/2020

Adaptado por: Lic. Aida Martínez

Secretaría de la Carrera de Medicina
Familia de Ciencias Médicas



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

13.4- Carta de aprobación del protocolo de investigación por parte del tutor metodológico (Escaneado).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ
Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N° 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA: MEDICINA



Coronel Oviedo, 30 de agosto de 2020

Señor:
Dr. Carlos Miguel Rios Gonzalez, Director
Dirección de Investigación, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Caaguazú.

En mi condición de tutor metodológico del protocolo de investigación titulado: "CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ, 2020", certifico que el trabajo realizado cumple con las exigencias académicas y metodológicas establecidas; así como con los requisitos de forma del trabajo, de citación y de bibliografía. Por lo anterior, confirmo que el documento ha sido evaluado y aceptado por mi persona.

A continuación, confirmo los datos del autor:
Alicia Magali Flecha Vargas

CI. N°: 6.001.321

Atentamente,

Firma: _____
Dr. Aldo Rodríguez
Tutor de Tesis
Reg. 17.544

Nombre del Tutor: Aldo Ismael Rodríguez Castro
CI. N°: 3.394.839



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

13.5- Carta de aprobación del borrador final de investigación por parte del tutor temático y/o metodológico (Escaneado).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ
Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N° 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA: MEDICINA




Coronel Oviedo, 12 de noviembre de 2020

Señor:
Dr. Carlos Miguel Rios Gonzalez, Director
Dirección de Investigación, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Caaguazú.

En mi condición de tutor metodológico de la tesis titulada: "CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ, 2020", certifico que el trabajo realizado cumple con las exigencias académicas y metodológicas establecidas; así como con los requisitos de forma del trabajo, de citación y de bibliografía. Por lo anterior, confirmo que el documento ha sido evaluado y aceptado por mi persona.

A continuación, confirmo los datos del autor:
Nombres y Apellidos: Alicia Magali Flecha Vargas
No. Documento de identidad: 6.001.321

Atentamente,


Dr. Aldo Rodríguez
Tutor de Tesis
Reg. 17.544

Firma _____
Nombre del tutor: Aldo Ismael Rodríguez Castro

No. Documento de identidad: 3.394.839



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

13.6- Carta de declaración de conflictos de intereses (Escaneado).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



DOCUMENTO DE DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERES

Conforme a lo establecido en las directrices de la Dirección de Investigación de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Caaguazú, es necesario comunicar por escrito la existencia de alguna relación entre el estudiante y cualquier entidad pública o privada de la cual se pudiera derivar algún posible conflicto de interés.

Un potencial conflicto de interés puede surgir de distintos tipos de relaciones, pasadas o presentes, tales como labores de contratación, consultoría, inversión, financiación de la investigación, relación familiar, y otras, que pudieran ocasionar un sesgo no intencionado del trabajo de los firmantes de este manuscrito.

Titulo de la tesis de grado:

Conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020.

- El estudiante firmante del trabajo en referencia, declara que no existe ningún potencial conflicto de interés relacionado con el artículo.

Nombre y Firma del Autor:

Alicia Magali Flecha Vargas



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N.º 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



FORMATO DE TESIS DE GRADO Y POSGRADO, APROBADO POR RES. CD N° 141/2019 DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ.

13.7- Carta de autoría (Escaneado).



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAAGUAZÚ

Sede Coronel Oviedo
Creada por Ley N° 3.198 del 04 de mayo de 2007
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DE LA TESIS DE GRADO

Yo, Alicia Magali Flecha Vargas, con documento de identificación número 6.001.321, y estudiante de la carrera de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Caaguazú, en relación con la Tesis de grado titulado **Conocimientos y prácticas sobre estilos de vida saludable en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2020**; presentado para su defensa y evaluación en el curso, declara que asume la originalidad de dicho trabajo, entendida en el sentido de que no ha utilizado fuentes sin citarlas debidamente. Asimismo asume toda la responsabilidad que esta acarree.

Coronel Oviedo, noviembre de 2020

Firma: