



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Profesional de Enfermería**

**Estilos de vida en internos de enfermería de una  
Universidad Pública de Lima, 2020**

**TESIS**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**AUTOR**

Evelin Dalila PIO GUILLERMO

**ASESOR**

Dra. Martha Nicolasa VERA MENDOZA

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Pio E. Estilos de vida en internos de enfermería de una Universidad Pública de Lima, 2020 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2023.

---

## Metadatos complementarios

<b>Datos de autor</b>	
Nombres y apellidos	Evelin Dalila Pio Guillermo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	78015537
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0007-3530-0555">https://orcid.org/0009-0007-3530-0555</a>
<b>Datos de asesor</b>	
Nombres y apellidos	Martha Nicolasa Vera Mendoza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	06234432
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-8811-8959">https://orcid.org/0000-0001-8811-8959</a>
<b>Datos del jurado</b>	
<b>Presidente del jurado</b>	
Nombres y apellidos	Luisa Hortensia Rivas Díaz de Cabrera
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06629916
<b>Miembro del jurado 1</b>	
Nombres y apellidos	Marina Hermelinda Condezo Martel
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06213288
<b>Miembro del jurado 2</b>	
Nombres y apellidos	Gladys Filomena García Arias
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06752361
<b>Datos de investigación</b>	

Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	Internos de enfermería de una Universidad pública de Lima
Agencia de financiamiento	No aplica
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Facultad de Medicina San Fernando – Universidad Nacional Mayor de San Marcos País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Cercado de Lima Latitud: -12.0578978 Longitud: -77.0251264
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2020-2021
URL de disciplinas OCDE	Enfermería <a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</a>

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN MODALIDAD PRESENCIAL  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN: 23/03/2023**

HORA INICIO : 11:00 Hrs.

HORA TÉRMINO : 12:06 Hrs.

**2. MIEMBROS DEL JURADO**

PRESIDENTE : Dra. Luisa Rivas Díaz

MIEMBRO : Dra. Marina Condezo Martel

MIEMBRO : Lic. Esp. Gladys García Arias

ASESOR : Dra. Martha Nicolasa Vera Mendoza

**3. DATOS DEL TESISISTA**

APELLIDOS Y NOMBRES : Evelin Dalila Pio Guillermo

CODIGO : 15010423

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR- 006009-2021 (16/06/2021)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“Estilos de vida en internos de enfermería de una Universidad Pública de Lima,  
2020”**

**4. RECOMENDACIONES**





UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

5. NOTA OBTENIDA:

15 (Quince)

6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO:

 <b>Firma</b>	 <b>Firma</b>
Dra. Luisa Rivas Díaz DNI: 06629916	Dra. Marina Condezo Martel DNI 06213288
<b>PRESIDENTA</b>	<b>MIEMBRO</b>

 <b>Firma</b>	 <b>Firma</b>
Lic. Gladys García Arias DNI: 06752361	Dra. Martha Nicolasa Vera Mendoza DNI: 06234432
<b>MIEMBRO</b>	<b>ASESOR(A)</b>



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**  
**Universidad del Perú, Decana de América**  
**Facultad de Medicina**



**Escuela Profesional de Enfermería**  
**“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”**

## **INFORME DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD**

La Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, Dra. Ángela Rocío Cornejo Valdivia que suscribe, hace constar que:

La tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería, titulada:

**“Estilos de vida en internos de enfermería de una Universidad Pública de Lima, 2020”**

Autor: **EVELIN DALILA PIO GUILLERMO**

Presento solicitud de evaluación de originalidad el 27 de septiembre de 2022.

El 27 de septiembre de 2022 (UTC-0500) se aplicó el programa informativo de similitudes en el software TURNITIN.

En la configuración del detector se:

- Excluyó textos entrecomillados.
- Excluyó bibliografía.
- Excluyó cadenas menores a 40 palabras.
- Excluyo anexos.

**El resultado final de similitudes fue del 10%**, según descripción adjunta. Se incluye reporte automatizado de similitudes encontradas  
**EL DOCUMENTO ARRIBA SEÑALADO CUMPLE CON LOS CRITERIOS DE ORIGINALIDAD.**

Operador de software la profesora: Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz.

Lima, 28 de septiembre de 2022



Firmado digitalmente por CORNEJO VALDIVIA DE ESPEJO Angela Rocio  
FAU 20148092282 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 28.09.2022 17:49:39 -05:00

.....  
**DRA. ÁNGELA ROCÍO CORNEJO VALDIVIA**  
**Directora**



## **DEDICATORIA**

A mi madre Abigail por incentivarme a superarme en la vida, por su apoyo incondicional, por acompañarme en cada noche de desvelo y por sus palabras de aliento para no rendirme.

A mi padre Hugo por todo su esfuerzo, paciencia y motivación durante el proceso de mi carrera universitaria.

A mis hermanos Yerson y Brigitte, por estar conmigo en todo momento y darme ánimos para seguir adelante.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por cuidarme en todo momento, por guiarme en cada paso que doy y darme la fortaleza que necesito para seguir adelante.

A mi asesora, Dra. Martha Vera Mendoza, por brindarme sus conocimientos, por su dedicación, por su paciencia durante la elaboración de la tesis y por motivarme aún en las circunstancias más complicadas.

A mis compañeros, por su amistad, la colaboración que me brindaron y la motivación para culminar la carrera satisfactoriamente.

## ÍNDICE

<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b> .....	1
<b>RESUMEN</b> .....	2
<b>SUMMARY</b> .....	3
<b>I.INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>1.1 Introducción</b> .....	4
<b>1.2 Planteamiento del problema</b> .....	6
<b>1.3 Objetivos</b> .....	9
<b>1.4 Importancia y alcance de la investigación</b> .....	10
<b>II.REVISIÓN DE LITERATURA</b> .....	12
<b>2.1 Antecedentes del estudio</b> .....	12
<b>2.2 Bases teóricas</b> .....	18
<b>2.2.2 Promoción de la salud para un estilo de vida saludable y Modelo de Nola Pender</b> .....	19
<b>2.2.3 Estilos de vida</b> .....	21
<b>2.2.4 Tipos de estilos de vida</b> .....	22
<b>2.2.5 Dimensiones de estilos de vida</b> .....	23
<b>2.2.6 Rol de la enfermera en la promoción de la salud</b> .....	32
<b>2.3 Definición de términos</b> .....	33
<b>III.HIPÓTESIS Y VARIABLES</b> .....	34
<b>3.1 Hipótesis</b> .....	34
<b>3.2 Variables</b> .....	34
<b>IV.MATERIALES Y MÉTODOS</b> .....	35
<b>4.1 Tipo y método de investigación</b> .....	35
<b>4.2 Área de estudio</b> .....	35
<b>4.3 Población, muestra y muestreo</b> .....	35
<b>4.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos</b> .....	36
<b>4.5 Recolección y procesamiento de datos</b> .....	37

4.6 Análisis estadístico .....	37
4.7 Consideraciones éticas.....	38
<b>V.RESULTADOS .....</b>	<b>39</b>
5.1 Datos generales.....	39
5.2 Datos específicos.....	40
<b>VI.DISCUSIÓN.....</b>	<b>47</b>
<b>VII.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>53</b>
7.1 Conclusiones.....	53
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICOS .....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>63</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N°	TÍTULO	PÁG.
1	Estilos de vida en internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, 2020	38
2	Estilos de vida según la dimensión alimentación en internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, 2020	39
3	Estilos de vida según la dimensión de actividad física en internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, 2020	40
4	Estilos de vida según la dimensión sueño y descanso en internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, 2020	41
5	Estilos de vida según la dimensión manejo del tiempo libre en internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, 2020	42
6	Estilos de vida según la dimensión de hábitos nocivos en internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, 2020	43
7	Estilos de vida según la dimensión responsabilidad en salud en internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, 2020	44

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar los estilos de vida que tienen los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020.

**Material y método:** El estudio es de un enfoque cuantitativo, nivel aplicativo y método descriptivo de corte trasversal. La población estuvo conformada por 49 internos de enfermería que accedieron participar en la investigación. La técnica usada fue una encuesta y el instrumento un cuestionario.

**Resultados:** Se encontró que de un total de 100% (49) internos de enfermería, un 57% (28) tienen estilos de vida saludable, mientras que un 43% (21) presentan estilos de vida no saludable. En relación a dimensiones que predominan los estilos de vida saludables están: Alimentación 57% (28), Manejo del tiempo libre 67% (33) y hábitos nocivos 98% (48) de internos de enfermería; las dimensiones en la que predominan estilos de vida no saludables fueron: Sueño y descanso 53% (26), Responsabilidad en salud 51% (25) y Actividad Física 61% (30) de internos de enfermería respectivamente.

**Conclusión:** La mayoría de los internos de enfermería de la UNMSM poseen estilos de vida saludable, principalmente en las dimensiones alimentación, manejo de tiempo libre y practica de hábitos nocivos mientras que en las dimensiones de sueño y descanso, responsabilidad en salud y actividad física resulto estilo de vida no saludable.

**Palabras clave:** Estilos de vida, internos de enfermería

## SUMMARY

**Objective:** "Determine the lifestyles of nursing interns at the Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020."

**Material and method:** The study has a quantitative approach, applied level and cross-sectional descriptive method. The population consisted of 49 nursing interns who agreed to participate in the research. The technique used was a survey and the instrument was a questionnaire.

**Results:** It was found that out of a total of 100% (49) nursing interns, 57% (28) have healthy lifestyles, while 43% (21) have unhealthy lifestyles. In relation to dimensions that predominate healthy lifestyles are: Diet 57% (28), Free time management 67% (33) and Unhealthy habit practices 98% (48) of nursing interns; the dimensions in which unhealthy lifestyles predominate were: Sleep and rest 53% (26), Responsibility in health 51% (25) and Physical activity 61% (30) of nursing interns respectively.

**Conclusion:** The majority of UNMSM nursing interns have healthy lifestyles mainly in the dimensions of nutrition, free time management and the practice of unhealthy habits, while in the dimensions of sleep and rest, health responsibility and physical activity they are unhealthy.

**Keywords:** Lifestyles, Nursing Interns

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1 Introducción**

En el transcurso de los últimos años se ha venido manifestando cambios negativos en la conducta y los estilos de vida en la población joven del país, como el sedentarismo y una alimentación poco saludable, los cuales se atribuyen al avance de la globalización, además de la presión generada por la vida universitaria, causando estos, cambios en los estilos de vida y un ligero incremento de las enfermedades no transmisibles.<sup>1</sup> Entendiéndose al estilo de vida saludable como “las conductas, hábitos o comportamientos que practica una persona con el objeto de conseguir su bienestar; lo cual está basado en comportamientos que son identificables, definidos por las características propias de la persona, por la influencia social y las condiciones socioeconómicas y ambientales en el que se desarrolla ésta”.<sup>2</sup>

Teniendo en cuenta que la juventud y la adolescencia son etapas cruciales en la formación y el fortalecimiento del estilo de vida, resulta primordial incentivar el desarrollo de una identidad personal y social claramente determinado y motivar la formación de patrones maduros de comportamiento. Esto se puede alcanzar mediante redes de apoyo, como las instituciones educativas, la familia y la sociedad.

Un estudio de investigación relacionado con el ejercicio o actividad física como parte del estilo de vida de la persona, realizado por Barraza J. en el 2017 tuvo como resultado que “de los estudiantes de enfermería de la UNMSM solo un 20% realizaban actividades físicas, mientras que un 80% no realizan ningún tipo de actividad física”.<sup>3</sup> Así mismo al abordar el estilo de vida en el entorno universitario significa avanzar en la educación integral de los futuros profesionales, incluso más en el área de ciencias de la salud.



Puesto que los estudiantes de esta área son conocedores de la relación que hay entre comportamiento y salud, con más razón los internos de enfermería ya que tienen un amplio conocimiento del origen de las enfermedades y su tratamiento, así como también de la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, por consiguiente deben evitar conductas que dañen su propia salud. Por lo mencionado, se considera relevante investigar el estilo de vida saludable o no saludable de los jóvenes universitarios, porque constituyen una pieza fundamental y estratégica para el desarrollo de una adecuada salud en la población.

Además, se debe tener en cuenta que si un profesional de la salud posee un estilo de vida saludable tiene beneficios como: estimular la empatía con sus pacientes, mostrar actitud positiva frente a la vida y el trabajo, fortalecer las habilidades sociales, desarrollar la capacidad para enfrentar conflictos y frustraciones de forma acertada,<sup>14,18</sup> en resumen, este profesional de enfermería será capaz de brindar una atención integral al paciente, con calidad y calidez humana, logrando generar un ambiente de bienestar personal y social.

La presente investigación, tiene por objetivo general determinar los estilos de vida que tienen los internos de enfermería de una universidad pública de Lima, siendo esta la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020, con la finalidad de dar a conocer los resultados a los internos y prioritariamente a las autoridades de la escuela profesional de enfermería, en base a esto puedan desarrollar e implementar estrategias y actividades preventivo promocionales fomentando estilos de vida saludable.

Para lograr un mejor entendimiento, el estudio tiene la siguiente estructura: Capítulo I. Introducción, el cual comprende el planeamiento, formulación, importancia y las limitaciones de la investigación, Capítulo II. Revisión de la literatura que aborda el marco el marco teórico, antecedentes del estudio y las bases teóricas que sustentan la investigación, Capítulo III. Hipótesis y variables,

Capítulo IV Materiales y métodos, Capítulo V. Resultados, Capítulo VI. Discusión y Capítulo VII. Conclusiones y Recomendaciones. Al finalizar se muestran las referencias bibliográficas y los anexos.

## **1.2 Planteamiento del problema**

### **1.2.1 Determinación del problema**

De acuerdo a las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2014, puso en evidencia que “aproximadamente 2,7 millones de muertes en ese año, tuvieron por causa la práctica de hábitos alimenticios que dañan la salud, con un consumo insuficiente de nutrientes y un exceso consumo de grasas, mientras que 1,9 millones de fallecidos, en el mismo periodo, están atribuidos a una reducida práctica de actividad física de las personas”.<sup>3, 4</sup> Los resultados encontrados en la investigación realizada por Barraza J., en el 2017, comprueban lo expuesto anteriormente, ya que se encontró que el 80.7% de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, no realiza actividad física.<sup>3</sup>

Según el Ministerio de Salud en el Perú el 2019, siete de las diez principales causas de mortalidad que se da en la población, son enfermedades no transmisibles, como las enfermedades isquémicas, cerebrovasculares, hipertensivas, diabetes mellitus e insuficiencia renal, entre otras.<sup>41,5</sup> Dichas enfermedades se desarrollan a causa factores modificables, entre las que podemos mencionar consumo de sustancias nocivas, la mala alimentación, actividad física, descanso y sueño, los cuales guardan relación con el estilo de vida y factores no modificables como la herencia.<sup>5</sup>

La Organización Mundial de Salud define al estilo de vida como “un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en la persona, de tal modo que se desarrolla durante la vida del sujeto, dicho estilo de

vida se ve influenciado por la sociedad, las condiciones de vida ambientales y socioeconómicas en la cual vive la persona”.<sup>6</sup> Por consiguiente los estilos de vida no saludable aumentan los factores de riesgo de la población, principalmente en la aparición de enfermedades como: la obesidad, enfermedades cardiovasculares padecimientos como diabetes o cáncer.<sup>2,5</sup>

Durante la etapa universitaria se producen una serie de cambios emocionales y fisiológicos los cuales pueden determinar las costumbres y hábitos de riesgo que adoptara el estudiante universitario, los cuales en muchas ocasiones son mantenidos a lo largo de la vida e influyen en su estado de salud, así como también repercuten de forma directa en la modificación de su estilo de vida, puesto que tienen la oportunidad de tomar sus propias decisiones.<sup>3</sup> Es por ello que la población universitaria conforma un grupo vulnerable para el desarrollo de una serie de enfermedades.

En el plano internacional, en Colombia el 2016 Canova C, da a conocer que la mayoría de los estudiantes universitarios de enfermería realizan actitudes que ponen en riesgo su salud como el consumo de alcohol, sedentarismo, mal manejo del estrés y privación del sueño.<sup>39</sup> En el Perú, el 2016 Ramírez L. y sus colaboradores, ponen en evidencia que los estudiantes universitarios de ciencias de la salud en su mayoría no aplica sus conocimientos en el estilos de vida que llevan, ya que presentan estilos de vida no saludable en la dimensión alimentación y actividad física.<sup>7</sup>

Dichos resultados evidencian la necesidad de intervención por parte del personal de enfermería, puesto que dentro las principales funciones que le compete realizar son acciones preventivo – promocionales, a través del cual, se quiere que la población sea consciente de su propio cuidado, con el propósito de tener una mejor calidad de vida y prevenir el desarrollo de diferentes enfermedades.<sup>14</sup>

Lo mencionado anteriormente, es de gran importancia su investigación, ya que varios autores afirman la vulnerabilidad de la población universitaria para

adquirir costumbres y hábitos que tienen que ver con una alimentación no saludable, puesto que, el periodo universitario constituye el inicio de una gran responsabilidad que toman los estudiantes respecto a determinar sus propios estilos y costumbres, en especial relacionados con la alimentación, que en muchos casos serán mantenidos a lo largo de toda su vida.

En este contexto, se torna importante investigar sobre el estilo de vida que llevan los internos de enfermería, ya que como futuros profesionales de la salud son una pieza fundamental para realizar un cambio en el estilo de vida de la población. Con mayor razón si se tiene en cuenta que en la actualidad acceder a los servicios de salud es difícil, además que las enfermedades causan pérdidas irreparables y altos costos en sus tratamientos.

El interés por realizar este tema de investigación surge a partir de la observación a los internos de enfermería, los cuales suelen consumir sus alimentos muy rápidamente, en menos de 15 minutos; generalmente cuando no alcanzan el almuerzo en el comedor universitario consumen hamburguesas, empanadas, galletas, gaseosa etc., además no realizan actividades recreativas por falta de tiempo. Al interactuar con algunos internos de enfermería en relación a sus hábitos alimentarios refieren: “no tomo desayuno”, “si tengo tiempo, almuerzo”, “sólo tomo una taza de café en el desayuno...no tengo dinero”, “no me alcanza el dinero para comprarme un menú”, “muchas veces mi almuerzo consiste en gaseosa y hamburguesa”, entre otras expresiones.

Ante esta situación se formulan las siguientes interrogantes con respecto al estilo de vida que llevan los internos de enfermería, ¿Cuál es el tipo de alimentación que tienen? ¿Cuál es el tiempo que le dedican al descanso o sueño? ¿Se hacen chequeo médico? ¿Con que frecuencia lo hacen? ¿Realizan actividad física/deporte? ¿Están comiendo a sus horas? ¿Qué tiempo le dedican a la recreación? --

### **1.2.2 Formulación del problema**

Estas interrogantes permiten formular el problema a investigar:

¿Cuáles son los estilos de vida de los internos de enfermería de la UNMSM, 2020?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

- Determinar los estilos de vida que tienen los internos de enfermería de la UNMSM, 2020

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar el estilo de vida según la dimensión alimentación en los internos de enfermería de la UNMSM.
- Identificar el estilo de vida según la dimensión descanso y sueño en los internos de enfermería de la UNMSM.
- Identificar el estilo de vida según la dimensión actividades físicas en los internos de enfermería de la UNMSM.
- Identificar el estilo de vida según la dimensión manejo del tiempo libre en los internos de enfermería de la UNMSM.
- Identificar el estilo de vida según la dimensión hábitos nocivos en los internos de enfermería de la UNMSM.
- Identificar el estilo de vida según la dimensión responsabilidad en salud en los internos de enfermería de la UNMSM.

#### **1.4 Importancia y alcance de la investigación**

Durante los últimos años se ha evidenciado en la población joven del país un aumento de las enfermedades no transmisibles, como resultado de la poca actividad física, horas de sueño y descanso insuficiente, llevar una dieta desequilibrada, entre otras;<sup>1</sup> el Ministerio de Salud en el 2019 dio a conocer que siete de las diez principales causas de mortalidad que se da en la población, son enfermedades no transmisibles,<sup>41</sup> lo mencionado ha hecho que el estilo de vida sea considerado un factor de riesgo que puede ocasionar varios problemas en la salud a mediano o largo plazo en los internos de enfermería.<sup>1</sup>

Teniendo en cuenta que la juventud y la adolescencia son etapas cruciales en la formación y el fortalecimiento del estilo de vida, resulta primordial incentivar el desarrollo de una identidad personal y social estable y motivar la formación de patrones maduros de comportamiento, así como promover el autocuidado en los internos de enfermería entendiéndose este como aquellas acciones que son realizadas para el beneficio de la salud, sin necesidad de una indicación médica formal, promoviéndose así, conductas positivas de salud para prevenir enfermedades.

Llevar a cabo el presente estudio resulta importante puesto que es de mucho interés saber el estilo de vida que llevan los futuros profesionales de la salud, porque los comportamientos que asumen los internos en la actualidad podrían afectar su salud y bienestar presente y futuro. En tal sentido Ramos D. y Aguado E. en el 2013 sostienen que... “los estudiantes de enfermería tienen mayor compromiso, ya que como futuros profesionales de la salud son responsables de su propia salud para poder cuidar de otros, de este modo ser prototipos y educadores, lo que le brinda una herramienta adicional, como agente de autocuidado para la mantención y promoción de la salud de la comunidad”.<sup>42</sup>

Un profesional de enfermería tiene dentro de sus funciones desarrollar actividades preventivo- promocionales, y través de la educación contribuyen a la adopción de un estilo de vida saludable y la disminución de factores de riesgo como sedentarismo, malos hábitos de alimentación, consumo de alcohol y tabaco, los cuales traen como consecuencia la aparición de enfermedades. Es por esto que los internos de enfermería cumpliendo su rol de educadores, deben ser los primeros en adoptar conductas saludables y guiar a la población a realizar acciones que favorezcan su salud.

El presente estudio tiene como propósito, brindar información reciente sobre los estilos de vida que llevan los internos de enfermería, prioritariamente a las autoridades de la escuela profesional de enfermería y a los mismos estudiantes, para que en base a esto puedan desarrollar estrategias y/o implementar programas y actividades preventivo promocionales fomentando estilos de vida saludable, así mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes, de esta forma lograr ser modelos de bienestar por tener estilos de vida saludable ante la sociedad.

## II. REVISIÓN DE LITERATURA

### 2.1 Antecedentes del estudio

#### 2.1.1 Antecedentes internacionales

Bennassar M. realizó un trabajo de investigación en el año 2012 titulado “Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud”. Se usó una metodología con enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y de corte transversal, se llevó a cabo con una muestra conformada por un total de 507 sujetos, para la recolección de datos se usó un cuestionario elaborado por el mismo autor de la investigación que se presenta.<sup>16</sup> Las conclusiones fueron:

*“Respecto al tipo de estilo de vida saludable y no saludable, los resultados mostraron diferencia de acuerdo al género, los que tienen una alimentación inadecuada, consumen más y presentan mayor sobrepeso son los hombres, pero también son los que más ejercicio físico realizan. A diferencia de las mujeres que se evidencio que son las que tienen un índice alto de bajo peso, realizan menos ejercicio físico y son las que más fuman”.*

Laguado J. y Gómez M., llevaron a cabo un estudio de investigación, el 2014 titulado “Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia”. La metodología usada fue un enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, se realizó con una muestra total de 152 estudiantes de enfermería, para la recolección de datos se aplicó el cuestionario II (HPLP II) de Nola Pender.<sup>17</sup> Obteniéndose como conclusión lo siguiente:

*“En los estudiantes de enfermería del estudio, los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria, los comportamientos no saludables predominan en la dimensión responsabilidad en salud, actividad física, nutrición y manejo del estrés, mientras que los comportamientos considerados como saludable, solamente se dan*



*en la dimensión crecimiento espiritual y la dimensión de relaciones interpersonales”.*

Álvarez G y Andaluz J, realizaron un estudio de investigación en Ecuador el año 2014 titulado “Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014 -2015”. La metodología usada fue un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal, el estudio se realizó en una muestra de 80 estudiantes. La recolección de datos se realizó por medio de un cuestionario el cual estuvo conformado por 27 preguntas.<sup>4</sup> En base a los datos obtenidos se concluyó que:

*“Los estilos de vida saludable en los internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014, son de tipo irresponsable en la dimensión alimentación y grandemente irresponsable en la dimensión cuidado de la salud sexual y reproductiva”.*

Velandia M, Arenas J y Ortega N., realizaron una investigación en Colombia en el 2015 titulado “Estilo de vida en los estudiantes de enfermería”. El método de estudio cuantitativa, trasversal, se trabajó con una muestra de 120 estudiantes de todos los semestres. El instrumento utilizado fue un cuestionario.<sup>38</sup> Obteniéndose la siguiente conclusión:

*“Los estudiantes de enfermería en su mayoría presenta estilos de vida saludables, las dimensiones que predomina el estilo de vida no saludable son el de actividad física y tiempo de ocio; además un gran porcentaje de ellos se siente satisfechos con su estilo de vida, independientemente si es saludable o no”*

Canova C, llevo a cabo un estudio de investigación el 2016 titulado “Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia”. La metodología fue de tipo cuantitativo y de corte transversal, cuya muestra estuvo conformada por 199 estudiantes de enfermería, la técnica fue la entrevista y como instrumento el cuestionario Fantastic de Willson y Ciliska en su versión

en español de Estilo de Vida Saludable.<sup>39</sup> En base a los datos obtenidos se concluyó que:

*“Los estudiantes de enfermería presentan como hábitos protectores de la salud, el bajo consumo de tabaco y drogas, mientras que los hábitos de riesgo que realizan en su mayoría son de privación del sueño, consumo de alcohol, sedentarismo y mal manejo del estrés, siendo las mujeres las que presentan mayor práctica de actividades saludables”*

Morales M., Gómez V., y otros, realizaron un estudio de investigación en el 2018 titulado “Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México”. La metodología fue de tipo cuantitativo y de corte transversal, cuya muestra estuvo conformada por 883 estudiantes de enfermería, la técnica fue la entrevista y el instrumento un cuestionario de Estilo de Vida Saludable en estudiantes universitarios EVISAUN versión 3.<sup>40</sup> Llegando a la siguiente conclusión:

*“La mayoría de los estudiantes de enfermería presentan deficiencia en la dimensión descanso y sueño y alto nivel de estrés, mientras que a beneficio de su salud la práctica del consumo de alcohol y tabaco es bajo”.*

### 2.1.2 Antecedentes nacionales

Ponte M. llevó a cabo un estudio de investigación en el año 2010, que se titula “Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010”. Se utilizó un método de tipo cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. La muestra del estudio se conformó por 129 estudiantes de Enfermería de la UNMSM. Se empleó el cuestionario estandarizado sobre estilo de vida. <sup>8</sup> Se concluyó que:

*“la mayoría de los estudiantes de enfermería tienen un estilo de vida saludable, pero en las dimensiones de nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales priman el estilo de vida saludable. Mientras que en las dimensiones de actividad física y salud con responsabilidad predominan el estilo de vida no saludable en todos los años de estudio, diferente en la dimensión Gestión de tensiones, donde solo los de 2°,3° y 5° año practican lo no saludable”.*

Barraza J, realizó una investigación titulada: “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2017”. Uso el método de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y de corte transversal. La población estuvo compuesta de 293 estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, la muestra fue de 166 estudiantes, se aplicó como instrumento una escala Tipo Likert “Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida” estandarizado con 46 enunciados. <sup>3</sup> Se concluyó que:

*“La mayoría de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, tienen un estilo de vida saludable, principalmente en las dimensiones en Crecimiento espiritual ya que frecuentemente perciben cada día interesante, en Relaciones Interpersonales puesto que demuestran actitud positiva con las personas y en Nutrición ya que se limitan en el consumo de azúcar y a veces consumen dieta baja en grasas”.*

Huerta S. y Flores Y. llevaron a cabo un estudio de investigación en el año 2018, titulado “Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz- 2018”. La metodología usada fue un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional, diseño no experimental, la población estuvo conformada por 42 internos de enfermería. La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento un cuestionario estructurado.<sup>18</sup> Se concluyó que:

*“Los internos de enfermería presentan estilos de vida no saludables en la dimensiones; hábitos alimenticios, sueño, descanso y recreación, en relación a estilos de vida saludables, se presentó en mayor porcentaje en las dimensiones de: actividad física, salud mental y autocuidado. Como conclusión general se obtuvo que la mayoría de la presentan estilos de vida no saludables y no existe relación entre estilos de vida y los factores de riesgo sociodemográficos”.*

Julcamoro B, realizó una investigación en el año 2019, titulada “Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villareal, 2019”. La metodología usada fue un estudio descriptivo, enfoque cuantitativo y de corte transversal, se realizó con una población conformada por 203 estudiantes de enfermería del 1ro al 5to año, con una muestra total de 116 estudiantes. Para la recolección de datos se usó como técnica una encuesta, aplicando como instrumento un cuestionario desarrollado por el Nola Pender (Health Promoting Lifestyle Profile).<sup>19</sup> En base a los datos obtenidos se concluyó:

*“Los estudiantes de enfermería de todos los años de estudio, presentan en su mayoría estilo de vida no saludable. De los cuales en las dimensiones de Responsabilidad en salud, Actividad Física, Nutrición Saludable, Crecimiento Espiritual y Manejo del estrés presentan un estilo de vida no saludable, sin embargo, se encontró un pequeño porcentaje de estudiantes que presentaron un estilo de vida saludable en la dimensión Relaciones Interpersonales”.*

Vilca D. realizó un estudio de investigación en el año 2019, titulado “Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de enfermería padre Luis Tezza, Lima, 2019”. La metodología usada fue estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, de corte transversal y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 104 estudiantes aplicándose un cuestionario ya elaborado.<sup>20</sup> Concluyéndose que:

*“los estudiantes de enfermería resultaron tener un estilo de vida no saludable, en las dimensiones que corresponden a, crecimiento espiritual, nutrición, manejo del estrés y relaciones interpersonales, mientras que en las dimensiones de actividad física y responsabilidad en salud tienen estilos de vida saludable. Como conclusión general la mayoría de los estudiantes de enfermería de la escuela Padre Luis Tezza presentaron estilo de vida no saludable”.*

Los antecedentes revisados han servido a la investigadora como guía en el tema a tratar, para definir el problema a investigar y orientar en la metodología que se usara en el estudio, así como también ayuda a estabilizar la investigación por medio de bases con argumentos sólidos.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Estilos de vida como Determinante de la Salud**

Está demostrado que los comportamientos o hábitos de vida condicionan de forma negativa la salud. Dichas conductas están formadas por las decisiones personales y por la influencia -recibida por parte del entorno o grupo social en el que se desarrolla el individuo. En el estilo de vida como determinante de la salud se considera el consumo de drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, entre otras actividades que realiza una persona, en medio de las diferentes circunstancias en la que se desarrolla un ser humano en la sociedad, las cuales son susceptibles de ser modificados, puesto que la mejora de estos conlleva a un adecuado estado de salud del individuo y por consiguiente de la población.<sup>9, 10,</sup>

11

Para la edificación de una sociedad próspera es importante, promover el bienestar de la población y garantizar una vida sana. Pero a pesar de los notables avances que se han venido realizando en los últimos años, en lo que respecta a al bienestar en la salud de las personas, aún no existe la igualdad completa respecto al acceso a la asistencia sanitaria. Un derecho humano primordial es el acceso a la salud y el bienestar, por lo cual, la actual agenda para el Desarrollo Sostenible propone y garantiza que toda la población, sin importar su condición social, puedan adquirir los más elevados niveles de salud y asistencia sanitaria.<sup>21</sup>

Para poder lograrlo es necesario un compromiso firme por parte de todos, ya que los resultados serán beneficiosos y compensarán los costos, puesto que las personas con una salud adecuada son la clave de la economía.<sup>13</sup> Por lo tanto los estudiantes de enfermería tienen como responsabilidad tener un nivel elevado de salud traducido en un estilo de vida saludable porque todas las personas están en la capacidad de proteger su salud y la de su comunidad, lo que se puede lograr con cada acción que realice a favor de la salud por más mínima que sea,

como tomando decisiones bien informadas, cumpliendo con las vacunas programadas, practicando relaciones sexuales seguras, entre otras; asimismo, se puede concientizar a la sociedad acerca de la importancia de tener buena salud, como consecuencia de un estilo de vida saludable.

### **2.2.2 Promoción de la salud para un estilo de vida saludable y Modelo de Nola Pender**

Se entiende como promoción de la salud al proceso en la cual se educa a las personas para llevar un control sobre su salud, y poder así mejorarla. La población debe ser capaz de reconocer y lograr sus pretensiones, satisfacer sus necesidades y cambiar el entorno, para poder conseguir un estado adecuado de bienestar físico, mental y social.<sup>22</sup>

De acuerdo a la definición realizada por la OMS, la promoción de la salud es "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud". Dicho concepto requiere un enfoque participativo, en la cual colaboran la persona, las organizaciones, las comunidades y las instituciones, con el fin de crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos.<sup>23</sup>

El 21 de noviembre de 1986, se realizó la primera conferencia internacional abarcando como tema la Promoción de la Salud, la cual tuvo lugar en, Canadá, Ottawa, es ahí donde se presenta una carta sobre las acciones que se deben realizar para lograr la salud para todos.<sup>22</sup> En la Carta de Ottawa refiere que "la promoción de la salud forma parte de un proceso político y social, comprende acciones dirigidas claramente a reforzar las habilidades y capacidades de las personas, así como también se enfocan en la modificación de las condiciones ambientales, sociales y económicas, para disminuir su impacto en la salud pública e individual".<sup>24</sup> La carta de Ottawa en el presente siglo es vigente porque las acciones para la promoción de la salud no han variado siendo estas: Elaborar una política pública saludable, crear entornos de apoyo, fortalecer la acción

comunitaria, desarrollar las habilidades personales y reorientar los servicios sanitarios

En síntesis, la promoción de la salud tiene un concepto favorable que incluye una relación directa con la calidad de vida y el bienestar, enfocado en los determinantes de la salud y que además, establece opciones saludables para la población.<sup>25</sup> El objetivo es crear condiciones para que la persona y comunidad actúen, se empoderen y tomen decisiones a favor de su salud y bienestar. La promoción de la salud constituye una estrategia base para una mejora en la calidad de vida de las personas y promueve cambios de conductas sobre la base de estilos de vida saludables.<sup>26</sup>

Nola J. Pender, es una enfermera graduada en Michigan State University en el año 1964. Autora del Modelo de Promoción de la Salud, el cual pone especial énfasis en educar y motivar a las personas a realizar acciones para promover y mantener una vida saludable.

El Modelo de Promoción de la Salud, expone ampliamente los aspectos más destacados que pueden intervenir en la modificación de la conducta que muestran los seres humanos, es por ello que, los profesionales de enfermería lo usan con mucha frecuencia, puesto que, permite entender comportamientos humanos relacionados con la salud.<sup>14</sup>

Este modelo fue inspirado en la teoría de aprendizaje social, siendo el autor Albert Bandura, y el modelo de creencias sobre la salud. Dicho modelo resulta ser particular por ser el único que inserta de forma clara la expresión estilo de vida promotor de la salud en sus enunciados. Pender define el estilo de vida como “un patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta directamente en la salud”; para entenderlo es necesario hacer mención de tres grandes categorías existentes:<sup>27</sup> Las características y experiencias individuales, la cognición y motivaciones específicas de la conducta y el resultado conductual



### **2.2.3 Estilos de vida**

La definición que da la Organización Mundial de la Salud con respecto a los estilos de vida es “un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en la persona, de tal modo que se desarrolla durante la vida del sujeto, dicho estilo de vida se ve influenciado por la sociedad, las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en la cual vive la persona”.<sup>2</sup>

Duncan Pendersen, señala a “los estilos de vida como manifestaciones de dimensión colectiva y social determinados y modelados a su vez por el contexto social, económico y cultural”.

Adler, menciona que “cada persona desarrolla un estilo de vida cuyas bases se establecen en los primeros años de su vida, haciendo referencia a la configuración singular de las características que constituyen su identidad es decir, que el sujeto organiza a inicios su experiencia formas peculiares de percibir, sentir y actuar”.<sup>28</sup>

El estilo de vida comprende un conjunto de pautas y hábitos de comportamientos cotidianos de una persona, que se prolongan por un tiempo considerable, en otras palabras, es la forma de vivir de las personas, dichos comportamiento pueden componerse en dimensiones de peligro o de seguridad, esto depende de cómo el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.<sup>29</sup>

Por consiguiente se deduce que los estilos de vida son hábitos o comportamientos que son adquiridos por las personas. Aquellos comportamientos que nos conllevan a crear factores protectores o no, para lograr un estado de bienestar, influenciados por el entorno en el que nos desarrollamos.<sup>30</sup>

#### **2.2.4 Tipos de estilos de vida**

- **Estilo de vida saludable:**

Explicado como los hábitos y conductas de las personas o de la población que al satisfacer sus necesidades humanas, definidas por Virginia Henderson, nos dan como resultado el alcance del bienestar físico, social y espiritual del individuo o de la población. Al hablar de conductas saludables, se hace referencia a que son “las acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la posibilidad de tener consecuencias físicas, que repercuten en el bienestar físico, psicológico o social” Mc Alister (1981).<sup>25</sup>

Al asumir con responsabilidad un estilo de vida saludable o comportamiento saludable, se pueden prevenir desajustes o alteraciones en aspectos biopsicosociales y espirituales, de igual forma se puede mantener el bienestar.

Entre los estilos de vida saludables tenemos:

- Una alimentación saludable, para evitar enfermedades ocasionadas por ello, como la obesidad.
- Realizar actividades físicas constantes, para evitar una vida sedentaria.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio, disfrutar nuestro tiempo libre realizando actividades que nos motiven, ayuda a sentirse vivo.
- Una comunicación y participación con el entorno familiar y social, favorece un estilo de vida saludable.
- Tener acceso a programas que sean favorables para la relajación, programas recreativos, culturales, de salud y educación, los cuales también contribuyen a relacionarse socialmente.
- Acudir a un chequeo médico periódicamente, puesto que realizarse un control anual, es la mejor forma de saber nuestro estado de salud y hacer un seguimiento de este.

- **Estilo de vida no saludable:**

Definidos como aquellos comportamientos, hábitos o conductas que realizan las personas, los cuales dañan su salud y van en contra de una mejor calidad de vida. Esto conlleva a la persona un deterioro progresivo en el ámbito social, psicológico y biológico.<sup>2</sup> Entre estos tenemos:

- Alimentación inadecuada, ocasionando así un deterioro físico mental.
- Alteraciones del sueño, como, no dormir las horas adecuadas, hace propensa que la persona pueda desarrollar alteraciones nerviosas y cambios nada favorables en la realización de las actividades diarias.
- Reducida actividad física, ocasiona un deterioro de la salud, así como también, hace a la persona propensa al cansancio continuo.
- El consumo excesivo de alcohol, cigarrillos o café, los cuales dañan la salud.

### **2.2.5 Dimensiones de estilos de vida**

Las dimensiones del estilo de vida consideradas para la presente investigación son las siguientes: Alimentación, sueño y descanso, manejo del tiempo libre, Consumo de sustancias nocivas, responsabilidad en salud y actividad física.

#### **A. Alimentación**

La finalidad de una alimentación saludable es prevenir enfermedades y preservar la salud, siguiendo una dieta equilibrada, sana y variada, que vaya de acuerdo a la edad, sexo y las actividades que realizan cada persona. El consumir alimentos que favorezcan una buena salud, tiene que ser una actividad que se realice por un tiempo prolongado. El cuerpo humano requiere --abundantes nutrientes distintos y ningún alimento los contiene todos, es por ello que una buena

variedad asegura el recibimiento de nutrientes necesarios para mantener una salud adecuada.

- **Ingesta de energía:**

Lo ideal es consumir alimentos sanos que nos brinden la cantidad de caloría necesaria, que conserve el peso corporal o lo que requiera el individuo para conseguir un peso estable durante un tiempo prolongado. Siempre teniendo en cuenta que, consumir pocas cantidades calóricas o que hagan disminuir de peso excesivamente, no proporcionan adecuadas cantidades de proteínas ni de ningún otro nutriente.

- **Carbohidratos:**

Es recomendable el consumo de carbohidratos complejo como cereales, tubérculos y leguminosa, en vez de azúcares refinados, los cuales solo aportan menos del 10% de las calorías, mientras que los carbohidratos deben aportar entre un 50 y 70% del total de energía de la dieta.

- **Proteínas:**

Una alimentación diaria debe contener un aporte entre 10 o 20% de proteína de la energía total. Una fuente esencial de proteínas son los alimentos de origen animal, aunque también las leguminosas, como frijol, quinua, trigo, cebada, entre otros, logran una complementación aminoacídica adecuada. La Organización mundial de la salud y de la Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura en el año 2007, fijo que para un adulto, la dosis que no hace daño es de 0.83 gramos de proteína por kg de peso al día.

- **Grasas:**

Las grasas son fuente de energía, esenciales para la salud, permiten la absorción, transporte y almacenamiento de las vitaminas liposolubles como son la A, D, E y K. Se hace necesario en una dieta diaria aquellos alimentos que contienen

grasas, pues brindan al organismo ácidos grasos esenciales. De acuerdo con Valenzuela y colaboradores “la dieta de una persona debe contener alimentos ricos ácidos grasos n-3, ácido eicosapentanoico (EPA) y ácido decosaheptanoico (DHA) ya que son eficaces para tratar y prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer y neurodegenerativas, entre otras”.<sup>31</sup>

Porciones diarias que cubren lo recomendado por nutricionistas:

- **Lácteos:**

Los lácteos como leche, queso y yogur, constituyen una fuente principal de calcio, es por ello que se recomienda su consumo de 2 a 3 porciones por día. Se sugiere utilizar aquellos productos descremados, que sean ricos en vitaminas liposolubles A y D, ya que estos facilitan la absorción de calcio.

- **Carnes y leguminosas:**

Este grupo es una fuente de proteínas con elevado contenido de hierro y cinc. Se aconseja su consumo con una frecuencia de dos porciones al día tres veces por semana, en especial la ingesta del pescado, puesto que contiene altos niveles de proteínas y ácidos grasos (omega 3), alternando siempre con carnes y huevos. Las leguminosas que aportan proteínas se consideran al frijol, lentejas, garbanzo, pallares, etc.

- **Cereales y tubérculos:**

Son un grupo de alimentos de consideración por su aporte de energía, conteniendo también, vitaminas del complejo B, además de ser una fuente principal de carbohidratos. El arroz, avena, pan, fideos, quinua y trigo, son los consumidos con mayor frecuencia, está recomendado su consumo entre 6 a 11 porciones por día. En relación a los tubérculos como papa, camote y yuca, se aconsejan consumir dos unidades por día.

- **Frutas y verduras:**

El consumo de verduras y las frutas es necesaria para un adecuado funcionamiento del organismo, puesto que ayudan a prevenir enfermedades, principalmente cardiovasculares, por su elevado contenido de vitaminas y minerales, así como, fibra y varios otros compuestos conocidos como Fito nutrientes.

El consumo de las verduras y frutas debe ser de forma abundante, entre 3 ó 4 unidades por día, Los vegetales que se deben consumir de preferencia son los de color verde y amarillo. Entre las frutas se deben elegir aquellas que aportan vitamina A y vitamina C por ejemplo: mandarina, melón, naranja, mango, piña, papaya, entre otros.

- **Grasas y azúcares:**

De preferencia, se recomienda utilizar aceites vegetales ricos en ácidos grasos insaturados, como la oliva, soya, maíz y girasol, que tienen indudablemente cualidades dietéticas como disminuir niveles colesterol y triglicéridos en sangre, lo que equivale a una reducción del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares u obesidad. Por ello, se debe restringir el consumo, particularmente de grasas añadidas a las comidas, tales como: mantequilla, manteca, margarina, entre otros.

Los azúcares son el azúcar morena o blanco, la miel y chancaca, incluyendo también aquellas azúcares preparados como almíbar, jaleas y mermeladas, entre otros. Es recomendable un consumo moderado y disminuir al máximo el consumo de dulces. Se recomienda un consumo moderado.

- **Horario de alimentación**

Tener un horario de alimentación establecido, favorece en la prevención de padecimientos intestinales y de malnutrición. Cuando pasa un tiempo considerable entre una comida y otra aumenta de manera considerable la ingesta

de alimentos y hay un mayor apetito, lo que puede ocasionar un aumento de peso. Por esta razón, es importante el consumo de los alimentos en un horario establecido y entre horas separadas equidistantemente, así favorecer la asimilación de nutrientes y la digestión adecuada.

En conclusión el tipo de alimentación que lleva una persona, es tan importante que condiciona el desarrollo y el estado de salud de este. Además, los problemas relacionados con la alimentación de los jóvenes pueden ocasionar enfermedades de gran importancia que afecten en etapas posteriores de vida.

#### - **Ingesta de agua**

Con un consumo adecuado de agua los riñones, el hígado, el sistema digestivo e inmunitario realizan sus funciones eficazmente. El agua también cumple una función protectora, pues regula la temperatura, retrasa el proceso de envejecimiento y apoya manteniendo los niveles correctos de acidez en el organismo.

Estudios recientes realizados en la Universidad de Harvard, concluyeron que “la ingesta de agua en cantidades adecuadas, reduce a la mitad las probabilidades de padecer cáncer de vejiga y un 45 % el riesgo de tener cáncer de colon, esto debido a que una escasa hidratación reúne cantidades superiores de sustancias tóxicas y cancerígenas en esos órganos”. Además también, beber agua en las cantidades suficientes que el cuerpo necesita, disminuye el riesgo de problemas cardiacos<sup>32</sup> y reduce las probabilidades de padecer infecciones de las vías respiratorias, puesto que, hidrata las mucosas que recubren la nariz, garganta bronquios y pulmones.

Finalmente, a la ingesta de agua en cantidades adecuadas se le ha atribuido la reducción en la producción de cálculos renales y menor incidencia de infecciones urinaria, entre muchos otros beneficios que nos da el consumo de agua. Es por ello necesario beber agua al levantarse, durante el día y todas las veces que se tenga sed, favorecerá que el organismo funcione en armonía.

De acuerdo a la Academia Nacional de Ciencia, Ingeniería y Medicina de Estados Unidos, nos dan a conocer que, un consumo adecuado de líquidos en varones es de 3 litros al día, mientras que para las mujeres un consumo adecuado de líquidos debe ser mayores 2 litros al día.

### **B. Sueño y descanso**

El descanso y el sueño son indispensables a fin de llevar una vida saludable, al existir una inadecuada calidad de sueño y descanso, se ve afectada la capacidad de concentración, disminuye la participación de actividades cotidianas, de enjuiciamiento y hay una mayor irritabilidad.

El sueño favorece el equilibrio entre las diferentes partes del SNC, también restaura los niveles normales de actividad. Sirve para reajustar o conservar los sistemas biológicos, el sueño tiene funciones de restauración y protección.

El descanso es un estado de poca actividad física y mental, es importante ya que genera que la persona se sienta rejuvenecido y presto a realizar las actividades cotidianas. Va más allá de una simple inactividad, el descanso hace referencia a estar relajado mentalmente, libre de ansiedad y físicamente calmado.

### **C. Manejo del tiempo libre**

Es el tiempo mediante el cual las personas realizan acciones orientadas a satisfacer sus intereses o gustos, descansar e integrarse a la familia y a la sociedad. Dichas actividades a realizar deben ser elegidas con total libertad de acuerdo a la preferencia particular de cada persona.

“El tiempo se divide en dos componentes, la primera que es de carácter cuantitativo, el cual señala que las horas de no trabajo y la otra que es de carácter cualitativo, que hace referencia a la libertad de decidir qué hacer en ese tiempo”, esto de acuerdo a Gerlero (2004).



Por otro lado, Montero y Bedmar en el 2010, nos dicen que no solo es primordial tener tiempo libre, sino saber qué hacer en ese tiempo. Para tener esa definición, ese tiempo debe ser de disfrute, un tiempo en el que se revalorice la autorrealización e identificación personal.<sup>33</sup>

#### **D. Hábitos nocivos**

El alcohol, tabaco y otras drogas son sustancias psicoactivas que pueden cambiar el pensamiento, el estado de ánimo y conciencia, al ser consumidas en exceso. El alcohol y el tabaco son los que desencadenan un problema visible para la sociedad en relación a la salud, pues se les considera como los principales causantes de discapacidad, muerte y problemas con la sociedad en corto y largo plazo, por los consumidores.

Las consecuencias para la salud, del consumo de sustancias nocivas, son traumatismo o muertes ocasionadas por accidentes, suicidio, sobredosis y daños severos en el hígado y los pulmones, que puede desencadenar el cáncer. A nivel social los efectos están relacionados con las agresiones, pérdida de la familia o pareja, omisión de la responsabilidad u obligación laboral o familiar, detenciones, entre otros.

En relación al tabaco, es necesario mencionar que es el responsable de millones de muertes cada año, debido a su elevado consumo, también es el causante de diversas patologías que afectan el tejido, órgano y sistemas, ocasionando la pérdida de la salud. Cabe mencionar que tan solo el humo del tabaco ocasiona cáncer, principalmente en los pulmones, así como en diferentes partes del organismo como, la garganta (cuerdas vocales), boca, riñón, estómago y cuello del útero.

Aproximadamente 70% de las personas que sufren cáncer de pulmón están relacionadas al tabaquismo como causa exclusiva. Está demostrado que el humo

provocado por un consumidor de tabaco, llamado «humo ambiental», también puede causar cáncer de pulmón en las personas que no fuman.

El café es otra sustancia que al ser consumido en cantidades elevadas genera alteraciones en el estado de conciencia, expertos afirman que el consumo de café en una cantidad de dos o tres tazas cada día, lo cual equivale entre 200 a 300 miligramos de cafeína, no resulta dañino para la salud a la mayoría de las personas.<sup>34</sup>

### **E. Responsabilidad en salud**

La responsabilidad en salud involucra buscar uno mismo la educación sobre la salud, poner atención a nuestra propia salud y la búsqueda de ayuda profesional, Walker, Sechrist y Pender, 1987.<sup>35</sup>

La responsabilidad con la salud es clave para el logro de un estilo de vida saludable, implica tomar conciencia de que somos quienes controlamos nuestra vida, tomar decisiones sobre qué tipo de estilo de vida llevamos y nos hacemos cargo de las consecuencias de ella.

El estado de salud de cada persona depende directamente de que tipos de comportamientos realiza. Definiendo comportamiento como el resultado de la interacción entre una persona y el ambiente en el que se desarrolla. En referencia exclusivamente al comportamiento relacionado a la salud, el único responsable de adoptar comportamientos favorables para la salud y cambiar o modificar aquellos comportamientos de ponen en peligro la salud, es la propia persona y nadie más.<sup>2</sup>

## **F. Actividad física**

El sedentarios es un estilo de vida no saludable y es uno de los factores que fomentan el incremento de las tasas de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Se trata de un factor de riesgo para generar una salud inadecuada, produciendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y algunos tipos de cáncer.<sup>36</sup> Según la OMS la falta de actividad física es responsable de tres millones de muertes al año en el mundo.

Realizar actividades físicas resulta beneficiosa para la salud, aporta más resistencia al músculo, incrementa masa ósea en los huesos, se fortifican los cartílagos, mejora la circulación y refuerza las paredes del corazón, mejora la actividad respiratoria, aumenta el colesterol bueno (HDL) y disminuye el colesterol malo (LDL).

Se recomienda que al realizar actividades físicas se tiene que combinar ejercicios que implica flexibilidad, que ayuden a fortalecer o tonificar el musculo y ejercicios de relajación. Las sesiones de ejercicios deben tener una duración de 20 a 30 minutos, con una frecuencia de tres veces por semana, incluyendo caminatas, montar en bicicleta y correr.<sup>36</sup>

### **2.2.6 Rol de la enfermera en la promoción de la salud**

En esta época, se ha visto un incremento en la vida sedentaria, malos hábitos de alimentación, estrés, entre otros, estos factores influyen en la aparición de enfermedades a temprana edad. En este contexto la práctica de estilos de vida saludable corresponde al primer nivel de atención el cual está abocado a mantener la salud y prevenir la enfermedad, es así que enfermería como una ciencia que se basó desde sus inicios en la práctica del cuidado, mediante el uso del método científico, está llamada a hacer frente a este desafío que se presenta en la sociedad.

La enfermera como agente de cambio, con las destrezas y conocimientos que posee para la promoción de estilos de vida saludable, tiene la enorme responsabilidad de buscar una modificación significativa en las conductas de las personas, familias y comunidades brindando las herramientas necesarias con la finalidad de que adopten hábitos o conductas positivas para su salud, mediante el uso de uno de los roles principales del profesional de enfermería que es educar.

Teniendo en cuenta que la enfermera prioriza la promoción de la salud, crea estrategias para aumentar la realización de actividades de prevención, la Nursing's Agenda for Health Care Reform de la American Nurses Association (ANA) (1991) recomienda una reestructuración del sistema sanitario centrado en el bienestar y el cuidado más que en la enfermedad y curación. Frecuentemente, las enfermeras de diferentes especialidades tienen la oportunidad de brindar ayuda a los usuarios para que adopten actividades para promover la salud y reducir el riesgo a enfermar.<sup>37</sup>

### 2.3 Definición de términos

- **Estilos de vida saludable:** Son un conjunto de conductas que deben ser realizadas por los internos de enfermería en relación al ejercicio físico, una adecuada alimentación, oportuno manejo del tiempo libre, descanso y sueño favorable, responsabilidad en salud y sin hábitos nocivos, los cuales se ven influenciados por el ambiente en el que se desarrollan y van a repercutir en su bienestar físico y mental.
- **Estilos de vida no saludable:** Son aquellas conductas que adoptan los internos de enfermería referente a su alimentación, sueño y descanso, manejo del tiempo libre, actividades físicas, responsabilidad en salud y hábitos nocivos que afectan su salud física y mental.
- **Interno de enfermería:** Es el estudiante universitario de sexo femenino y masculino, matriculado en el último año de estudio de la carrera profesional de enfermería en el año 2020.

### **III. HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1 Hipótesis**

Para el presente trabajo de investigación la hipótesis no aplica por ser un estudio descriptivo.

#### **3.2 Variables**

**3.2.1 Identificación de la variable:** Estilos de vida de los internos de enfermería

**3.2.2 Tipo de variable:** variable cualitativa

## **IV. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **4.1 Tipo y método de investigación**

El presente estudio de investigación es de un enfoque cuantitativo puesto que los datos pueden ser medidos, de nivel aplicativo ya que contribuye en la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, de método descriptivo puesto que muestra los fenómenos o hechos de la variable de estudio tal como suceden y de corte transversal puesto que, toda la información se desarrolló en un periodo de tiempo determinado.

### **4.2 Área de estudio**

La investigación se realizó en la Facultad de Medicina de la UNMSM, específicamente en la Escuela Profesional de Enfermería, teniendo como ubicación la Avenida Grau N° 755, en el Cercado de Lima. La institución se fundó el 17 de setiembre de 1964, en el 2011 fue acreditada internacionalmente por la Red internacional de evaluadores y nacionalmente en el 2016 por la SINEACE. La malla curricular establece 5 años de estudios, con la enseñanza de 34 cursos, más un año de internado en el quinto año, en el cual se realizan rotaciones comunitarias y hospitalarias pasando por las áreas de medicina, cirugía, emergencia, pediatría y neonatología.

### **4.3 Población, muestra y muestreo**

La población estuvo conformada por 52 internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, que corresponde al 5to año de estudio, matriculados en el periodo académico 2020, para el presente estudio de investigación no se realizó muestreo puesto que se trabajó con toda la población por ser pequeña.

#### **4.3.1 Criterios de inclusión**

- Internos de enfermería de sexo femenino o masculino de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos que se encuentren matriculados en el año 2020.
- Internos de enfermería que acepten participar de manera remota y voluntaria en el estudio, previo consentimiento informado.

#### **4.3.2 Criterios de Exclusión**

- Internos de enfermería que no cuenten con acceso a internet para responder el cuestionario.

#### **4.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos**

La técnica e instrumento que se utilizó para recolectar los datos fue la encuesta y el cuestionario; este último está integrado por la presentación de la investigadora, las instrucciones para el correcto llenado del instrumento, datos generales y datos específicos.

Los datos específicos están constituidos por 31 preguntas con cuatro alternativas de respuesta, que corresponden a las seis dimensiones en que se subdividió a la variable; la primera dimensión correspondiente a la alimentación está conformado por 13 preguntas, la segunda dimensión referente al sueño y descanso se formularon 2 preguntas, la tercera dimensión sobre actividad física consta de 3 preguntas, para la cuarta dimensión que corresponde a manejo del tiempo libre se formularon 3 preguntas, la quinta dimensión sobre consumo de sustancias nocivas está compuesto por 5 preguntas y para la sexta dimensión



sobre responsabilidad en salud se formularon 5 preguntas. El tiempo aproximadamente para responder fue de 15 minutos. (ANEXO B)

El instrumento que se uso fue sometido a la prueba binomial, mediante juicio de expertos conformado por 6 jueces, los cuales fueron elegidos por su conocimiento del tema, la metodología de investigación y experiencia en el área de salud ocupacional, quienes evaluaron cada pregunta del cuestionario según su criterio profesional. La prueba de concordancia arrojó un  $p < 0.05$ ; lo cual nos da a conocer que el grado de concordancia es significativo, el cuestionario creado de estilos de vida resultó siendo válida. (ANEXO D)

#### **4.5 Recolección y procesamiento de datos**

La recolección de datos se dio en los meses de marzo y abril del 2021, para lo cual se pidió la autorización y aprobación de la directora de la escuela profesional de enfermería para aplicar el instrumento. Posterior a la aprobación, se procedió a la aplicación del instrumento vía virtual, se envió un correo a los internos para solicitar su participación previo consentimiento informado, mediante el envío del formulario google a través de un link.

La recolección de datos se realizó en un plazo de un mes, puesto que se tuvo que escribir personalmente a cada interno de enfermería para explicarles el objetivo del estudio y la importancia de su participación. Finalmente, la información procesada se presentó en 7 gráficos estadísticos con sus correspondientes tablas estadísticas, donde se pueden apreciar si se llegó a cumplir el objetivo general y los específicos.

#### **4.6 Análisis estadístico**

Una vez recolectada la información se elaboró la base de datos, vaciándolos en una matriz del programa Excel, usando el libro de códigos al cual se le asignó el valor 1 a la respuesta saludable y un valor de 0 a las no saludables (ANEXO F).

El valor final de la variable se estableció mediante la aplicación de la media aritmética de máximos y mínimos, con el que se obtuvo los puntajes para medir la variable por dimensiones y de forma general, dando la siguiente clasificación. (ANEXO C).

- Estilo de vida No Saludable: 0-16 pts.
- Estilo de vida Saludable: 17-31 pts.

#### **4.7 Consideraciones éticas**

Respecto a este punto, se realizó una solicitud de autorización y aprobación a la directora de la escuela profesional de enfermería con el fin de aplicar el instrumento y el consentimiento informado en la población elegida, teniendo en consideración la autonomía el cual implica la libre elección a participar, es decir que si el participante no desea concluir el llenado del instrumento lo puede hacer sin sanción ni daño, de la misma forma se garantiza la confidencialidad de los datos, respetando el acuerdo con los internos que decidieron participar, acerca de cómo se maneja la información que se proporcione. (ANEXO G)

## **V. RESULTADOS**

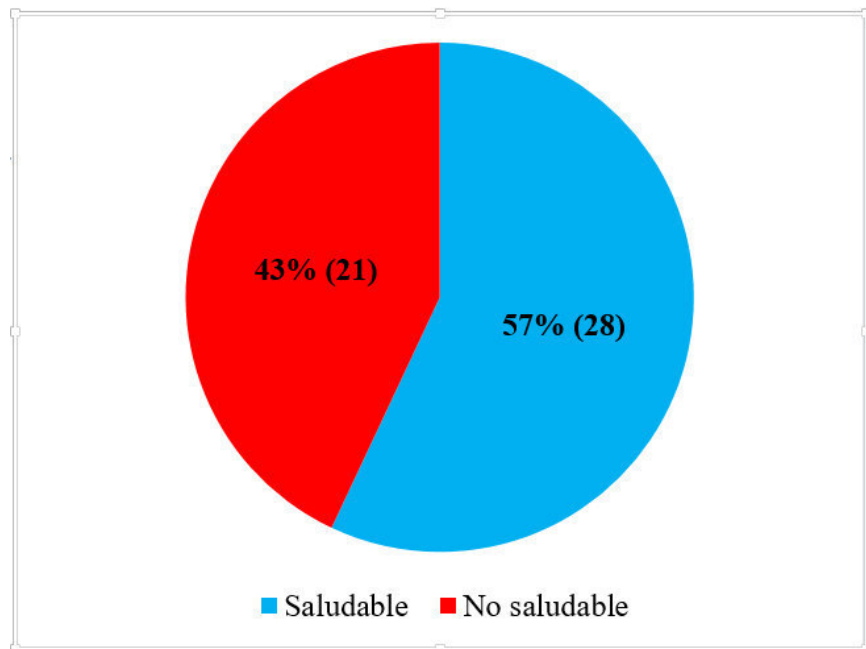
### **5.1 Datos generales**

La muestra estudiada, de acuerdo al sexo se tiene, que del 100% (49), el 82% (40) son de sexo femenino, el 18% (9) son de sexo masculino; en relación a la edad, el 73% (36) tienen entre 20 a 25 años y el 2% (1) entre 31 a más años.

Respecto al estado civil tenemos que el 98%(48) son solteros, el 2% (1) es conviviente y ninguno es casado. Así mismo el 82% (40) son procedentes de la costa y el 18%(9) son de la sierra. (ANEXO H)

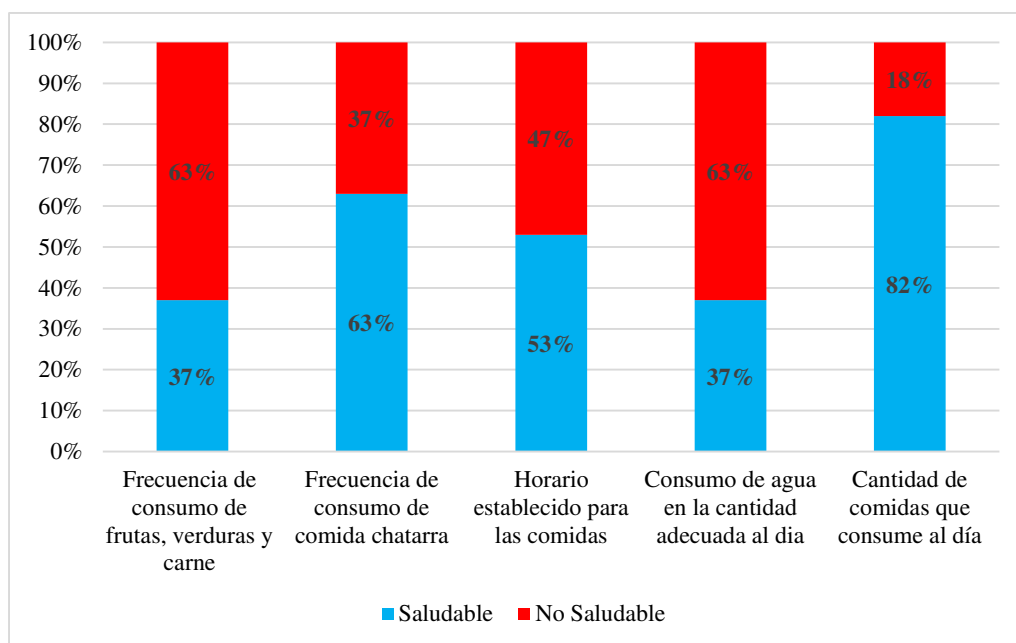
## 5.2 Datos específicos

**GRÁFICO 1: ESTILOS DE VIDA EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**



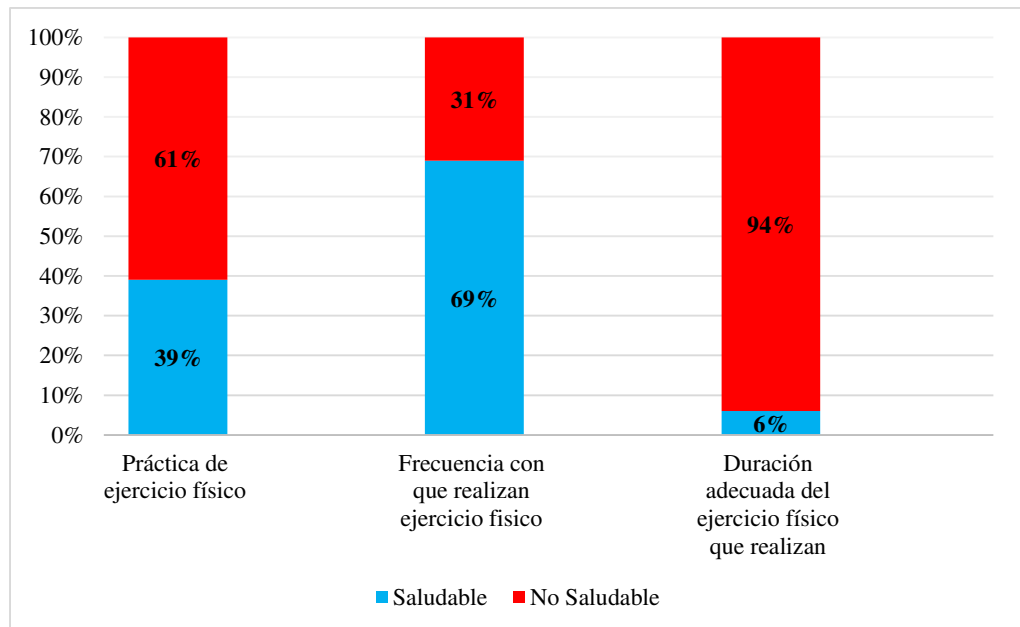
En el gráfico 1, se observa que de un total de 100% (49) internos de enfermería, 57% (28) tienen estilos de vida saludables, mientras que 43% (21) presentan estilos de vida no saludables.

**GRAFICO 2: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DE ALIMENTACIÓN  
EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**



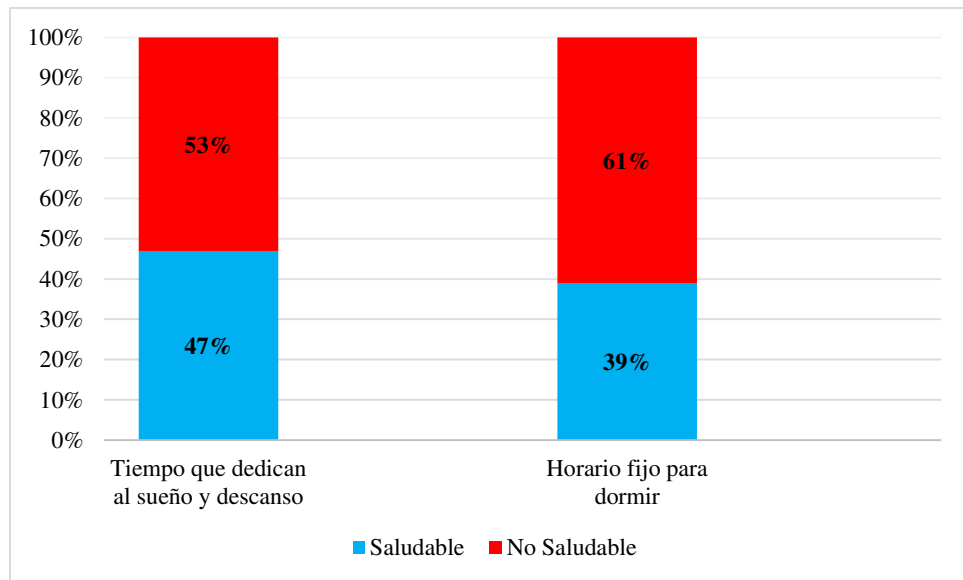
En el gráfico 2, se observa que de un total de 100% (49) internos de enfermería, en relación a la cantidad de comida que consumen al día, el 82% (40) lo hacen de manera adecuada y un 53% (26) tienen un horario establecido de alimentación también adecuado; mientras que un 63% (31) tienen un escaso consumo de agua y 63% (31) una inadecuada frecuencia de consumo de frutas, verduras y carne.

**GRAFICO 3: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**



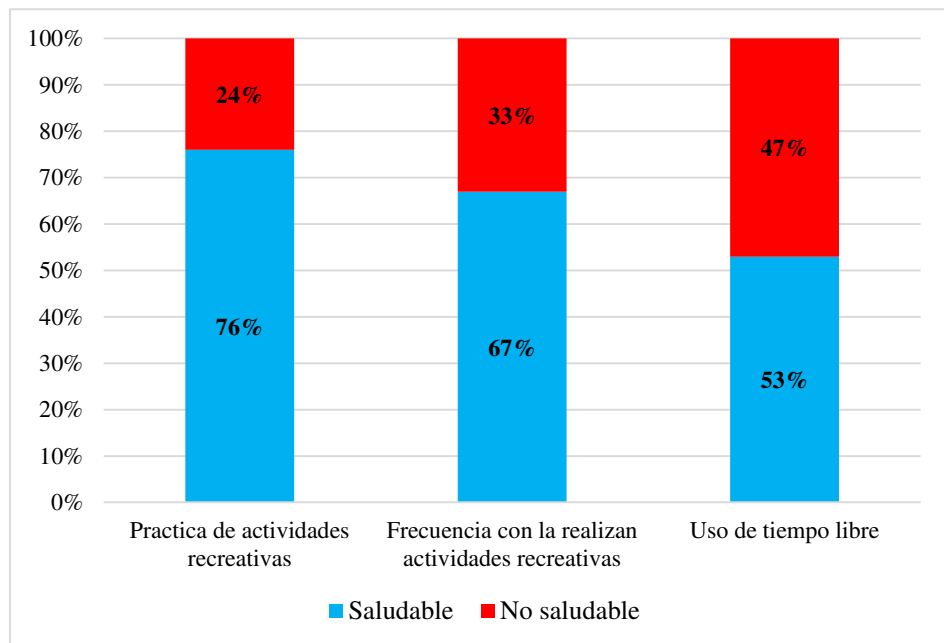
En el grafico 3, se observa que de un total de 100% (49) internos de enfermería, solo un 39% (19) realizan algún tipo de ejercicio físico, tan solo el 6 % (3) lo practica el tiempo adecuado (duración del ejercicio), y el 69 % (34) lo realizan con una frecuencia de solo una vez a la semana.

**GRAFICO 4: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DE SUEÑO Y DESCANSO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**



En el gráfico 4, se observa que de un total de 100% (49) internos de enfermería, un 61% (30) no tienen un horario fijo para dormir y descansar y un 47% (23) tienen un tiempo adecuado para el sueño y descanso.

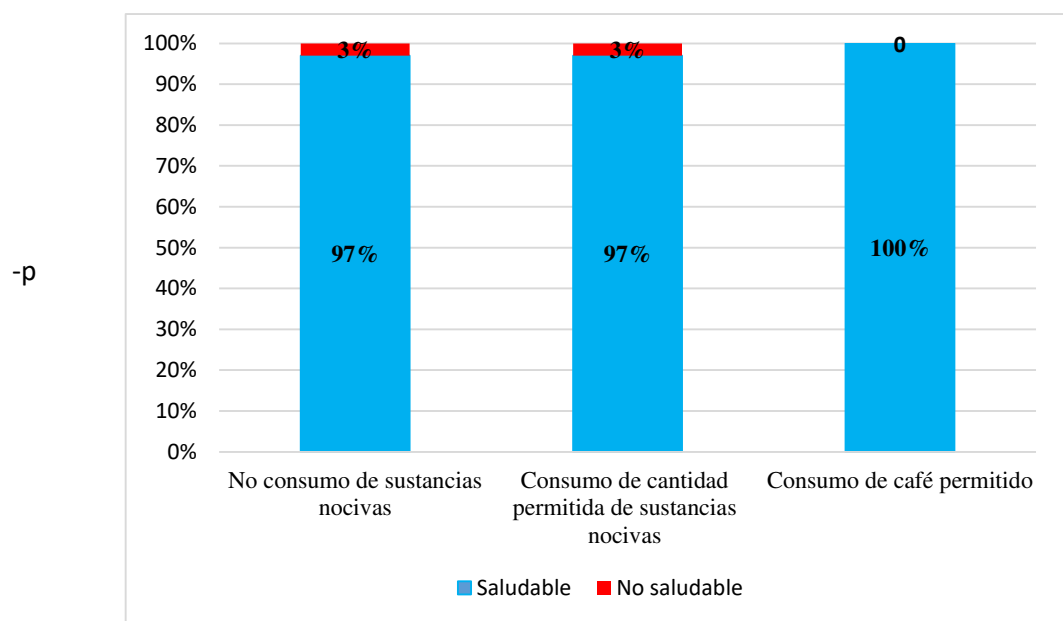
**GRAFICO 5: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DE MANEJO DEL TIEMPO LIBRE EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**



En el grafico 5, se observa que de un total de 100% (49) internos de enfermería, un 76% (37) practica actividades recreativas en su tiempo libre, un 67% (33) realizan estas actividades recreativas con una frecuencia adecuada y el 53% (26) hace un buen uso del tiempo libre.

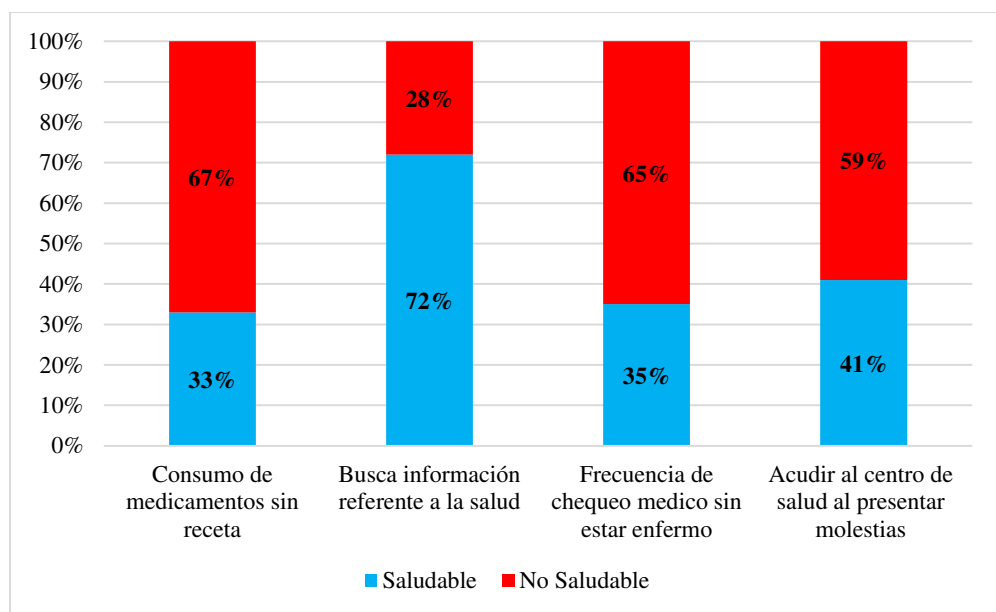


**GRAFICO 6: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN HÁBITOS  
NOCIVOS EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**



En el grafico 6, se observa que de un total 100% (49) de internos de enfermería, el 100% consume café en cantidades permitidas y el 97% no consume sustancias nocivas mientras que el 3% consume sustancias nocivas (alcohol y tabaco) en cantidades no permitidas.

**GRAFICO 7: ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD  
EN SALUD EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**



En el grafico 7, se observa que de un total de 100% (49) internos de enfermería, un 67% (33) consume medicamentos sin receta médica y un 65% (32) tienen una inadecuada frecuencia de chequeo médico; mientras que un 72% (35) se interesa por averiguar, ver o leer temas relacionadas al cuidado de la salud.

## **VI. DISCUSIÓN**

En el año 2014 la Organización Mundial de la Salud (OMS), revelo que un aproximado de 2,7 millones de muertes en dicho año, tuvieron por causa la práctica de hábitos alimenticios que dañan la salud, con un consumo insuficiente de nutrientes y un exceso consumo de grasas, en ese mismo año, un 1,9 millones de fallecidos, fueron atribuidos a una reducida práctica de actividad física de las personas.<sup>3,4</sup>

El estilo de vida que llevan las personas, es uno de los condicionantes principales que determinan la salud de la población. Entendiéndose estilo de vida como conductas que asumen las personas para el beneficio o no de su salud el cual se ve influenciado por el entorno al que pertenece.

La OMS define “el estilo de vida como el conjunto de patrones de comportamientos identificables y relativamente estable en la persona, de tal modo que se desarrolla durante la vida del sujeto, dicho estilo de vida se ve influenciado por la sociedad, las condiciones de vida ambientales y socioeconómicas en la cual vive la persona”<sup>19,2</sup>. Nola Pender considera al estilo de vida como un “patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que llevan a la adopción de una conducta lo cual se proyecta directamente en la salud”.<sup>14</sup>

La universidad como institución que ofrece educación formadora de profesionales, tiene que proporcionar entornos y ambientes saludables que favorezcan y potencialicen la actividad física, psicológica y social de sus estudiantes, con mayor razón aquellas facultades y/o escuelas del área de ciencias de la salud, que forma profesionales para velar por la salud de la población usuaria.

Es por ello la importancia del rol del profesional de enfermería en la salud pública, ya que, al ser enfermería una profesión eminentemente social, que posee

conocimientos y destrezas está llamado a enfrentar y superar cualquier desafío que presenta la sociedad realizando acciones que promuevan la salud, a través del cual, se quiere que la población sea consciente del cuidado de su salud, con el propósito prevenir el desarrollo de múltiples enfermedades y mejorar la calidad de vida en la población. <sup>14</sup>

Los estilos de vida de los internos de enfermería de forma general en este estudio son en su mayoría saludables, sobre todo en la las dimensiones que comprenden: alimentación, manejo del tiempo libre y práctica de hábitos nocivos. Teniendo en cuenta lo mencionado, se puede ver que los resultados de esta investigación coinciden con los encontrados en el estudio de Barraza J (2017) en estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, donde encontró que un 59,6 % de estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludables. <sup>3</sup>

En relación a los estilos de vida en la dimensión alimentación, se encontró como resultado que la mayoría de los internos de enfermería tienen una alimentación saludable, esto debido a que la mayoría consume la cantidad adecuada de comidas al día, es decir desayuno, almuerzo y cena; la mayoría tiene horarios fijos para el consumo de los alimentos, lo cual favorece la asimilación de nutrientes y la digestión adecuada; un porcentaje considerable consumen carnes, frutas y cereales diariamente; al igual que las verduras y tubérculos un porcentaje considerable consume de forma interdiaria; las menestras lo consumen con una frecuencia de 1 o 2 veces por semana, estos resultados nos indican que reciben el aporte necesario de nutrientes.

Los resultados encontrados difieren de los reportados por Canova C (2016) en Santa Marta, Colombia, en el cual se muestra que los estudiantes universitarios de enfermería en su mayoría tienen estilos de vida no saludables en la dimensión nutrición y tan solo el 19% de los estudiantes encuestados respondió que come dos porciones de frutas y tres de verduras todos los días.

Sin embargo más de la mitad de la población estudiada no consume agua en las cantidades adecuadas al día, lo que es dañino para la salud (anexo I), pues con un consumo adecuado de agua los riñones, el hígado, el sistema digestivo e inmunitario realizan sus funciones eficazmente, el agua también actúa como protector, puesto que, regula la temperatura y retrasa los procesos de envejecimiento. Estos resultados difieren con la investigación realizada por Álvarez G y Andaluz J (2015) en Colombia, donde se encontró que el 40% de estudiantes toman 2 o más litros diarios de agua, y el 10% toman 0,5 litros de agua al día.

Por otro lado, los estilos de vida relacionados a la dimensión actividad física, se encontró que el mayor porcentaje de internos de enfermería de la universidad nacional mayor de san marcos tiene un estilo de vida no saludable, esto se debe a que un porcentaje considerable no realizan ejercicios físicos a la semana y los que sí lo realizan la mayoría lo hace con solo un tiempo menor de 30 minutos en la semana (anexo I). Lo expuesto se respalda con lo referido por internos enfermería, los cuales indican no estar acostumbrados a realizar ejercicios de forma continua, ni a tener una buena alimentación, debido a la falta de tiempo para dedicarse a ello. No obstante, respecto a la frecuencia con que realizan ejercicio físico, se obtuvo que la gran mayoría de internos tienen estilos de vida saludable ya que realizan actividad física con una frecuencia de 1, 2 o más veces a la semana. La escasa actividad física es uno de los principales factores que ponen en riesgo la salud de la población, que con el tiempo puede desencadenarse en el desarrollo de enfermedades, es por ello que resulta importante tratar de revertir el resultado encontrado en esta dimensión.

En contraste, los resultados de esta investigación son similares a los hallados por Velandia M y colaboradores (2015) en Colombia en estudiantes de enfermería de una universidad pública, donde se encontró que la dimensión donde predomina el estilo de vida no saludable es de actividad física.

Referente al estilo de vida en la dimensión de sueño y descanso, los resultados indican que la mayoría de los internos tienen estilos de vida no saludable, esto se debe a que la mayoría duerme en promedio entre 5 a 6 horas durante la noche y la gran mayoría no tiene horarios fijos para dormir (anexo I). No completar las horas de sueño es perjudicial para la salud, porque afecta la capacidad de concentración en el estudio y altera el estado físico y de ánimo; incluso el desvelo prolongado produce lentamente el deterioro de la mente y del sistema nervioso, irritabilidad, fatiga y lentitud del pensamiento. Por consiguiente, se puede afirmar que es esencial tener un adecuado descanso y sueño para gozar de una buena salud y reponer la energía perdida en el día, en especial tratándose de estudiantes universitarios.

Estos resultados son similares a los hallados en la investigación de Huerta S. y Flores Y. (2018) realizado en internos de enfermería del Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz, quienes encontraron que el 69% de internos tienen un estilo de vida no saludable en la dimensión sueño y descanso, del mismo modo concuerdan con los hallazgos de Barraza J. (2018) realizado en internos de enfermería de la universidad nacional de san marcos donde concluyó que en la dimensión gestión de tensiones la mayoría tiene un estilo de vida no saludable debido a que a veces duermen de 5 a 6 horas, lo cual no son las horas necesarias para un completo bienestar físico y mental, por lo tanto va a afectar a su salud, a la concentración y al estado de ánimo de cada uno de los internos.

En cuanto al estilo de vida referido a la dimensión de manejo del tiempo libre los resultados muestran que la mayoría de internos de enfermería tienen estilos de vida saludable, esto debido a que la mayoría realiza actividades recreativas con una frecuencia de interdiario y la mayoría comparte con la familia el tiempo libre, siendo los paseos la actividad recreativa que más disfrutan (anexo D). Cuando se habla de recreación se incluye las actividades y situaciones que están relacionados con el entretenimiento, la relajación y la diversión; así como también es el tiempo en que la persona realiza actividades que fomenten una

plenitud emocional y espiritual, aumenten las energías positivas y que conduzcan al bienestar íntegro de la persona. Los resultados difieren con lo encontrado en el estudio de investigación realizado por Julcamoro D. (2019) en estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, Lima, donde se encontró que de acuerdo a la dimensión manejo del estrés un 54% de estudiantes presentaron estilos de vida no saludables por que no realizan la diversión, la relajación y el entretenimiento

En los estilos de vida relacionados con la dimensión de prácticas de hábitos nocivos, se encontró como resultado que la mayoría de los internos tienen estilos de vida saludable, esto debido a que la gran mayoría nunca ha fumado cigarrillos, un porcentaje considerable solo consume bebidas alcohólicas eventualmente, en su mayoría raras veces consumen café y los que consumen café lo hacen en la cantidad permitida al día (anexo I). Siendo esto favorable para su salud pues el consumo de alcohol y tabaco desencadenan un problema visible para la sociedad en relación a la salud y se ubican dentro de los principales causantes de muerte y discapacidad.

Estos resultados concuerdan con la investigación realizada por Bennassar M. en el 2012, en estudiantes universitarios de España, donde encontró que, el 80,5% no fuma tabaco. De igual modo Morales M y colaboradores (2018) en México hallaron como resultado en su estudio e investigación que en los estudiantes de enfermería el consumo de tabaco es bajo y el de alcohol ocasional.

Respecto a los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud, se encontró como resultado que la gran mayoría tiene estilos de vida no saludable, esto debido a que la gran mayoría consumen medicamentos sin prescripción médica, la mayoría no se realiza un chequeo médico sin estar enfermo y un porcentaje considerable no acude a un establecimiento de salud al presentar alguna molestia (anexo I), siendo preocupante porque los internos se estarían

descuidando en este aspecto, al no dar importancia a los chequeos o controles rutinarios como medida de prevención, lo cual influye de manera desfavorable en su salud, pese a los conocimientos que tienen sobre promoción y prevención de las enfermedades.

Estos resultados concuerdan con la investigación de Ponte M. (2010); realizado en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, donde concluyo que un 83% de estudiantes de quinto año o internos de enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión salud con responsabilidad.

Nola Pender tiene el concepto que enfermería es ayudar a otras personas a cuidar de sí mismos; es por ello primordial promover la vida saludable antes de los cuidados porque de este modo hay menos gente enferma y se gastan menos recursos. De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación es necesario el uso del modelo de la promoción de la salud, puesto que se deben tener en cuenta las experiencias previas, creencias y acciones de cada interno de enfermería que desencadenan en el desarrollo de aquellas conductas que dañan su salud.

Se debe considerar que llevar un estilo de vida saludable, se hace posible cuando se cuenta con conocimientos, oportunidades y ambientes que lo favorezcan, y sobre todo se tenga la voluntad de asumirlo, ya que es difícil lograr tener un estado de buena salud, con todos los retos que deben enfrentar las personas cada día, es necesario, proporcionar a los internos un entorno universitario favorable, y es la institución la que debe proporcionarlo, porque el tener un estilo de vida saludable no depende exclusivamente de ellos.



## VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 7.1 Conclusiones

- La mayoría de los internos de enfermería de la UNMSM poseen estilos de vida saludable principalmente porque tiene hábitos positivos en las dimensiones de alimentación, manejo del tiempo libre y no practican hábitos nocivos.
- La mayoría de los internos de enfermería de la UNMSM tienen estilo de vida saludable en la dimensión alimentación ya que consumen la cantidad adecuada de comidas al día, tienen horarios fijos para el consumo de los alimentos, así como también consumen carnes y cereales diariamente, siendo un factor positivo para la salud.
- La mayoría de los internos de enfermería de la UNMSM presenta estilos de vida no saludables en la dimensión actividad física ya que realizan ejercicios físicos con poca frecuencia y en un tiempo menos de 30 minutos a la semana, lo cual traería como consecuencia la aparición de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y degenerativas.
- La mayoría de los internos de enfermería de la UNMSM tienen estilos de vida no saludables en la dimensión sueño y descanso puesto que duermen entre 5 a 6 horas durante la noche y no tienen un horario fijo para dormir y descansar, lo cual tiene como implicancia la disminución de la capacidad de concentración, alteración del estado físico y anímico.
- La mayoría de los internos de enfermería de la UNMSM presenta estilos de vida saludables en la dimensión manejo del tiempo libre ya que realizan actividades recreativas de forma interdiaria y comparten con la familia el tiempo libre; lo cual implica una mejora de la salud de los

internos, disminuyendo la ansiedad, favoreciendo la relajación y el aumento de energías positivas.

- La gran mayoría de los internos de enfermería de la UNMSM presenta estilos de vida saludables en la dimensión hábitos nocivos ya que solo consumen bebidas alcohólicas eventualmente, raras veces consumen café y casi todos nunca han fumado cigarrillos.
- La mayoría de los internos de enfermería de la UNMSM tienen estilos de vida no saludables en la dimensión responsabilidad en salud ya que consumen medicamentos sin prescripción médica, no se realizan un chequeo médico sin estar enfermo y en su mayoría no acude a un establecimiento de salud al presentar alguna molestia; lo cual puede agravar el estado de salud del interno.

## **7.2 Recomendaciones**

- Realizar otros estudios de investigación del mismo tema abarcando mayor población de estudiantes de enfermería con enfoque cualitativo, donde se pueda realizar intervenciones y programas educativos fomentando estilos de vida saludable.
- Realizar estudios de investigación con enfoque cuantitativo añadiendo otra variable, dirigidos principalmente a las dimensiones de actividad física, responsabilidad en salud, sueño y descanso que mostraron presencia de estilos de vida no saludable.
- Es necesario que la Escuela Profesional de Enfermería, brinde espacios adecuados para la recreación y las actividades físicas, que permitan a los estudiantes reforzar las conductas saludables en horarios que les permita los estudios.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICOS

1. Castro G, Cabrera R. El Comercio, Estilo de vida de la juventud peruana; 2007 [acceso: 13 noviembre de 2020]. Disponible en: <http://blogs.elcomercio.com.pe/corresponsalesescolares/2007/06/e-stilo-de-vida-de-la-juventud.html>
2. Aguilar G, “Estilo de vida del adulto mayor que asiste al hospital materno infantil Villa María del Triunfo, 2013”. Cybertesis UNMSM; Perú, 2013 [acceso: 20 de Diciembre] Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3579>
3. Barraza J; “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2017” Cybertesis UNMSM; Perú, 2018 [acceso: 4 noviembre de 2020]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7751>
4. Álvarez G, Andaluz J; “Estilos de vida saludable en los internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014 – 2015”, Tesis, Colombia, 2015 [acceso: 6 de Noviembre de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/8193>
5. Ministerio de Salud. Principales enfermedades causantes de mortalidad en el Perú. Hoja informativa N° 1. 2013 [acceso: 10 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/33357-enfermedades-cardiovasculares-son-unas-de-las-principales-causas-de-mortalidad-en-peru>
6. Cerón C; Programa promoción de la salud. Scielo; Colombia, 2012 [acceso: 8 de Enero de 2021] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v14n2/v14n2a01.pdf>

7. Ramírez L y colaboradores; “Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud”. Rev. Fac. Med. Hum., 2016; Vol. 16; 2016 [acceso: 20 de Diciembre de 2020] Disponible en: [670-Article Text-1346-3-10-20170627 \(4\).pdf](#)
8. Ponte M, “Estilos de vida de estudiantes de enfermería, por año de estudio de la universidad nacional mayor de san marcos”; Cybertesis UNMSM; Perú; 2010 [22 Diciembre de 2020]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1307>
9. Lip C, Fernández R; Determinantes Sociales de la salud en Perú; MINSA– OPS. Perú. 2005; Pág. 56 [acceso: 29 de diciembre de 2020]. Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/143\\_detersoc.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/143_detersoc.pdf)
10. MINSA. 1er Encuentro Nacional de Promoción de la Salud. Perú. 2005. Pág. 33 [acceso: 25 de enero de 2021]. Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/155\\_ennac.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/155_ennac.pdf)
11. Organización de las Naciones Unidas. Objetivos de Desarrollo Sostenible. 2016. [acceso: 13 de enero del 2021]. Disponible en: <http://onu.org.pe/ods/>
12. Organización de las Naciones Unidas. Salud y bienestar. 2016. [acceso: 13 de enero del 2021]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
13. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería universitaria; 2011; 8(4) [Citado 4 de Febrero del 2021]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)

14. Arteaga L. “Resumen del modelo de promoción de la salud de Nola Pender”, 2019. [citado 5 de febrero de 2021]. Disponible en: [https://www.academia.edu/34347182/RESUMEN\\_DEL\\_MODELO\\_DE\\_PROMOCION\\_DE\\_LA\\_SALUD\\_DE\\_NOLA\\_PENDER](https://www.academia.edu/34347182/RESUMEN_DEL_MODELO_DE_PROMOCION_DE_LA_SALUD_DE_NOLA_PENDER)
15. Ledo T, Román L, González M; “Características nutricionales y estilo de vida en universitarios”. *Nutrición hospitalaria*; 2011; 26(4) [citado el 21 de febrero del 2021]. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n4/22\\_original\\_17.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n4/22_original_17.pdf)
16. Bennasar, M; “Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud”. Grupo de Investigación de evidencia, estilos de vida y salud. EVES. 2012 [Citado el 22 de febrero del 2021] Disponible en: <http://evesresearch.uib.cat/estilos-de-vida-y-salud-en-estudiantes-universitarios-la-universidad-como-entorno-promotor-de-la-salud/>
17. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia promoción de salud*. 2014; 19(1):68-83. [ citado el 26 de febrero del 2021] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
18. Huerta S, Flores Y; “Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz”; repositorio UNASAM; Perú; 2018[ Citado el 28 de febrero del 2021] Disponible en: <http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/2841>
19. Julcamoro B. “Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Federico Villareal”. Repositorio UNFV; Perú; 2019 [ citado el 28 de febrero del 2021] Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2829>

20. Vilca D, “Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de enfermería padre Luis Tezza, Lima”; Repositorio URP; Perú; 2019 [citado el 28 de febrero del 2021] Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2525>
21. Ministerio del ambiente; Objetivos de Desarrollo sostenible e indicadores; Perú; 2016; 15 – 17 [ citado el 03 de marzo del 2021] Disponible en: <https://www.minam.gob.pe/wp-content/uploads/2016/07/ODS-FINAL210716.pdf>
22. Carta de Ottawa Para la Promoción de la Salud. .pdf [Internet]. [Citado 13 de marzo de 2021]. Disponible en: <http://mpsp.webs.uvigo.es/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf>
23. Ministerio de Salud. Guía Técnica de Gestión de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible. 2011. pdf [Internet]. [Citado 4 de marzo del 2021]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1782.pdf>
24. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud. 1998. pdf [Internet]. [Citado 4 de marzo del 2021]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HE\\_P\\_98.1\\_spa.pdf;jsessionid=40544D7B7F0EC5375B06F24466099A1D?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HE_P_98.1_spa.pdf;jsessionid=40544D7B7F0EC5375B06F24466099A1D?sequence=1)
25. Villareal M. Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016. Tesis de grado. Repositorio San Marcos. [Citado 23 de abril de 2021]. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5908/Villareal\\_me.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5908/Villareal_me.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

26. Calpa-Pastas AM, Santacruz-Bolaños GA, Álvarez-Bravo M, Zambrano-Guerrero CA, Hernández-Narváez E de L, Matabanchoy-Tulcan SM, promotion of healthy lifestyles: strategies and scenarios. Hacia la Promoción de la Salud. julio de 2019; 24(2):139-55. [Citado el 30 de abril de 2021]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772019000200139](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139)
27. Unknown. El Cuidado: NOLA PENDER [Internet]. El Cuidado. 2012 [citado 5 de abril de 2021]. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
28. Llerena C. Características de los estilos de vida de los pacientes oncológicos sometidos a quimioterapia ambulatoria en el instituto de enfermedades neoplásicas. 2004. [Citado el 31 de abril de 2021]. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1014/Llerena ac.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1014/Llerena%20ac.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
29. Quintero M. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos.2016. [Citado el 30 de abril de 2021]. Disponible en: [http://proinapsa.uis.edu.co/redcups/Biblioteca/Documentos%20REDCUP/Investigacion\\_Creencias\\_y\\_%20Estilos\\_de\\_vida.pdf](http://proinapsa.uis.edu.co/redcups/Biblioteca/Documentos%20REDCUP/Investigacion_Creencias_y_%20Estilos_de_vida.pdf)
30. Cárdenas S. Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima. 2012. Tesis de grado. pdf [Internet]. [citado 31 de abril de 2021]. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1046/C%c3%a1rdenas\\_gs.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1046/C%c3%a1rdenas_gs.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Salud-en-el-trabajo-para-el-sector-del.pdf [Internet]. [Citado 30 de abril de 2021]. Disponible en: <http://www.laredo.es/09/archivos/salud-en-el-trabajo-para-el-sector-del.pdf>



32. Calpa-Pastas AM, Santacruz-Bolaños GA, Álvarez-Bravo M, Zambrano-Guerrero CA, Hernández-Narváez E de L, Matabanchoy-Tulcan SM, et al. promotion of healthy lifestyles: strategies and scenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*. julio de 2019; 24(2):139-55. [Citado el 30 de abril de 2021]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772019000200139](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139)
33. Anchante M. Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017. [Citado el 30 de abril de 2021]. Disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/15060/Anchante\\_SMM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/15060/Anchante_SMM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
34. Landa N. Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho. 2016. pdf [Internet]. [Citado el 15 de abril de 2021]. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa\\_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_chn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
35. Meléndez Varas Karen .pdf [Internet]. [citado 4 de abril de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10444/Mel%c3%a9ndez%20Varas%20Karen%20Pamela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
36. Giz. Transporte urbano y salud.pdf [Internet]. [Citado 30 de abril de 2021]. Disponible en: [https://www.who.int/hia/green\\_economy/giz\\_transport\\_sp.pdf?ua=1](https://www.who.int/hia/green_economy/giz_transport_sp.pdf?ua=1)
37. Estefanero S. Estilos de vida de mujeres en la etapa posmenopáusicas en el Instituto Nacional Materno Perinatal - noviembre 2006 .pdf [Internet]. [Citado 17 de abril de 2021]. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/528/Estefanero\\_cy.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/528/Estefanero_cy.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

38. Velandia-Galvis ML, Arenas-Parra JC, Ortega-Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. Rev. Cienc. Cuidad. [Internet]. 30 de junio de 2015 [citado 7 de diciembre de 2021]; 12(1):27-39. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/320>
39. Canova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. Rev Colomb Enferm. 2017; 14: 23-32. APA: Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. Revista Colombiana de Enfermería, 14, 23-32
40. Morales M, Gómez V, García C. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Rev. Colomb. Enferm. [Internet]. 2018 [consultado el 7 de diciembre del 2021]; 16. Disponible en <http://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/> o <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>
41. Ministerio de Salud. 2019. pdf [internet]. [Citado el 7 de diciembre del 2021] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/32055-identifican-principales-causas-de-mortalidad-en-el-peru>
42. Aguado E y Ramos D. Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de enfermería padre Luis Tezza, 2013. Repositorio URP. [Citado el 7 de diciembre del 2021]. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/317/Aguado-Ramos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# **ANEXOS**

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>ANEXO</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>PÁG.</b>
A	Operacionalización de la variable	60
B	Instrumento	62
C	Medición de la variable	66
D	Validación del instrumento	68
E	Libro de códigos	69
F	Matriz de datos	71
G	Consentimiento informado	75
H	Tablas anexas	76
I	Tabla ítem por ítem	81

## ANEXO A

### OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Valor final</b>	<b>Definición Operacional</b>
Estilos de Vida de los internos de enfermería	Los estilos de vida son “un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada; dicho estilo de vida resulta de la interacción entre las características	Alimentación  Sueño y descanso  Actividad física	Frecuencia de consumo de los alimentos, cantidad de alimentos al día, horario de consumo de alimentos y consumo de agua.  Tiempo del descanso y sueño y horarios de sueño.  Tipo de actividad, frecuencia que realizan ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludable</li> <li>• No saludable</li> </ul>	Los estilos de vida son un conjunto de patrones de comportamiento que asumen los internos de enfermería para el beneficio o no de su salud el cual se ve influenciado por el entorno al que pertenece, el cual será medido a través de un cuestionario, teniendo



ANEXO B  
CUESTIONARIO

I. PRESENTACION

Estimado(a) Compañero (a): Mi nombre es Evelin Dalila Pio Guillermo, soy interna de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en esta oportunidad estoy realizando un estudio de investigación titulado: " Estilos de vida en internos de enfermería de una universidad pública de Lima - 2021", el cual tiene por objetivo determinar los estilos de vida que tienen los internos de enfermería. Para lo cual solicito su participación en el desarrollo del cuestionario, respondiendo con la mayor sinceridad posible las preguntas que a continuación se presentan.

Cabe resaltar que los datos que usted brinde serán de carácter anónimo y de fines exclusivos para la investigación. Me despido agradeciéndole anticipadamente su participación.

II. INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada pregunta y marque con un aspa (x), la respuesta según crea conveniente.

III. DATOS GENERALES

1. Edad: ...
2. Sexo:           a) Femenino ( )      b) Masculino ( )
3. Estado civil:  a) Soltero ( )      b) Conviviente ( )      c) Casado ( )
4. Procedencia:  a) Costa ( )      b) Sierra ( )            c) Selva ( )

IV. DATOS ESPECIFICOS

1. ¿Con que frecuencia consume carnes (pollo, pescado, res, cerdo, etc.)?
  - a) Raras veces lo consume
  - b) 1 o 2 veces a la semana
  - c) Interdiario
  - d) Diario

2. ¿Con que frecuencia consume verduras?
- a) Raras veces lo consume
  - b) 1 o 2 veces a la semana
  - c) Interdiario
  - d) Diario
3. ¿Con que frecuencia consume frutas?
- a) Raras veces lo consume
  - b) 1 o 2 veces a la semana
  - c) Interdiario
  - d) Diario
4. ¿Con que frecuencia consume cereales (trigo, arroz, quinua, fideos, pan, etc.)?
- a) Raras veces lo consume
  - b) 1 o 2 veces a la semana
  - c) Interdiario
  - d) Diario
5. ¿Con que frecuencia consume tubérculos (papa, camote, yuca, etc.)?
- a) Raras veces lo consume
  - b) 1 o 2 veces a la semana
  - c) Interdiario
  - d) Diario
6. ¿Con que frecuencia consume comidas rápidas (hamburguesas, salchipapas, empanadas, etc.)?
- a) Raras veces lo consume
  - b) 1 o 2 veces a la semana
  - c) Interdiario
  - d) Diario
7. ¿Con que frecuencia consume menestras (fríjol, pallar, lentejas, etc.)?
- a) Raras veces lo consume
  - b) 1 o 2 veces a la semana
  - c) Interdiario
  - d) Diario
8. ¿Con que frecuencia consume bocaditos dulces (galletas, kekitos, pasteles)?
- a) Raras veces lo consume
  - b) 1 o 2 veces a la semana
  - c) Interdiario
  - d) Diario
9. ¿Con que frecuencia consume bocaditos salados?
- a) Raras veces lo consume
  - b) 1 o 2 veces a la semana
  - c) Interdiario
  - d) Diario
10. ¿Con que frecuencia consume bebidas envasadas (gaseosas, néctares)?
- a) Raras veces lo consumo
  - b) 1 o 2 veces a la semana
  - c) Interdiario
  - d) Diario





24. ¿Cuántos cigarrillos consume a la semana?
- a) Ninguno  
b) 1- 2 cigarros  
c) 3 - 4 cigarros  
d) 5 o más cigarros
25. ¿Qué cantidad de bebidas alcohólicas consume?
- a) 7 botellas o mas  
b) 4 – 6 botellas  
c) 1 – 3 botellas  
d) Ninguno
26. ¿Con qué frecuencia consume café al día?
- a) 3 o más veces al día  
b) 2 veces al día  
c) 1 vez al día  
d) Raras veces lo consumo
27. ¿Consume medicamentos sin prescripción médica?
- a) Nunca  
b) A veces  
c) Frecuentemente  
d) Siempre
28. ¿Con que frecuencia usted se realiza un chequeo médico, sin estar enfermo?
- a) No lo realizo sin estar enfermo  
b) 1 vez en tres años  
c) 1 vez en 2 años  
d) 1 vez al año
29. ¿Si usted presenta algún dolor, se interesa por averiguar a qué se debe?
- a) Nunca  
b) A veces  
c) Frecuentemente  
d) Siempre
30. ¿Cuándo presenta una molestia acude al establecimiento de salud?
- a) Nunca  
b) A veces  
c) Frecuentemente  
d) Siempre
31. ¿Se interesa por ver programas, leer libros o revistas con temas relacionados en salud?
- a) Nunca  
b) A veces  
c) Frecuentemente  
d) Siempre

ANEXO C  
MEDICION DE LA VARIABLE

Para clasificar los estilos de vida de los de los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en las categorías: saludable y no saludable, se utilizó la media aritmética para establecer puntajes que midieran la variable a nivel general y por dimensiones.

**Puntaje a nivel general**

<b>ESTILOS DE VIDA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• N° de preguntas = 31</li> <li>• Puntaje máximo = 31</li> <li>• Puntaje mínimo = 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No saludable = 0 -16</li> <li>• Saludable = 17 - 31</li> </ul>

**Puntaje por Dimensiones**

<b>DIMENSION ALIMENTACION</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• N° de preguntas = 13</li> <li>• Puntaje máximo = 13</li> <li>• Puntaje mínimo = 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No saludable = 0 - 7</li> <li>• Saludable = 8 -13</li> </ul>

<b>DIMENSION ACTIVIDAD FISICA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• N° de preguntas = 3</li> <li>• Puntaje máximo = 3</li> <li>• Puntaje mínimo = 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No saludable = 0 y 1</li> <li>• Saludable = 2 y 3</li> </ul>

<b>DIMENSION SUEÑO Y DESCANSO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• N° de preguntas = 2</li> <li>• Puntaje máximo = 2</li> <li>• Puntaje mínimo = 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No saludable = 0 y 1</li> <li>• Saludable = 2</li> </ul>

<b>DIMENSION MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• N° de preguntas = 3</li> <li>• Puntaje máximo = 3</li> <li>• Puntaje mínimo = 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No saludable = 0 - 1</li> <li>• Saludable = 2 - 3</li> </ul>

<b>DIMENSION HABITOA NOCIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• N° de preguntas = 5</li> <li>• Puntaje máximo = 5</li> <li>• Puntaje mínimo = 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No saludable = 0,1 y 2</li> <li>• Saludable = 3,4 y 5</li> </ul>

<b>DIMENSION RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• N° de preguntas = 5</li> <li>• Puntaje máximo = 5</li> <li>• Puntaje mínimo = 0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No saludable = 0,1 y 2</li> <li>• Saludable = 3,4 y 5</li> </ul>

ANEXO D

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO – PRUEBA BINOMIAL

JUICIO DE EXPERTOS

ITEMS	N° DE JUECES						P
	1	2	3	4	5	6	
1	1	1	1	1	1	1	0.010
2	1	1	1	1	1	1	0.010
3	1	1	1	1	1	1	0.010
4	1	1	0	1	1	1	0.109
5	1	1	1	1	1	1	0.010
6	1	1	1	1	1	1	0.010
7	1	1	1	1	1	1	0.010
8	1	1	1	1	1	1	0.010
9	1	1	1	1	1	1	0.010

Si  $p < 0.05$  la concordancia es significativa

$$P = \frac{0.189}{9} = 0.021$$

- Favorable = 1 (SI)
- Desfavorable = 0 (NO)

Los resultados obtenidos por cada juez fueron menores de 0.05 por lo tanto el grado de concordancia es significativo

## ANEXO E

## LIBRO DE CÓDIGOS

DATOS GENERALES	CATEGORÍA	CÓDIGO
EDAD	20 - 25	1
	26 - 30	2
	31 - a mas	3
SEXO	Femenino	1
	Masculino	2
ESTADO CIVIL	Soltero	1
	Conviviente	2
	Casado	3
PROCEDENCIA	Costa	1
	Sierra	2
	Selva	3

CONTENIDO PROPIAMENTE DICHO		
PREGUNTAS	ALTERNATIVA	CODIGO
1,2,3,4,5	Raras veces lo consumo	0
	1 o 2 veces a la semana	0
	Interdiario	0
	Diario	1
6,8,9,10	Raras veces lo consumo	1
	1 o 2 veces a la semana	0
	Interdiario	0
	Diario	0
7	Raras veces lo consumo	0
	1 o 2 veces a la semana	0
	Interdiario	1
	Diario	1
11	Medio litro	0
	1 litro	0
	2 litros	1
	3 litros	1
12	Desayuno y cena	0
	Almuerzo y cena	0
	Desayuno y almuerzo	0
	Desayuno almuerzo y cena	1
13,18,21,29,30,31	Nunca	0
	A veces	0
	Frecuentemente	1
	Siempre	1

22,27	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	1 0 0 0
14	Ninguna Deportes Correr Andar en bicicleta	0 1 1 1
15	Ninguna vez a la semana 1 vez a la semana 2 veces a la semana 3 veces a la semana	0 1 1 1
16	Menos de 30 min 31-45 min 46- 1 hora Más de 1 hora	0 0 0 1
17	3-4 horas 5-6 horas 7-8 horas Más de 8 horas	0 0 1 1
19	Ninguno Paseos Juegos lúdicos Deportes	0 1 1 1
20	No lo realizo Todos los días Interdiario 1 vez a la semana	0 1 1 1
23	Eventualmente 2 o más veces a la semana 1 vez a la semana No consumo	1 0 0 1
24	5 o más cigarrillos 3-4 cigarros 1-2 cigarros Ninguno	0 0 0 1
25	7 botellas o mas 4-6 botellas 1-3 botellas Ninguno	0 0 1 1
26	3 o más al día 2 veces al día 1 vez al día Raras veces lo consumo	0 1 1 1
28	No realizo sin estar enfermo 1 vez en tres años 1 vez en 2 años 1 vez en un año	0 0 0 1

ANEXO F

MATRIZ DE DATOS

N	EDAD	SEXO	ESTADO CIVIL	PROCEDECIA	ALIMENTACION													SUB TOTAL	ACTIVIDAD FISICA			SUB TOTAL	SUEÑO Y DESCANSO		SUB TOTAL	MANEJO DEL TIEMPO LIBRE			SUB TOTAL	HABITOS NOCIVOS					SUB TOTAL	RESPONSABILIDAD EN SALUD					SUB TOTAL	TOTAL		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		1	1	1		1	1		1	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2	3	3				
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		4	5	6		7	8		9	0	1		2	3	4	5	6		7	8	9	0	1				
1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	7	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	2	1	5		
2	2	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	7	0	1	0	1	1	1	2	1	1	0	2	1	1	1	1	1	5	0	0	1	0	1	2	1	9	
3	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6	1	1	0	2	0	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	0	0	1	1	1	3	2	0		
4	1	2	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	1	1	0	2	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	5	0	0	1	1	1	3	1	9	
5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	8	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	0	0	1	0	1	2	2	3	
6	2	2	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	5	1	1	0	2	0	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	1	0	1	4	1	9	
7	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	1	4
8	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	5	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	1	1	3



9	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	7	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	0	1	1	0	1	3	1	6
10	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	5	0	1	1	0	1	3	1	4	
11	1	2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	5	1	1	0	2	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	0	0	1	4
12	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	8	1	1	0	2	1	0	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	0	1	1	0	1	3	2	2
13	1	2	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	5	0	0	1	0	1	2	1	2
14	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	9	1	1	0	2	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	2	1
15	1	2	1	2	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7	1	1	0	2	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	5	1	0	0	0	1	2	1	8
16	1	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6	1	1	0	2	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	5	0	0	1	1	1	3	1	8
17	1	3	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	6	0	0	0	0	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	2	1
18	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	5	0	1	1	1	1	4	2	1
19	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	7	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	0	0	1	5
20	2	2	2	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	6	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	1	6
21	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	6	0	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	1	6	
22	2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6	1	1	0	2	1	1	2	0	0	1	1	1	1	1	1	5	0	0	0	1	1	2	1	8	



37	2	2	1	2	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	5	1	1	0	2	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	5	0	0	1	0	1	2	1	6
38	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	9	1	1	1	3	1	1	2	1	1	0	2	1	1	1	1	1	5	1	0	1	1	1	4	2	5
39	1	1	1	2	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	5	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	0	0	1	0	1	2	1	4
40	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	7	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	5	1	1	0	0	1	3	1	6
41	2	1	1	2	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	0	1	1	1	1	4	2	1
42	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	0	0	1	5
43	1	1	1	2	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	0	1	1	1	1	4	2	6
44	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	7	1	1	0	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	0	1	0	1	0	2	2	1
45	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	7	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	1	1	1	8
46	2	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	1	1	0	0	1	3	1	6
47	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	0	0	0	0	0	0	6	
48	1	1	1	2	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	8	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	0	0	1	0	1	2	1	9
49	1	2	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6	1	1	0	2	0	1	1	1	1	0	2	0	1	0	1	1	3	0	0	0	1	1	2	1	6

ANEXO G

CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO.....

Doy mi consentimiento a la estudiante de enfermería Evelin Pio Guillermo de participar en la investigación: “Estilos de vida en internos de enfermería de una universidad pública de Lima, 2021” para obtener datos sobre el tema a estudiar, así mismo entiendo que participar en esta investigación es voluntario y que soy libre de abandonarlo en cualquier momento. Por tanto, mi conformidad para participar en el presente estudio habiendo sido informado de los objetivos de la investigación, comprendido la importancia del tema y del carácter de confidencialidad del mismo.

-----  
Firma Del Participante

## ANEXO H

## TABLAS

**TABLA 1. DATOS GENERALES DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, 2020**

DATOS GENERALES	INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, 2020	
	N°	%
<b>EDAD</b>		
20 – 25	36	73
26 – 30	12	25
31 a más	1	2
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100</b>
<b>SEXO</b>		
Femenino	40	82
Masculino	9	18
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100</b>
<b>ESTADO CIVIL</b>		
Soltero	48	98
Conviviente	1	2
Casado	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100</b>
<b>PROCEDENCIA</b>		
Costa	41	84
Sierra	8	16
Selva	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

**TABLA 2. ESTILOS DE VIDA EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, 2020**

<b>Valor final</b>	<b>Internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Saludable</b>	28	57
<b>No saludable</b>	21	43
<b>Total</b>	49	100

**TABLA 3. ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIONES EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**

<b>DIMENSIONES</b>	<b>Internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020</b>					
	<b>Total</b>		<b>Saludable</b>		<b>No Saludable</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Alimentación</b>	49	100	28	57	21	43
<b>Actividad Física</b>	49	100	19	39	30	61
<b>Sueño y Descanso</b>	49	100	23	47	26	53
<b>Manejo del Tiempo Libre</b>	49	100	33	67	16	33
<b>Prácticas de hábitos Nocivos</b>	49	100	48	98	1	2
<b>Responsabilidad en Salud</b>	49	100	24	51	24	49

**TABLA 4. ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DE ALIMENTACIÓN EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**

<b>ALIMENTACIÓN</b>	<b>Internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020</b>					
	<b>Total</b>		<b>Saludable</b>		<b>No Saludable</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Frecuencia de consumo de alimentos beneficiosos</b>	49	100	18	37	31	63
<b>Frecuencia de consumo de alimentos no beneficiosos</b>	49	100	31	63	18	37
<b>Horario de comidas</b>	49	100	26	53	23	47
<b>Consumo de agua en la cantidad adecuada al día</b>	49	100	18	37	31	63
<b>Cantidad de comidas que consume al día</b>	49	100	40	82	9	18

**TABLA 5. ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>Internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020</b>					
	<b>Total</b>		<b>Saludable</b>		<b>No Saludable</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Realización de ejercicio físico</b>	49	100	30	61	19	39
<b>Frecuencia con que realizan ejercicio físico</b>	49	100	34	69	15	31
<b>Tiempo que realizan ejercicio físico</b>	49	100	46	94	3	6

**TABLA 6. ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DE SUEÑO Y DESCANSO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**

<b>SUEÑO Y DESCANSO</b>	<b>Internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020</b>					
	<b>Total</b>		<b>Saludable</b>		<b>No Saludable</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Tiempo de sueño y descanso</b>	49	100	23	47	26	53
<b>Horario de sueño y descanso</b>	49	100	19	39	30	61

**TABLA 7. ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DE MANEJO DEL TIEMPO LIBRE EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**

<b>MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>	<b>Internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020</b>					
	<b>Total</b>		<b>Saludable</b>		<b>No Saludable</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Práctica de actividades recreativas</b>	49	100	37	76	12	24
<b>Frecuencia con la que realizan actividades recreativas</b>	49	100	33	67	16	33
<b>Uso del tiempo libre</b>	49	100	26	53	23	47



**TABLA 8. ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DE PRÁCTICAS DE HáBITOS NOCIVOS EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**

<b>PARÁCTICA DE HáBITOS NOCIVOS</b>	<b>Internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020</b>					
	<b>Total</b>		<b>Saludable</b>		<b>No Saludable</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Práctica de en el consumo de sustancias nocivas</b>	49	100	47	97	2	3
<b>Cantidad permitida de sustancias nocivas que consume</b>	49	100	47	97	2	3
<b>Consumo de café permitido</b>	49	100	49	100	0	0

**TABLA 9. ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA DIMENSIÓN DE RESPONSABILIDAD EN SALUD EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS LIMA, 2020**

<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>	<b>Internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020</b>					
	<b>Total</b>		<b>Saludable</b>		<b>No Saludable</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Consumo de medicamentos sin receta</b>	49	100	13	27	36	73
<b>Interés por la salud</b>	49	100	35	72	14	28
<b>Frecuencia de chequeo medico</b>	49	100	17	35	32	65
<b>Atención en salud</b>	49	100	20	41	49	59

**ANEXO I**

**TABLA ÍTEM POR ÍTEM**

**TABLA 10. ESTILOS DE VIDA DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS SEGÚN ÍTEMS**

PREGUNTA	TOTAL		Raras veces lo consumo		1 o 2 veces a la semana		Interdiario		Diario	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
<b>1</b>	49	100	1	2	11	22	12	25	25	51
<b>2</b>	49	100	3	6	12	24	20	41	14	29
<b>3</b>	49	100	2	4	17	35	13	26	17	35
<b>4</b>	49	100	2	4	2	4	16	33	29	59
<b>5</b>	49	100	3	6	6	12	27	55	13	27
<b>6</b>	49	100	33	67	15	31	1	2	0	0
<b>7</b>	49	100	1	2	39	80	9	18	0	0
<b>8</b>	49	100	26	53	19	39	3	6	1	2
<b>9</b>	49	100	32	65	14	29	2	4	1	2
<b>10</b>	49	100	30	61	16	33	1	2	2	4

PREGUNTA	TOTAL		Medio litro		1 litro		2 litros		3 litros o mas	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
<b>11</b>	49	100	8	16	22	45	16	33	3	6

PREGUNTA	TOTAL		Desayuno y cena		Almuerzo y cena		Desayuno y almuerzo		Desayuno, almuerzo y cena	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
<b>12</b>	49	100	1	2	4	8	4	8	40	82

PREGUNTA	TOTAL		Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
13	49	100	1	2	19	39	27	55	2	4
18	49	100	2	10	25	51	18	37	1	2
21	49	100	2	4	21	43	22	45	4	8
22	49	100	47	96	1	2	0	0	1	2
27	49	100	16	33	30	61	2	4	1	2
29	49	100	0	0	20	41	18	37	11	22
30	49	100	5	10	24	49	17	35	3	6
31	49	100	0	0	6	12	27	55	16	33

PREGUNTA	TOTAL		Ninguno		Deportes		Correr		Andar en bicicleta	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
14	49	100	30	61	5	10	12	25	2	4

PREGUNTA	TOTAL		Ninguna vez a la semana		1 vez a la semana		2 veces a la semana		3 veces a la semana	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
15	49	100	15	31	16	33	11	22	7	14

PREGUNTA	TOTAL		Menos de 30 minutos		31 – 45 minutos		46 minutos – 1 hora		Más de 1 hora	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
16	49	100	26	53	11	23	8	16	4	8

PREGUNTA	TOTAL		3 – 4 horas		5 – 6 horas		7 – 8 horas		Más de 8 horas	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
17	49	100	1	2	25	51	23	47	0	0

PREGUNTA	TOTAL		Ninguno		Paseos		Juegos lúdicos		Deportes	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
19	49	100	12	24	18	37	14	29	5	10

PREGUNTA	TOTAL		No lo realizo		Todos los días		Interdiario		1 vez a la semana	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
20	49	100	16	33	4	8	29	59	0	0

PREGUNTA	TOTAL		Eventualmente		2 o más veces a la semana		1 vez a la semana		No consumo	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
23	49	100	22	45	0	0	1	2	26	53

PREGUNTA	TOTAL		Ninguno		1 – 2 cigarros		3 – 4 cigarros		5 o más cigarrillos	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
24	49	100	46	94	3	6	0	0	0	0

PREGUNTA	TOTAL		7 botellas a mas		4 – 6 botellas		1 -3 botellas		ninguno	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
25	49	100	0	0	0	0	3	6	46	94

PREGUNTA	TOTAL		3 o más veces al día		2 veces al día		1 vez al día		Raras veces lo consumo	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
26	49	100	0	0	3	6	10	20	36	74

PREGUNTA	TOTAL		No lo realizo sin estar enfermo		1 vez en 3 años		1 vez en 2 años		1 vez al año	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
28	49	100	28	57	4	8	0	0	17	35