



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Enfermería

**Estilo de vida en estudiantes de enfermería de una
universidad pública de Lima, 2023**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Jackeline OYAGUE CONTRERAS

ASESOR

Dra. Nancy HUAMÁN SALAZAR

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

Oyague J. Estilo de vida en estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2023 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2023.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Jackeline Oyague Contreras
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76129031
URL de ORCID	-
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Nancy Huamán Salazar
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09934981
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-5436-3198
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Gabina Mamani Conto
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08976864
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	María Luz Mamani Macedo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29503693
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Gloria Haydee Gupio Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08583139
Datos de investigación	

Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	No aplica
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 Avenida: Miguel Grau 755 Latitud: -12.05777778 Longitud: -77.02305556
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023
URL de disciplinas OCDE	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03

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

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

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN: 30/11/2023

HORA INICIO : 11:00 Hrs.

HORA TÉRMINO : 11:40 Hrs.

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. Gabina Mamani Conto

MIEMBRO : Dra. María Luz Mamani Macedo

MIEMBRO : Mg. Gloria Haydee Gupio Mendoza

ASESOR : Dra. Nancy Huamán Salazar

3. DATOS DEL TESISISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : Jackeline Oyague Contreras

CODIGO : 17010389

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-005987-2023-R/UNMSM (10/05/2023)

TÍTULO DE LA TESIS:

**” “Estilo de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública de
Lima, 2023.”**

4. RECOMENDACIONES Y/O MENCIONES



Aprobacion de Proyecto: RD-003330-2023-D-FM/UNMSM





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

5. NOTA OBTENIDA: 17, Diecisiete
(Aprobado con mención honrosa).

6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

 Firma	 Firma
Dra. Gabina Mamani Conto DNI: 08976864	Dra. María Luz Mamani Macedo DNI: 29503693
PRESIDENTA	MIEMBRO

 Firma	 Firma
Mg. Gloria Haydee Gupio Mendoza DNI: 08583139	Dra. Nancy Huamán Salazar DNI: 09934981
MIEMBRO	ASESOR



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América



Facultad de Medicina
Escuela Profesional de Enfermería

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo NANCY HUAMÁN SALAZAR, en mi condición de asesor acreditado con la Resolución Decanal N° 0003330-2023-D-FM/UNMSM, de la tesis cuyo título es:

“Estilo de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública de Lima, 2023”.

Presentado por la estudiante **Jackeline OYAGUE CONTRERAS**, para optar el título de licenciada en enfermería **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de originalidad y de Similitud de trabajos académicos, de investigación y producción intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 20% de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondiente y para su **publicación en el Repositorio Institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas videntes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Lima, 14 de octubre del 2023

Firma del asesor

DNI: 09934981

Nombres y Apellidos del Asesor:
Dra. Nancy Huamán Salazar



RESUMEN

El estilo de vida es un factor determinante de la salud, que actualmente está siendo afectado en los estudiantes de Enfermería, pero cuando es saludable promueve actitudes, valores y/o comportamientos dirigidos a conservar eficientemente la salud de sí mismo y de la población a quienes enseñan e influyen. **Objetivo:** Determinar el estilo de vida en los estudiantes de Enfermería en una Universidad Pública de Lima. **Metodología:** Estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo y método descriptivo. La población fue 90 estudiantes de Enfermería de 4to año. Se utilizó la técnica encuesta y el instrumento cuestionario. **Resultados:** Del 100% (90) de los estudiantes de enfermería, el estilo de vida fue no saludable 54.4% (49) y saludable 45.6% (41) En las dimensiones se tiene que: responsabilidad en salud, 81.1% (73) no saludable y 18.9% (17) saludable; en ejercicio, 65.6% (59) no saludable y 34.4% (31) saludable; nutrición 61.1% (55) no saludable y 38.9% (35) saludable; autoactualización, 83.3% (75) saludable y 16.7% (15) no saludable; soporte interpersonal, 76.7% (69) saludable y 23.3% (21) no saludable; manejo de estrés, 62.2% (56) no saludable y 37.8% (34) saludable. **Conclusión:** El estilo de vida en los estudiantes en su mayoría fue no saludable, incluyendo las dimensiones responsabilidad en salud, ejercicio, nutrición y manejo de estrés, a excepción de las dimensiones saludables que fueron soporte interpersonal y autoactualización.

Palabras clave: Estilo de vida, estudiantes universitarios, Enfermería

SUMMARY

Lifestyle is a determining factor of health, which is currently being affected in Nursing students, but when it is healthy it promotes attitudes, values and/or behaviors aimed at efficiently preserving the health of oneself and the population to whom They teach and influence. **Objective:** Determine the lifestyle of Nursing students at a Public University of Lima. **Methodology:** Quantitative study, application level and descriptive method. The population was 90 4th year Nursing students. The survey technique and the questionnaire instrument were used. **Results:** Of 100% (90) of the nursing students, the lifestyle was unhealthy 54.4% (49) and healthy 45.6% (41) In the dimensions it is necessary to: responsibility in health, 81.1% (73) no healthy and 18.9% (17) healthy; in exercise, 65.6% (59) unhealthy and 34.4% (31) healthy; nutrition 61.1% (55) unhealthy and 38.9% (35) healthy; self-actualization, 83.3% (75) healthy and 16.7% (15) unhealthy; interpersonal support, 76.7% (69) healthy and 23.3% (21) unhealthy; stress management, 62.2% (56) unhealthy and 37.8% (34) healthy. **Conclusion:** The lifestyle of the students was mostly unhealthy, including the dimensions of responsibility in health, exercise, nutrition and stress management, with the exception of the healthy dimensions that were interpersonal support and self-actualization

Keywords: Lifestyle, university students, Nursing

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme la fortaleza para seguir avanzando a pesar de las circunstancias

A mi abuelito que está en el cielo, que me apoyó desde el primer momento y es mi angelito que jamás me abandona.

A mis padres y hermano por siempre apoyarme en todo momento brindándome amor, fuerza y comprensión

A la UNMSM por sus enseñanzas a lo largo de la carrera y a mi asesora Dra. Nancy Huamán Salazar por su asesoría y apoyo en la realización del presente trabajo de investigación

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado en primer lugar a Dios, en segundo lugar, a mis padres, hermano y abuelito que siempre están velando por mí.

INDICE

Contenido	Pag
Resumen.....	iii
Summary.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1. Planteamiento del problema.....	11
1.2. Objetivos.....	14
1.3. Importancia y alcance de la investigación.....	15
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	15
2. 1. Antecedentes del estudio.....	15
2. 2. Bases teóricas.....	20
2. 3. Definición operacional de términos.....	30
III. HIPOTESIS Y VARIABLE.....	31
3.1. Hipótesis.....	31
3.2 Variable.....	31
IV. MATERIALES Y METODOS.....	31
4.1. Tipo y método de investigación.....	31
4.2. Diseño de investigación.....	31
4.3. Sede de estudio.....	31
4.4. Población, muestra y muestreo.....	32
4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Validez y confiabilidad.....	32
4.6. Procedimientos de recolección y procesamiento de datos.....	33
4.7. Análisis estadístico.....	33
4.8. Consideraciones éticas.....	33
V. RESULTADOS.....	34
5.1. Presentación de tablas y/o gráficos y descripción de los resultados.....	34

VI. DISCUSIÓN.....	41
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	46
7.1 Conclusiones.....	46
7.2 Recomendaciones.....	47
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	48
ANEXOS.....	59

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico	Pag
N°1. Estilo de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023.....	35
N°2. Estilo de vida en la dimensión de responsabilidad en salud en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023.....	36
N°3. Estilo de vida en la dimensión de ejercicio en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023.....	37
N°4. Estilo de vida en la dimensión de nutrición en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023.....	38
N°5. Estilo de vida en la dimensión de soporte interpersonal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023.....	39
N°6. Estilo de vida en la dimensión de autoactualización en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023.....	40
N°7. Estilo de vida en la dimensión de manejo de estrés en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023.....	41

I. INTRODUCCION

El estilo de vida indica de manera general la vida basada en la relación de las condiciones de vida y los patrones de conducta, cuyos componentes incluyen la sociedad, la cultura y características propias del individuo; que abarca, los estilos saludables y no saludables.¹ El estilo de vida no saludable se evidencia en el sedentarismo, hábitos alimenticios inadecuados, poco descanso, entre otros; que conlleva, a largo plazo a presentar aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, entre otras) o problemas de salud mental (depresión, ansiedad, entre otros).²

En el marco de la globalización y los ritmos de vida, el acceso a la universidad supone un cambio importante en el joven estudiante que puede repercutir en su salud, debido a que se deben enfrentar a estresores relacionados con los horarios, exámenes, la espera de calificaciones; pudiendo repercutir negativamente en la salud física y mental de los mismos, convirtiéndolos en un grupo especialmente vulnerable.³ En ese sentido, la Universidad asume un papel fundamental para la promoción de estilos de vida saludables, en este grupo mayoritario.³ Durante los últimos años la presencia del Covid-19, ha repercutido en el estilo de vida de la población peruana.⁴

Es así como los futuros profesionales de enfermería se constituyen en referentes de modelo de vida para la población; por ello, la presente investigación tiene el objetivo de determinar el estilo de vida en estudiantes de Enfermería. Para lo cual durante la formación profesional se ha tomado en cuenta las medidas de prevención, basado en el Modelo de Promoción de la Salud de la teorista Nola Pender que juega un papel importante porque se promueve actitudes, valores y/o comportamientos dirigidos a conservar eficientemente la salud de uno mismo y sean un modelo para la población a quienes enseñan e influyen.⁵

El informe de tesis está estructurado por los siguientes capítulos: I. Introducción: indica planteamiento del problema con sus determinantes y formulación, además,

los objetivos, la importancia, el alcance y las limitaciones; II. Revisión de la literatura: señala los antecedentes, base teórica y definición de términos; III. Hipótesis y variable; IV. Material y método: indica el tipo, método y el diseño de investigación, la sede de estudio, la población y muestra, la técnica e instrumentos, el procedimiento de recolección, procesamiento de datos, análisis estadístico y las consideraciones éticas; V. Resultados: generales y específicos; VI. Discusión; VII. Conclusiones y recomendaciones. Finalmente, las referencias bibliográficas y anexos.

1.1. Planteamiento y determinación del problema

Una de las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo son las enfermedades no transmisibles, la cuales constituyen el 71% de fallecimientos a nivel mundial.⁶ Siendo el estilo de vida, un factor fundamental para la prevención, tratamiento y reversión de gran parte de estas enfermedades.⁷

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estilo de vida son patrones de conducta definido por la relación de las condiciones de vida, la interacción social y las características del individuo;¹ se evidencia en todo el ciclo vital de la persona, así durante la niñez y la adolescencia se aprenden comportamientos que pueden repercutir sobre la salud de las personas, se consolida en la juventud y son difíciles de modificar en la edad adulta.⁸

A nivel mundial existen 1.2000 millones de jóvenes entre 15 a 24 años, que representa el 16% de la población mundial.⁹ En el Perú actualmente existen 33 millones 726 mil habitantes, donde la población joven de 15 a 29 años alcanzó 7 millones 867 mil personas.¹⁰

Por otro lado, la población estudiantil universitaria en el Perú, representa el 21.4% en pregrado y el 0.3% en posgrado entre las diferentes universidades privadas y públicas.¹¹ Este acceso a la universidad supone un cambio importante en el joven estudiante y puede repercutir de manera significativa en su estilo de vida, debido

a que debe enfrentarse a estresores relacionados con los horarios, exámenes, la espera de calificaciones, entre otros; pudiendo influir negativamente en la salud física y mental de los mismos, convirtiéndolos especialmente en un grupo vulnerable.²

Si bien el estilo de vida no saludable comprende hábitos como el sedentarismo, alimentación inadecuada, poco descanso, no tener tiempo de ocio, entre otros;² estos componentes pueden haberse incrementado por restricciones que se impusieron en la pandemia Covid-19, que tuvo una duración de 3 años;⁴ probablemente a largo plazo este estilo podría generar un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, entre otras) o problemas de salud mental (depresión, ansiedad, entre otros).²

Así, un estudio en el 2017 de García M.¹², en México en estudiantes muestran un estilo de vida (EV) malo 12%, EV regular 69% y EV bueno 19%. Mientras que, en el mismo año para Álvarez S¹³, en Alemania los estudiantes indican un estilo de vida regular con 80,5%, 16,5% bueno y 3,0% malo.

Otra investigación de Cubas M.¹⁴ en el 2019, en México menciona un estilo de vida no saludable de solo 31,7% en estudiantes, siendo las dimensiones ejercicio 61%, responsabilidad en salud 75,6% y manejo de estrés 78% todos no saludables. Igualmente, en el 2021 Zambrano G.¹⁵, en Ecuador solo un 37% de estudiantes tiene un estilo de vida no saludable.

Por otro lado, en el ámbito nacional, las pesquisas de Julcamoro B¹⁶ y López D.¹⁷, en el 2019 muestran en los estudiantes estilos de vida no saludables en un 54% y 50,6% respectivamente, además, López indica las dimensiones no saludables en nutrición 60,6%, actividad física 78,8%, responsabilidad en salud 83,1% y manejo de estrés 60%; sin embargo, Vara K.¹⁸ en el 2020 a pesar de que el estilo de vida fue saludable indica que la dimensión actividad física fue no saludable.

De igual modo, Quispe K¹⁹ y Rondón J²⁰ en el año 2021, evidenciaron un estilo de vida no saludable del 59% y 52% respectivamente; ambos concuerdan en las dimensiones no saludables de nutrición 57% y 56%, ejercicio 91% y 86%, responsabilidad en salud 90% y 84%, manejo de estrés 76% y 75% respectivamente; no obstante, Rondón J²⁰ también añade soporte interpersonal 51% como no saludable.

El estilo de vida cobra mayor importancia en el rol del profesional de enfermería debido que desarrolla actividades preventivo-promocionales en el primer nivel de atención²¹, así mediante prácticas saludables a la persona, familia y/o sociedad.²² Lo que constituye que el impacto sobre la salud recae no solo a un grupo en particular sino, en las acciones de salud de otras personas, en ese sentido, la Enfermera es un ejemplo de vida para ellos.⁵ Por lo que, el modelo de promoción de salud, propuesto por Nola Pender va a encausar la conducta que es motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano, esto genera en el enfermero una alternativa en la conducción de propuestas sobre el autocuidado de salud en la población.⁵

En visita a la Facultad de Medicina desde el momento que se iniciaban las actividades presenciales, en mi vivencia personal sentía nuevamente los cambios en la manera de vivir, que fue desde el traslado en movilidad, la tensión por llegar temprano a clase, la ingesta de alimentos fuera de casa, los horarios de estudios, volver a relacionarme con los compañeros, en fin, una readaptación. Es por ello que, al interactuar con estudiantes de base menor, en relación a los hábitos que estaban experimentando actualmente, manifestaron: “A veces como en la calle por los horarios de clase”, “no tengo mucho tiempo para hacer ejercicio”, “me estreso por el excesivo tráfico y siento que no llego puntual a clase”, “deseo no faltar a clases a pesar de que tengo malestar y no acudo a que me chequeen”, “tengo que volver nuevamente adaptarme”.

Frente a lo expuesto se plantean algunas interrogantes previas: ¿Qué cambios ha experimentado el estudiante de Enfermería en su estilo de vida?, ¿Qué efectos podría haber producido estos cambios en su salud?, ¿Cuál son sus hábitos alimenticios?, ¿Cuál es su rutina de ejercicio?, ¿Cómo es su interacción con otras personas?, ¿Cómo cuidado de su salud?, ¿Cómo maneja su estrés?

Formulación del problema:

De lo presentado se formula el siguiente problema: ¿Cuál es el estilo de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública de Lima, 2023?

1.2 Objetivo

1.2.1 Objetivo general

- Determinar el estilo de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública de Lima

1.2.2 Objetivo específico

- Identificar el estilo de vida en estudiantes de Enfermería según la dimensión responsabilidad en salud.
- Identificar el estilo de vida en estudiantes de Enfermería según la dimensión ejercicio.
- Identificar el estilo de vida en estudiantes de Enfermería según la dimensión nutrición.
- Identificar el estilo de vida en estudiantes de Enfermería según la dimensión autoactualización.
- Identificar el estilo de vida en estudiantes de Enfermería según la dimensión soporte interpersonal.
- Identificar el estilo de vida en estudiantes de Enfermería según la dimensión manejo del estrés.

1.3 Importancia y alcance de la investigación

El estilo de vida en el ser humano, va modificando y cambiando a lo largo de los años y se relaciona directamente con las enfermedades no transmisibles, que tienen que ver con los hábitos en la alimentación, en el descanso, los ejercicios, diversión, entre otros;³ esto puede constituirse en un factor de riesgo trayendo consigo múltiples problemas en la salud a mediano o largo plazo.² El ingreso a la universidad puede generar múltiples estresores, en el caso de los estudiantes, se puede ver incrementado por el cruce de horario, el número de exámenes, la espera de calificaciones y la entrega de trabajos.³

Por ello, la presente investigación es importante debido a que los estudiantes de Enfermería durante el periodo universitario deben identificar y tomar conciencia sobre su estilo de vida, a fin de no optar por comportamientos que pueden perjudicar su salud; de tal manera que los conocimientos adquiridos en su formación académica sean interiorizados y puesto en práctica.⁵

Por consiguiente, se justifica el estudio porque existe el interés por conocer actualmente el estilo de vida de los futuros profesionales de la salud. El propósito es brindar información fidedigna y actualizada a la Escuela Profesional de Enfermería (EPE) acerca del estilo de vida a fin de que se pueda tomar acciones, plantear estrategias, actividades preventivo-promocionales, considerar contenidos en las asignaturas y con ello elaborar planes, sesiones educativas, consultorías, entre otras.

Además, su relevancia radica en que va a contribuir en la formación de profesionales de enfermería para que se genera una cultura de prevención en donde se muestre comportamientos y actitudes orientados a preservar su salud y el de la comunidad con una conducta ética y responsable.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2. 1. Antecedentes del estudio

2.1.1 En el ámbito internacional

García M, Lavoignet B. elaboró un trabajo con el título -Estilos de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería-, México. El estudio cuantitativo, método descriptivo, corte transversal, cuya población de 165 alumnos de cuarto, quinto y sexto. La técnica encuesta y el instrumento cuestionario Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Los resultados muestran un estilo de vida malo 12%, EV regular 69% y EV bueno 19%. Siendo un 60% malo en la actividad física. Llegando a la conclusión:

“...la mayoría tiene estilo de vida regular, teniendo poco tiempo para una alimentación adecuada, realizar ejercicio, atender su salud y manejar el estrés...”.¹²

Álvarez S, elaboró una tesis cuyo objetivo fue determinar la incidencia de los estilos de vida en la salud de los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería Duisburg-Nord. El estudio cuantitativo, de método descriptivo, correlacional, cuya muestra de 400 estudiantes de dos universidades. La técnica encuesta y el instrumento cuestionario Perfil de Estilos de Vida (Peps-I). Los resultados muestran en la Escuela de Enfermería Duisburg un estilo de vida regular con 80,5%, 16,5% bueno y 3.0% malo, mientras que en Helios 80.5% es regular, 14.5% bueno y 5% malo. Siendo en Duisburg en la dimensión nutrición 64.5% regular, 19% bueno y 16.5% malo, ejercicio 49.0% regular, 30.5% bueno y 20.5% malo, responsabilidad en salud 51.7% regular, 32% malo y 16.5% bueno, manejo de estrés 61.5% regular, 19.5% malo y 19% bueno, soporte interpersonal 70% bueno, 27.5% regular y 2.5% malo, autocuidado 76,5% regular, 19% bueno y 4,5% malo; por otro lado, en Helios en la dimensión nutrición 58,5% regular, 17,5% bueno y 24,0% malo, ejercicio 51,5% regular, 29% bueno y 19.5% malo, responsabilidad en salud 52% regular, 33.5% malo y 16.5% bueno, manejo de estrés 55.5% regular, 27.5% malo y 17% bueno, soporte interpersonal 78%

bueno y 22% regular, autocuidado 81% regular, 16.5% bueno y 2,5% malo. Llegando a la conclusión:

“Existe una relación entre los estilos de vida y la salud de los estudiantes de enfermería de las Escuelas...”¹³

Cubas M, elaboró un trabajo cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés y estilo de vida en los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad de Montemorelos, México. El estudio cuantitativo, método descriptivo, corte transversal, cuya población de 41 estudiantes. La técnica encuesta y el instrumento dos cuestionarios Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) y el Inventario Sisco. Los resultados muestran un estilo de vida no saludable en 31.7% y 68.3% saludable, mientras los niveles de estrés un 82.9% moderado y profundo. Siendo en las dimensiones ejercicio 61%, responsabilidad en salud 75.6% y manejo de estrés 78% no saludable; mientras que en nutrición 61%, soporte interpersonal 73.2% y autoactualización 82.9% saludable. Llegando a la conclusión:

“...la mayoría tiene un estilo de vida saludable y un nivel de estrés moderado y profunda...”¹⁴

Zambrano G, realizó una tesis cuyo objetivo fue analizar la influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Pontificia Universidad Católica Sede Esmeraldas, Ecuador. El estudio cuantitativo, de método descriptivo, correlacional y de corte trasversal, cuya población de 379 de segundo a noveno. La técnica encuesta y el instrumento cuestionario. Los resultados muestran que un 63% practican estilos de vida saludable y 37% no saludables; 50% tiene un rendimiento bueno. Llegando a la conclusión:

“los estilos de vida influyen en el rendimiento académico”¹⁵

2.1.2 En el ámbito nacional

Julcamoro M, realizó el estudio; con el objetivo de determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería. El estudio

cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal, con una muestra es de 116 alumnos. La técnica encuesta y el instrumento cuestionario HPLP II. Los resultados muestran que el 54% presenta un estilo de vida no saludable y un 46% saludable. Siendo la dimensión nutrición con 58%, actividad física con 51%, responsabilidad en salud con 51%, crecimiento espiritual 51% y manejo de estrés con 54% un estilo de vida no saludable, mientras que relaciones interpersonales 52% saludable. Llegando a la siguiente conclusión:

“...el estilo de vida de un 54% de los estudiantes de enfermería es no saludable. Siendo las dimensiones responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual y manejo del estrés no saludable...”¹⁶

López D, Pumachachaico E, elaboró una tesis con el objetivo de conocer la relación del estilo de vida saludable y factores sociales del estudiante de enfermería de la Universidad Nacional del Santa de Nuevo Chimbote. El estudio cuantitativo, método descriptivo, correlacional de corte transversal, con una población 160 estudiantes. Se utilizó la técnica encuesta y el instrumento cuestionario Perfil de estilo de vida de N. Pender y Factores sociales del estudiante de Enfermería. Los resultados muestran presentan estilo de vida no saludable (50.6%) y estilo de vida saludable (49.4%). Siendo las dimensiones nutrición con 60.6%, actividad física con 78.8%, responsabilidad en salud con 83.1% y manejo de estrés con 60.0% un estilo de vida no saludable; no obstante, soporte interpersonal con 50.6%, autorrealización y espiritual con 89.4%, saludable. Llegando a la conclusión de:

“La mayoría de los estudiantes de enfermería, presentan estilo de vida no saludable 50.6%.”¹⁷

Quispe K, elaboro un trabajo titulado -Factores condicionantes básicos asociados al estilo de vida en estudiantes de una universidad pública en el contexto de pandemia - Lima, 2021-. El estudio cuantitativo, método descriptivo, correlacional de corte transversal, con una población de 145 estudiantes. La técnica encuesta

y instrumento cuestionario Perfil de estilo de vida promotor de salud (PEPS-I). Los resultados muestran que el 59% de los estudiantes tiene un estilo de vida no saludable y 41% saludable. Siendo las dimensiones las dimensiones nutrición con 57%, ejercicio con 91%, responsabilidad en salud con 90%, manejo de estrés con 76% y soporte interpersonal con 51% un estilo de vida no saludable y saludable actualización con 70%. Llegando a la conclusión de:

“El 59% tiene un estilo de vida no saludable; en relación con las dimensiones, la dimensión ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés y soporte interpersonal son no saludable con la excepción de la dimensión nutrición y actualización”¹⁹

Rondón J, Deza R, en su trabajo de titulado -Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril - noviembre 2021-. El estudio cuantitativo, método descriptivo, correlacional con un corte transversal, con una muestra de 102 estudiantes. La técnica encuesta y el instrumento cuestionario. Los resultados muestran que un 52% tiene un estilo de vida no saludable y 48% saludable. Siendo la dimensión nutrición con 56%, ejercicio con 86%, manejo de estrés 75% y responsabilidad con 84% un estilo de vida no saludable, mientras que soporte interpersonal con 83% y autoactualización con 86% saludable. Llegando a la siguiente conclusión:

“Se demostró que los estudiantes de enfermería presentaron un estilo de vida no saludable 52%, con relación a las en las dimensiones nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud y manejo de estrés es no saludable, y saludable en soporte interpersonal y auto actualización.”²⁰

De los trabajos revisados tanto internacional y nacional se observa estudios cuantitativos, de método descriptivo y corte transversal; llegando a la conclusión en su mayoría que hay un gran porcentaje de estudiantes de enfermería que presentan un estilo de vida no saludable; no obstante, este estudio va a permitir

presentar datos actualizados, necesarios e importantes para la labor que realiza el personal de enfermería en el primer nivel de atención, sobre todo en futuros profesionales que son los que enseñan, motivan y son modelos para la población.

2. 2. Bases teóricas

2.2.1 Aspectos conceptuales de estilos de vida

2.2.1.1 Definición de estilo de vida

A lo largo de la vida ha cambiado la definición del estilo de vida, así se tiene que la OMS lo define como patrones de conducta definido por la relación de las condiciones de vida, interacción social y las características del individuo.¹

No obstante, Nola Pender lo define como el conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan estrecha relación con la salud, que incluye todo aquello que provee bienestar y desarrollo de la persona humana.²³

Mientras que, para Casimiro y col, es la construcción de conducta derivada del individuo y su relación con su entorno.²⁴

Así mismo, el Minsa señala que son comportamientos, conductas, hábitos y tradiciones de los individuos que contribuyen al bienestar mediante la satisfacción de necesidades.²⁵

2.2.2 Tipos de estilo de vida

2.2.2.1 Estilo de vida saludable

Está relacionado con conductas, comportamientos y hábitos del individuo que disminuyen el riesgo de enfermar y conllevan a alcanzar el bienestar. Entre estos tenemos realizar actividad física, capacidad de autocuidado,

tener un sentido de vida, tener una buena alimentación, uso correcto del tiempo de ocio, mantener relaciones interpersonales y control de factores de riesgo.²⁶

2.2.2.2 Estilo de vida no saludable

Son las acciones, hábitos o comportamientos de las personas que perjudican su salud y la mejora de su calidad de vida; deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social. Entre las cuales tenemos malos hábitos alimenticios, sedentarismo, el consumo de sustancias, aislamiento, inadecuada higiene del sueño, inadecuado manejo de estresores, entre otros.²⁷

2.2.3 Dimensiones del estilo de vida

El estilo de vida es el resultado de una construcción multidimensional derivada de un conjunto de dimensiones como la nutrición, el ejercicio, la responsabilidad en salud, el manejo de estrés, las relaciones interpersonales y la autoactualización que permite satisfacer las necesidades y lograr su crecimiento personal.²³

Muchos autores ^{5,12,13,14,15,16,17,18,19,20,23} coinciden que los estilos de vida se relacionan a la nutrición, el ejercicio, la responsabilidad en salud, el manejo de estrés, las relaciones interpersonales y la autoactualización, en ese sentido, Nola Pender elaboró su instrumento Perfil del Estilo de vida para medir a través de sus 48 ítems estas 6 dimensiones.²³

Así se tiene:

2.2.3.1 Responsabilidad en salud

Para Limia, asumir la responsabilidad de su salud, significa elegir opciones saludables teniendo la habilidad para disminuir o cambiar riesgos asociados a nuestra genética o entorno, a través de la adaptación

de nuevos comportamientos.²⁸ Mientras que, para Orem, la responsabilidad en salud es la gestión del autocuidado a través de un conjunto de decisiones o acciones realizadas en sí misma, hacia los demás y en su entorno para aumentar el control sobre su estilo de vida mediante la regulación de factores que afectan su desarrollo.²⁹ Esto incluye:

Información sobre su salud, comprender la información que la persona necesita para tomar una buena decisión, siendo capaz de entender los servicios que se necesitan para obtener la atención médica adecuada, manejar la enfermedad o tener un estilo de vida saludable.³⁰

Signos y síntomas, son las señales que indican alguna lesión, dolencia o enfermedad en el cuerpo. El signo es una señal visible por otras personas, mientras que un síntoma es una señal que no se observa a simple vista.³¹

Asistir al establecimiento de salud, precisa que se debe realizar la asistencia al establecimiento más cercano para chequeos mensuales y anuales, con el fin de preservar la salud mediante la prevención.³²

Por otro lado, cuando no hay una buena gestión en la dimensión responsabilidad en salud, el individuo puede tomar actitudes de riesgo para su salud como el consumo de algunas sustancias ilícitas, contraer infecciones de transmisión sexual, embarazo, depresión, entre otros.²⁹

2.2.3.2 Ejercicio

El ejercicio se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que consume energía.³³ Esto incluye:

Tipo de ejercicio, estos pueden ser de resistencia, fuerza, flexibilidad y estabilidad. La resistencia comprende la actividad aeróbica o cardiovascular como por ejemplo pasear, trotar, montar en bicicleta, entre otros. Mientras que, la fuerza hace referencia a la capacidad de los

músculos de contraerse cuando existe resistencia. Por otro lado, la flexibilidad es importante para disminuir la probabilidad de lesiones y mantener la integridad musculoesquelética. Y finalmente, la estabilidad comprende a la capacidad de seguir estable en el transcurso de los años para evitar futuras caídas y fracturas.³⁴

Frecuencia para realizar ejercicio, hace referencia al número de veces que realizamos dicha actividad, que puede ser por lo menos de 20 a 30 minutos diarios y no menos de 3 veces a la semana.³³

Debido a ello, la OMS refiere que la actividad física regular es muy beneficioso para alcanzar fácilmente los niveles recomendados de ejercicio. Por otro lado, el aumento del sedentarismo por uso del transporte o mediante la utilización de las computadoras produce un mayor riesgo para contraer enfermedades no transmisibles y algunos tipos de cánceres.³³

2.2.3.3 Nutrición

La nutrición comprende la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable que está determinada por las características de cada persona, el contexto cultural y los alimentos disponibles del país en donde vive y los hábitos alimentarios.³⁵ Incluyendo:

Frecuencia de comidas, es la periodicidad de los alimentos que está relacionada con la asociación de la digestión y el gasto energético. Siendo importante señalar que la cantidad de comidas durante el día aumenta la energía total (calorífica) conllevando al sobrepeso u obesidad.³⁴ Esto comprende las 3 comidas diarias que son el desayuno, almuerzo y cena, siendo el desayuno la comida más importante del día por la ingesta que se realiza después de un periodo largo de ayuno por las horas de sueño, luego el almuerzo que se da al medio día o las primeras horas de la tarde y finalmente la cena que es la última del día.³⁵

Categorización de alimentos, es la clasificación de los alimentos según grupos como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.³⁴

En primer lugar, se tiene la proteína, que están compuestas por cientos de unidades pequeñas llamados aminoácidos, que juegan un papel importante en la construcción y reparación muscular; además, pueden cumplir la función de defensa (anticuerpos) y biorreguladores. Se clasifican en tres grupos principales que son simples, compuestas y derivadas.³⁴

En segundo lugar, los carbohidratos o hidrato de carbono que son moléculas de azúcar que aportan principalmente energía y de los cuales existe tres tipos principales que son simples (azúcares), compuestos (almidones) y complejo (fibra).³⁴

En tercer lugar, las grasas o lípidos que son una macro biomolécula, teniendo la función de almacenamiento de energía y como componente estructural de membranas celulares. Se clasifican en tres formas principales que son saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Siendo las grasas trans prohibidas debido al peligro que representa su consumo para la salud.³⁴

En cuarto lugar, las vitaminas son compuestos orgánicos que tienen diferentes funciones como creación y mantenimiento de dientes y tejidos óseos (vitamina A), formación de glóbulos rojos (vitamina B6), Antioxidante (Vitamina C), entre otros. Se clasifican en liposolubles y solubles, en donde los liposolubles están las vitaminas A, D, K y E, mientras que en la solubles están las vitaminas del complejo B y C.³⁴

En quinto lugar, los minerales que son nutrientes cuya función es mantener los huesos y dientes, mantener el equilibrio ácido-básico y la presión osmótica. Se clasifica en dos que son macrominerales que incluyen calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre y los oligoelementos que están hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio.³⁴

Finamente, la OMS entre sus recomendaciones sugiere ingerir 400 g de frutas y verduras al día garantizando así la suficiente fibra dietética diaria, incluyendo verduras en todas las comidas y en las meriendas frutas y verduras variadas. Con relación a las grasas totales se debe reducir a menos del 30% diario, entre ellos, limitar a menos del 10% las grasas saturadas y menos del 1% las grasas trans y sustituirlo por grasas no saturadas. Además, limitar la cantidad de sal a menos de 5 gramos diarios y el consume de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total.³⁵

Por el contrario, si no existe una buena práctica de nutrición esto puede influenciar para el desarrollo de enfermedades, además, de sobrepeso, bajo rendimiento, cansancio, problemas digestivos, entre otros.³⁶

2.2.3.4 Autoactualización

El concepto de autoactualización comprende la facultad que tiene la persona de incrementar sus recursos internos para lograr la sensación de trascendencia, plenitud, sentido de vida, entre otros.³⁷ Además, es un concepto derivado de la teoría psicológica humanista de Maslow, en ella refiere que representa la satisfacción de necesidades superiores relacionadas con el propósito de vida.³⁸ Esto incluye:

Satisfacción, se relaciona con la valoración que hace el individuo sobre su calidad de vida mediante valoraciones subjetivas y objetivas basado en sus expectativas.³⁹

Propósito de vida, desde una perspectiva filosófica, constituye el sistema de objetivos que justifican la existencia de un individuo.⁴⁰

Emoción por la vida, habilidad de poder disfrutar de la vida y sentir que se puede enfrentar los problemas cotidianos.⁴¹

Por otro lado, cuando esta dimensión se encuentra afectada, se puede experimentar sentimientos y pensamientos de no valía, inutilidad, baja autoestima que conlleva a no poder realizar las actividades diarias eficientemente.³⁸

2.2.3.5 Soporte interpersonal

La vida humana esta influenciada por relaciones sociales que pueden favorecer o desfavorecer la calidad de vida de las personas en las distintas áreas de su desarrollo.⁴² Bizquera A, refiere a la relación interpersonal como “interacción recíproca entre dos o más personas”, que están normados por reglas impuestas por la sociedad.⁴³ Se considera:

Entablar relaciones, relación entre dos o más individuos en donde la comunicación es fundamental para transmitir, intercambiar o compartir ideas de una persona a otro, lo cual, permite conocer a los demás y que lo conozcan.⁴⁴ Así mismo, varios autores señalan tres relaciones fundamentos que son con la familia, los amigos y la pareja.⁴⁵

Expresión de pensamientos y sentimientos, consiste en la capacidad para saber lo que se siente y expresarlo correctamente, ayudándose del cuerpo y la conducta.⁴⁶ El sentimiento es la derivación de una emoción que provoca el estado afectivo del ánimo, el cual, puede ser positivo (alegría, el afecto, la admiración, la felicidad, entre otros) o negativo (rencor, tristeza, odio, envidia, venganza, dolor, entre otros).⁴⁷ Mientras que, el pensamiento es la capacidad para formular ideas a partir de un estímulo externo que puede ser por una orden racional o involuntariamente.⁴⁸

Búsqueda de apoyo, teoría psicológica que menciona los progresos que hace los individuos para buscar ayuda. Entre ellos, tenemos 3 factores que son actitudes hacia la búsqueda, intención de búsqueda de ayuda y comportamiento real de la búsqueda de ayuda.⁴⁹ Así mismo, este apoyo

puede ser de manera emocional (mediante muestras de cariño o amor); instrumental (implica acciones o servicios), informativo (puede ser consejos o sugerencias) y de apreciación (proporciona retroalimentación para la autoevaluación).³⁴

Por otro lado, al no tener este soporte interpersonal, el individuo puede presentar sentimientos de soledad, aislamiento y tener dificultades para comunicarse con sus compañeros generando un ambiente poco agradable y no permitiendo desarrollarse con los demás.⁵⁰

2.2.3.6 Manejo del estrés

Según la OMS el estrés, se define como un estado de tensión mental natural generado por amenazas o estímulos, que crea en el individuo un estado de dificultad. Se puede manifestar a través de dolores de cabeza, disminución de horas de sueño, caída del cabello; además, ser un factor de riesgo para contraer enfermedades de salud mental como depresión, ansiedad, entre otros. Por ese motivo, es necesario un adecuado manejo del estrés.⁵¹

El manejo de estrés se define como la variedad de estrategias que permite enfrentar mejor el estrés y las adversidades.⁵² Comprende:

Uso del tiempo libre, hace referencia al lapso que se utiliza para relajarse, descansar, distraerse, entre otro, con la finalidad de obtener placer.⁵²

Métodos para el control de estrés, son el conjunto de técnicas que ayudan a que el individuo se relaje, entre ellas disponemos de la respiración relajada o profunda, visualización de imágenes mentales, meditación, yoga, entre otros.⁵²

Pensamientos positivos, conjunto de ideas que permite tratar de ver las situaciones de manera más favorables.⁵³

2.2.4 Universidad escenario saludable en la formación de estudiante de enfermería

La vida universitaria genera cambios en el estilo de vida de los estudiantes, dicho estilo se ve modificado por cambios a los que se enfrentan durante el período de su formación, pudiendo producir efectos nocivos en su salud.⁵⁴

Es por ello, que a través del tiempo las universidades han tomado un papel protagónico en la promoción de la salud de su población, puesto que, asumen una aptitud de responsabilidad social mediante la adquisición de conocimiento como estrategia para reorganizar las prácticas en promoción de la salud, a esto se suma, la implicancia de la búsqueda constante de acciones intersectoriales medidas por el sector salud y educación.³⁷

Para lo cual, OMS propone en el 2003, algunas características que define una Universidad Saludable como son el de facilitar ambientes psicosociales armónicos y de entornos saludables, ayudar a toda la comunidad universitaria a potenciar su salud en sus tres niveles, diseñar curriculas en base a la promoción de salud, salud pública, entre otros e investigar los problemas recurrentes que surgen con relación a este tema.³⁷ Además, el Minsa en el 2015, elabora el documento técnico “Orientaciones técnicas para promover universidades saludables”, en donde, se pueda cumplir las cinco funciones principales para mejorar la calidad de vida de la población estudiantil, mediante el desarrollo de entornos favorables, incremento de aptitudes personales para la salud, fortificar la acción comunitaria, motivar políticas públicas de salud y redirigir los servicios de salud universitarios, el cual ha sido implementado como punto de referencia en las diversas organizaciones e instituciones del país.⁵⁵

Por ello, la UNMSM en la propuesta curricular de la Escuela Profesional de Enfermería mantiene cursos que promueven un estilo de vida saludable y se enfoca en el papel protagónico que debe cumplir el estudiante en el proceso enseñanza-aprendizaje, mediante acciones como actuar con responsabilidad social, el respeto del medio ambiente, obrar con pensamiento crítico y autocrítico para analizar e interpretar la realidad, crear nuevos saberes, realizar trabajos en equipo disciplinario e interdisciplinario; además, de desempeñarse como un líder y educador de las personas.⁵⁶

2.2.5 Promoción de la salud y rol de enfermería en la promoción del estilo de vida saludable

La promoción de la salud comprende acciones y prácticas saludables dirigidas a mantener la salud y prevenir la enfermedad. Dentro de las teorías de Enfermería, la teoría del Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Nola Pender, esta principalmente enfocada a la búsqueda de cambios significativos en las conductas de las personas con la finalidad de mejorar o conservar la salud.⁵⁷ Este modelo, incorpora la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura y los puntos de vista del modelo de salud de Becker. En el primero, planteó la hipótesis de la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de comportamiento y combinó aspectos de la cognición y el aprendizaje conductual, reconociendo que los factores psicológicos influyen en el comportamiento humano. En el segundo, afirma que el comportamiento es racional y argumenta que el componente motivacional más importante del desempeño es la intencionalidad. Por ello, la teoría del Modelo de Promoción de la Salud integra tanto factores individuales y vivencias pasadas; como el entendimiento y los afectos, que comprende tanto resultados positivos, el

impedimento de las mismas personas, la impresión de la capacidad que se tiene de uno mismo, emociones relacionadas con las ideas positivas o negativas de las conductas, influencias de su ambiente personal y la situaciones que modifican sus decisiones; con la finalidad de adoptar un compromiso dirigido a adquirir comportamientos saludables y de prevención de enfermedades. Además, se diferencia de otros modelos porque se espera generar conciencia en las personas para que practiquen un estilo de vida saludable.⁵

Así mismo, Nola Pender construye un instrumento en 1996, llamado Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I), el cual fue traducido en español y está constituido por 48 ítems repartidos en seis dimensiones que son responsabilidad en salud, ejercicio, nutrición, autoactualización, soporte interpersonal, manejo del estrés.²³

Gracias a ello, la Enfermera brindar herramientas necesarias para mejorar el estilo de vida en la población, mediante la promoción de la salud, las estrategias de incremento de bienestar y las medidas de prevención, como formas importantes de atención sanitaria.⁵⁷ A todo ello, se suma las prácticas de autocuidado personal en donde las acciones propias benefician a la misma salud, para lo cual, se requiere de conocimiento, motivación y habilidad que se desarrolla a lo largo de la vida, conjuntamente con el apoyo del personal de salud. Esto permitirá que el individuo, siga viviendo en bienestar, pueda recuperar su salud y/o alargar su vida.⁵⁸

2. 3. Definición de término

Estilo de vida: Conjunto de comportamientos, hábitos o conductas de estudiantes de Enfermería, relacionados con la responsabilidad en salud, el ejercicio, la nutrición, las relaciones interpersonales, manejo del estrés y autoactualización.

Estudiantes de Enfermería: Aquellas personas de sexo masculino y femenino matriculados regulados en el 4to año de la EAPE.

III. HIPOTESIS Y VARIABLE

3.1. Hipótesis

No aplica.

3.2. Variable

- Estilo de vida en estudiantes de Enfermería
- Por su naturaleza: Cualitativo
- Por su valor de medición: Variable nominal politómica

IV. MATERIALES Y METODOS

4.1 Tipo y método de investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativo, porque expreso los resultados a través de la medición numérica y el análisis estadístico; de nivel aplicativo, ya que los resultados obtenidos ayudo a dar una orientación o genero un cambio en el contexto existente. El método es descriptivo, dado que presento los hechos tal y como se evidenciarán en la realidad.

4.2 Diseño de investigación

La presente investigación es diseño no experimental porque se realizó sin la manipulación deliberada de la variable y en los que solo se observó los fenómenos en su ambiente natural y se les analizó, de corte transversal, puesto que permitió presentar la información en un tiempo y espacio determinado.

4.3 Sede de estudio

El área que se realizó el estudio es la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la U.N.M.S.M, como unidad académica que está en la Facultad de Medicina de San Fernando, ubicada en la avenida Grau 751, del distrito de Cercado de Lima. ⁵⁹

4.4 Población, muestra y muestreo (criterios de inclusión y exclusión)

La población estuvo conformada por los estudiantes de la de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Medicina de la UNMSM, siendo un total de 90 estudiantes según criterios:

4.4.1 Criterios de inclusión.

- Estudiantes matriculados en el semestre académica 2023
- Estudiantes de 4to año de Enfermería
- Estudiantes que cursen asignaturas profesionales
- Estudiantes que asisten en forma regular a las clases.

4.4.2 Criterios de exclusión.

- Estudiantes que no asistieron el día de la aplicación del instrumento.

No se empleó muestra porque se tomó el 100% de la población.

4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Validez y confiabilidad

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento cuestionario, en este estudio se tomó el cuestionario Perfil del Estilo de Vida (PESP-I) de Nola Pender, consta de 48 ítems distribuidos en las seis dimensiones: Nutrición (1, 5, 14, 19, 26, 35), ejercicio (4,13, 22, 30,38), responsabilidad en salud (2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46), manejo de estrés (6, 11, 27, 36, 40, 41, 45), soporte interpersonal

(10, 18, 24, 25, 31, 39, 47) y autoactualización (3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48).⁶⁰ (Ver anexo B)

El instrumento ha sido traducido al español y tiene una escala de validación con un alfa para toda la escala de 0.92 y para las subescalas de 0.70 a 0.90.⁶¹

4.6 Procedimientos de recolección y procesamiento de datos.

Para la recolección de datos se procedió de la siguiente manera:

Se solicitó a la directora de la Escuela de Enfermería de la UNMSM, la autorización para el desarrollo del proyecto de investigación. Una vez que se contó con la autorización para la ejecución del proyecto de investigación, se imprimió el instrumento y se coordinó con la docente el día y la hora para aplicar el instrumento.

Por ello, la recolección de datos tuvo un tiempo aproximado 20 minutos para responder el cuestionario.

Para el procesamiento se elaboró un libro de códigos, asignando valores, los datos se consolidaron en una matriz de codificación del programa en Microsoft Excel y se presentó los resultados en gráficos.

4. 7. Análisis estadístico

Para el análisis estadístico se utilizó la estadística descriptiva en donde se obtuvo y organizó los datos, para luego presentarlos con ayuda de gráficos elaborados en donde se describió la información recolectada.

4. 8. Consideraciones éticas

El desarrollo de la presente investigación consideró y aplicó permanentemente los principios éticos, como el principio de la autonomía, respaldado en la autorización y participación voluntaria de los estudiantes mediante la firma del consentimiento informado; el principio de la justicia, asegurado en la oportunidad

de participación de todos los estudiantes presentes, según el cumplimiento de los criterios referidos; el principio de beneficencia, permitió recoger información que se utilizó a su beneficio; y el principio de no maleficencia, no generó riesgo en los participantes. (Ver anexo E)

V. RESULTADOS

5. 1 Presentación de tablas y/o gráficos y descripción de resultados

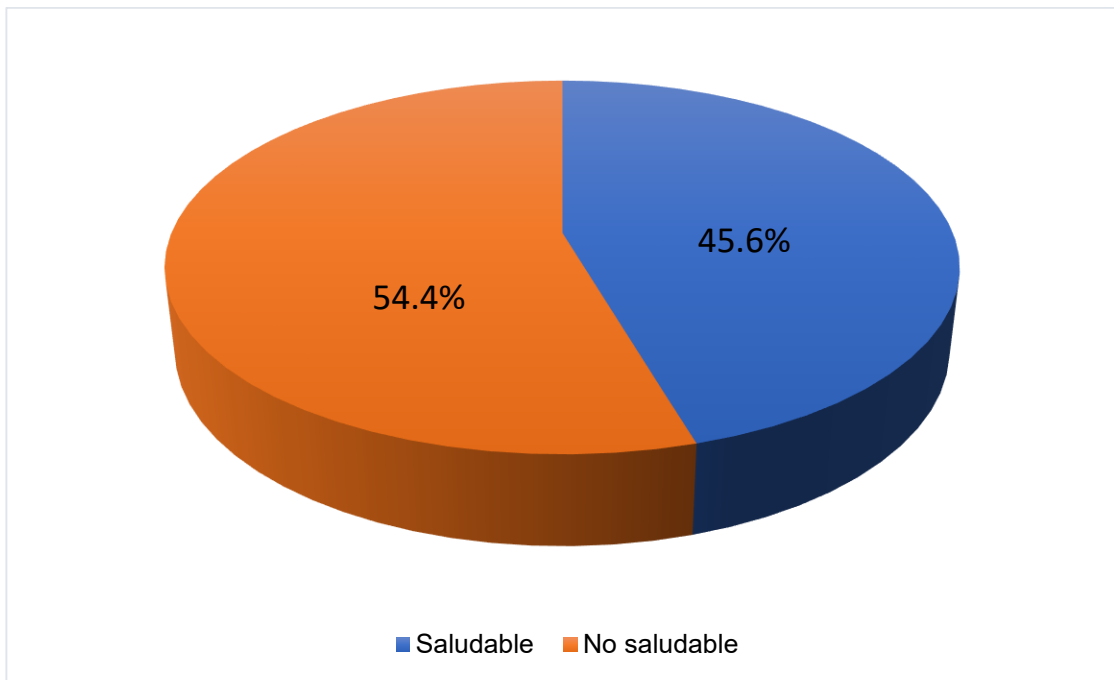
5.1.1 Datos generales

En tabla N°1, del 100% (90) de estudiantes, 78.8% (71) son mujeres y el 21.2% (19) son hombres; las edades de 20 a 25 años es el 87.8% (79), menor de 20 años 7.8% (7), de 26 a más 4.4% (4); la procedencia de Lima 85.6% (77), Callao 8.9% (8) y Provincia 5.5% (5). (Anexo F)

5.1.2 Datos específicos

GRÁFICO N°1

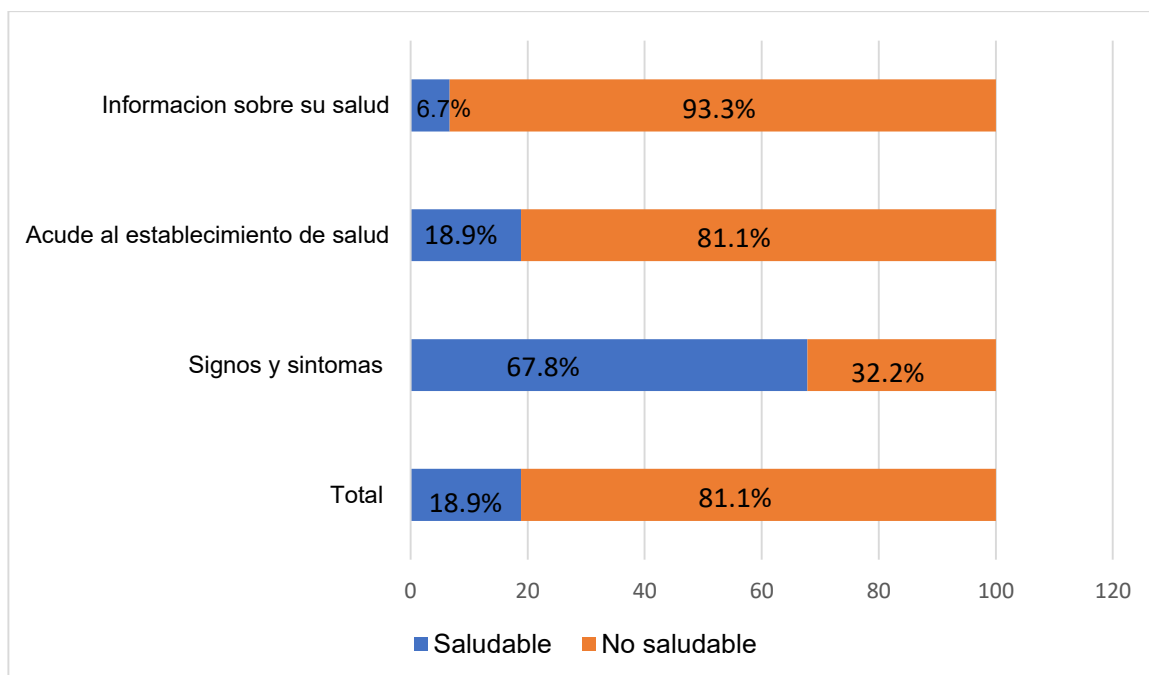
**Estilo de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública.
Lima - 2023**



En el gráfico N°1, se evidencia que el estilo de vida en los estudiantes de Enfermería, los resultados obtenidos fueron 54.4% (49) no saludable y 45.6% (41) saludable.

GRÁFICO N°2

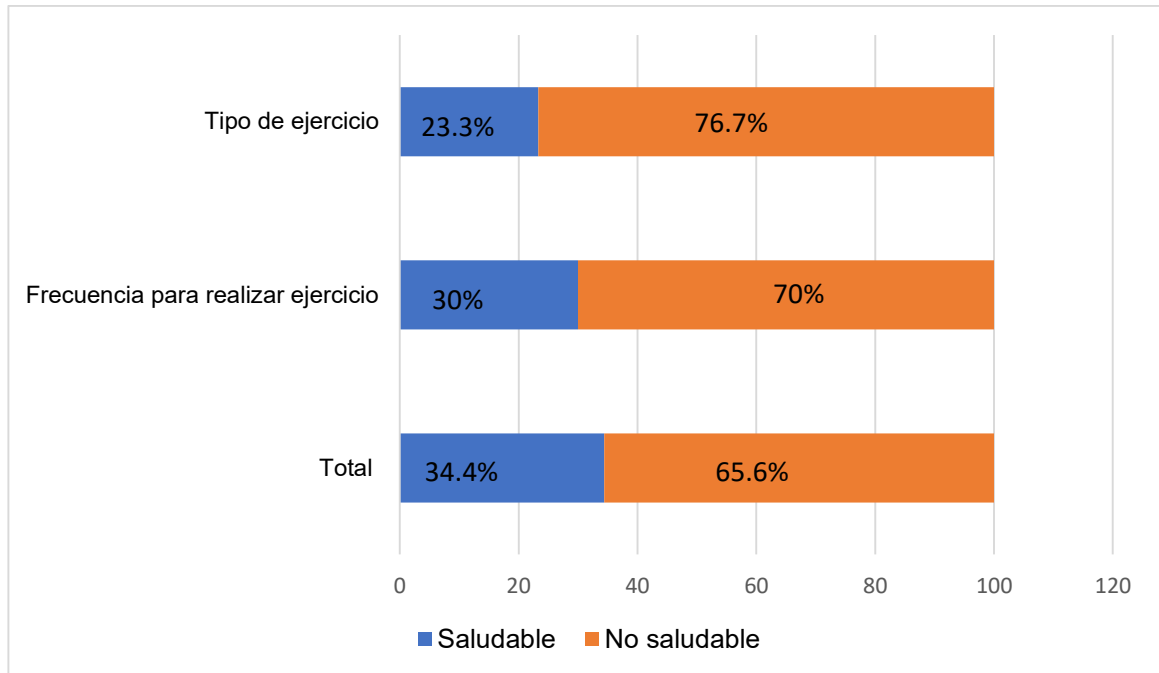
Estilo de vida en la dimensión de responsabilidad en salud en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023



En el gráfico N°2, se presenta el estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud, siendo no saludable 81.1% (73) y saludable 18.9% (17). Con respecto a los indicadores, se muestra que información sobre su salud es no saludable 93.3% (84) y saludable 6.7% (6); por otra parte, acude al establecimiento de salud es no saludable 81.1% (73) y saludable 18.9 % (17) y finalmente signos y síntomas es saludable 67.8% (61) y no saludable 32.2% (29).

GRÁFICO N°3

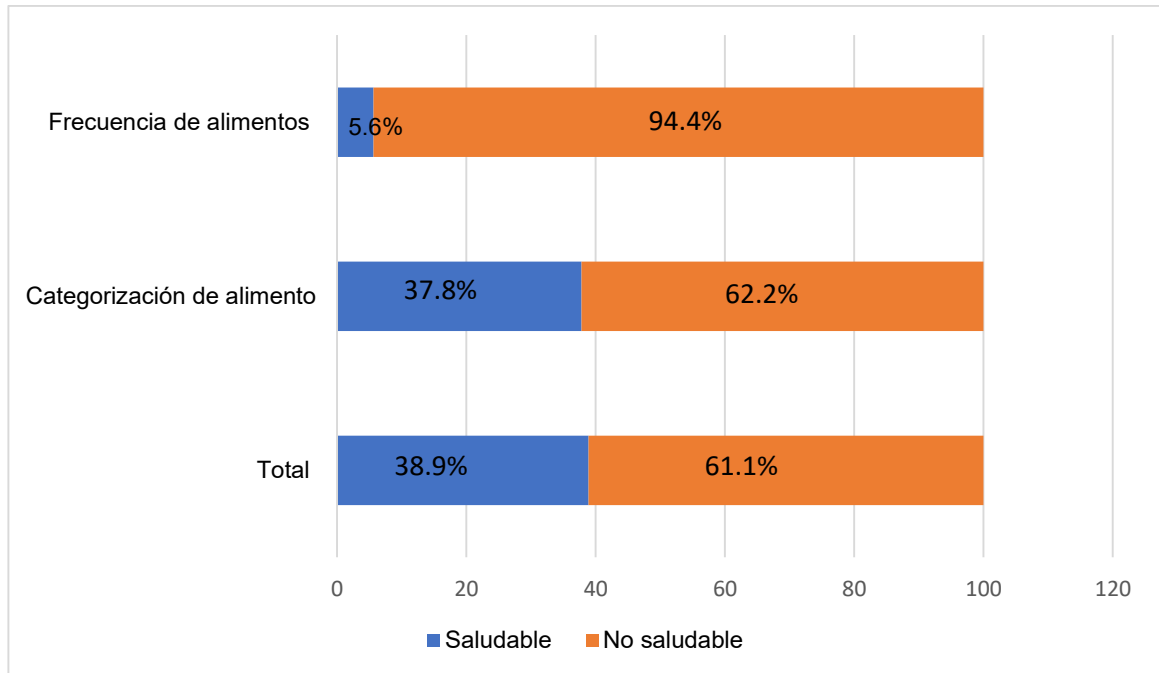
Estilo de vida en la dimensión de ejercicio en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023



En el gráfico N°3, se evidencia el estilo de vida en la dimensión ejercicio, que fue no saludable 65.6% (59) y saludable 34.4% (31). En los indicadores se muestra que tipo de ejercicio y frecuencia para realizar ejercicio son no saludable 76.7% (69) y 70% (63); mientras que saludable 23.3% (21) y 30% (27), respectivamente.

GRÁFICO N°4

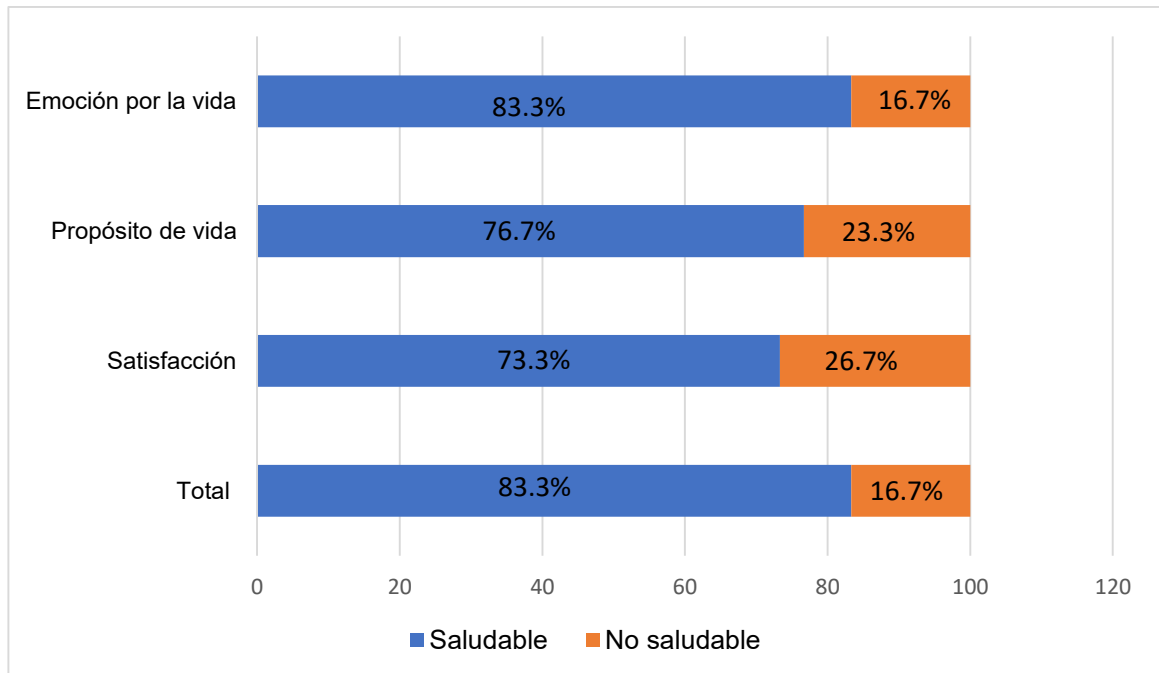
Estilo de vida en la dimensión de nutrición en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima - 2023



En el gráfico N°4, se observa el estilo de vida en la dimensión nutrición, donde el 61.1% (55) fue no saludable y 38.9% (35) saludable. Respecto a los indicadores, se aprecia que frecuencia de comidas es no saludable 94.4% (85) y saludable 5.6% (5), mientras que, categorización de alimento es no saludable 62.2% (56) y saludable 37.8% (34).

GRÁFICO N°5

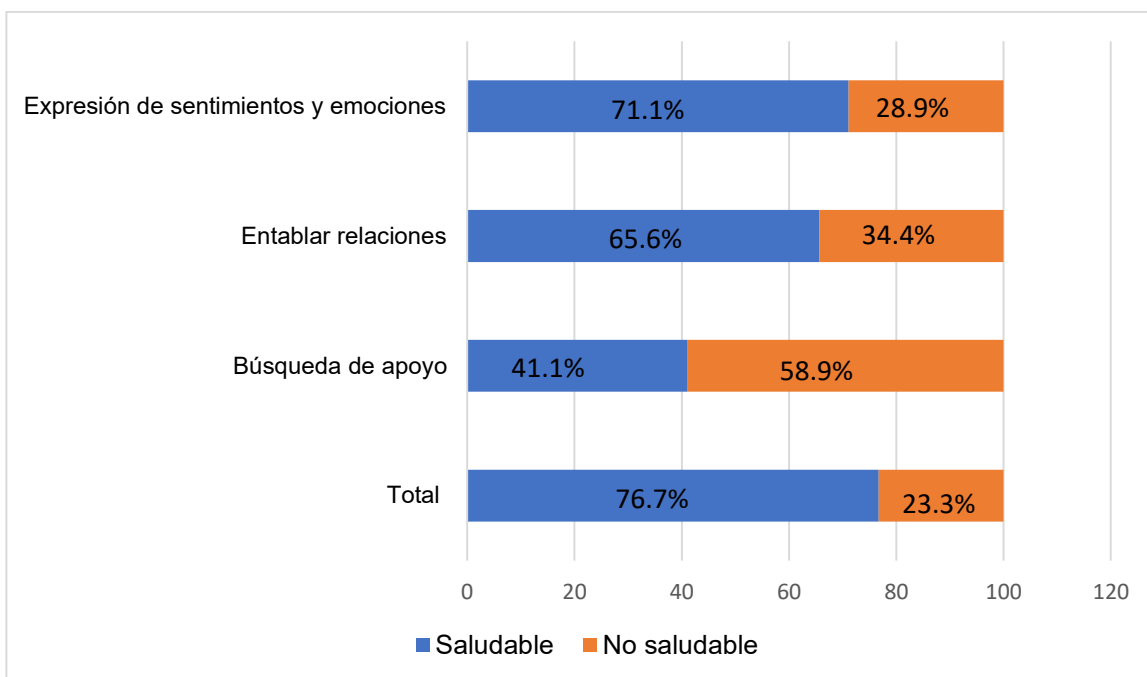
Estilo de vida en la dimensión de autoactualización de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023



En el gráfico N°5, se muestra que el estilo de vida en la dimensión autoactualización, se obtuvo 83.3% (75) saludable y 16.7% (15) no saludable. Sobre los indicadores emoción por la vida, propósito de vida y satisfacción son saludable 83.3% (75), 76.7% (69), 73.3% (66); mientras que no saludable 16.7% (15), 23.3% (21) y 26.7% (24), respectivamente.

GRÁFICO N°6

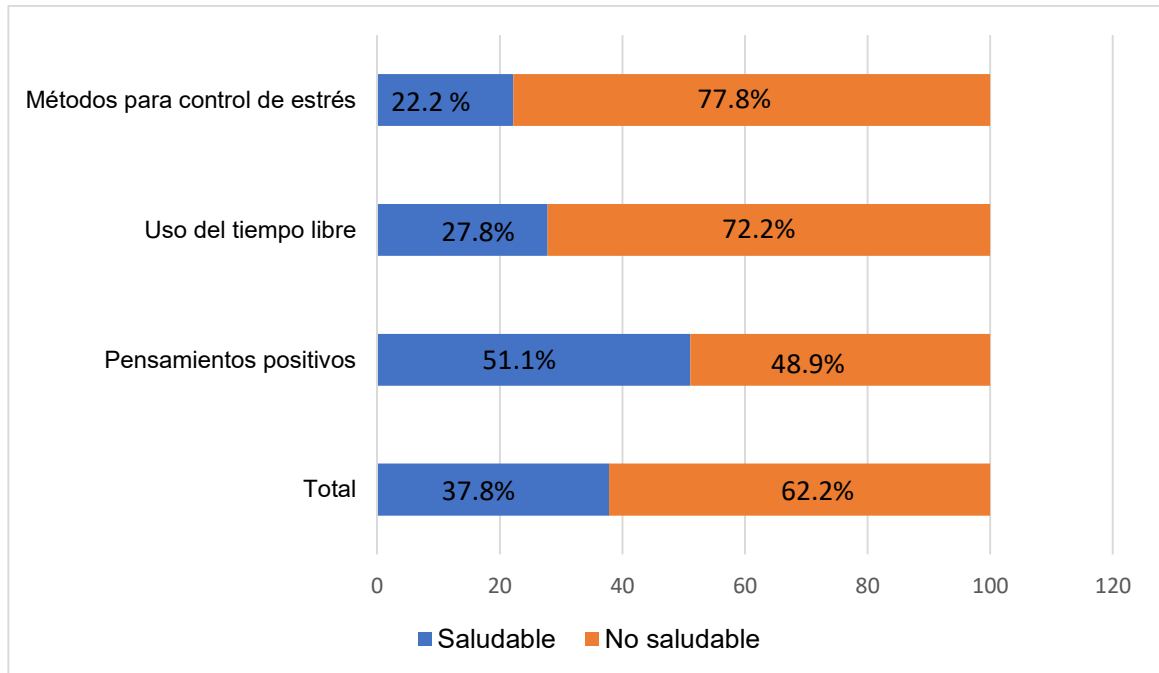
Estilo de vida en la dimensión de soporte interpersonal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima - 2023



En el gráfico N°6, se observa el estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal, siendo saludable 76.7% (69) y no saludable 23.3% (21). Con respecto a los indicadores, expresión de sentimientos y emociones es saludable en 71.1% (64) y no saludable 28.9% (26), por otra parte, entablar relaciones es saludable en 65.6% (59) y no saludable 34.4% (31); finalmente, búsqueda de apoyo es no saludable en 58.9% (53) y saludable 41.1% (37).

GRÁFICO N°7

Estilo de vida en la dimensión de manejo de estrés en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023



En el gráfico N°7, se evidencia que el estilo de vida en la dimensión manejo de estrés, se obtuvo 62.2% (56) no saludable y 37.8% (34) saludable. Con relación a los indicadores, métodos para el control de estrés es no saludable en 77.8% (70) y saludable en 22.2% (20); por otro lado, uso de tiempo libre es no saludable 72.2% (65) y saludable 27.8% (25); finalmente, pensamientos positivos es saludable 51.1% (46) y no saludable 48.9% (44).

VI. DISCUSION

El estilo de vida son los comportamientos que se tiene ante determinadas situaciones y también guardan una estrecha relación con la salud promoviendo bienestar y desarrollo en la persona. Es por ello, que la OMS, lo define como patrones de conducta que vienen a ser las condiciones de vida, la interacción social y las características del individuo.³

Los hallazgos de este estudio demuestran que el estilo de vida alcanzado en los estudiantes es no saludable, en un poco más de la mitad y saludable en el resto de la población, esto significa que, la mayoría no realiza comportamientos para alcanzar su bienestar porque carece una rutina de ejercicio y alimentación balanceada, no tiene un círculo social, ni sentido de vida, entre otros²⁶; sin embargo, los estudiantes con E. V. saludable presentan hábitos que mejora su salud como buena higiene, capacidad de autocuidado y no presentan riesgo por consumir sustancias ilícitas²⁷; similares resultados fue el de Julcamoro M¹⁶. que en la mayoría fue no saludable,¹⁴ lo mismo López D¹⁷, Quispe K¹⁹, Rondón J²⁰; no obstante, otras investigaciones no concuerdan, así como el de Cubas M¹⁴, que en su mayoría fue saludable, además Zambrano G¹⁵, Vara K¹⁸, Silva J⁶². Esto indica que existe una gran cantidad de estudiantes de Enfermería que presenta un estilo de vida no saludable, por lo que es necesario brindar mayor atención a fin de contrarrestar enfermedades no transmisibles que se presentan a lo largo del tiempo, consumo de sustancias, aislamiento, entre otros²⁷. En ese sentido, las instituciones educativas deben promover, motivar y fomentar un estilo de vida saludable, más aún cuando los estudiantes del área de ciencias de la salud son modelos para la población, ya sea mediante los contenidos de las asignaturas o actividades preventivas-promocionales.

Con respecto a la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes, se muestra que, el mayor porcentaje fue no saludable; esto quiere decir, que la mayoría no reconoce los riesgos asociados a su salud²⁸ mediante la información de la misma³⁰, así como, de identificar señales o signos de lesiones como bultos o dolor en ciertas partes del cuerpo³¹, y no asistir al establecimiento de forma preventiva a fin de detectar oportunamente algún tipo de problema de salud; por otro lado, el menor porcentaje tiene interés en su salud y distingue los signos de alteración; los indicadores que comprende en su mayoría no saludables, fueron información sobre salud y acude al establecimiento de salud, lo que denota, carencia sobre la búsqueda de información en su cuidado o hacer consulta de

sus inquietudes a profesionales especialistas, en su minoría, el indicador saludable fue signos y síntomas, ya que pueden reconocer correctamente sus dolencias; los hallazgos son similar con los estudios de Cubas M¹⁴, López D¹⁷ y Rondón J³⁶; no obstante, difiere el de García M¹². Evidentemente gran cantidad de estudiantes no se preocupa de su propio bienestar, probablemente este expuesto al consumo de algunas sustancias ilícitas y es de su responsabilidad si contrae infecciones de transmisión sexual, entre otros²⁹. Por ello, los estudiantes deben tomar posturas conscientes de su propio bienestar ya que se constituyen en modelos que orienten a la población sobre medidas profilácticas, con el fin que estos puedan actuar previniendo afecciones de manera responsable en el cuidado de su salud.

En relación con la dimensión de ejercicio en los estudiantes, se señala que, el mayor porcentaje fue no saludable; es decir, que la mayoría no realiza con frecuencia por lo menos 20 minutos diarios³³ algún tipo de ejercicio ya sea de resistencia, fuerza, flexibilidad o estabilidad³⁴ y el menor porcentaje si realiza algún deporte; los indicadores que abarca en su mayoría no saludables, fueron frecuencia para realizar ejercicio y tipo de ejercicio, debido a que, no tienen rutinas de entrenamiento o no realizan algún deporte; este resultado concuerda con el de García M¹², Cubas M¹⁴, Julcamoro M¹⁶ y Vara K⁶². Deduciendo que en las investigaciones encontradas se carecen de actividad física por parte de los estudiantes probablemente por la rutina durante el periodo de estudio; lo que implica un aumento del sedentarismo que produce un mayor riesgo para contraer enfermedades no transmisibles, obesidad y algunos tipos de cánceres³³, por motivo de diversos factores como los horarios estudios, cantidad de tareas, entre otros. Por ello, a lo largo de su formación deben continuar cursos como “Manifestaciones culturales, arte y deportes” que fomenta el ejercicio ya sea a través de deportes o la danza.

En correspondencia a la dimensión de nutrición en los estudiantes, se evidencia que, el mayor porcentaje fue no saludable, es decir, que la mayoría no comprende

la composición exacta de una alimentación variable³⁵ acorde a sus necesidades, además de, desconocer la clasificación según grupos³⁵ y periodicidad de los alimentos³⁴; los indicadores frecuencia de comidas y categorización de alimento, comprenden en su mayoría como no saludables, en vista que, no completan sus tres comidas al día y no hay una buena selección de los ingredientes; este resultado concuerda con los de Julcamoro M¹⁶, López D¹⁷, Quispe K¹⁹ y Rondón J²⁰; no obstante, difiere de los trabajos de García M¹² y Cubas M¹⁴. Por lo que se deduce que a largo plazo esta conducta pueda incrementar en el desarrollo de sobrepeso, bajo rendimiento, cansancio, enfermedades crónicas, entre otros³⁶. Es por ello, que en la curricula debe seguir el curso como “Alimentación y Dietética” o similares que enseñen sobre este tema que influye en la autoestima, la imagen personal y el sentirse sano.

En concordancia con la dimensión de autoactualización en los estudiantes, se encuentra que, el mayor porcentaje fue saludable; esto significa que, la mayoría tiene un motivo de vida, satisface sus necesidades³⁹ y disfruta de la vida⁴¹, y el menor porcentaje no ha satisfecho sus necesidades; los indicadores que contiene a la mayoría saludable, fueron emoción por la vida, propósito de vida y satisfacción, dado que, saben que es lo importante en la vida, tienen sus metas trazadas y valoran sus éxitos; este resultado concuerda con los trabajos de Cubas M¹⁴, López D¹⁹ y Quispe K¹⁹; no obstante, es contrario a los resultados de Julcamoro M¹⁶ y Rondón J²⁰. Por lo que se desprende que existe una pequeña parte que experimenta sentimientos y pensamientos de no valía, inutilidad o baja autoestima.³⁸ Por consiguiente, la mayoría tienen un sentido de realización y de pertenecía, utilizando sus recursos internos que los impulsa a conseguir sus objetivos personales y profesionales, además, realizar sus actividades diarias con normalidad.

Por otro lado, en la dimensión de soporte interpersonal los estudiantes, muestra que, el mayor porcentaje fue saludable, es decir, que la mayoría tiene una relación recíproca entre dos o más persona⁴⁵, expresa sentimientos y emociones

a través de la comunicación de manera eficiente⁴⁶ y busca apoyo⁴⁹, y el menor porcentaje no tiene apoyo; los indicadores que engloban en su mayoría saludables, fueron entablar relaciones y expresión de sentimientos y emociones, debido a que, forjan lazos con otros y se comunican fácilmente con ellos, en su minoría, el indicador no saludable fue búsqueda de apoyo, ya que, no discuten sus preocupaciones con otros; este resultado concuerda con los trabajos de Cubas M¹⁴, Julcamoro M¹⁶, López D¹⁹ y Rondón J²⁰; no obstante, no concuerda Quispe K¹⁹. Esto indica que hay una parte que experimenta sentimientos de soledad, aislamiento y tener dificultades para comunicarse.⁵⁰ Pero otra gran parte, mantiene una relación con las personas de su entorno, creando un ambiente laboral armonioso, lo cual es una fuente de apoyo para los estudiantes en las situaciones que experimenta a lo largo de sus años de estudios.

Finalmente, en relación con la dimensión de manejo de estrés en los estudiantes, se demuestra que, el mayor porcentaje fue no saludable, es decir, la mayoría no presenta estrategias para disminuir el estrés, no usa técnicas de relajación antes de dormir⁵² y no tiene pensamientos positivos⁵³, y el menor porcentaje utiliza mecanismo de afrontamiento; los indicadores métodos para control de estrés y uso de tiempo libre, en su mayoría fueron no saludables, por motivo que, antes de descansar no utilizan algún recurso o toman minutos para relajarse, en su minoría, el indicador pensamientos positivos es saludable, ya que, presentan ideas motivadoras antes de reposar; este resultado concuerda con los trabajos de Cubas M¹⁴, Julcamoro M¹⁶, López D¹⁹ y Rondón J²⁰. Lo cual conlleva que, a largo plazo el estudiante presente dolores de cabeza, pérdida del cabello, depresión, ansiedad, entre otros⁵¹. Es por ello, que se debe identificar las situaciones y factores que aumenten los niveles de estrés y optar por tomar medidas saludables como es fomentar técnicas de relajación.

Cabe resaltar que los estudiantes de Enfermería son futuros profesionales de Salud, los cuales a través de su formación son educados con referencia a los estilos de vida y la promoción de ello a la población.

VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

De los resultados obtenidos del estudio, se han formulado las siguientes conclusiones:

- El estilo de vida en los estudiantes de Enfermería en su mayoría fue no saludable denotando comportamientos desfavorables de responsabilidad en salud, ejercicio, nutrición y manejo de estrés.
- En la dimensión responsabilidad en salud, el estilo de vida fue no saludable en su mayoría, debido a que no se preocupan de su propia salud o hay una carencia de asistencia médica frente a signos de alarma que ponen en riesgo su salud tanto física como psicológica.
- El estilo de vida, en la dimensión de ejercicio fue no saludable en su mayoría, debido a la carencia de actividad física, conllevando el aumento del riesgo de obesidad, enfermedades del corazón, entre otros.
- En la dimensión de nutrición, el estilo de vida en su mayoría fue no saludable, debido a que no completan su consumo de alimentos, de acuerdo con sus necesidades, lo que puede suscitar cansancio, disminución en el rendimiento, entre otros.
- En la dimensión de autoactualización, el estilo de vida en su mayoría fue saludable, precisando que tienen un propósito de vida, facilitando un crecimiento hacia la satisfacción de las necesidades tanto personal como profesionales.
- El estilo de vida, en la dimensión de soporte interpersonal en su mayoría fue saludable, ya que presentan relaciones positivas con otras personas, contribuyendo a un ambiente armonioso.

- En la dimensión de manejo de estrés el estilo de vida en su mayoría fue no saludable, por lo que se requiere fomentar las técnicas para el control de estrés frente a cualquier situación que perjudica su vida diaria.

7.2 Recomendaciones

- A toda la comunidad universitaria a elaborar otros estudios de factores de riesgo que influyen en las dimensiones del estilo de vida en los estudiantes que son no saludables como responsabilidad en salud, ejercicio, nutrición y manejo de estrés.

- A la facultad de Medicina de la UNMSM impulsar el apoyo de los estudiantes de pregrado en las capacitaciones, sesiones, charlas sobre la promoción del estilo de vida en la población.

- Dar a conocer y difundir los resultados a la Institución de la Escuela Profesional de Enfermería; para realizar estudios experimentales para la elaboración de programas o asignaturas para promover medidas preventivas – promocionales con el propósito de mejorar el estilo de vida de sus estudiantes.

- Promover en la institución Universitaria el reforzamiento de los programas de tutoría para continuar fomentando los estilos de vida saludables en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud. Glosario. [Internet] Ginebra, 1998. [acceso 08 Feb 2023] Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=1AEDEF39F096A51CDED26947DAE9420F?sequence=1
2. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis Doctoral] España: Universidad en Palma; 2012. [acceso 8 Feb 2023] Disponible en: <https://www.tesisenred.net/handle/10803/84136>
3. Silva M, López J, Columba M. Estrés académico en estudiantes universitarios. [Internet] Rev. Investigación y Ciencia; 2020 [acceso 08 Feb 2023]; 28(79):75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
4. Vilela P, Sánchez J, Chau C. Desafíos de la educación superior en el Perú durante la pandemia por la covid-19. [Internet] Rev. Desde el Sur; 2021. [acceso 08 Feb 2023]; 13(2). Disponible en: <https://dx.doi.org/10.21142/des-1302-2021-0016>
5. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. [Internet] Rev. Enferm. Univ; 2011 [acceso 08 Ago 2021]; 8(4): 16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.
6. Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades no transmisibles. [Internet] 2023 [acceso 19 Ago 2023] Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
7. Riquelme R. Situación de estilo de vida y enfermedades no transmisibles de trabajadores chilenos atendidos en mutual de seguridad (Estudio

- Piloto). [Internet] Rev. Fac. Med. Hum; 202. [Citado 19 Ago 2023]; 22(1): 154-161. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000100154&lng=es.
8. Ramos P. Estilos de vida y salud en la adolescencia. [Tesis Doctoral] España: Universidad de Sevilla; 2009. [acceso 13 Oct 2021] Disponible en: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/15476/Y_TD_PS-PROV9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 9. Magisterio. Día Internacional de la Juventud: ¿quiénes y cómo son los jóvenes? [Internet] 2022 [acceso 08 Feb 2023] Disponible en: <https://www.magisnet.com/2022/08/dia-internacional-de-la-juventud-quienes-y-como-son-los-jovenes/>
 10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Población peruana alcanzó las 33 millones 726 mil personas en el año 2023. [Internet] 2023. [acceso 12 Julio 2023] Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/poblacion-peruana-alcanzo-los-33-millones-726-mil-personas-en-el-ano-2023-14470/>
 11. Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. III Informe bienal sobre la realidad universitaria en el Perú. [Internet] 2022 [acceso 08 Feb 2023] Disponible en: <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7913?show=full>
 12. García C, Gómez V, Morales M, Chaparro L, Carreño S. Estilos de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería. [Internet] Rev. Portales Medico, 2017. [acceso 08 Feb 2023] Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/estilos-de-vida-estudiantes-enfermeria/2/>
 13. Álvarez S. Estilos de vida y salud de los estudiantes de enfermería y la escuela como entorno promotor de salud, Duisburg-Alemania. [Tesis Doctoral] Alemania: Universidad Pública de Navarra; 2017. [acceso 08 Feb

2023] Disponible en: <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/handle/2454/27952>

14. Cubas M. Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018. [Tesis de pregrado] México: Universidad de Montemorelos; 2019. [acceso 08 Feb 2023] Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1950>
15. Zambrano G. Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Pontificia Universidad Católica Sede Esmeraldas. [Tesis de pregrado] Ecuador: Universidad Pontificia Universidad Católica; 2021. [acceso 08 Feb 2023] Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2738/1/Zambrano%20Ruano%20Gabriela%20Stefania.pdf>
16. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. [Tesis de pregrado] Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. [acceso 08 Feb 2023] Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Lopez D, Pumachachaico E. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote – 2018. [Tesis de pregrado] Perú: Universidad Nacional del Santa; 2019. [acceso 08 Feb 2023] Disponible en: <https://repositorio.uns.edu.pe/handle/20.500.14278/3478>
18. Vara K. Estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería en una universidad pública. [Tesis de pregrado] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020. [acceso 08 Feb

- 2023] Disponible en:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11687/Vara_ck.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Quispe K. Factores condicionantes básicos asociados al estilo de vida en estudiantes de una universidad pública en el contexto de pandemia - Lima, 2021. [Tesis de pregrado] Perú: Universidad Peruana Cayetana Heredia; 2021. Disponible en:
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11626>
20. Rondon J, Deza R. Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril - noviembre 2021. [Tesis de pregrado] Perú: Universidad Nacional de San Martín; 2021. [acceso 08 Feb 2023] Disponible en:
<https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/4320>
21. Congreso de la Republica. Ley del Trabajo de la Enfermera(o) N° 27669. [Internet] Conaren; 2002. [acceso 08 Feb 2023] Disponible en:
https://www.conaren.org.pe/documentos/ley_trabajo_enfermero_27669.pdf
22. Congreso Directivo Nacional. Código de Ética y Deontología. [Internet] CEP; 2006. [Citado 08 Feb 2023] Disponible en:
https://www.cep.org.pe/wp-content/uploads/2021/10/codigo_etica_deontologia.pdf
23. Walker S, Sechrist K y Pender N. The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics [Internet]. PubMed; 1987. [acceso 08 Feb 2023]; 36(2):76-8. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3644262/>
24. Martin E. y Costa M. Motricidad humana hacia una vida más saludables. [Internet] 1ra ed. Universidad Central de Chile; 2015. [acceso 08 Feb 2023]; pp.221 – 236. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/305318868_Ejercicio_fisico_y_estilo_de_vida_saludable

25. Ministerio de Salud del Perú. Modulo educativo de promoción de la convivencia saludable en el ámbito escolar dirigido a personal de salud. [recurso de aprendizaje] Perú: Ministerio de Salud; 2013. [acceso 08 Feb 2023] Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390710/M%C3%B3dulo_educativo_de_promoci%C3%B3n_de_la_convivencia_saludable_en_el_%C3%A1mbito_escolar__Dirigido_a_personal_de_salud20191017-26355-rmvzq4.pdf?v=1571311517
26. Maya L. Estilos de Vida Saludables: Componente de la Calidad de Vida. [internet] Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación; 2001. [acceso 08 Feb 2023] Disponible en: https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/estilos_saludables.pdf
27. Alapasa. La Promoción de Estilos de Vida Saludables. [internet] Rev. Hacia promoc. Salud; 2012. [acceso 08 Ago 2021]; 24(2): 139-155. Disponible en: <http://www.alapsa.org/detalle/05/5.HTM>.
28. Limia L. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. [Internet] Rev. Index Enferm; 2010. [acceso 19 Jul 2023]; 19(1): 42-46. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009&lng=es.
29. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. [Internet] Rev. Gac Méd Espirit, 2017 [acceso 19 Jul 2023]; 19(3): 89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es

30. MedlinePlus. Comprendiendo la información de salud. [Internet] NIH; 2021. [acceso 19 Jul 2023] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthliteracy.html>
31. Infocancer. Signos y síntomas. [Internet] Gobierno de México; 2019. [Ultima actualización: 28 may 2019; acceso 19 Jul 2023] Disponible en: <http://www.infocancer.org.mx/?c=conocer-el-cancer&a=signos-y-sintomas>
32. Ministerio de Salud del Perú. Reglamento de establecimiento de salud y servicios médicos de apoyo. [Internet] 2da ed. Ministerio de salud; 2009. [acceso 19 Jul 2023] Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/Recursos/OTRANS/08Proyectos/2023/nsec/REGLAMENTO%20DE%20ES%20Y%20SMA.pdf>
33. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] OMS; 2022. [acceso 19 Jul 2023] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
34. Egger G, Binns A, Rossner S, Sagner M. Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud. [Internet] 3ª ed. Medicina del estilo de vida; 2017. [acceso 19 Jul 2023] Disponible en: <https://es.scribd.com/document/592416604/Medicina-Del-Estilo-de-Vida-Habitos-Ento-Garry-Egger#>
35. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [Internet] 2018 [acceso 19 Jul 2023] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
36. Rojas E. Estilos de vida de los estudiantes del Programa de Post Grado de la Segunda Especialidad en Enfermería de la UNMSM 2010. [Tesis de Post Grado] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010. [acceso 19 Jul 2023] Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/13444/Rojas_Meza_Linda_2011.pdf?sequence=3

37. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad cooperativa de Colombia. [Internet] Rev. Hacia promoc. Salud; 2014. [acceso 10 nov 2023]; 19(1), 68-83. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772014000100006&lng=en&tlng=es.
38. Olson A. La teoría de la auto actualización. [Internet] Rev. Psychology Today; 2020. [acceso 19 Jul 2023] Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-teoria-de-auto-actualizacion>
39. Cardona D, Agudelo H. Satisfacción Personal como Componente de la Calidad de Vida de los Adultos de Medellín. [Internet] Rev. salud pública; 2007. [acceso 24 Jul 2023]; 9(4): 541-549. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642007000400006&lng=e
40. Páramo M, Straniero C, García C, Torrecilla N. y Gómez E. Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. [Internet] Rev. Pensamiento Psicológico; 2012. [acceso 24 Jul 2023]; 10(1), 7-21. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612012000100001&lng=en&tlng=es.
41. Comunidad. Bienestar emocional y salud. [internet] Comunidad de Madrid. [acceso 08 feb 2023] Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud#:~:text=Es%20la%20habilidad%20de%20poder,de%20nuestras%20necesidades%20y%20deseos>.
42. Alcalá M. Tema: Informe sobre la Población mundial. [internet] 2006. [acceso 08 feb 2023] Disponible en: <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/Publicaciones/2006/4456.pdf>

43. Bisquerra J. Relaciones interpersonales. [Internet] México: Mac Graw Hill; 2023. [acceso 19 Jul 2023].
44. Talavera Á, Ortega E, Romero E, Chicaiza L, Peña J. y Barreto J. Correlación entre tiempo libre y relaciones familiares. [Internet] Rev. Cubana Invest Bioméd; 2018. [acceso 24 Jul 2023]; 37(4): 1-15. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400004&lng=es.
45. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. [Tesis de pregrado] Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2019. [acceso 24 Jul 2023] Disponible en: https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Santos L, García S, Moreno N. La comunicación en el aula y su influencia en las relaciones interpersonales: Un estudio de caso. [Internet] Rev. Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina; 2022. [acceso 24 Jul 2023]; 10(2), e23. Recuperado en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322022000200023&lng=es&tlng=es.
47. Significados. Qué son los Sentimientos. [Internet] 2023 [acceso 08 ago 2021]. Disponible en: <https://www.significados.com/sentimiento/>
48. Concepto. ¿Qué es pensamiento? [Internet] 2021 [acceso el 08 ago 2021] Disponible en: <https://concepto.de/pensamiento/>
49. Gulliver A, Griffiths K, Christensen H, Bewer J. A systematic review of help-seeking interventions for depression, anxiety and general psychological distress. [Internet]. Rev. BMC Psychiatry; 2012. [acceso 08 ago 2021]; 12, 81. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-81>
50. Espinosa M, Vanegas J. Estilos de vida saludables y su asociación con factores personales en estudiantes universitarios UNAN – Managua 2017. [Tesis de Doctorado] Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de

- Nicaragua; 2019. [acceso 08 ago 2021] Disponible en:
<https://repositorio.unan.edu.ni/11112/1/td1.pdf>
51. Organización Mundial de la Salud. Estrés. [Internet] OMS; 2023. [accesp 19 Jul 2023] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
52. Álvarez D, Lobo G. El Tiempo, uso y abuso. [Internet]. Información tecnológica; 2020. [acceso 19 Jul 2023]; 31(2), 73-80. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642020000200073>
53. Pernas I, Varona M. Propuesta de acciones para desarrollar el pensamiento positivo en estudiantes universitarios. [Internet] Rev Hum Med, 2016. [acceso 24 Jul 2023]; 16(1): 35-53. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202016000100003&lng=es.
54. Ponte M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010. [Tesis de pregrado] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010. [acceso 10 Nov 2023] Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1307/Ponte_am.pdf?sequence=1&isAllowed=y
55. Minsa. Orientaciones técnicas para promover universidades saludables, Documento técnico. [Internet] 2015. [acceso el 10 nov 2023] Disponible en:
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/389981/3396.pdf?v=1605196522>
56. UNMSM. EAP de Enfermería. Facultad de Medicina de San Fernando. [Internet] 2018. [acceso 10 nov 2023] Disponible en: <https://medicina.unmsm.edu.pe/categoria/escuela-profesional-de-enfermeria/subcategoria/escuela-profesional-de-enfermeria-perfil-profesional/>

57. Giuliana N. Estilos de vida de los oficiales alumnos de la Escuela Superior de Guerra del Ejército, en el 2008. [Tesis de Post Grado] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2008. [acceso 24 Jul 2023] Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/12902/Neyra_Salvador_Giuliana_Gloria_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
58. Silas D, Jordan L. Autocuidado, Elemento Esencial en la Práctica de Enfermería. [Internet] Rev. Desarrollo Cientif Enferm; 2011. [acceso 10 nov 2023]; Vol. 19. Disponible en: <https://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf>
59. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Contactos. [Internet] [acceso 08 ago 2021]. Disponible en: <https://medicina.unmsm.edu.pe/categoria/escuela-profesional-de-enfermeria/subcategoria/escuela-profesional-de-enfermeria-contactos/>
60. Pender N. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996). [Internet] 1996 [Citado 08 ago 2021] Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/appendiceA.pdf
61. Espinoza M, Vanegas M. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). [Internet] Rev. Torreón universitario; 2018. [acceso el 08 de agosto del 2021]; Núm. 19. pág. 38 - pág. 49. Disponible en: <https://revistatorreonuniversitario.unan.edu.ni/index.php/torreon/article/view/226/352>
62. Silva J, Ayala M, Valerio J y Rodríguez R. Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería. [Internet] Rev. Científica de ciencias de la Salud; 2017. [acceso 02 oct 2021] Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/REVUPEU_2092e4780121056755a2f55651ef215e

ANEXOS

INDICE DE ANEXOS

Anexo	Pag
A. Operacionalización de la variable.....	60
B. Instrumento.....	62
C. Libro de códigos.....	65
D. Matriz de datos.....	67
E. Consentimiento informado.....	69
F. Tablas.....	70

Anexo A: Matriz operacional de la variable

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Valor final de la variable
Estilo de vida en estudiantes de Enfermería	Conjunto de comportamientos, hábitos o conductas que realizan las personas de una determinada sociedad, haciendo referencia a su modo de vivir. Y está relacionado con procesos sociales, costumbres, tradiciones, entre otros, para la satisfacción de sus necesidades (OMS, 2002)	Responsabilidad en salud	Información sobre su salud	Saludable No saludable
			Signos y síntomas	
			Acude al establecimiento de salud	
		Ejercicio	Frecuencia para realizar ejercicio	
			Tipo de ejercicio	
		Nutrición	Frecuencia de comidas	
			Categorización de alimento	
		Autoactualización	Satisfacción	
			Propósito de vida	
			Emoción por la vida	
		Soporte interpersonal	Entablar relaciones	
			Expresión de sentimientos y emociones	
			Búsqueda de apoyo	
		Manejo del estrés	Uso del tiempo libre	
			Métodos para control de estrés	
Pensamientos positivos				
Definición operacional de la variable				

Conjunto de comportamientos, hábitos o conductas que practican los estudiantes de Enfermería relacionados con la responsabilidad en salud, el ejercicio, la nutrición, las relaciones interpersonales, manejo del estrés y autoactualización, cuyos valores finales son prácticas de conductas saludables y no saludables, el cual será medido por un cuestionario con escala tipo Likert.

Anexo B: Instrumento
Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida

Datos Generales:

1. Sexo: a) Femenino () b) Masculino ()

Edad:

2. Año de estudio:

Procedencia:

Instrucción

a) En este cuestionario de preguntas sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales

b) No hay respuesta correcta o incorrecta solo es tu forma de vivir. Por favor de no dejar pregunta sin responder

c) Marca con una x el número que corresponde a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir

1. Nunca 2. A veces 3. Frecuentemente 4. Rutinariamente

N° Preguntas	1	2	3	4
1. Tomás algún medicamento a levantarte por las mañanas				
2. Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
3. Te quieres a ti misma (o)				
4. Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
5. Seleccionar comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te levanto presión arterial)				
6. Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
7. Conoces a nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)				
8. Eres entusiasma y optimista con referencia a tu vida				
9. Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				

10. Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y pruebas personales				
11. Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
12. Te sientas feliz y contenta (o)				
13. Realizas ejercicios vigorosos por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana				
14. Comes tres comidas al día				
15. Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
16. Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
17. Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
18. Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19. Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
20. Preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				
21. Miras hacia el futuro				
22. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
23. Eres consciente de lo que te importa en la vida				
24. Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
25. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
26. Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplos: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27. Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
28. Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
29. Respetas tus propios éxitos				
30. Revisas tu pulso durante el ejercicio físico				
31. Pasas tiempo con amigos cercanos				
32. Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
33. Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
34. Ves cada día como interesante y desafiante				
35. Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes antes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)				

36. Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
37. Encuentras agradables y satisfecho del ambiente de tu vida				
38. Realizas actividades físicas de recreo cómo caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
39. Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
40. Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
41. Pides información a los profesionales para cuidar tu salud				
42. Encuentra maneras positivas para expresar tus sentimientos				
43. Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
44. Eres realista en las metas que te propones				
45. Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)				
46. Asiste a programas educativo sobre el cuidado de la salud personal				
47. Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				
48. Crees que tu vida tiene un propósito				

Anexo C: Libro de códigos

I Datos generales

Características demográficas	Categoría	Código
Sexo	Femenino	1
	Masculino	2
Edad	Menor de 20 años	1
	20 a 25 años	2
	26 años a mas	3
Procedencia	Lima	1
	Callao	2
	Provincia	3

II Datos específicos

Responsabilidad en salud		
Respuesta	Código	Valor
Nunca	N	1
A veces	AV	2
Frecuentemente	F	3
Rutinariamente	R	4

Ejercicio		
Respuesta	Código	Valor
Nunca	N	1
A veces	AV	2
Frecuentemente	F	3
Rutinariamente	R	4

Nutrición		
Respuesta	Código	Valor
Nunca	N	1
A veces	AV	2
Frecuentemente	F	3
Rutinariamente	R	4

Soporte emocional		
Respuesta	Código	Valor
Nunca	N	1

A veces	AV	2
Frecuentemente	F	3
Rutinariamente	R	4

Autoactualización		
Respuesta	Código	Valor
Nunca	N	1
A veces	AV	2
Frecuentemente	F	3
Rutinariamente	R	4

Manejo de estrés		
Respuesta	Código	Valor
Nunca	N	1
A veces	AV	2
Frecuentemente	F	3
Rutinariamente	R	4

Anexo D: Matriz de datos

		Variable de vida																																																									
		Dato general		Responsabilidad en salud							Ejercicio							Nutricion							Autoactualizacion							Soperte interpersonal							Manejo de estrés																				
P	Item	Sexo	Edad	Proce	2	7	15	20	28	32	33	42	43	#	T1	4	13	22	30	#	T2	1	5	14	19	26	35	T3	3	8	9	12	16	17	21	23	#	34	37	44	48	T4	10	18	24	25	31	39	47	T5	6	11	27	36	40	41	45	T5	TT
O	1	2	2	1	4	1	1	4	3	1	3	3	3	26	1	1	1	1	4	8	3	3	3	4	4	2	19	2	1	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	31	2	2	3	3	3	2	3	18	2	4	1	1	1	4	3	16	118	
B	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	17	2	2	1	4	3	12	1	2	4	1	4	4	16	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	31	2	3	2	3	2	2	2	16	3	3	2	1	2	2	1	14	106
L	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	23	3	2	3	2	3	13	1	2	3	2	3	3	14	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	39	2	3	2	3	3	3	3	19	3	3	2	2	3	3	2	18	126
A	4	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	4	4	20	2	1	1	1	3	8	2	1	2	4	4	3	16	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	43	3	4	4	3	4	4	4	26	2	4	2	2	3	3	2	18	131	
C	5	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	19	2	2	2	2	10	1	3	4	4	3	3	18	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	42	2	4	2	2	2	2	2	16	2	3	2	2	2	2	2	15	120		
I	6	2	2	1	3	1	2	2	1	1	3	4	1	19	2	2	1	1	1	7	1	2	4	1	3	3	14	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	2	3	4	40	3	4	4	3	4	4	3	4	25	2	3	1	2	3	2	1	14	119
O	7	2	2	1	1	1	2	3	3	1	1	4	4	22	3	3	3	1	4	14	1	3	3	1	2	2	12	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	38	1	3	3	3	3	4	4	21	3	3	3	2	4	4	3	22	129		
B	8	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	3	1	15	2	1	1	3	2	9	1	2	4	2	2	2	13	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	35	2	3	3	3	3	3	3	20	2	2	1	2	2	2	2	13	105			
L	9	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	3	4	20	2	2	1	1	2	8	1	2	4	2	3	2	14	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	40	2	3	3	3	3	2	4	20	2	3	2	2	4	2	1	16	118				
A	10	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	4	19	4	4	2	1	3	14	1	4	4	3	4	4	20	4	3	3	2	2	3	3	2	2	4	35	2	3	3	3	3	3	3	20	2	2	1	1	1	3	2	12	120				
C	11	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	2	21	2	2	2	1	2	9	1	2	3	2	2	12	3	3	3	3	2	4	3	1	2	2	3	34	3	3	4	3	3	3	2	21	2	3	2	1	2	2	2	14	111				
I	12	2	2	1	2	2	3	2	3	1	1	3	4	25	2	2	3	4	13	1	3	3	2	3	3	15	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	34	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	15	120						
O	13	2	2	2	3	1	2	2	3	1	1	4	4	21	4	4	2	1	4	15	1	1	4	3	4	3	16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51	3	4	4	4	4	4	4	27	3	4	4	1	4	1	3	20	150					
N	14	2	2	1	1	2	3	3	2	1	2	3	3	23	3	3	2	2	3	13	1	4	3	4	3	18	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	44	1	4	4	4	4	4	4	25	4	2	2	2	3	3	2	18	141				
	15	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	3	1	16	1	2	2	1	1	7	1	2	2	2	3	12	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	34	2	4	4	3	2	4	4	23	2	2	1	1	1	1	1	10	102					
	16	2	2	1	2	1	3	3	3	1	3	2	3	23	3	2	3	3	13	1	2	3	2	3	12	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	2	2	33	2	2	4	3	2	3	4	20	2	3	2	3	2	2	2	17	119				
	17	2	2	1	4	2	1	4	2	2	1	3	3	23	2	3	3	2	13	4	3	3	3	4	3	20	3	2	3	3	2	3	3	4	2	1	3	24	3	3	3	3	3	3	3	21	2	4	2	1	2	1	1	13	124				
	18	2	2	1	4	3	3	4	4	1	3	3	1	26	2	2	1	3	10	4	2	3	4	4	4	21	4	4	4	3	3	2	1	3	3	3	40	3	3	3	3	3	1	3	19	3	3	2	1	4	4	3	20	136					
	19	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	24	4	3	3	3	16	1	1	3	2	3	13	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	2	3	3	3	3	3	3	20	2	3	2	2	3	2	2	16	128						
	20	1	2	2	3	1	2	3	4	2	1	3	3	2	26	3	2	3	2	12	1	1	4	3	2	13	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	19	3	4	2	2	2	3	2	18	132				
	21	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	16	2	1	1	1	6	1	3	3	3	3	16	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	25	2	3	2	2	1	2	2	11	88				
	22	2	2	1	2	2	3	1	2	1	3	3	1	20	1	1	1	2	3	8	1	2	3	2	3	13	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	22	2	2	2	2	1	2	1	13	112				
	23	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	13	1	1	1	1	5	1	1	4	1	3	1	11	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	1	4	4	2	4	4	2	1	4	1	1	1	1	10	103			
	24	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	4	1	20	4	4	4	1	17	1	2	4	4	3	4	18	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	34	3	3	4	3	3	4	4	24	2	1	1	1	3	1	2	1	124					
	25	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1	2	3	18	2	2	1	2	3	10	1	2	3	2	4	2	14	4	3	2	4	2	2	2	3	3	2	35	3	2	4	3	2	3	4	21	2	4	2	1	2	2	2	15	113				
	26	1	2	1	2	2	3	3	1	3	2	4	3	25	2	2	3	2	11	1	2	2	2	3	13	4	3	3	2	1	2	4	2	4	3	2	36	1	2	3	2	4	3	2	17	1	1	1	2	3	2	2	12	114					
	27	2	3	1	3	1	3	1	2	2	2	3	3	22	4	3	3	3	16	1	3	4	3	3	17	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	1	16	133					
	28	2	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	30	2	3	3	3	14	4	2	3	3	3	18	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21	2	3	3	3	3	3	3	20	142					
	29	1	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	29	2	2	2	3	11	1	3	3	4	3	17	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	40	2	3	2	3	2	2	17	2	3	3	3	3	3	3	20	134			
	30	1	2	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	14	2	3	1	1	2	3	1	2	4	1	2	12	3	3	4	1	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	1	2	18	3	3	1	1	2	1	1	12	103			
	31	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	23	2	3	2	3	13	1	2	3	2	3	14	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	19	127				
	32	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	4	1	23	2	2	2	3	11	2	2	3	2	3	11	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	23	2	3	2	3	2	2	2	17	125
	33	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	16	1	1	1	1	2	6	1	3	3	4	3	16	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	4	2	4	3	3	2	3	3	20	2	3	1	1	3	1	1	12	104			
	34	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	15	1	1	1	1	5	1	3	4	2	3	1																																		

Anexo E. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar el estilo de vida en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional, la participación en este trabajo de investigación es de manera voluntaria, en donde usted tiene la plena libertad de decidir si desea o no participar, si desea colaborar se le entregara el cuestionario. Con tu participación se busca tener un panorama amplio sobre el estilo de vida de los estudiantes de enfermería, el cual no tendrá ningún riesgo; físico ni emocional para su persona. A fin de proteger su privacidad, la información y datos obtenidos se mantendrán en anonimato. Los datos solo sirven para fines establecidos en el estudio. Agradezco de antemano su amable participación.

.....

Firma

Anexo F: Tablas

Tabla 1: Características generales en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023

	Categorías	N°	%
Sexo	Femenino	71	78.8
	Masculino	19	21.2
Edad	Menor de 20 años	7	7.8
	20 a 25 años	79	87.8
	26 años a mas	4	4.4
Procedencia	Lima	77	85.6
	Callao	8	8.9
	Provincia	5	5.5

Tabla 2: Estilo de vida según indicadores de la dimensión de responsabilidad en salud en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023

Indicador	Saludable (n)	%	No saludable (n)	%
Información sobre su salud	6	6.7	84	93.3
Acude al establecimiento de salud	17	18.9	73	81.1
Signos y síntomas	61	67.8	29	32.2

Tabla 3: Estilo de vida según indicadores de la dimensión de ejercicio en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023

Indicador	Saludable (n)	%	No saludable (n)	%
Tipo de ejercicio	21	23.3	69	76.7
Frecuencia para realizar ejercicio	27	30	63	70

Tabla 4: Estilo de vida según indicadores de la dimensión de nutrición en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023

Indicador	Saludable (n)	%	No saludable (n)	%
Frecuencia de comidas	5	5.6	85	94.4
Categorización de alimento	34	37.8	56	62.2

Tabla 5: Estilo de vida según indicadores de la dimensión de autoactualización en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023

Indicador	Saludable (n)	%	No saludable (n)	%
Emoción por la vida	75	83.3	15	16.7
Propósito de vida	69	76.7	21	23.3
Satisfacción	66	73.3	24	26.7

Tabla 6: Estilo de vida según indicadores de la dimensión de soporte interpersonal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023

Indicador	Saludable (n)	%	No saludable (n)	%
Expresión de sentimientos y emociones	64	71.1	26	28.9
Entablar relaciones	59	65.6	31	34.4
Búsqueda de apoyo	37	41.1	53	58.9

Tabla 7: Estilo de vida según indicadores de la dimensión de soporte interpersonal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública. Lima – 2023

Indicador	Saludable (n)	%	No saludable (n)	%
Métodos para control de estrés	20	22.2	70	77.8
Uso del tiempo libre	25	27.8	65	72.2
Pensamientos positivos	46	51.1	44	48.9