

Pratolongo, Karina Ester
Rodríguez Sifuentes, Carmen del Pilar
Rodríguez Carranza, Luz Lucila
Velásquez Quiroz, Mari Mariela

Autocuidado en enfermería

Licenciatura en Enfermería

Tesis 2021

Cita sugerida: Pratolongo KE, Rodríguez Sifuentes C del P, Rodríguez Carranza LL, Velásquez Quiroz MM. Autocuidado en enfermería [tesis de licenciatura] [Internet]. [Buenos Aires]: Instituto Universitario Hospital Italiano de Buenos Aires; 2021 [citado AAAA MM DD]. 69 p. Disponible en: <http://trovare.hospitalitaliano.org.ar/descargas/tesisytr/20210528114838/tesis-pratolongo-rodriguez-rodriguez-velasquez.pdf>

Este documento integra la colección Tesis y trabajos finales de Trovare Repositorio Institucional del Instituto Universitario Hospital Italiano de Buenos Aires y del Hospital Italiano de Buenos Aires. Su utilización debe ser acompañada por la cita bibliográfica con reconocimiento de la fuente

Para más información visite el sitio <http://trovare.hospitalitaliano.org.ar/>





Instituto Universitario
Hospital Italiano

**INSTITUTO UNIVERSITARIO
HOSPITAL ITALIANO**

**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
4° AÑO - SEGUNDO PERIODO**

TEMA

AUTOCUIDADO EN ENFERMERÍA

Directora: Mg. Lic. Mosca Ana Maria

Docentes: Mg. Gómez Teresa Alicia

Autores: Pratolongo Karina
Rodríguez Carmen
Rodríguez Luz
Velásquez Mariela

Buenos Aires, 12 de Febrero 2021

PREFACIO

El presente trabajo de investigación fue realizado en el Instituto Universitario del Hospital Italiano para el Taller de Investigación en la carrera de Licenciatura en Enfermería de la ciudad de Buenos Aires.

El tema surgió del interés por las actividades de alimentación y actividades físicas de los estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano durante su formación profesional, para su autocuidado; tomado como referencia representativa de esta población a los estudiantes de 1° a 4° año de la carrera de Enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Considerando su amplitud, el trabajo se basó en las recomendaciones de la OMS, Ministerio de Salud de Acción Social y artículos relacionados a la variable de estudio.

Fue pensado a partir de observar y analizar las actividades de autocuidado de los estudiantes de Enfermería durante su formación profesional, con el objetivo de brindar información relevante para contribuir a la institución.

AGRADECIMIENTO

En primera instancia destacamos nuestro agradecimiento a todas las personas que colaboraron con el proceso de este trabajo, a todos aquellos que apoyaron e influyeron en este crecimiento profesional.

De forma especial a la Lic. Alicia Teresa Gómez, por acompañar, en cada una de sus clases y fuera de ellas, con el asesoramiento en todo el proceso del taller de investigación.

A la Lic. Ana María Mosca, por estar siempre para orientar, acompañar en el camino de la investigación.

Así como a la Lic. Emma Urbancic por su colaboración como asesora de investigación, quien nos ha guiado en este largo y arduo camino.

A los compañeros de cursada, por su enorme colaboración, compañerismo y ser parte de la prueba del instrumento de recolección de datos, la cual es parte de la investigación.

Agradecimiento especial a los estudiantes de la carrera de Enfermería de 1° al 4° año, quienes brindaron su tiempo y colaboración, para que la investigación se pueda llevar a cabo, a los directivos del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires por que nos brindaron, el espacio para que se realice dicha investigación.

Al secretario académico de la carrera de Enfermería Nicolas Paollisso, quien colaboró con información relevante, para poder continuar con la investigación

ÍNDICE GENERAL

PREFACIO	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE GENERAL	4
ÍNDICE DE TABLAS	6
INDICE DE GRAFICOS	7
CAPÍTULO I	8
A. INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA	8
B. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	10
C. VARIABLE SELECCIONADA	11
D. FONDO TEÓRICO	12
E. PROPÓSITOS Y OBJETIVOS	20
F. DEFINICION OPERACIONALIZACION DE TÉRMINOS	22
CAPÍTULO II	24
A. DISEÑO METODOLÓGICO	24
B. SITIO DONDE SE REALIZÓ	25
C. POBLACIÓN Y MUESTRA	27
D. INSTRUMENTO Y TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	28
E. PERSONAL A CARGO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS	30
F. MÉTODOS PARA EL ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS DATOS	31
CAPÍTULO III	32
A. PRESENTACION DE ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS	32
B. DESCRIPCIÓN DE LA MATRIZ	47
C. LIMITACIONES SURGIDAS	48
CAPÍTULO IV	49
A. CONCLUSIÓN	49
B. RECOMENDACIONES	51
C. RESUMEN	52
ANEXOS	53
A. GUIA PARA EL ESTUDIO EXPLORATORIO	53
B. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA POBLACIÓN	54
C. INSTRUMENTO ELABORADO	55

D.TABULACIÓN GENERAL	57
E. CERTIFICADO CEPI	62
F. AUTORIZACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE INVESTIGACIÓN	66
G. PROPUESTAS	68
BIBLIOGRAFÍA	69

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° I: Concepto de autocuidado de los estudiantes de enfermería	33
TABLA N° II: Alimentos que consumen en la hora de descanso estudiantil.	35
TABLA N° III: ¿Cuál de las siguientes opciones respeta en su alimentación diaria?	37
TABLA N° IV: Realizan caminatas en su actividad diaria los estudiantes	39
TABLA N° V: ¿Cuántas veces a la semana y con qué frecuencia realizan la caminata?	41
TABLA N° VI: Las actividades físicas aeróbicas que realizan los estudiantes de la cursada de enfermería	43
TABLA GENERAL N° VII: Actividades de autocuidado en enfermería	45
TABLA N° VIII: Año que cursan los estudiantes de la Licenciatura de enfermería.	58
TABLA N° IX: Género de los estudiantes de enfermería.	60

INDICE DE GRAFICOS

GRÁFICO N 1: Concepto de autocuidado de los estudiantes de enfermería	34
GRÁFICO N 2: Alimentos que consumen en la hora de descanso estudiantil	36
GRÁFICO N 3: ¿Cuál de las siguientes opciones respeta en su alimentación diaria?	38
GRÁFICO N 4: Realizan caminatas en su actividad diaria los estudiantes	40
GRÁFICO N 5: ¿Cuántas veces a la semana y con qué frecuencia realizan la caminata?	42
GRÁFICO N 6: las actividades físicas aeróbicas que realizan los estudiantes de la cursada de enfermería.	44
GRÁFICO GENERAL N° 7: Actividades de autocuidado en enfermería	46
GRÁFICO N 8: Año que cursaban los estudiantes de la Licenciatura de enfermería	59
GRÁFICO N 9: Género de los estudiantes de enfermería	61

CAPÍTULO I

A. INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA

En el presente trabajo se abordó el tema relacionado específicamente con el autocuidado, teniendo en cuenta, aspectos de actividades alimentarias y físicas de los estudiantes de enfermería de 1° año hasta el 4° año del ciclo en el Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires en el año 2018.

En un artículo publicado en el año 2018 “Estrategia Mundial Según Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”, la OMS ha elaborado recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar políticas a nivel nacional y regional, orientadas a la relación dosis - respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles.

Se ha observado que la inactividad física, es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial con un 6 %. Además, se estima que es causa principal del 27 % de los casos de diabetes y 30 % de cardiopatías isquémicas. En tanto la alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona, de acuerdo a su contexto cultural, los alimentos disponibles y los hábitos alimenticios.

En la vida cotidiana, cada persona tiene una rutina regular de alimentación y de actividad física, donde surgen cambios en las etapas del ser humano, como enfermedad, estudio o falta de tiempo y esto permite mantener un estilo de vida saludable que influye en el desarrollo de la persona.

Una buena etapa, en la adquisición de estos buenos hábitos, es la infancia, pero también se da en la vida universitaria, donde los estudiantes pasan de rutinas regulares de actividades físicas a rutinas inactivas típicas de esa etapa, finalmente, se refleja el hábito de vida poco saludable en la vida adulta.

Algunos estudiantes que provienen de lugares lejanos a los centros universitarios de estudio, se les dificulta mantener su estilo de alimentación, que se produce por la falta de tiempo.

Ambos factores como la lejanía de los centros universitarios y la prolongada estadía en los mismos, influyen fuertemente en el aumento de las posibilidades de tener disminución de la actividad física y mala nutrición conduciendo a factores de riesgo en enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

La investigación fue realizada a través de la observación y los textos leídos, puesto que la población estudiantil universitaria es vulnerable, debido a la carga horaria en las universidades, el costo de las mismas, produce un déficit para el cuidado como: la falta de tiempo para sí mismo, falta de recursos económicos; en fin, un sinnúmero de factores que afectan el autocuidado sobre su alimentación y actividad física y con el peligro que conlleva para su vida futura.

B. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Problema:

- ¿Qué actividades de autocuidado relacionadas con alimentación y actividad física realizan los estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires durante el año 2018?

C.VARIABLE SELECCIONADA

Variable

- Actividades de autocuidado

Operacionalización de la variable

A) . Dimensión Alimentación

A. 1. Indicador: Características de los alimentos

A 1.1. Subindicador: Ricos en proteínas

A 1.2. Subindicador: Ricos en fibras

A. 2. Indicador: Alimentación diaria

A 2.1. Subindicador: Desayuno

A 2.2. Subindicador: Almuerzo

A 2.3 Subindicador: Merienda

A 2.4 Subindicador: Cena

B) . Dimensión: Actividad Física

B.1. Indicador: Actividades aeróbicas

B 1.1. Subindicador: Caminata

B 2.2. Subindicador: Pilates

B 3.3. Subindicador: King boxing

B 4.4. Subindicador: Zumba

D.FONDO TEÓRICO

En la investigación se desarrolló, el concepto de autocuidado, la actividad de salud no organizada aprendida por las personas para poder relacionar los conocimientos de los estudiantes universitarios en enfermería acerca de su alimentación y de la actividad física que realizaban con ese fin.

Dorothea Orem hizo un análisis semántico de la palabra autocuidado y la define repara en “Auto” como el individuo integral incluyendo no solo sus necesidades físicas, sino también las psicológicas y espirituales y “Cuidado” como la totalidad de actividades que un individuo inicia para mantener la vida y desarrollarse de una forma que sea normal para sí; luego la integra y define “Autocuidado” como “La práctica de actividades que los individuos inician y realizan en su propio beneficio para el mantenimiento de la vida, la salud diariamente.

El autocuidado voluntario e intencionado que involucra el uso de la razón para dirigir las acciones, considerando que “Es una función humana regulatoria que los individuos deben liberar continuamente y desarrollar por sí mismos a fin de suplir y conservar las condiciones y herramientas, para el mantenimiento de la vida”, buscar funcionamiento físico, psíquico y el desarrollo dentro de normas compatibles con condiciones esenciales para satisfacer, la integridad del funcionamiento de todos los aspectos de la vida cotidiana.

Además, Orem (1993) explica el origen del autocuidado como “Un comportamiento adaptativo” y sus acciones que se aprenden y se hacen propias tras la influencia del medio y la cultura donde fue su hábitat. Esta teoría es una herramienta para los estudiantes de enfermería que va a permitir reflexionar acerca de los cuidados que deberían tener, para sí mismos, luego poder brindar cuidados de calidad en el ejercicio de la práctica profesional, tanto a las personas enfermas como a las personas sanas que puedan mantener, o modificar conductas de la vida diaria. Por lo tanto, sus acciones se consideran innatas, sirven y dependen de lo que uno cree y de la interacción con los diferentes factores y estímulos que se experimenta tales como, costumbres y prácticas habituales; se observó, que el condicionante de salud se debe en parte al medio que lo rodea, y que los individuos encuentran herramientas de autocuidado universales¹

¹ Daniela Paulina Rebolledo Oyarza. Estudio cuantitativo de Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la universidad Bio Bio un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem (tesis de grado) Valdivia _ Chile 2010 (consultada el 17 de abril de 2018) Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fmr292a/doc/fmr292a>.

En el siguiente artículo de Evaluación de los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, se hallaron diferentes estudios acerca de la educación que se mantiene, desde la infancia hasta la adultez, el aprendizaje de alimentarse se aprende en el hogar familiar, posteriormente en la etapa universitaria, donde se ha observado que muchos de los estudiantes de enfermería consumen alimentos poco saludables y de elevado valor calórico, por ser estos alimentos, más económicos y abundantes, los cuales prevalecen en los mercados de consumo, los cuales desencadenan en futuras complicaciones para la salud.

No alcanza con solo con haber adquirido conocimientos, sino que se debe cambiar los hábitos a conductas saludables y ejecutar autocuidados para una mejor calidad de vida para no contraer enfermedades crónicas en la vida adulta; para ello tendría que realizarse un trabajo en conjunto con entidades universitarias, poner en práctica un programa conveniente, viable donde los estudiantes pueden tener acceso a los alimentos ricos en fibras, energía y nutrientes a menor costo²

Se menciona el estado nutricional y estilos de vida en estudiantes en la etapa universitaria, estos son vulnerables en relación con su autocuidado relacionado con la alimentación y actividad física, que afecta mucho porque no tienen posibilidades y muchas veces no está a su alcance comer de manera saludable o entrenarse en un gimnasio.

Plantea, que los centros universitarios deberán ofrecer entre clases un espacio donde los estudiantes compartan actividad física, sin ningún costo, y sin tener que perder el tiempo en salir a buscarlas en otros lugares, sin fomentar la competencia, si por el contrario dar un espacio para el juego y la relajación, evitar el estrés estudiantil; se observó que la gran mayoría de estudiantes, solo hace tres comidas (almuerzo, cena y colocación) el resto de estudiantes muchas veces no hacen colaciones, otros ni siquiera desayunan, para ello se pone en manifiesto que en las instituciones universitarias, deberían proporcionar, ofrecer a sus alumnos la posibilidad de incentivarlos a comer mejor, más sano, verduras, frutas, fibras.

² Montero Bravo A., Úbeda Martín N., García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr. Hosp. [Internet]. 2006 Ago [citado 2020 Dic 07]; 21(4): 466-473. (consultada el 17 de abril de 2018) Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es.

La malnutrición y la falta de actividad física, son factores determinantes para padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas que se hacen visibles después de la iniciación de la carrera profesional.

Los estudiantes universitarios a pesar de haber adquirido conocimiento acerca de lo que sería una buena alimentación, y la cantidad de actividad física a realizar por semana, esto no alcanza para poder organizar o poner en práctica dentro de las universidades, como medidas preventivas; para mejorar las condiciones de los estudiantes, hay que seguir realizando promoción y educación acerca de cuidados saludables respecto a la alimentación y la actividad física para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Uno de los estilos de vida, más asociados al mantenimiento del peso corporal saludable es la actividad física; la realización regular es esencial tanto para la prevención de enfermedades crónicas, así como para el tratamiento y rehabilitación de quienes padecen estas alteraciones³

Los artículos del Ministerio de salud de la Nación Argentina recomiendan buenos cuidados saludables: las personas deben realizar actividades físicas durante 30 minutos reloj, llevar una dieta equilibrada y nutritiva pese a la vida estudiantil, que es agitada cotidiana, deben adecuarse y esforzarse en el autocuidado, así generar un bienestar personal.

Hay posibilidad de usar bicicletas como medio de transporte, caminar o bailar; estas son actividades simples que se encuentran en la vida diaria y al transformarse en rutinas, al menos unos 30 minutos favorecen el autocuidado.

Respecto a la actividad física, el Ministerio de Salud, propone como mínimo recomendable 30 minutos 3 veces por semana, para obtener beneficios en la salud de los estudiantes universitarios, hay una marcada diferencia entre los géneros. El varón tiene mayor actividad física, para la superación y competencia y las femeninas hacen actividad física para mejorar su figura y apariencia personal

³ Rodríguez Rodríguez Fernando Javier, col. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Univ. Salud [Internet]. 2013 Dec [cited 2020 Dec 07]; 15 (2) pág. 123-135. (consultado el 27 de mayo 2018) Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072013000200004&lng=en.

En la página web del Ministerio de Salud de la Nación Argentina, se encuentran también disponibles clases abiertas a la comunidad, entornos saludables, talleres de actividades físicas, clases de alimentación saludable, puestos saludables en donde se puede participar con la comunidad.

Desde el Ministerio de Salud de la Nación, proponen una línea de señal ética que puede usarse en la implementación de la estrategia de entorno saludable, no es de aplicación obligatoria y puede servir de disparador para generar, piezas propias de intervención, en espacio que motiven para la adaptación de hábitos en la alimentación y actividad física.

Los bailes como Zumba son disciplinas que combinan ritmos latinos y ejercicios aeróbicos; entre sus beneficios se destaca que ayudan a incrementar energía, mejoran la coordinación, la condición física, el bienestar del cuerpo y aumentan la autoestima. Esta práctica es habitual en los ratos libres, durante la vida cotidiana de las personas. Estos ejercicios en la mayoría de las instituciones educativas son ofrecidos a los alumnos por sus beneficios y los ayuda a llevar una vida universitaria saludable.

Por otro lado, la actividad física Pilates consiste en una práctica, que se enfoca en el trabajo de la corrección postural, busca alcanzar un control preciso del cuerpo de la manera más armónica y eficiente optimizando la movilidad de las articulaciones; Pilates se centra en estiramiento, tensión controlando del cuerpo. Bajo el lema de su fundador Joseph Pilates, este ejercicio apunta a estabilizar los músculos centrales con especial atención en la respiración y alineación de la columna, lo cual estas prácticas de ejercicios están habilitadas a personas de todas las edades, esta rutina de ejercicios permite eliminar malos hábitos posturales

El King Boxing nació en los años 60 y es origen japonés, en un principio era una práctica solo para hombres, debido a su rudeza, pero hace varios años, las mujeres fueron incorporándose a esta disciplina, que combina artes marciales y boxeo, requiere de gran esfuerzo físico, por lo mismo utilizan tanto la salud física como mental, este deporte es completo tonifica músculos, desarrolla resistencia y corrige postura. También mejora la salud psicológica, ya que puede ser un método de defensa, que dará la sensación de seguridad en la persona, lo que ayuda a reducir, el estrés y mejorar los reflejos, La práctica de este deporte de 1 hora y media 3 veces por semana ayudan a trabajar brazos, piernas, hombros, abdomen, cintura, glúteos.

En el Ministerio de salud la práctica de estas actividades físicas una o dos veces por semana, colabora en la reducción de la presión arterial y triglicéridos en sangre y produce una leve reducción en el peso corporal al cabo de 12 semanas,

logrando una buena adherencia en personas que presentan sobrepeso y/o síndrome metabólico⁴

Estudios epidemiológicos han mostrado que la actividad física, puede prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas tales como la obesidad, osteoporosis, cáncer y enfermedades cardiovasculares. La actividad física moderada se ha visto relacionada con la disminución de todas las causas de mortalidad y el ejercicio, es uno de los determinantes de bienestar físico y psicológico.

En Colombia, una encuesta que se realizó en un estudio señala que el 46.5% de la población adulta entre 18 a 74 años que residen en áreas urbanas, es inactiva. existen evidencias de que las personas que son inactivas físicamente, tienen mayor probabilidad de presentar obesidad, a su vez las personas que realizan mayor actividad física tienen menor probabilidad de adquirir dicha enfermedad.

Por otra parte, se ha encontrado que, en países como Alemania, el 28,5 % de los estudiantes de enfermería realizaban ejercicios menos de una vez por semana. Para el ámbito latinoamericano; algunos estudios han reportado prevalencia de sedentarismo en jóvenes universitarios del 85 % al 90 %. Un estudio llevado a cabo en universitarios colombianos evidencio que el 77% realizaban poco a ningún tipo de ejercicio físico durante al menos 30 minutos con frecuencia de tres veces por semana

Teniendo en cuenta la importancia para la salud y la relevancia de implementar estrategia de promoción de estilos de conducta saludable, el objetivo de estudio fue determinar la asociación entre el exceso de peso y la actividad física en estudiantes de pregrado.⁵

⁴ Ministerio de salud de la República Argentina. Actividad física y salud: Plan Nacional Argentina Saludable Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles (Manual en internet) Ministerio de Salud de la Nación, 2013 (consultada el 31 de mayo de 2018) disponible en: [http://file:///C:/Users/update/Desktop/Manual Actividad Física](http://file:///C:/Users/update/Desktop/Manual%20Actividad%20Fisica)

⁵ Rangel Caballero Luis Gabriel, y col.: Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física: Overweight and obesity in Colombian college students and its association with physical activity. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Feb [citado 2020 Feb 19]; 31 (2): 629-636 (consultada 14 de junio de 2018). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000200012&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.7757>.

La GAPA (Guía de Alimentarias para la población Argentina) traduce las metas nutricionales, establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables. El mantenimiento de la salud, mejora, no solo, de las prácticas de consumo y hábitos de vida individual, sino más bien de las características del entorno y la comunidad donde esa persona nace, vive y se desarrolla.

Por la cantidad de horas que se permanece en instituciones, ya sean empresas, lugares de trabajo, universidades, escuelas, etc., constituyen el entorno más propicio para promover la adopción de un estilo de vida saludable, que abrace y acompañe todo el ciclo de vida de la persona.

La buena alimentación y la actividad física son esenciales en la vida del estudiante, necesarias para el buen funcionamiento cognitivo y físico del organismo que permite llevar una vida más saludable y feliz. Muchas veces vemos que el estilo de vida va cambiando a lo largo de las etapas vitales, cuando comienza la vida como personas sociables, hay que adaptarse al medio circundante.

Sabemos que el autocuidado es esencial en la vida de los estudiantes de enfermería, lo cual es algo complejo debido a las modificaciones, que afectan en su vida cotidiana, por obligaciones sociales, ingreso a las universidades, que conlleva al cambio en la alimentación y la actividad física en donde muchas veces se pierde o adecua al horario que el estudiante tenga en la universidad. La GAPA, contribuye a cambiar comportamientos alimentarios, más equitativos de calidad, oportuno para la población de usuarios directos e indirectos⁶

Las proteínas, son las que brindan energía un 15% de las ingestas diarias de los estudiantes, ya que dependen de la calidad de estas, es considerada de alto valor calórico cuando contiene, todos los productos como carne, huevos, pescado y en general las proteínas de origen animal.

⁶ Ministerio de Salud de la República Argentina. Guías Alimentarias para la población Argentina Cobertura Universal de Salud (Documento Técnico metodológico) ministerio de salud Presidencia de la Nación 2016 correo de contacto: guiasalimentarias@msal.gov.ar (consultada el 19 de junio 2018) disponible en: http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.

Los carbohidratos proveen energía principalmente al cerebro y sistema nervioso, los cuales son simples y complejos: los simples son de rápida absorción, por ello dan energía rápida y se encuentra en todo lo relacionado con el azúcar, el consumo de estos carbohidratos si no se consumen con moderación, llevan al aumento de peso; los carbohidratos complejos son de lenta absorción, se encuentran en las harinas, legumbres, tubérculos, arroz, los dos brindan la misma cantidad de energía.

El consumo de frutas y verduras, contienen mucha vitamina C y E, el consumo de estas es muy favorable, para el buen funcionamiento del organismo, disminuye, el riesgo de cardiopatías, desarrollo de cánceres, cataratas y degeneración muscular, las cuales es recomendable comer de 2 a 3 porciones por día, como: los frutos secos y legumbres dan un gran aporte de proteínas, vitaminas, minerales y fibras. ⁷

Una alimentación saludable es aquella que contiene una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes, que aportan energía necesaria para mantener la vida saludable. El consumo de nutrientes variados asegura un aporte para crecer sano.

Estas prácticas son mayormente postuladas dentro de una institución universitaria ofrecidas muchas veces a los alumnos por sus funciones, que son aptas para que el alumno puede adaptar una vida saludable durante su formación profesional.

Los horarios complicados en la universidad, hacen que el estudiante no logre armonizar la actividad física con la actividad estudiantil, la mejor forma que los estudiantes puedan adaptar actividades, sería poder dar opciones dentro de la institución universitaria acorde a los tiempos que manejan los estudiantes, donde incluyan medidas necesarias que se articulen entre ambas actividades.

La actividad física debe ser considerada parte importante dentro de la formación estudiantil, ya que potencia muchas habilidades y competencias de relevancia para la vida, en la carrera de enfermería.

⁷ Bach Alexandra Lissette, Rodríguez Hume: Estilos de vida Saludables en Estudiantes de enfermería (Tesis de grado) Universidad Nacional Jorge Basadre Tacna- Perú en 2013, (consultada el 21 de agosto de 2018 pág. 44 al 48) disponible en: http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2072/490_2015_rodriguez_hume_al_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

La investigación en el autocuidado de enfermería permite, tener una mirada más amplia acerca del cuidado hacia uno mismo y como referentes de salud, la misión, es el arte de cuidar la vida cotidiana estudiantil.

El cuidado de la vida estudiantil, la cual no se aplica por diferentes motivos: falta de tiempo, estudios, distancias, tareas pendientes, falta de medios económicos, que limitan realizar una alimentación adecuada, con requerimientos de nutrientes, que es importante, influye en el aprendizaje.

Los diferentes artículos científicos anteriormente citados comentan, que la escasez o falta de actividad física, conlleva diferentes enfermedades futuras, para la cual deben plantearse ciertos programas, talleres, cursos, para promocionar actividades alimentarias saludables y actividades físicas como una principal estrategia que favorezcan, el autocuidado los estudiantes del Instituto Universitario del Hospital Italiano.

E. PROPÓSITOS Y OBJETIVOS

Propósito:

Que los estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano, incorporen actividades saludables de autocuidado relacionadas con la alimentación y actividad física durante su formación profesional en el 2021

Objetivo General:

Identificar que actividades de autocuidado realizaron los estudiantes de enfermería del Instituto del Hospital Italiano durante el 2018

Objetivos Específicos:

- Reconocer qué alimentos consumían los estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano en el transcurso de su formación profesional durante 2018
- Reconocer que actividades físicas realizaban los estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano durante su formación profesional en 2018

F. DEFINICION OPERACIONALIZACION DE TÉRMINOS

Autocuidado: Son actividades con respecto a alimentación y actividad física aprendidas por las personas aplicadas a sí mismas.

Estudiante: Persona que cursa sus estudios de la carrera de enfermería del 1° al 4° año en el Instituto Universitario del Hospital Italiano.

Enfermería: Profesión con título, matrícula y regido por la ley 24004.

Alimentación: Son características las fibras y proteínas de alimentos que consumen los estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano.

Características de los alimentos: Cualidades de los alimentos entre las que se distinguen las fibras y proteínas.

Proteínas: Son alimentos de origen animal (carne, pollo, cerdo).

Fibras: Son un tipo de alimento vegetal, fundamental para el tránsito intestinal (frutas, galletas de salvado, galletas de arroz, barritas de cereales).

Horarios de alimentación: Referidos al desayuno, almuerzo, merienda, y cena durante el día.

Desayuno: Primera ingesta al comienzo del día.

Merienda: Es la ingesta de alimentos a media tarde entre el almuerzo y la cena.

Almuerzo: Es el momento de la ingesta de los alimentos que se consumen al medio día.

Cena: Es la ingesta de los alimentos que se consumen pasada la media tarde.

Acrobacia: Son actividades donde se muestran las diferentes habilidades vinculadas al equilibrio.

Actividades físicas: Se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que influyen en la vida cotidiana (caminata, Pilates, King boxing, zumba).

Actividad aeróbica: Son ejercicios, que sirven para trabajar la resistencia y capacidad pulmonar por ejemplo caminata, Pilates, King boxing, acrobacia y zumba.

Caminata: Es una actividad de pie, que se realiza en un recorrido durante por lo menos 30 minutos por semana.

Zumba: Es un baile combinado con una serie de rutinas aeróbicas.

Pilates: Actividad física de equilibrio mental, donde se controlan los movimientos del cuerpo combinando ejercicios de respiración.

King boxing: Actividad de combate, donde se incluyen la técnica de boxeo y artes marciales.

CAPÍTULO II

A. DISEÑO METODOLÓGICO

Esta investigación es un estudio cuantitativo, descriptivo- transversal- prospectivo. Se determinó que es descriptivo, porque detalla las actividades de autocuidado relacionadas con las actividades que realizaban según las unidades de análisis, las cuales se van a agrupar para arrojar datos de forma precisa; cuantitativo ya que los datos obtenidos se agrupan en forma numérica a través de gráficos y tablas, para su posterior análisis; prospectivo, pues se realizó en un momento y lugar, el cual determinó las actividades que realizaban en cuanto alimentación y actividad física a los estudiantes del 1° al 4° año de la Universidad del Hospital Italiano de Buenos Aires, transversal porque la medición de la variable se realizaba de forma simultánea en un lugar tiempo determinado, que serían en el Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires en el año 2018.

B. SITIO DONDE SE REALIZÓ

Se seleccionó el Instituto universitario del Hospital Italiano para realizar la investigación, este se encuentra ubicado en Potosí 4265, en el barrio de Almagro en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Según su Estatuto, el Instituto Universitario, desarrolla políticas de servicio e integración, con el fin de transferir a la comunidad los progresos científicos y los avances en las áreas de su competencia, instando al desarrollo y transformación social.

El Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires en el año 2014 por medio del Decreto PEN N° 438 del Ministerio de educación y Comisión Nacional de Evaluación Y Acreditación Universitaria (CONEAU), el IUHI recibe autonomía universitaria para el desarrollo pleno iniciando consolidación y pleno desarrollo.

El Instituto Universitario del Hospital Italiano, está conformado por 7 pisos los cuales se distribuyen: nivel -1: Se encuentra la sala de locker para los alumnos, sala de tanques. nivel 0: Se encuentran las aulas 6 y 7, nivel 1: Se encuentran las aulas 11,12 y 13 y laboratorio, las aulas 8,9, 10 en el mismo piso sala de profesores, nivel 2. aulas 14 y 15, nivel 3: aulas 16 y 17 y bedelía, nivel 4: CUESIM (centro de simulación), nivel 5: Aula 18 y sala de recreación de alumnos, con espacio específico de cocina equipada, sala de estar y baños, nivel 6: sala de técnica y mantenimiento del edificio, nivel 7: Azotea.

El departamento de alumnos tiene como objetivo la formación, la interacción entre la universidad y la sociedad para el enriquecimiento recíproco.

El propósito es generar propuestas y acompañar los proyectos que surjan desde los intereses de los estudiantes, construir espacios de integración con el IUHI, ofrecer un sistema de apoyo a los estudiantes desde su ingreso, tutores (mentores) según sus necesidades.

Los alumnos de la carrera de Licenciatura en enfermería del IUHI son capacitados para dar una respuesta a las necesidades de salud y Enfermedad de las personas a lo largo de su formación en los diferentes niveles de cursada fueron

adquiriendo prácticas, conocimientos y fundamentos para brindar atención, respaldada con destrezas teóricas - prácticas de forma holística.

El secretario de la carrera de enfermería informó, cuántos alumnos cursan en cada año de la carrera de enfermería: en primer año cursan 36 estudiantes, segundo año cursan 11 estudiantes, tercer año plan anterior cursan 16 estudiantes, tercer año plan nuevo cursan 22 estudiantes, cuarto año cursan 17 estudiantes.

C.POBLACIÓN Y MUESTRA

La población al momento de la recolección de datos contaba con 90 estudiantes que cursaron en los diferentes años de la carrera de enfermería en el Instituto Universitario del Hospital Italiano.

Para que esta investigación sea posible se solicitó autorización a la directora de la carrera de enfermería del Hospital Italiano de Buenos Aires

La recolección de las unidades de análisis, se realizó en estudiantes de enfermería del 1° al 4° año de la carrera, que representaban el 100% de la población del Instituto universitario del Hospital Italiano.

- **Criterios de Inclusión:** Estudiante en formación profesional de 1° a 4° año de la carrera de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano.
- **Criterio de exclusión:** Estudiantes que hayan abandonado la carrera, cuando empezamos con la investigación y no poseen la condición de alumno regular.
- **Criterio de eliminación:** Estudiantes que hayan abandonado la carrera de enfermería.
- **Criterio temporo - espacial:** Estudiantes que se encuentren cursando enfermería en el Hospital Italiano de Buenos Aires en 2018.
- **Reparo ético:** Se solicitó autorización de la Directora de la carrera de enfermería, así a su vez, se pide consentimiento a los estudiantes sobre el propósito de la investigación, la cual es voluntaria y anónima, la cual la información recabada será confidencial, se realizó un tutorial vía e-mail como requisito de inscripción al CEPI.

D. INSTRUMENTO Y TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento se aplicó durante octubre del 2018 en los diferentes años de la carrera que cursaron enfermería en el Instituto Universitario del Hospital Italiano. El trabajo de recolección de datos se realizó a través de un cuestionario elaborado por el grupo de investigadores.

El instrumento consta de 6 preguntas, con modalidad opción múltiple, donde se le brindaba 4 opciones de respuesta, que corresponden a la dimensión del estudio. La primera pregunta hace referencia a la variable de autocuidado con cuatro opciones, para marcar con una "x", las que según considere.

- Primera pregunta ¿Señale cuál de las siguientes opciones es correcta sobre el concepto de autocuidado? un solo estudiante marco la respuesta correcta d opción "c" el 2°, 3°, y 4° participantes respondieron la opción "b"
- Segunda pregunta ¿Qué alimentos consume en la hora de descanso, durante la jornada estudiantil? 2 participantes respondieron la opción "a" y los otros respondieron la opción "d"
- Tercera pregunta ¿Cuál de las siguientes opciones respeta, en su alimentación diaria? el 1° participante respondió la opción "b", 2° y 3° participante respondieron opción "c" y la 4° participante marco opción "d"
- Cuarta pregunta ¿Realiza caminatas en su actividad diaria, cuánto tiempo le demanda? el 1° respondió con la opción "d", la 2° respondió "a" el 3° y 4° participante respondieron la opción "d"
- Quinta pregunta ¿Cuántas veces a la semana realiza las caminatas? la 1° participante respondió la opción "a", la "2° participante respondió la opción "c", la 3° y 4° respondió la opción "d"
- Sexta pregunta ¿Qué actividades aeróbicas realiza dentro de su cursada? la 1° respondió la opción "a", la 2° respondió la opción "a", la 3° respondió la opción 2b", la 4° respondió la opción "e"

A través de un formulario por internet, los cuatro alumnos egresados del IUHI, participaron de manera voluntaria y permitieron acceder a ser encuestados,

respondiendo satisfactoriamente, comprendiendo las actividades de alimentación y ejercicios que realizaron, para la definición del autocuidado tuvieron cierta dificultad.

Para la recolección de datos se coordinó con los docentes de la carrera, para establecer fechas disponibles, donde los participantes del trabajo de investigación, se organizaron para distribuir el instrumento en papel y darles a los estudiantes, para que puedan volcar sus respuestas.

El instrumento se distribuyó dentro de los horarios de la cursada de investigación sin ser una molestia para los docentes y estudiantes. Para garantizar que el cuestionario sea confiable y claro para todos los encuestados, se realizó una prueba piloto a cuatro personas con las mismas características, que cursaron la carrera de enfermería en el Instituto Universitario del Hospital Italiano.

E. PERSONAL A CARGO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El personal encargado de la recolección de datos fue el grupo de estudiantes conformado en la materia Taller de investigación II en enfermería del 4° año del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, Integrado por las enfermeras: Pralongo Karina, Rodríguez Carmen, Rodríguez Luz, Velásquez Mariela.

F. MÉTODOS PARA EL ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS DATOS

El total de los datos fueron volcados en una tabla matriz digitalizada, para luego ser trabajados en formato Excel y Word estadística descriptiva cuantitativa donde se visualizaron los resultados en forma numérica y en gráficos de tablas.

La tabla matriz fue el reflejo del cuestionario y se presentó, el orden de las preguntas, que contiene en el primer recuadro la variable de estudio, en el segundo las dimensiones de estudio (alimento y actividad física) el tercer recuadro los indicadores de actividades de autocuidado, como características de los alimentos, horarios de alimentación y actividad física.

Las preguntas se ubicaron en forma secuencial y ordenadas en columnas, se realizó una subdivisión entre 4, 5 y 6 opciones para cada pregunta de la tabulación general. En la tabulación general de datos; se colocaron todas las unidades de análisis ubicadas en las columnas de referencia, en el encabezado de la columna se ubicaron todas las preguntas divididas por indicadores con las respectivas alternativas de respuestas; en el cuerpo se encuentra la recopilación de los datos de la encuesta, que fueron distribuidas por casillas según la respuesta de cada columna.

En el margen lateral de la izquierda se detallaron, las secuencias del N°1 al N° 90, siendo esta la totalidad de las unidades de análisis, que conformaron la población.

CAPÍTULO III

A. PRESENTACION DE ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

TABLA N° I

Concepto de autocuidado en estudiantes de la carrera de enfermería del 1° al 4° año del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires en el año 2018

-	OPCIONES	NÚMERO	PORCENTAJE
A	Actividades físicas	12	12.37 %
B	El cuidado a otras personas	13	13.40 %
C	Es el cuidado a uno mismo	72	74.23 %
D	no sabe / no contesta	0	0 %
TOTAL		97	100 %

Fuente: Base de datos consolidada por los autores

GRÁFICO N° 1

Concepto de autocuidado en estudiantes de la carrera de enfermería del 1° al 4° año del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires en el año 2018.

Pregunta 1: Concepto de Autocuidado



Fuente: Tabla N° 1 Concepto de autocuidado.

De acuerdo a la recolección de datos obtenidos a los 90 estudiantes de enfermería del Instituto universitario del Hospital Italiano en el mes de Octubre del 2018, el resultado observado es de 74.23 % de los estudiantes contestaron correctamente, sobre el concepto de autocuidado; el cual se basó en la bibliografía citada en esta investigación, cuando se menciona a Dorothea Orem, en el que desarrolla su concepto de autocuidado a uno mismo, le sigue un 12.37 % que contestaron con la opción (A) y solo un 13.40% con esto la opción (B).

El mayor porcentaje indica que los estudiantes tenían conocimiento del autocuidado al responder el cuestionario, esto influye en la capacidad de saber actuar ante las situaciones relacionadas con las actividades alimentarias que afectan la salud orientados a tomar las mejores opciones en alimentación.

El menor porcentaje con respecto al conocimiento de autocuidado, esto implica que los estudiantes que respondieron, no cuentan con el suficiente saber para cuidarse o poder cuidar al otro.

TABLA N° II

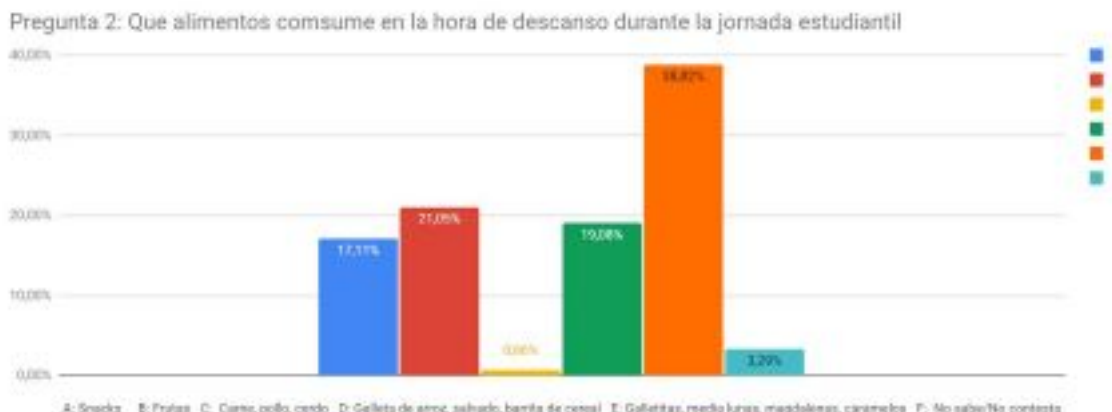
Alimentos que consumen en la hora de descanso durante la jornada estudiantil en el Instituto Universitario del Hospital Italiano en el año 2018 - características de los alimentos

-	Característica de los alimentos	Números	Porcentaje
A	Snack	26	17.11 %
B	Frutas	32	21.05 %
C	Carne, pollo, cerdo	1	0.66 %
D	Galletas de arroz, salvado, barritas de cereales	29	19.08 %
E	Galletas, medialunas, magdalenas, caramelos	59	38.82 %
F	No sabe / no contesta	5	3.29
Total		152	100 %

Fuente: Base de datos consolidada por los autores

GRÁFICO N° 2

Alimentos que consume en la hora de descanso durante la jornada estudiantil en el Instituto Universitario del Hospital Italiano en el año 2018 - características de los alimentos



Fuente: Tabla N° II Alimentos que consume a la hora del descanso

En la recolección de datos obtenidos de 90 estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital italiano de Buenos Aires en el mes de Octubre del 2018, fueron observados, datos sorprendentes; con un 38.82 % de alumnos, consumen; galletitas, medialunas, magdalenas y caramelos, que son comidas poco saludables con exceso de azúcares y carbohidratos, donde, el consumo elevado derivó, a un aumento de enfermedades crónicas, teniendo en cuenta que existen ciertos hábitos que adquirieron, en los hogares y se reflejaron en las conductas alimentarias que no favorecieron, al autocuidado, aparte evidenciamos a un 21.05 % de los estudiantes que consumían, frutas en el refrigerio, siendo un porcentaje relativamente inferior a los que optaron, por un alimento saludable alto en fibra y vitamina, un 19.08 % consumieron galletas de arroz, galletitas de salvado y barras de cereal, y un 17.11 % eligieron comer snack.

Según el porcentaje más elevado, los estudiantes consumían alimentos ricos en grasa, concentrados en sal, lo cual los llevará a un futuro de enfermedades crónicas prevalentes en la sociedad como cardiopatías, metabólicas, las más relevantes.

El menor porcentaje que se vio reflejado en las respuestas de los estudiantes, se alimentan de forma correcta consumiendo fibras, y verduras lo que favoreció al cuidado de su salud.

TABLA N° III

¿Cuál de las siguientes opciones respetan en su alimentación diaria los estudiantes de Enfermería de 1° a 4° del instituto Universitario del Hospital Italiano en el año 2018?

-	Horario de comidas	Números	Porcentaje
A	Desayuno, almuerzo, merienda y cena	57	61.96 %
B	Almuerzo y cena	12	13.04 %
C	Desayuno y cena	21	22.83 %
D	Almuerzo y merienda	1	1.09 %
E	No sabe / no contesta	1	1.09 %
Total		92	100 %

Fuente Base de datos consolidada por los autores

GRÁFICO N° 3

¿Cuál de las siguientes opciones respetan en su alimentación diaria los estudiantes de Enfermería de 1° a 4° del instituto Universitario del Hospital Italiano en el año 2018?

Pregunta 3: Cual de las sgtes opciones respeta en su alimentacion diaria ?



Fuente: Tabla N° III Alimentación diaria

Según la información obtenida de los 90 estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, en el mes de Octubre del 2018, indicaron que el 61.96 % respetan las cuatro comidas que corresponden al desayuno, almuerzo, merienda y cena, siendo este parte importante del autocuidado, para el aporte adecuado de los nutrientes y energía requerida para el sostenimiento de los estudiantes, asimismo, fue hallado un 22.83 % desayuna y cena, mientras que un 13.04 % almuerzo y cena, este resultado arrojó un total de 35.87 % de los estudiantes omiten una de las comidas principales, quienes refieren a causa de sus actividades y disponibilidad de tiempo, lo que hace que no tengan suficiente energía para que realicen actividades físicas, lo cual, generaría enfermedades crónicas a futuro.

Los resultados de mayor porcentaje reflejados en el análisis de la investigación, indicaron que los estudiantes consumen las 4 ingestas principales lo que favorece, evita las ansiedades y permite mantener una alimentación óptima de buen balance energético.

El porcentaje más bajo demostró que los estudiantes, omiten algunas comidas, lo que no es favorable, ya que afectaría al mantenimiento corporal, rendimiento cognitivo y /o complicaciones en la salud.

TABLA N° IV

Realizan caminatas en su actividad diaria, cuánto tiempo le demanda, durante la cursada de enfermería del 1° al 4° año de cursada del Instituto Universitario Hospital Italiano en el año 2018

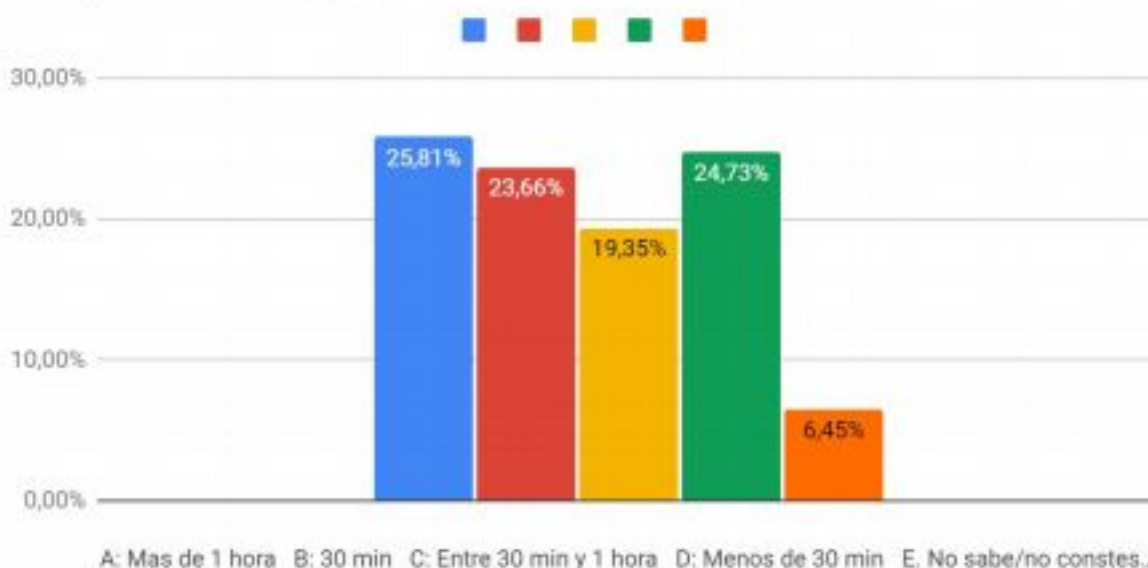
-	Tiempo	Números	Porcentajes
A	1 hora	24	25.81 %
B	30 minutos	22	23.66 %
C	Más de 30 minutos	18	19.35 %
D	Menos de 30 minutos	23	24.73 %
E	No sabe / no contesta	6	6.45 %
Total		93	100 %

Fuente Base de datos consolidada por los autores

GRÁFICO N° 4

Realiza caminatas en su actividad diaria, cuánto tiempo le demanda, durante la cursada de enfermería en el Instituto Universitario Hospital Italiano de Buenos Aires en el año 2018

Pregunta 4: Realiza caminatas en su actividad diaria, cuánto tiempo le demanda ?



Fuente: Tabla N° IV Caminata de actividad diaria, ¿Cuánto tiempo le demanda?

De acuerdo a la información obtenida a los 90 estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, en el mes de Octubre del 2018, se halló que el 25.81 % de los encuestados realizaron más de 1 hora de caminatas por día, siendo esta una actividad planeada o repetitiva con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo como parte de las actividades de autocuidado; en tanto un 24.73 % realizan caminatas menor a 30 minutos por día, un 23.66 % realizan caminatas de 30 minutos y un 19.35 % camina más de 30 minutos diarios, como recomienda el Ministerio de salud de la Nación Argentina, considerándolo saludable para la población y un tiempo menor de actividad física podría conllevar al sedentarismo y/o sobrepeso.

Las tablas indicaron que los estudiantes caminan 30 minutos diarios lo cual es importante para mantener un buen estado físico, fortalecer los huesos y evitar el sedentarismo y enfermedades prevalentes crónicas, principalmente la obesidad lo que lleva a depresión, que en la actualidad es una enfermedad muy recurrente y afecta a todos.

TABLA N° V

Cuántas veces en la semana y con qué frecuencia realiza caminatas durante la cursada de enfermería los estudiantes del 1° al 4° año del Instituto universitario del Hospital Italiano en el año 2018

-	Frecuencia	Número s	Porcentaj e
A	Una vez por semana	13	14.44 %
B	Dos veces por semana	13	14.44 %
C	Tres veces por semana	13	14.44 %
D	Todos los días	46	51.11 %
E	No sabe / no contesta	5	5.56 %
Total		90	100 %

Fuente Base de datos consolidada por los autores

GRÁFICO N° 5

¿Cuántas veces en la semana y con qué frecuencia realiza caminatas durante la cursada de enfermería en el Instituto universitario del Hospital Italiano en el año 2018?

Pregunta 5: Cuántas veces en la semana realiza caminatas ?



Fuente: Tabla N° V Frecuencia de caminatas

Según la información recolectada a los 90 estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, en el mes de Octubre del 2018, mostró, que el 51.11 % realizan caminatas todos los días, por la distancia recorrida para el acceso a las universidades, según bibliografía citada, los estudiantes proceden de diversos lugares a veces lejanos a la universidad y deben recorrer una distancia todos los días o en algunos casos, utilizan varios transportes para poder asistir al mismo, siendo esta una actividad cotidiana en los estudiantes; en tanto un 14.44 % realiza caminata entre una, dos y tres veces por semana y solo un 5.56 % no sabe/no contesta a la pregunta, asimismo el Ministerio de Salud de la Nación Argentina de Buenos Aires, recomienda realizar actividades físicas durante 30 minutos como parte del autocuidado.

El porcentaje más alto del estudio de análisis reflejó que realizan caminatas, esto favorece, evitar el sedentarismo, obesidad, enfermedades metabólicas y cardíacas y así mantener fortificados los huesos que es indispensable para mantener el organismo en excelentes condiciones.

TABLA VI

Las actividades físicas, aeróbicas que realizan los estudiantes del 1° al 4° año dentro de la cursada de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano en 2018

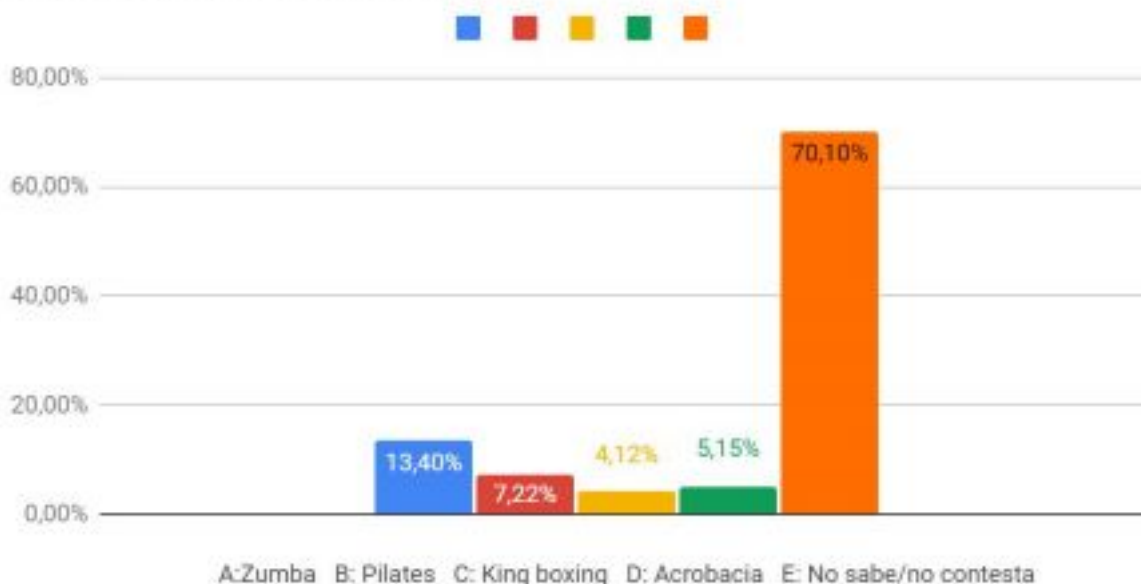
-	Tipos de actividades físicas	Números	Porcentaje
A	Zumba	13	13.40 %
B	Pilates	7	7.22 %
C	King Boxing	4	4.12 %
D	Acrobacia	5	5.15 %
E	No sabe / no contesta	68	70.10 %
Total		97	100 %

Fuente Base de datos consolidada por los autores

GRÁFICO N° 6

Las actividades físicas aeróbicas que realiza dentro de la cursada de enfermería los estudiantes de 1° al 4° año del Instituto Universitario del Hospital Italiano en 2018

Pregunta 6: Que actividades físicas aerobicas, realiza dentro de su cursada universitaria ?



Fuente: Tabla N° VI Actividades físicas aeróbicas

En el análisis de la información obtenida a 90 estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, en el mes de Octubre del 2018, demostró que el 70.10 % no sabe no contesta a la pregunta considerando que el Ministerio de Salud de la Nación Argentina, propone como recomendable 30 minutos, 3 veces por semana, para obtener beneficios en la salud en los estudiantes universitarios; de acuerdo a la investigación realizada se evidencia que, en mayor proporción los estudiantes no contestaron la pregunta, como posible causa, no realizan ningún tipo de actividad física aeróbica que favorezca el autocuidado, así mismo, un 13.40 % en donde el género femenino en su mayoría realizan bailes como zumba en sus ratos libres; y como menor actividad aeróbica relacionada con el autocuidado, se encontró un 4.12 % de los alumnos de enfermería realiza clase de King boxing.

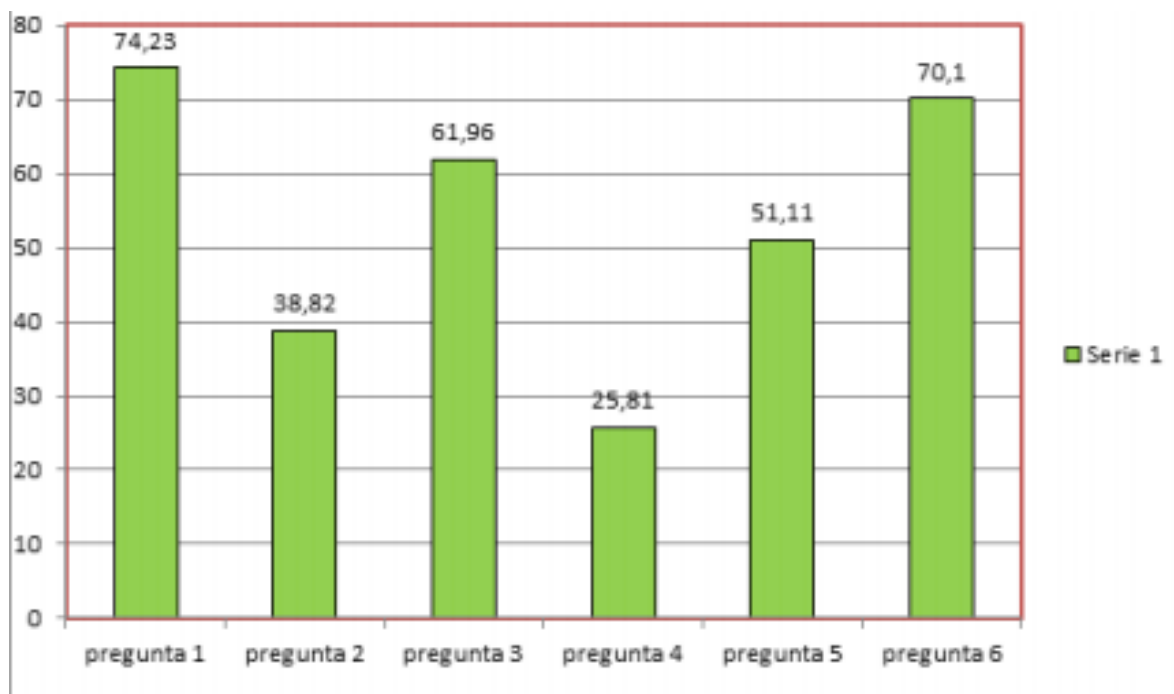
TABLA N° VII

Actividades de autocuidado relacionadas con alimentación y actividad física en los estudiantes de enfermería del 1° al 4° del Instituto Universitario del Hospital Italiano en el 2018

N °	CLASIFICACIÓN	PREGUNTA	RESPUESTA	NÚMERO S	RESULTADO S
1	VARIABLE	Autocuidado en enfermería	Es el cuidado a uno mismo	72	74.23 %
2	DIMENSIÓN - ALIMENTACIÓN	Características de los alimentos	Galletitas, media lunas, magdalena, caramelos	59	38.82 %
3		Alimentación diaria	Desayuno, almuerzo, merienda y cena	57	61.96 %
4	DIMENSIÓN - ACTIVIDAD FÍSICA	Tiempo de caminata	Caminan 1 hora	24	25.81 %
5		Frecuencia de la caminata	Todos los días	46	51.11 %
6		Actividad aeróbica	No sabe / no contesta	68	70.10%
Total				326	322%

GRÁFICO GENERAL N° 7

Actividades de autocuidado relacionadas con alimentación y actividad física en enfermería de los estudiantes del Instituto Universitario del Hospital Italiano en el 2018



Fuente: Tabla N° VII Actividades de autocuidado relacionadas con alimentación y actividad física

En relación a los datos obtenidos en cada una de las respuestas, se pretende explicar la relación que guardan con las actividades de autocuidado.

En el estudio realizado a los estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano en el año 2018, en la primera pregunta relacionada con la variable de actividades de autocuidado se obtuvo a un 74.23% que tenían conocimiento del concepto de autocuidado, de este modo en la segunda pregunta fue hallado un 38.82% de estudiantes de enfermería que en las características de su alimentación, era rica en azúcares y grasas, probablemente a causa de factores externos que no están siendo determinados en la presente investigación, asimismo, en la tercera pregunta un 61.96 % de los estudiantes de enfermería cumplían con la alimentación diaria recomendada.

En relación a las actividades de autocuidado y la dimensión de alimentación fueron hallados, que existe una correlación entre el conocimiento adquirido de

autocuidado con el subindicador de alimentación diaria, sin embargo, en el subindicador de características de los alimentos no hubo, una correlación con las actividades de autocuidado.

En los hallazgos determinados a los estudiantes de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano en el año 2018, se describió a la variable de autocuidado, donde se obtuvieron un 74.23% que tenían conocimiento del concepto de autocuidado, en la cuarta pregunta un 25.81 % de los encuestados realizaban más de 1 hora de caminata por día, siendo esta la actividad que favorece a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mantenerlos con buena condición física como referente de salud, en la quinta pregunta mostró que el 51.11 % de los estudiantes de enfermería realizaron caminata todos los días, esta práctica muchas veces se realizaba porque los estudiantes viven alejados a la universidad, los cuales tienen que recorrer grandes distancias o en algunos casos utilizaban varios transportes, siendo este un beneficio para conservar el buen estado físico; asimismo, en la sexta pregunta se encontró a un 70.10 % de estudiantes que no sabe / no contesta a las actividades físicas aeróbicas que realizan.

De esta manera relacionamos la variable de actividades de autocuidado y su relación con la dimensión de actividad física y su indicador de actividades aeróbicas, hallándose la correlación entre el subindicador de caminatas como parte de las actividades de autocuidado que realizan los estudiantes de enfermería, la misma que sería la recomendada en función al tiempo y frecuencia de actividad encontrada, otro hallazgo fue que los estudiantes de enfermería no realizan otras actividades físicas aeróbicas consideradas en los subindicadores de la dimensión.

La presente investigación apertura opciones posteriores de estudios y propone conocimientos acerca del autocuidado, asimismo, como profesionales de la salud, transmitir conocimientos de prevención y promoción en nutrición, no solo con fundamentos, sino también con la imagen profesional, que brinda más confianza al transmitir salud, desde el primer contacto visual.

B. DESCRIPCIÓN DE LA MATRIZ

Los resultados recogidos en las encuestas fueron volcados en una tabla matriz con diferentes colores; más la variable de forma vertical autocuidado en enfermería, las dimensiones de alimentación y actividad física de diferentes colores, lo mismo que los indicadores.

Finalmente, los datos obtenidos de la tabla matriz fueron volcados y analizados en tablas y gráficos, en los cuales se reflejan los resultados obtenidos en la encuesta.

C. LIMITACIONES SURGIDAS

Para el presente trabajo de investigación, las limitaciones fueron las siguientes:

Dificultad en la búsqueda del marco teórico específico, no se encontró amplia información de investigaciones realizadas sobre el tema autocuidado en enfermería. Coordinar horarios extra curriculares para poder retirar el proyecto de investigación aprobada del Comité de Ética y Protocolo de Investigación (CEPI).

CAPÍTULO IV

A. CONCLUSIÓN

El trabajo de investigación se realizó en el Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, durante la cursada del taller de investigación I, II del año 2018, la encuesta fue de un total de 90 estudiantes de la carrera de enfermería y Licenciatura de Enfermería que cursan de lunes a viernes de 8 a 13 horas.

La investigación, es un estudio realizado para conocer las actividades de autocuidado relacionadas a la alimentación y la actividad física que realizan los estudiantes de enfermería, y para ello se planteó como objetivo conocer qué alimentos consumían los estudiantes en el transcurso de su formación profesional y conocer qué actividades físicas realizan.

El análisis de la matriz arrojó los siguientes porcentajes, una mayoría de estudiantes tenían conocimiento acerca del autocuidado, con un número de 74.23 %. Fue observado, que la cantidad de alimentos que consumen tienen gran contenido de azúcar y grasas con un 38.82%, que muchas veces el tiempo, la falta de medios económico, hacen que los estudiantes opten por lo insano y no por lo que realmente es saludable; respecto a sus habituales comidas, arrojó en el análisis un número de 61.96 %, lo que quiere decir que los estudiantes cumplen con las cuatro comidas básica, ya que estas son adquiridas desde su infancia y algunos se van modificando por las actividades que realizan, ya sea por trabajo, estudios, u otros factores; se pudo observar que los estudiantes tienen baja ingesta de frutas, verduras, fibras, lo cual es una fuente de energía para evitar cáncer y riesgos cardiovasculares.

En relación a la variable de autocuidado y la dimensión de alimentación fue hallado que existe una correlación entre el conocimiento de autocuidado con el

subindicador de alimentación diaria, sin embargo, en el subindicador de características de los alimentos no existe una correlación con las actividades de autocuidado.

Con respecto a las actividades físicas, de acuerdo a los resultados hallados, se pudo conocer que, las actividades de los estudiantes en la vida cotidiana, son las caminatas que realizan los estudiantes es de un 25.81%, lo que permite saber que caminan 1 hora diaria, se observó que muchos estudiantes viven en lugares lejanos, a las universidades y es una actividad rutinaria, lo que permite mejorar su organismo, pero también se comprobó que un número de 24.73 %, de los estudiantes camina menos de 30 minutos diarios, como es recomendada por la fuente del Ministerio de Salud de la Nación Argentina. respecto a cuántas veces por semana realizan actividades físicas, arrojó que un 51.11 %, le permitió, saber que, los estudiantes de enfermería hacen caminatas todos los días, por estar alejados de las universidades o por querer fomentar beneficios para su salud, otra de las actividades físicas recreativas que los estudiantes realizan dentro de la cursada universitaria demostró un 70.10 %, que no sabe / no contesta, ya que para realizar actividades físicas aeróbicas se necesita tener suficientes medios económicos ya que son aranceladas de alto costo y muchas veces los estudiantes por ser personas que dependen de sus hogares no cuentan con los medios.

De esta manera relacionamos la variable de autocuidado y su relación con la dimensión de actividad física y su indicador de actividades aeróbicas, hallándose la correlación entre el subindicador de caminatas como parte de las actividades de autocuidado que realizan los estudiantes de enfermería, otro hallazgo fue que los estudiantes de enfermería no realizan otras actividades físicas aeróbicas consideradas en los subindicadores de la dimensión.

Un punto importante hallado en la investigación, la institución universitaria, no contempló dentro de su currícula, un tiempo especial y lugar para que realicen actividades físicas o un espacio donde los estudiantes puedan comprar comida saludable, para mantener una vida sana, libre de enfermedades crónicas en el futuro.

Esperemos que este trabajo sirva como comienzo, para promocionar, que los estudiantes de la carrera de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano 2018, tomen conciencia sobre el autocuidado en su vida cotidiana.

B. RECOMENDACIONES

Concluida la investigación, fueron analizados los resultados obtenidos en el proceso de la construcción de la tesis, se recomendó, promover conocimientos de actividades alimentarias saludables, para el buen funcionamiento del aprovechamiento cognitivo, para evitar los riesgos de enfermedades crónicas a futuro, promover actividades físicas por lo menos 30 minutos diarios para el buen funcionamiento del organismo, el bienestar del estudiante de la carrera de enfermería, promover dentro de la institución universitaria, que los directivos proporcionen espacios de recreación, donde incluyan aparatos de ejercicios para que puedan realizar actividades físicas para evitar riesgos cardiovasculares, obesidad, sedentarismo, asimismo, crear espacios donde puedan comprar alimentos saludables, económicos al alcance del bolsillo de los mismos, podría crearse como un buffet universitario.

C. RESUMEN

Este trabajo de investigación se realizó, en el instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, el cual la población de análisis son los estudiantes del 1° al 4° año de la carrera de Licenciatura en Enfermería. El problema seleccionado abordó, las actividades de autocuidado relacionadas con la alimentación y actividad física, que realizan los estudiantes durante octubre del año 2018. la variable es la actividad que realiza el estudiante para su autocuidado, cuyas dimensiones son alimentación y actividad física.

El objetivo es identificar qué actividades realizaban, los estudiantes de enfermería y que alimentos consumen, de manera frecuente, por ello el estudio que se realizó fue descriptivo, cuantitativo, prospectivo y transversal, que aborda los aportes del autocuidado y sus indicadores y sub indicadores.

Para la recolección de datos, se realizó una encuesta a 90 estudiantes de opciones múltiples para identificar qué actividades de autocuidado realizaban los estudiantes de enfermería durante octubre del año 2018, cada unidad de análisis fue, tabulada mediante un paquete estadístico SPSS 8.0. los resultados serán volcados en tablas y gráficos para su posterior resultado.

Los resultados de acuerdo al instrumento plasmado en los gráficos, se obtuvo, que la gran mayoría de los estudiantes, están afectados por los factores tiempo, trabajos, distancia y parte económica que se imponen en la vida universitaria

ANEXOS

A. GUIA PARA EL ESTUDIO EXPLORATORIO

De las autoridades para:

- Nota de consentimiento para la realización del trabajo en la Institución dirigido a la directora de la carrera de enfermería.
- Autorización del Comité de Ética de Protocolo de Investigación, CEPI - Obtención de la autorización (para la implementación del instrumento), por parte de la directora del Instituto Universitario del Hospital Italiano, los docentes y los alumnos a ser encuestados.

De los años de las cursada de enfermería:

- Que los estudiantes del 1° al 4° año se encuentren presentes.
- Disponibilidad horaria.
- Información previa a los estudiantes, del objetivo de la investigación.

Recurso material:

- Cuestionario, cantidad necesaria para la realización de la recolección de datos.

Recursos Humanos:

- Responsables de la recolección de los datos para la entrega de cuestionarios.

Tiempo otorgado:

- Se otorga un tiempo de 5 minutos para completar el cuestionario

Distribución:

- La distribución se realizó, entre los 4 autores de la investigación para ser equitativo con la encuesta a entregar a los estudiantes de la carrera de enfermería.

B. DESCRIPCION GENERAL DE LA POBLACION

La población de este estudio consistió en 90 alumnos de los 4 años de la carrera de enfermería del instituto Universitario del Hospital Italiano.

C. INSTRUMENTO ELABORADO

Instituto Universitario del Hospital Italiano

Licenciatura en enfermería - 5to año

Autocuidado en Enfermería

Cuestionario N° _____

Fecha ___/___/___

El siguiente cuestionario fue confeccionado por los estudiantes del último año de la Licenciatura en Enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano, con el fin de identificar el autocuidado, relacionado con la alimentación y actividad física de estudiantes de la carrera de enfermería del 1° al 4° año, durante el año 2018. Su participación fue voluntaria y anónima. Responder según su criterio marcando con una X, desde ya agradezco su colaboración.

Masculino

Femenino

Primer año

segundo año

tercer año plan anterior

tercer año plan nuevo

cuarto año

1.- ¿Señale cuál de las siguientes opciones es la correcta, sobre el concepto de autocuidado?

- a) Actividades físicas
- b) El cuidado a otras personas
- c) Es el cuidado a uno mismo
- d) No sabe / no contesta

2.- ¿Qué alimentos consume en la hora de descanso, durante la jornada estudiantil?

- a) Snacks
- b) Frutas
- c) Carne, pollo, cerdo
- d) Galleta de arroz, galletas de salvado, barrita de cereal
- e) Galletitas, medialunas, magdalenas, caramelos
- f) No sabe / no contesta

3.- ¿Cuál de las siguientes opciones respeta, en su ingesta diaria?

- a) Desayuno, almuerzo, merienda y cena
- b) Almuerzo, cena
- c) Desayuno, cena
- d) Almuerzo y merienda
- e) No sabe / no contesta

4.- ¿Realiza caminatas en su actividad diaria, cuánto tiempo le demanda?

- a) Más de 1 hora
- b) 30 minutos
- c) Entre 30 minutos y 1 hora
- d) Menos de 30 minutos
- e) No sabe / no contesta

5. ¿Cuántas veces en la semana realiza las caminatas?

- a) 1 vez por semana
- b) 2 veces por semana
- c) 3 veces en la semana
- d) Todos los días
- e) No sabe / no contesta

6.- ¿Qué actividades físicas aeróbicas realiza dentro de la cursada universitaria?

- a) Zumba
- b) Pilates
- c) King boxing

- d) Acrobacia
- e) No sabe / no contesta

D.TABULACIÓN GENERAL

Este enlace es de la matriz, donde se encuentran todos los resultados de la unidad de análisis, los 90 estudiantes del 1° al 4° año de la cursada de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano en el año 2018.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wkMW5kA-EJK2apAyltZwTkwEUr-QDjsQ2gZe7Ns8H-8/edit#gid=0>



TABLA N° VIII

Año que cursan los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, durante el periodo de octubre noviembre del año 2018

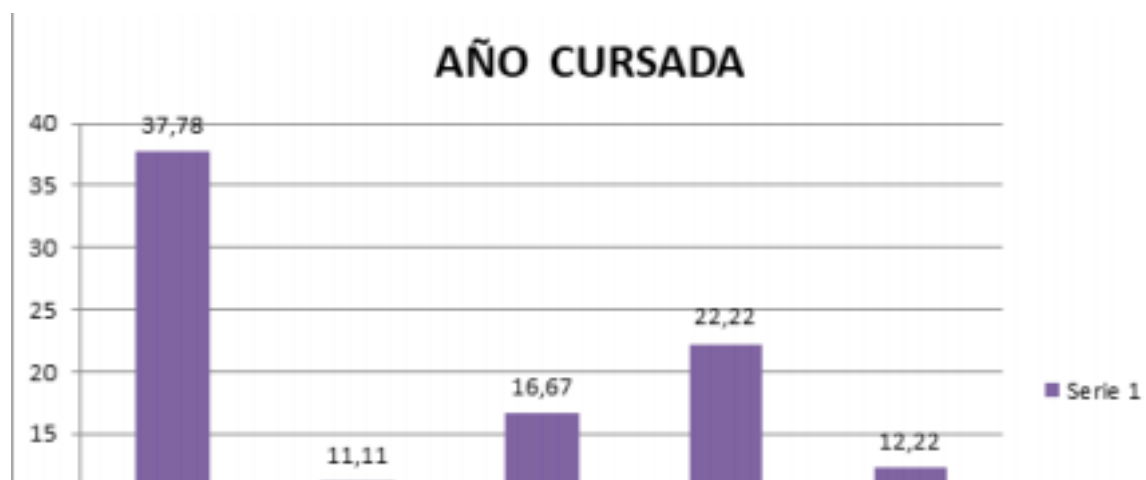
Año de cursada	Números de estudiantes	porcentaje
Primer año	34	37.78 %

Segundo año	10	11.11 %
Tercer año plan viejo	15	16.67 %
Tercer año plan nuevo	20	22.22%
Cuarto año	11	12.22 %
Total	90	100 %

Fuente: Base de datos consolidada por los autores

GRÁFICO N° 8

Año que cursan los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, durante el periodo de octubre a noviembre del año 2018.



Fuente: Tabla N° VIII Año que cursan los estudiantes

La carrera de enfermería del IUHIBA de primero a cuarto año que correspondía a los 90 estudiantes de enfermería que son el 100 % de la población de estudio, presenta un 37.78 % del total que correspondía al primer año de la cursada, le siguen segundo año con 11.11 % , el tercer año plan viejo correspondía a un 16.67 % de los estudiantes,, continuando el 22.22 % pertenece a los estudiantes del tercer año plan nuevo,, por último viene el cuarto año con el 12.22 % de los estudiantes de la carrera de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires.

TABLA N° IX

Género de los estudiantes de la carrera de Licenciatura de Enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires durante el periodo de octubre-noviembre del año 2018.

Género	Número	Porcentaje
--------	--------	------------

Femenin o	75	83.33 %
Masculin o	15	16.67 %
Total	90	100 %

Fuente: Base de datos consolidada por los autores

GRÁFICO N° 9

Género de los estudiantes de la carrera de Licenciatura de Enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires durante el periodo de octubre-noviembre del año 2018.

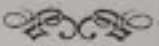


Fuente: Tabla N° IX Género de los estudiantes

La carrera de enfermería del IUHIBA, de primero a cuarto año, equivalía, el 100 % del total de los estudiantes que cursaban y se obtuvo, como resultado que el 83.33 % eran de género femenino, y el resto que conforman el 16.67 % eran del género masculino, según la investigación realizada la carrera de enfermería estaba más orientada al género femenino.

E. CERTIFICADO CEPI

Se incorpora en la investigación los certificados emitidos por el Comité de Ética Protocolos de Investigación CEPI, del curso virtual y formativo acerca de los deberes de los investigadores y derechos de las personas que son sometidas de forma voluntaria para investigaciones científicas

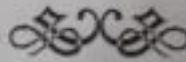
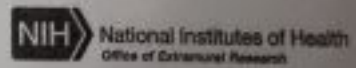


Certificate of Completion

The National Institutes of Health (NIH) Office of Extramural Research certifies that **karina Pralongo** successfully completed the NIH Web-based training course "Protecting Human Research Participants."

Date of Completion: 08/03/2018

Certification Number: 2874634

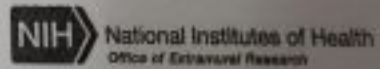


Certificate of Completion

The National Institutes of Health (NIH) Office of Extramural Research certifies that **carmen Rodriguez Sifuentes** successfully completed the NIH Web-based training course "Protecting Human Research Participants."

Date of Completion: 08/03/2018

Certification Number: 2844376



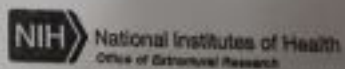
REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

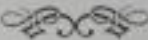
Certificate of Completion

The National Institutes of Health (NIH) Office of Extramural Research certifies that **Luz Lucila Rodriguez Carranza** successfully completed the NIH Web-based training course "Protecting Human Research Participants."

Date of Completion: 07/10/2018

Certification Number: 2844411



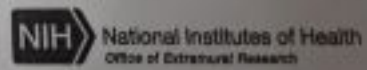


Certificate of Completion

The National Institutes of Health (NIH) Office of Extramural Research certifies that **mari velasquez quiroz** successfully completed the NIH Web-based training course "Protecting Human Research Participants."

Date of Completion: 07/17/2018

Certification Number: 2844383



DMI NOTE 8 PRO
QUAD CAMERA

F. AUTORIZACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE INVESTIGACIÓN

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA



Instituto Universitario
Hospital Italiano

Buenos Aires, Marzo de 2018

Atención
Mg. Emma Urbancic

Presente

De nuestra mayor consideración:

Siendo una prestigiosa especialista en el tema, nos dirigimos a usted con el fin de solicitar su colaboración para la asesoría del tema de investigación:

AUTOCUIDADO EN ENFERMERÍA

El objetivo es presentar el estudio en la Licenciatura de Enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano

Agradeciendo su colaboración, saludamos a Usted muy atentamente.

Firma

Aclaración:

URBANCIC, EMMA
Lic. Prof. EMMA T. URBANCIC
MAT. 63514
LIC. EN ENFERMERIA
MAG. SALUD MENTAL, CC HH y SS

G. PROPUESTAS

Las propuestas que se realizaron para los estudiantes del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, es solo el comienzo de una estrategia para poder facilitar que los mismos puedan tener dentro de la facultad posibilidades de acceder a ciertos privilegios para fomentar la actividad alimentaria y la actividad física, las cuales mencionaremos a continuación:

- Una estrategia sería realizar promociones continuamente, para que los estudiantes se enteren y puedan participar en todas las actividades deportivas y recreativas que ofrece la universidad y puedan participar con todos los estudiantes de diferentes años de la carrera
- Solicitar un permiso o concesión, dentro de la universidad para instalar un kiosco que pueda ser administrado por estudiantes para vender comidas proteicas y con fibras a precios accesibles al alcance del bolsillo de los mismos.
- Realizar convenios con centros, como Gimnasios, canchas deportivas, para que los estudiantes puedan realizar ejercicios dentro de los horarios posibles con entradas libres y gratuitas, tan solo por ser estudiantes de la carrera de enfermería del Instituto Universitario del Hospital Italiano
- Accesibilidad a programas, cursos y charlas de bienestar en actividades físicas y alimentarias, donde se aprendan cosas nuevas para mantener, el autocuidado y el de los demás.

BIBLIOGRAFÍA

- Bach Alexandra Lissette Rodríguez Hume: Estilos de vida Saludables en Estudiantes de enfermería (Tesis de grado) Universidad Nacional Jorge Basadre Tacna- Perú en 2013, (consultada el 21 de agosto de 2018 pág. 44 al 48) disponible en: http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2072/490_2015_rodriguez_hume_al_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ministerio de salud de la República Argentina. Actividad física y salud: Plan Nacional Argentina Saludable Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles (Manual en internet) Ministerio de Salud de la Nación, 2013 (consultada el 31 de mayo de 2018) disponible en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ministerio/manual-actividad-fisica>
- Ministerio de Salud de la República Argentina. Guías Alimentarias para la población Argentina Cobertura Universal de Salud (Documento Técnico metodológico) ministerio de salud Presidencia de la Nación 2016 correo de contacto: guiasalimentarias@msal.gov.ar (consultada el 19 de junio 2018) disponible en: <https://www.buenosaires.gob.ar/noticias/nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
- Montero Bravo A., Úbeda Martín N., García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr. Hosp. [Internet]. 2006 ago. [citado 2020 Dic 07]; 21(4): 466-473. (Consultada el 17 de abril de 2018) Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es
- Rangel Caballero Luis Gabriel, y col.: Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física: Overweight and obesity in Colombian college students and its association with physical activity. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Feb [citado 2020 Feb 19]; 31(2): 629-636 (consultada 14 de junio de 2018). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000200012&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.7757>.

- Rebolledo DanielaPaulian, Oyarza. Estudio cuantitativo de Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la universidad Bio Bio un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem (tesis de grado) Valdivia _ Chile 2010 (consultada el 17 de abril de 2018) Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fmr292a/doc/fmr292a>

- Rodríguez Rodríguez Fernando Javier, Espinoza Oteiza Luis René, Gálvez Carvajal Jorge, Macmillan Kuthe Norman Guillermo, Solis Urra Patricio. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Univ. Salud [Internet]. 2013 Dec [cited 2020 Dec 07]; 15(2): 123-135. (consultado el 27 de mayo 2018) Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072013000200004&lng=en.