

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA DEL IX Y X CICLO DE LA UNIVERSIDAD  
PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019**

**TESIS**

**PRESENTADO POR BACHILLER  
YOSSELINE MÓNICA CHÁVEZ HUAYTÁN**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**LIMA – PERÚ**

**2020**

**ASESORA DE TESIS: MG. PILAR GLADYS BERNAOLA PEÑA**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por brindarme sabiduría y conocimiento para poder culminar mi carrera profesional

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista Escuela Profesional de Enfermería**

Por la formación académica para ser una profesional competitiva  
Por las facilidades para poder realizar la siguiente investigación

### **A la Población de Estudio**

Por la colaboración de su participación en la realización de esta investigación

### **A mi Asesora**

Por brindarme su apoyo y tiempo en la realización del presente trabajo de investigación.

## **DEDICATORIA**

A Dios por brindarme virtudes únicas, a mi familia por el amor incondicional, estar en todo el proceso, en la culminación de mi formación académica e incentivarme en todo momento a lograr mis objetivos trazados.

## RESUMEN

**Introducción:** En la etapa universitaria los estudiantes de enfermería deben tener óptimos hábitos saludables, que son conductas o comportamientos cotidianos enfocados en el bienestar de la salud tanto física como mental para evitar posibles enfermedades. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019. **Metodología:** Es un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, prospectivo y de corte transversal. La población de estudio estuvo conformada por 85 estudiantes de enfermería del IX y X ciclo; la técnica usada fue la encuesta y como instrumento un cuestionario de estilos de vida PEPS- I de Nola Pender. **Resultados:** El 65% de los estudiantes se encuentran en un rango de edad entre 25 a 29 años, 85% son de sexo femenino, 86% estado civil soltera(o), 82% no tienen hijos, 79% proceden de la costa y 76% solo estudian. De manera general los estudiantes presentan estilos de vida no saludables 74% y estilos de vida saludables 26%; según las dimensiones muestran estilos de vida no saludables: responsabilidad en salud 73%, actividad física 78%, nutrición 89%, auto actualización 76%, soporte interpersonal 85% y manejo del estrés 88%. **Conclusión:** Los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo presentan estilos de vida no saludables, aceptándose la hipótesis planteada.

**Palabras clave:** Estilos de vida saludable, estudiantes de enfermería.

## ABSTRACT

**Introduction:** In the university stage, nursing students must have optimal healthy habits, which are everyday behaviors or behaviors focused on the well-being of both physical and mental health to avoid possible diseases.

**Objective:** To determine healthy lifestyles in nursing students of the IX and X cycle of the Private University San Juan Bautista October 2019.

**Methodology:** It is a study of quantitative, descriptive, prospective and cross-sectional approach. The study population consisted of 85 nursing students of the IX and X cycle; The technique used was the survey and as an instrument a questionnaire of lifestyles PEPS-I by Nola Pender.

**Results:** 65% of the students are in an age range between 25 and 29 years old, 85% are female, 86% single marital status (o), 82% have no children, 79% come from the coast and 76% only study. In general, students have unhealthy lifestyles 74% and healthy lifestyles 26%; according to the dimensions they show unhealthy lifestyles: health responsibility 73%, physical activity 78%, nutrition 89%, self-updating 76%, interpersonal support 85% and stress management 88%.

**Conclusion:** Nursing students of the IX and X cycle have unhealthy lifestyles, accepting the hypothesis.

**Keywords:** Healthy lifestyles, nursing students.

## PRESENTACIÓN

Los estilos de vida saludable son un conjunto de actitudes o comportamientos cotidianos que realiza toda persona, es decir, son hábitos de la vida diaria que nos ayudan a mantener una salud óptima tanto física como mental, evitando así padecer de alguna enfermedad crónica.

Durante el desarrollo humano, la vida universitaria supone un cambio esencial; pero en esta etapa los estudiantes llevan un estilo de vida poco saludable debido a que consumen comidas rápidas y presentan una dieta poco equilibrada, también no realizan algún ejercicio o deporte y padecen estrés académico; las razones por todo lo anteriormente mencionados es porque los alumnos refieren tener poco tiempo, acumulación de tareas y factores estresores debido a que se encuentran en el internado comunitario como hospitalario y último año de la carrera.

El presente trabajo se esboza de manera que se pueda medir los estilos de vida en los estudiantes de enfermería IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista; el estudio consta de la siguiente estructura: **CAPÍTULO I:** Planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos general y específico, justificación y propósito. **CAPÍTULO II:** Antecedentes bibliográficos, base teórica, hipótesis, variables y definición operacional de términos. **CAPÍTULO III:** Tipo de estudio, área de estudio, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, diseño de recolección de datos; y procesamiento y análisis de datos. **CAPÍTULO IV:** Resultados y discusión. **CAPÍTULO V:** Conclusiones y recomendaciones. Finalmente se presenta bibliografía, referencias bibliográficas y anexos.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>CARÁTULA</b>	i
<b>ASESORA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>DEDICATORIA</b>	iv
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>PRESENTACIÓN</b>	vii
<b>ÍNDICE</b>	viii
<b>LISTA DE TABLAS</b>	x
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	xi
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	xiii
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
I.a. Planteamiento del problema	14
I.b. Formulación del problema	16
I.c. Objetivos	16
I.c.1. Objetivo General	16
I.c.2. Objetivo Específico	16
I.d. Justificación	17
I.e. Propósito	17
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
II.a. Antecedentes bibliográficos	19
II.b. Base teórica	22
II.c. Hipótesis	29
II.d. Variables	30
II.e. Definición Operacional de Términos	30



<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
III.a. Tipo de estudio	31
III.b. Área de estudio	31
III.c. Población y muestra	32
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	32
III.e. Diseño de recolección de datos	33
III.f. Procesamiento y análisis de datos	34
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
IV.a. Resultados	35
IV.b. Discusión	43
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
V.a. Conclusiones	48
V.b. Recomendaciones	49
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	51
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	59
<b>ANEXOS</b>	60

## LISTA DE TABLAS

		<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1</b>	Datos generales de los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019	35

## LISTA DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 1</b> Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019	36
<b>GRÁFICO 2</b> Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según dimensión responsabilidad en salud de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019	37
<b>GRÁFICO 3</b> Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según dimensión actividad física de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019	38
<b>GRÁFICO 4</b> Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según dimensión nutrición de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019	39
<b>GRÁFICO 5</b> Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según dimensión auto actualización de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019	40
<b>GRÁFICO 6</b> Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según dimensión soporte interpersonal de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019	41

**GRÁFICO 7** Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según dimensión manejo del estrés de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019

42

## LISTA DE ANEXOS

		<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b>	Operacionalización de variables	62
<b>ANEXO 2</b>	Instrumento	63
<b>ANEXO 3</b>	Confiabilidad del instrumento	67
<b>ANEXO 4</b>	Escala de valoración del instrumento	68
<b>ANEXO 5</b>	Consentimiento informado	69
<b>ANEXO 6</b>	Matriz de consistencia	70

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **I.a. Planteamiento del problema**

En la actualidad, los estilos de vida saludable son procesos sociales, tradiciones, conductas y comportamientos de las personas y también en los grupos de población que van a conllevar a satisfacer las necesidades humanas con el objetivo de alcanzar una calidad de vida. Lara A, Cruz F, Lavoignet B, Santes G, Lara C, Rodríguez E. refieren: “A menudo es tedioso para el individuo llevar un estilo de vida óptimo, en un mundo de tan acelerada urbanización porque se ha reemplazado los hábitos de vida cotidianos”<sup>1</sup>.

La vida universitaria es una etapa que se considera donde los individuos toman diferentes decisiones en adquirir buenos hábitos saludables. Por esa razón diversos autores destacan que el acceso a la universidad supone un cambio drástico en la persona, que influye en el estilo de vida saludable lo que provoca que este grupo poblacional se vuelva vulnerable en relación a una adecuada alimentación<sup>1</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que la salud es “un estado completo de bienestar físico, mental y social” entendiéndose de tal manera que esta definición va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. Por consiguiente, un estilo de vida saludable es más que hablar de una vida sana, porque forma parte de la alimentación, ejercicio físico, prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social<sup>2</sup>.

En México un estudio realizado por Velandia M, Arenas J, Ortega N. sobre estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería, dio como resultado que el 35% de los encuestados prefieren dedicar su tiempo a trabajar o estudiar y el 41% afirman estar satisfechos con las prácticas que realizan en relación a sus estilos de vida; concluyendo que los alumnos muestran prácticas saludables, también se sienten satisfechos

con sus hábitos alimenticios, independientemente de si estos son o no son saludables<sup>3</sup>.

Así mismo en Venezuela investigaron sobre estilos de vida en estudiantes de enfermería, indican que un gran porcentaje de los hábitos alimenticios son saludables, en cuanto a las prácticas de sueño y descanso un considerable porcentaje manifiesta que casi nunca descansan durante las horas diurna por esta razón las consideran insuficiente, en las horas nocturnas refirieron dormir menos de cinco horas y las consideran deficiente y muy malo<sup>4</sup>.

De igual manera en Colombia se realizó una investigación sobre estilos de vida de estudiantes universitarios de enfermería, obteniéndose que la mayoría de las dimensiones presentan mayor preponderancia de hábitos saludables, excepto asociatividad y actividad física, nutrición, sueño y estrés, y control de salud y conducta sexual, la dimensión con mayor puntaje fue la perteneciente al consumo de Tabaco y de menor puntaje fue de asociatividad y actividad física; concluyendo que los participantes muestran un bajo consumo de tabaco y drogas ilícitas como hábitos protectores, y privación del sueño, alto consumo de alcohol, sedentarismo y mal manejo del estrés como hábitos de riesgo o no saludables<sup>5</sup>.

En el Perú, Olivero N, Benites J, García A, Bello C. refieren: el Ministerio de Salud (MINSU), establece políticas de salud emitiendo en el Documento Técnico "Promoviendo universidades saludables" y como acciones inmediatas fija "construir una línea de base o diagnóstico para identificar las necesidades de promoción de salud en las comunidades universitarias"<sup>6</sup>.

Julcamoro B. en su investigación presentó "estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal; obteniendo como resultado que el 54% manifiestan estilos de vida no saludables y 46% estilos de vida

saludables; concluyendo así que los encuestados presentan estilos de vida no saludables en las dimensiones responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual y manejo del estrés”<sup>7</sup>.

Durante la etapa universitaria se logró observar que los estudiantes presentan un cambio drástico en relación a sus hábitos saludables, ya que la mayoría de ellos opta por consumir comida rápida durante el desayuno, el almuerzo y manifiestan “no puedo tomar un buen desayuno en casa porque salgo muy temprano y no me da tiempo”, “prefiero comer galletas y un frugos”; también manifiestan estar estresados con las tareas dejados en la universidad y no practican ejercicios, porque refieren “duermo pocas horas”, “a veces no tengo tiempo para nada y no puedo hacer ejercicios”.

### **I.b. Formulación del problema**

Por todo lo anterior expuesto se formula la siguiente pregunta:

**¿CUÁLES SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL IX Y X CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019?**

### **I.c. Objetivos**

#### **I.c.1. Objetivo General**

Determinar los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019.

#### **I.c.2. Objetivo Específico**

Identificar los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo, según dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, auto actualización, soporte interpersonal y manejo del estrés.



#### **I.d. Justificación**

La presente investigación se justifica porque se pretende establecer una mejora en las conductas o comportamientos de los universitarios de enfermería para mantener de manera adecuada su salud tanto física como mental, a través de los estilos de vida saludable durante su permanencia en la Universidad Privada San Juan Bautista.

Evaluar los estilos de vida saludable dentro de la institución servirá de indicador para medir de forma positiva o negativa las formas en que los estudiantes de enfermería deben alimentarse y mantener una salud óptima y así poder manejar el estrés y crear un horario donde puedan realizar algún tipo de ejercicio para evitar el sedentarismo como también alguna otra enfermedad.

El futuro profesional de enfermería al realizar hábitos de vida saludable le permitirá transmitir enseñanzas a la comunidad en los distintos entornos comunitario y hospitalario donde se desenvuelva, porque la esencia básica de nuestra profesión es el cuidado.

#### **I.e. Propósito**

Los resultados del presente trabajo de investigación serán entregados a las autoridades de la Universidad Privada San Juan Bautista y a la Escuela Profesional de Enfermería, dando a conocer el parecer de los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo referente a los estilos de vida saludables, lo que se considera como una herramienta apreciada para el estudio en materia de salud y enfermería, considerando las necesidades de responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, auto actualización, soporte interpersonal y manejo del estrés de los universitarios, que son el núcleo sobre el cual se estructura los futuros profesionales de enfermería.

En definitiva, se pretende contribuir en la mejora de los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería a través de estrategias que contribuyan a intensificar óptimos hábitos en relación a la salud durante la

vida universitaria. También servirá como marco de referencia para futuras investigaciones en el campo de enfermería.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. Antecedentes bibliográficos

#### INTERNACIONALES

Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L y Carreño S. En el año 2018 en México, realizaron un estudio descriptivo, con enfoque cuantitativo titulado **ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL ESTADO DE MÉXICO**, aplicaron un cuestionario en una muestra constituida por 883 estudiantes de enfermería. En sus resultados obtenidos se encontró que el sexo que predomina es el femenino en un 83.6%, referente al estado civil el 88.7% son solteros y presentan una edad promedio entre 20.62 y 20.93 años; en cuanto a las dimensiones de actividad física solo practican 20 minutos ejercicios, en patrón de descanso y sueño descansan 6 horas por día y consumen 1 cigarrillo por día. Concluyeron que existen factores de riesgo en los hábitos saludables de los encuestados, los cuales podría haber una mejora para fortalecer la adopción de prácticas saludables sucesivas que no involucren cambios radicales sino transformaciones saludables<sup>8</sup>.

Álvarez G y Andaluz J. En el año 2015 en Ecuador, ejecutaron un estudio descriptivo, de enfoque cuantitativo titulado **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL 2014 - 2015**, emplearon un cuestionario en una muestra conformada por 80 estudiantes. En los resultados obtenidos se observó que el 50% casi siempre consumen comida rápida, 60% realizan ejercicios como caminata y 40% no efectúan ejercicios vigorosos. Afirieron que los participantes poseen desordenados estilos de vida saludable, por lo tanto aumentan los riesgos de desarrollo provocando afecciones y enfermedades crónicas para su salud<sup>9</sup>.

Laguado E y Gómez M. En el año 2014 en Colombia, efectuaron un estudio descriptivo, con enfoque cuantitativo titulado **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA**

**UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA**, utilizaron un cuestionario en una muestra de 154 participantes. Los resultados obtenidos muestran que el sexo que más prevalece es el femenino en un 81.7%, con una edad promedio de 21 años; en las dimensiones los encuestados alcanzan una frecuencia rutinariamente considerada saludable, responsabilidad 38.5%, actividad física 43.5%, nutrición 44.2%, espiritual 43.3%, relaciones interpersonales 46.8% y manejo del estrés 42.6%. En conclusión interfieren distintos factores durante la vida universitaria, ya que los hábitos saludables no son realizados de manera frecuente, considerándose como no saludable y de esta manera aumenta el riesgo de contraer cualquier tipo de enfermedad crónica y como resultado la mortalidad<sup>10</sup>.

## **NACIONALES**

Abanto B. En el año 2018 realizó una investigación cuantitativa, de tipo descriptivo, de corte transversal titulado **ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA CHORRILLOS JUNIO 2017**, utilizaron un cuestionario en una muestra conformada por 69 estudiantes. En los resultados los participantes fluctúan en edad entre los 25 a 29 años en un 55%, 91% son de sexo femenino, 70% presentan estado civil, 83% no tienen hijos, 87% proceden de la costa y 80% solo estudian; en lo referente a los estilos de vida de los encuestados 78% manifiestan estilos no saludables y 22% saludables, en relación a las dimensiones se atinó que los estilos de vida son no saludables, 87% responsabilidad en salud, 72% actividad física, 71% nutrición, 78% auto actualización, 81% soporte interpersonal y 86% manejo del estrés. Se concluye que los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de enfermería presentan estilos de vida no saludable<sup>11</sup>.

Quispe Y. En el año 2017 ejecutó un estudio descriptivo, de enfoque cuantitativo titulado **ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**,

**LOS OLIVOS – 2017**, utilizaron un cuestionario en una muestra constituida por 497 estudiantes. Los resultados obtenidos muestran que el 71% de los participantes presentan estilos de vida saludables y 29% no saludables. Existieron mayores porcentajes de estilos de vida saludable en las siguientes dimensiones, 94.9% crecimiento espiritual, 81.1% relaciones interpersonales y 59.4% nutrición; y mayores porcentajes de estilos de vida no saludables en las dimensiones tales como 73.7% actividad física, 65.9% salud con responsabilidad y 62.2% estrés. En conclusión los encuestados practican estilos de vida saludables<sup>12</sup>.

Barraza J. En el año 2017 investigó un estudio descriptivo, de enfoque cuantitativo titulado **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, 2017**, utilizaron un cuestionario en una muestra de 166 participantes. En los resultados se obtuvo que el 59.6% de los estudiantes de enfermería presentan estilos de vida saludables y 40.4% estilos de vida no saludables. Respecto a las dimensiones que mostraron estilos de vida saludable son crecimiento espiritual 85.5%, relaciones interpersonales 72.9% y nutrición 51.8%; y las dimensiones que presentaron estilos de vida no saludables son actividad física 80.7%, salud con responsabilidad 64.5% y gestión de tensiones 54.2%. Se concluyó que los encuestados en su mayoría presentan estilos de vida saludables<sup>13</sup>.

**Los antecedentes internacionales y nacionales sirvieron como modelo o guía para la realización del presente trabajo logrando cumplir con los objetivos planteados, la obtención del instrumento ya validado, para realizar la discusión y contrastar los resultados obtenidos con los estudios anteriormente realizados sobre el tema.**

## **II.b. Base teórica**

### **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1948 refiere: “La salud es el estado de bienestar completo tanto físico, mental y social, en las cuales no existe enfermedad alguna. Por lo tanto, no solo es hablar de vida sana sino de estilos de vida saludable que consiste en alimentación, ejercicio físico, prevención de la salud, el trabajo, relación con el medio ambiente y actividad social”<sup>2</sup>.

Canova C, Quintana M, Álvarez L. en el año 2018 refieren: “Los estilos de vida del individuo está compuesto por diferentes aspectos tales como la alimentación, el consumo de drogas, la realización de actividad física y los hábitos así como el tabaquismo y consumo de alcohol, entre otros que van a incidir en el proceso de la salud – enfermedad, transformando en factores de riesgo para conllevar a enfermedades crónicas no transmisibles”<sup>14</sup>.

Para Laguado E. en el año 2014 describe: “El llevar un estilo de vida saludable se vincula con la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles. Es un periodo que se considera donde el individuo puede tomar distintas decisiones y así adquirir buenos hábitos”<sup>10</sup>.

Así mismo Jiménez O, Ojeda R. en el año 2017 en su investigación relatan: “Los estilos de vida se van a ver alterados por cambios como son de tipo social, económico, cultural y psicológico que va a enfrentar el ser humano a lo largo de su vida. Durante la vida universitaria surgen cambios que afectan el desarrollo del estudiante, esto significa que deberá tomar la decisión sobre su futuro profesional y así determinar su futuro en condiciones socioeconómicas”<sup>15</sup>.

Del mismo modo Vidal D. et al en el año 2014 refieren: “En las personas los estilos de vida se encuentran afectadas por las redes sociales y comunitarias en las que se encuentran insertos todos los individuos, al

mismo tiempo, están condicionados por predisponentes como son la educación, el ambiente laboral, las condiciones de vida y trabajo, el empleo, el acceder a servicios básicos, la calidad de la vivienda y servicios de atención en salud, todo lo anteriormente mencionado van a contribuir en la adopción de estilos de vida saludable”<sup>16</sup>.

Igualmente Fernández J, Fernández M, Cieza A. en el año 2010 describen: “Los individuos como seres sociales que son, su salud depende esencialmente de un cambio interpersonal propicio en términos de recompensas materiales o emocionales y de aprobación cognoscitiva. Por esto, en la calidad de vida la perspectiva sociológica nos recuerda que la persona individual no es la única finalidad de la medicina, la salud de las poblaciones es también un motivo”<sup>17</sup>.

Simultáneamente Lalonde M. en el año 2003 manifiesta: “En el ambiente y en los estilos de vida se encuentran los determinantes de la salud, que son los responsables de la mayoría de los problemas de salud. Las acciones para promover la salud de los colectivos sociales no se fundamenta en aumentar el gasto de los servicios, más bien en mejorar las condiciones de vida de las poblaciones”<sup>18</sup>.

## **DIMENSIONES ORIENTADAS EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

### **Responsabilidad en Salud**

Vargas I, Villegas O, Sánchez A y Holthuis K. en el año 2003 manifiestan que los hábitos saludables en un grupo social perciben una serie de interpretaciones de actuaciones sociales. Estos reglamentos son empleados por el grupo como mecanismos para hacer frente a problemas que se presenten en la vida diaria<sup>18</sup>.

Para la Revista Vivo Sano en el año 2017, la libertad que practicamos de cuidarnos de la mejor manera posible es tener responsabilidad sobre nuestra salud, cada uno de nosotros según la situación personal y

capacidades. Todo lo que pensamos e incluso cada cosa que hacemos repercute en nuestra vida, esto significa que tenemos el poder de actuar y tomar el control de nuestra salud<sup>19</sup>.

Según la Carta de Ottawa en el año 1986 refiere: “La promoción de la salud reside en ofrecer a la población los medios necesario para una mejora en la salud y practicar un mayor control sobre la misma, con el propósito de alcanzar un adecuado estado de bienestar físico, mental y social; tanto la persona como el grupo deben ser capaz de reconocer y efectuar aspiraciones de satisfacer sus necesidades de cambiar y adecuarse al medio ambiente. La salud se percibe como una fuente de riqueza de la vida, y no solo como un objetivo; se refiere a un concepto positivo que destaca los recursos sociales y personales así como las actitudes físicas”<sup>18</sup>.

### **Actividad Física**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2018, especifica que la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo provocado por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Esto incluye realizar actividades al momento de trabajar, jugar y viajar, como también efectuar tareas domésticas y actividades recreativas<sup>20</sup>.

De igual manera la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el año 2011, en su táctica universal sobre normas alimentarias, actividad física y salud asegura que el ejercicio físico se relaciona al significado de salud y calidad de vida como una habilidad o actuación precisa que permite la mejora de la percepción, nivel de satisfacción de las necesidades particulares y generales; y los provechos reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, así mismo de ser un elemento de defensa para evitar la restauración de enfermedades crónicas<sup>21</sup>.

García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. en el año 2012, mencionaron que en los jóvenes universitarios, es importante reconocer su conducta,



ya que cambian de acuerdo a las distintas personalidades, estatus socio-económicos, preferencias y organización del uso del tiempo libre, influencia de los medios de comunicación, amistades y familiares; definiendo así el estilo de vida que adoptan. Por este motivo las universidades deben proporcionar espacios para promocionar la actividad física, a través de la participación en grupos deportivos institucionales, competencias internas e inter-universitarias, becas deportivas, de tal modo que se les guie en actividades de este tipo en el uso de tiempo libre<sup>22</sup>.

### **Nutrición**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2018 refiere: “La nutrición consiste en consumir alimentos que estén en relación con las necesidades dietéticas de nuestro organismo. Una excelente alimentación se basa en una dieta suficiente y equilibrada armonizada con un ejercicio físico regular; la cual forma parte de un elemento fundamental para una buena salud. Una inadecuada nutrición puede disminuir la inmunidad, intensificar la vulnerabilidad a las enfermedades, afectar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”<sup>23</sup>.

Becerra F, Vargas M. en el año 2015 manifiestan que el estado nutricional en los estudiantes universitarios puede verse perjudicado por las presiones que se encuentran sometidos debido a las largas jornadas de clases, modificaciones en los horarios, tensiones psicológicas y hábitos alimenticios inadecuados. La alimentación en los adolescentes no es estática, sino que fluctúan en esta etapa, en relación al desarrollo cognitivo y psicosocial<sup>24</sup>.

Así mismo Torres C, Trujillo C, Urquiza A, Salazar R, Taype A. en el año 2016 revelan que estudiantes universitarios peruanos consumen frecuentemente comidas rápidas como alimento principal. No obstante, se han realizado pocos estudios sobre la tendencia a este consumo en la vida universitaria. Desde otro punto de vista, un tema también menos

estudiado que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el consumo de comida rápida y gaseosa, las cuales es frecuente y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas<sup>25</sup>.

De igual manera Rivera M. en el año 2006 presenta: “Se observó que para una correcta alimentación se apreció falta de orientación. Los alimentos se eligen y consumen de acuerdo a la cultura, estado de salud, sexo, edad, sociedad y situación económica; por este motivo es fundamental la aplicación de un programa como intervención que contribuya en la mejora de los hábitos alimenticios en los estudiantes”<sup>26</sup>.

### **Auto Actualización**

Abraham Maslow en su Teoría Jerárquica de las Necesidades en el año 1943 define auto actualización como “utilización plena y aprovechamiento de los talentos, las capacidades, las potencias; es decir no es un estado estático. Por lo tanto, es un desarrollo continuo donde el ser humano utiliza sus propias capacidades de manera plena, creativa y gozosa. Un individuo auto actualizado, no es una persona ordinaria con un componente, sino al mismo individuo sin ninguna carencia”<sup>27</sup>.

Hay que mencionar, además que Maslow sustenta que “autorrealización”, “motivación de crecimiento” y “necesidad de ser”, son una de las necesidades más realzadas, que a través de la satisfacción se busca el sentido de la vida para un adecuado desarrollo potencial del ser humano<sup>27</sup>.

Para Rogers C. en el año 1951 nos dice que la capacidad que posee el ser humano es única, y se desarrolla de forma exclusiva dependiendo de la capacidad de cada uno. Los individuos tienen una razón básica, que es el apego a la auto actualización. Es como una flor cuando crece y alcanza su potencial si las condiciones son adecuadas, pero que limita por los obstáculos del ambiente; de igual manera las personas también florecen y logran su máximo potencial de acuerdo a las condiciones que lo rodean y lo suficientemente favorables<sup>28</sup>.

A su vez Jiménez M, Villafañe A. en el año 2008 refieren: “Un lugar excelente donde se puede aplicar la teoría de Maslow es en la Universidad, con el fin de satisfacer las necesidades de autorrealización de los estudiantes. El propósito de esta teoría es que el ser humano establezca prioridades para armonizar dicho proceso; también incorpora el manejo de sus necesidades para alcanzar las metas personales, académicas, culturales y sociales”<sup>29</sup>.

### **Soporte Interpersonal**

Sánchez R, Matalinares M. en el año 2014 manifestaron: “Los valores son parte fundamental en la formación, la personalidad y conducta de los individuos que se relacionan con otros dentro de un grupo social. En el caso de los estudiantes universitarios, los valores están asociados al desarrollo de las competencias profesionales; por esta razón no solo se les exige que adquieran conocimientos propios de la especialidad que han escogido, sino también que demuestren ser individuos con valores personales e interpersonales que lo hagan un profesional competente”<sup>30</sup>.

A su vez Arboccó M. en el año 2018 nos dice: “Dentro del entorno social y de la vida universitaria los valores como el liderazgo, la benevolencia, la independencia son aspectos fundamentales, por lo tanto los estudiantes deben tener un alto sentido de la vida y valores interpersonales que van a generar cambios en sus vida”<sup>31</sup>.

### **Manejo del Estrés**

Para Barraza A. mencionado por Toribio C, Franco S. en el año 2016 manifiesta: “El estrés académico es un conjunto de fases sistémicas, de carácter adaptativo y fundamentalmente psicológico. Las carreras profesionales pertenecientes al área de la salud se han convertido en una de las ramas en donde los estudiantes manifiestan mayor estrés, debido a que enfrentan más horas de clases en aulas como también en las prácticas clínicas, lo que los transforman en seres susceptibles de presentar estrés”<sup>32</sup>.

Por otra parte, Sarubbi E, Castaldo R. en el año 2013 refieren: “El estrés académico afecta a diversas variables como son el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, siendo vivenciadas de diferentes formas y por distintas personas; este se distingue en tres tipos importantes: en el plano conductual, abarca los cambios drásticos en la conducta; en el plano cognitivo, es un reto para el estudiante entrar a la universidad y terminar graduándose; y en el plano psicofisiológico, se refiere a las respuesta del organismo frente al nivel de estrés cuando este es mayor, lo que cotidianamente maneja el estudiante universitario provocando así algún problema de salud”<sup>33</sup>.

## **CLASIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA**

### **Estilos de Vida Saludables**

Vives A. en el año 2007, señala que los estilos de vida saludables se refieren a los comportamientos que van a disminuir los riesgos de enfermar, a través de un adecuado control y tratamiento de emociones y tensiones negativas, un adecuado régimen de ejercicios, sueño y distracción; el evitar y controlar el abuso de sustancias como la cafeína, nicotina y el alcohol; un correcto aprovechamiento y distribución del tiempo, etc<sup>34</sup>.

### **Estilos de Vida No Saludables**

Para De la Cruz N. en el año 2015 refiere: “son los comportamientos, hábitos o conductas que manifiestan las personas en contra de su salud y del mejoramiento de la calidad de vida y estilo de vida; perjudicando de esta manera su aspecto biológico, psicológico y social”<sup>35</sup>.

### **Teoría Promoción de la Salud de Nola Pender**

Aristizábal P, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. en el año 2011 manifiestan: “Autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), Nola Pender, manifestó que el comportamiento o la conducta está incentivada por el deseo de lograr el bienestar y el potencial humano. Se apasionó por

crear un modelo enfermero que diera respuestas a las formas de cómo los individuos toman decisiones sobre el cuidado de su propia salud”<sup>36</sup>.

Así mismo Pazos R. en el año 2014 describe que el modelo de Nola Pender se asienta en la Teoría del Aprendizaje de Bandura, que examina básicamente el comportamiento humano con relación a las expectativas que los individuos poseen de ser eficientes frente al desempeño de dichas conductas; y en el Modelo de Valoración de Expectativas de la Motivación Humana explicado por Feather, manifiesta que el comportamiento es racional y económica, es decir no se desgasta. Una persona específicamente se implica en una acción y permanece en ella, siempre en cuando el valor de la acción sea positivo y personal y cuando la averiguación que posee lo motiva a perseguir un curso de acción que posiblemente le traerá al resultado esperado<sup>37</sup>.

### **II.c. Hipótesis**

Según la Real Academia Española en el año 2014 refiere: “Es un supuesto de algo que puede ser posible o imposible, para obtener de ello un resultado”<sup>38</sup>.

Para Hernández R. en el año 2014 describe: “Son guías de un estudio o indagación, nos indican lo que se trata de probar y se concretan como definiciones tentativas del fenómeno investigado”<sup>39</sup>.

- **Global:**

Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista son no saludables.

- **Derivadas:**

Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo son no saludables en responsabilidad en salud, actividad física, nutrición y manejo del estrés; y saludables en auto actualización y soporte interpersonal.

## **II.d. Variables**

Hernández R, Fernández C, Baptista P. en el año 2010 señalaron: “Son características que pueden cambiar y cuyo cambio es susceptible para observarse o medirse”<sup>40</sup>.

En la investigación se identifica una variable:

- Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo.

## **II.e. Definición operacional de Términos**

- **Estilos de Vida Saludables**

Son el conjunto de conductas o comportamientos habituales que posee todo individuo, para mantener un estado de salud óptima tanto física como mental; y evitar así de esta manera cualquier patología que se pudiera presentar y causar la muerte.

- **Estudiantes de Enfermería del IX y X ciclo**

Aquellos individuos que cursan el último año de su carrera profesional, es decir en el internado comunitario y hospitalario; se encuentran comprometidos en el área de la salud y manifiestan iniciativa y compromiso.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III.a. Tipo de estudio**

El presente estudio es de tipo cuantitativo, porque la variable a estudiar se expresa numéricamente.

Según Hernández R, Fernández C, Baptista P. en el año 2010 manifestaron: “Para probar una hipótesis usa la recolección de datos, en base a la medición numérica y el estudio estadístico, con el objetivo de establecer patrones de conductas y examinar teorías”<sup>41</sup>.

Es descriptivo, porque caracteriza el comportamiento de la variable tal como se presentan los hechos; es prospectivo, porque los hechos se registrarán a medida que ocurran; de corte transversal, porque tanto la exposición como el resultado se medirán en un punto determinado en el tiempo; y de diseño no experimental, porque no se manipula la variable.

Hernández R. en el año 2010 define: “El estudio descriptivo examina las características, rasgos y propiedades fundamentales de cualquier fenómeno que se estudie; relata las tendencias de la población o grupo”<sup>41</sup>.

Rodríguez M, Pérez I. en el año 2007 refiere: “El estudio prolectivo o prospectivo es cuando la información se va registrando en la medida que va aconteciendo los hechos o fenómenos dispuestos para observar; el estudio de corte transversal es aquel en las cuales se recolectan datos en un momento único y tiempo determinado, con el propósito de describir la variable y estudiar su comportamiento en un periodo dado; y el estudio de diseño no experimental se hace uso de métodos que permitan al investigador conseguir información directa a través de la observación directa y el registro de fenómenos, sin ejercer intervención alguna”<sup>42</sup>.

### **III.b. Área de estudio**

El estudio de investigación se realizó durante los meses Agosto a Noviembre del 2019 en la Universidad Privada San Juan Bautista que se

encuentra ubicada en la Avenida José Antonio Lavalle s/n, Chorrillos. La UPSJB ofrece a los estudiantes 4 facultades y 16 especialidades, también brinda maestrías y doctorados y como Programa de Segunda Especialización en Medicina Humana en la Modalidad de Residentado Médico, de la misma manera especializaciones en Estomatología y Enfermería. Su infraestructura cuenta con un campus moderno, completo y áreas verdes, con amplias aulas para la formación de los estudiantes durante los años de formación. Ofrece servicios como sistema de biblioteca, anfiteatro de anatomía humana, dirección de bienestar universitario.

### **III.c. Población y muestra**

Para López P. en el año 2004 manifiesta: “La población es el conjunto de personas u objetos, de las cuales se desea saber algo de una investigación”<sup>43</sup>.

La población de estudio estuvo conformada por 85 estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, por lo que no fue necesario determinar una muestra y todos cumplieron con los criterios de inclusión:

- Alumnos del IX y X ciclo de la escuela profesional de enfermería.
- Estudiantes de enfermería que firmen el consentimiento informado.
- Alumnos matriculados de manera regular en el presente ciclo de estudios.

Y también los criterios de exclusión:

- Alumnos de la escuela de enfermería de otros ciclos de estudio.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.
- Alumnos que no se encuentren matriculados.

### **III.d. Técnicas e instrumento de recolección de datos**

Rojas I. en el año 2011 refiere: “La técnica es un procedimiento característico, que es validado por la práctica, y que se encuentra



orientado aunque no necesariamente a obtener o transmutar información valiosa para la solución de problemas”. “El instrumento de investigación es una herramienta que es utilizada por el investigador para poder recolectar la información deseada de la muestra; y está compuesto por escalas de medición”<sup>44</sup>.

Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta, siendo el instrumento un cuestionario en la escala de Likert PEPS-I, llamado Perfil de estilos de vida de la autora Nola Pender validado por Abanto Goñe Betty Margot en el año 2017 que cuenta con 48 preguntas que medirán las diferentes dimensiones que tiene como confiabilidad a través de la fórmula alfa de Cronbach dando como resultado 0.834, la cual se aproxima a 1 lo que indica hay una buena confiabilidad del instrumento, la cual tiene como objetivo determinar los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo; el cual está distribuido de la siguiente manera: presentación, instrucciones, datos generales, teniendo en cuenta las dimensiones establecidas que se mencionan a continuación:

Responsabilidad en salud: 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46.

Actividad física: 4, 13, 22, 30, 38.

Nutrición: 1, 4, 14, 19, 26, 35.

Auto actualización: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48.

Soporte interpersonal: 10, 18, 25, 24, 31, 29, 47.

Manejo del estrés: 6, 11, 27, 36, 40, 41, 45.

### **III.e. Diseño de recolección de datos**

Se solicitó una carta a la Escuela Profesional de Enfermería para obtener el permiso en la Universidad Privada San Juan Bautista dirigido a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, siendo la Doctora Lida Campomanes Moran la encargada de la unidad.

Se coordinó con las docentes de los ciclos de IX y X de la Escuela Profesional de Enfermería, quienes brindaron las facilidades para la aplicación del cuestionario a los estudiantes. El instrumento fue aplicado en el periodo de 2 semanas previa entrevista los alumnos y explicación simple en relación a la importancia de la investigación, informándoles que los datos son anónimos y haciéndoles firmar el consentimiento informado.

### **III.f. Procesamiento y análisis de datos**

El procesamiento de datos se realizó creando tablas codificadas en Microsoft versión 2015, en donde se realizó el vaciado de los datos obtenidos en la aplicación del cuestionario PEPS-I, llamado Perfil de estilos de vida de la autora Nola Pender; generándose luego las tablas y los gráficos que servirán para el respectivo análisis de la investigación.

Se realizó el análisis de los datos teniendo en cuenta la escala métrica obtenida mediante la utilización del promedio aritmético para cada dimensión, que se encuentra representada por un número significativo de preguntas, dimensión responsabilidad en salud con 10 preguntas, la dimensión actividad física con 5 preguntas, la dimensión nutrición con 6 preguntas, la dimensión auto actualización con 13 preguntas, la dimensión soporte interpersonal con 7 preguntas y la dimensión manejo del estrés con 7 preguntas; a las cuales se les dio el valor de NUNCA (1), A VECES (2), FRECUENTEMENTE (3) y RUTINARIAMENTE (4).

Para el siguiente estudio se consideró necesario contar con la autorización de la institución y consentimiento informado de los estudiantes. Se cumplirán los aspectos éticos de la investigación, como la autonomía respetando la decisión de los estudiantes voluntariamente y brindándoles información adecuada a través del consentimiento informado; la beneficencia, no solo respetando sus decisiones y protegiéndolos del daño, sino esforzándose al máximo en asegurar el bienestar; y justicia, sin discriminar a ninguno, es decir, deben ser tratados con igualdad antes, durante y después de su participación.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV.a. Resultados

**TABLA 1**

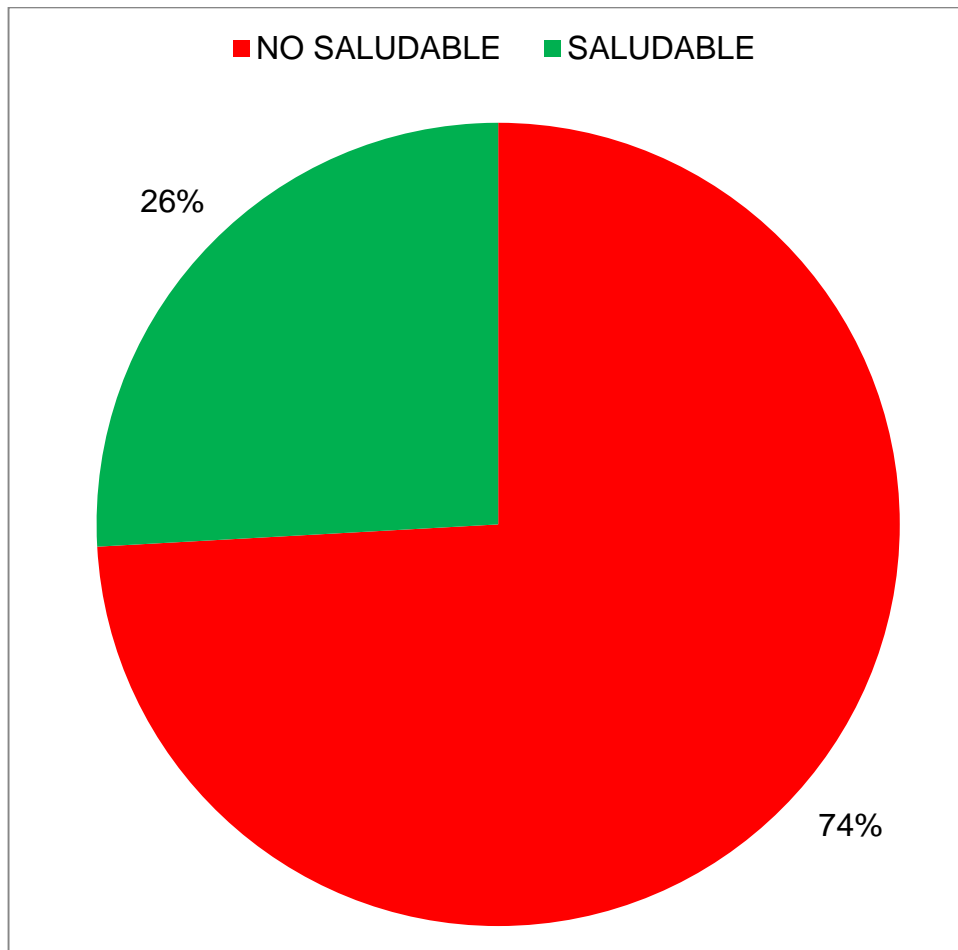
**DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA  
DEL IX Y X CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN  
JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019**

<b>DATOS</b>	<b>CATEGORIAS</b>	<b>n=85</b>	<b>100%</b>
<b>Edad</b>	Menores de 25 años	14	16
	25 - 29 años	<b>55</b>	<b>65</b>
	30 - 34 años	10	12
	35 años a más	6	7
<b>Sexo</b>	Femenino	<b>72</b>	<b>85</b>
	Masculino	13	15
<b>Estado Civil</b>	Soltera(o)	<b>73</b>	<b>86</b>
	Casada(o)	3	4
	Conviviente	9	10
<b>N° de hijos</b>	Ninguno	<b>70</b>	<b>82</b>
	1 hijo	11	13
	2 hijos	4	5
<b>Procedencia</b>	Costa	<b>67</b>	<b>79</b>
	Sierra	12	14
	Selva	6	7
<b>Ocupación</b>	Estudia	<b>65</b>	<b>76</b>
	Estudia y trabaja	20	24

Los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo se encuentran en un rango de edad en su mayoría de 25 a 29 años 65%(55), sexo femenino 85%(72), estado civil soltera(o) 86%(73), no tienen hijos 82%(70), proceden de la costa 79%(67) y solo estudian 76%(65).

### GRÁFICO 1

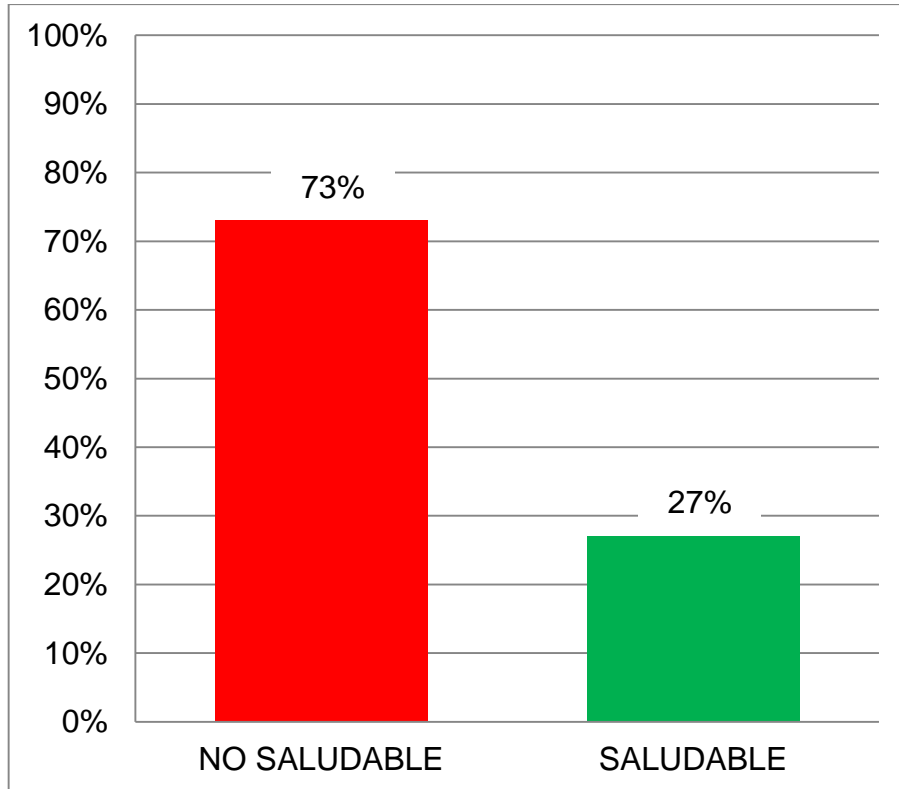
#### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL IX Y X CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019



Los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo presentan estilos de vida no saludables 74%(63) y estilos de vida saludables 26%(22).

## GRÁFICO 2

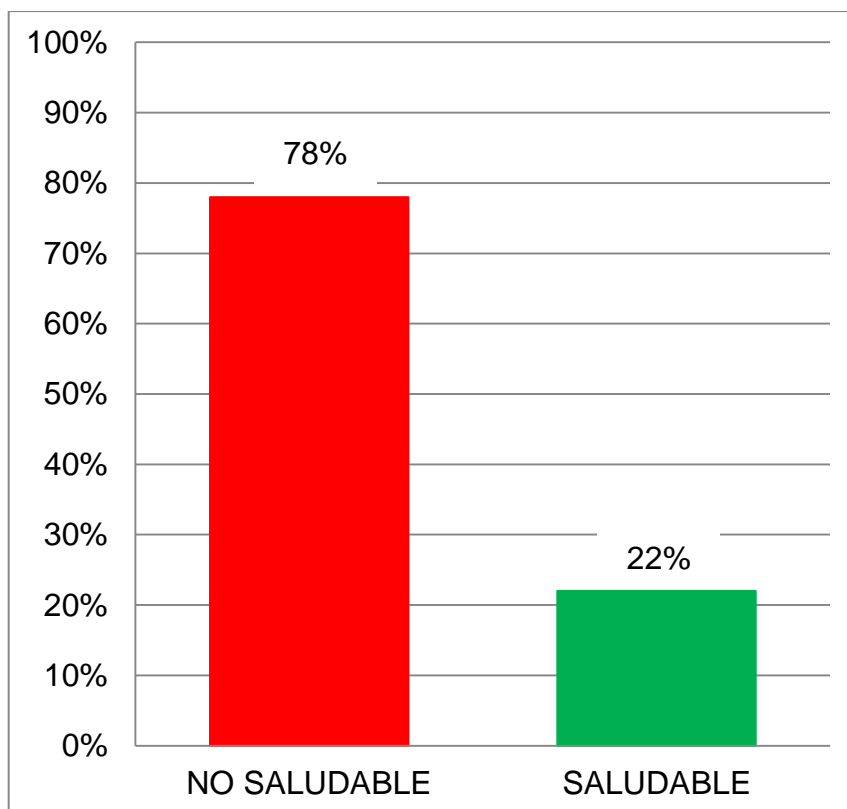
### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL IX Y X CICLO SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019



Los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo manifiestan estilos de vida no saludables 73%(62) y estilos de vida saludables 27%(23).

### GRÁFICO 3

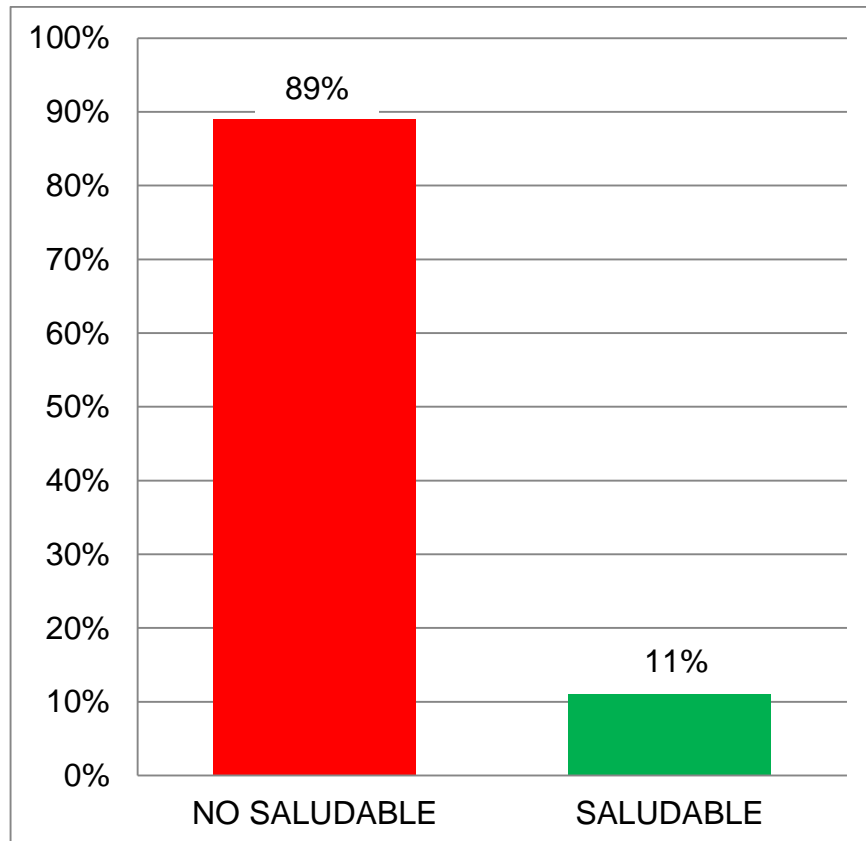
#### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL IX Y X CICLO SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019



Los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo refieren estilos de vida no saludables 78%(66) y estilos de vida saludables 22%(19).

#### GRÁFICO 4

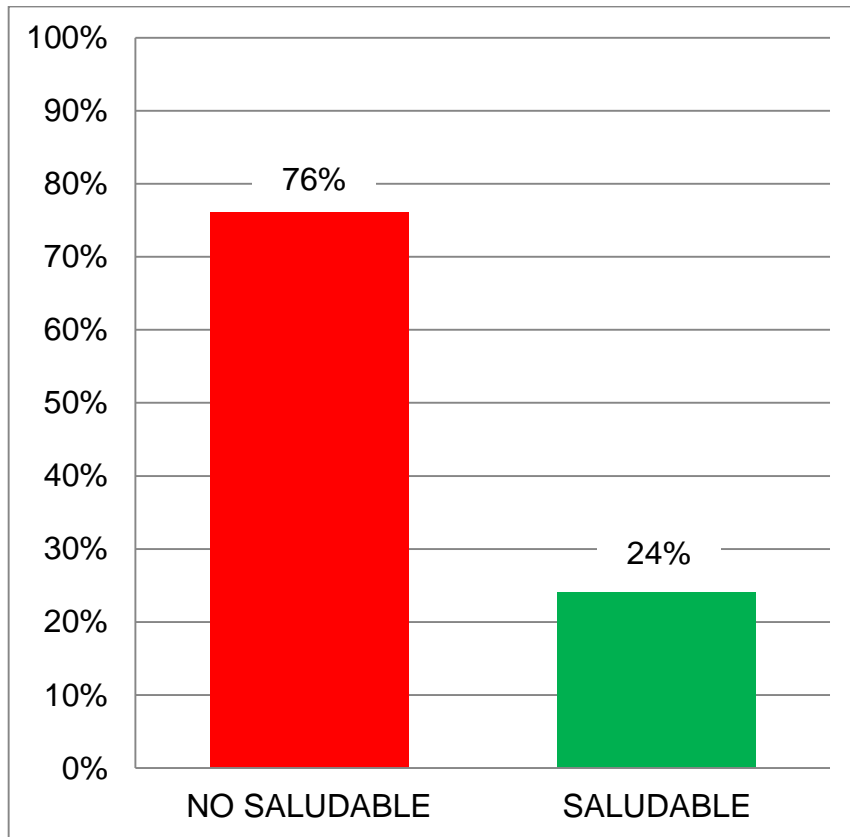
### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL IX Y X CICLO SEGÚN DIMENSIÓN NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019



Los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo muestran estilos de vida de vida no saludables 89%(76) y estilos de vida saludables 11%(9).

### GRÁFICO 5

#### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL IX Y X CICLO SEGÚN DIMENSIÓN AUTO ACTUALIZACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019

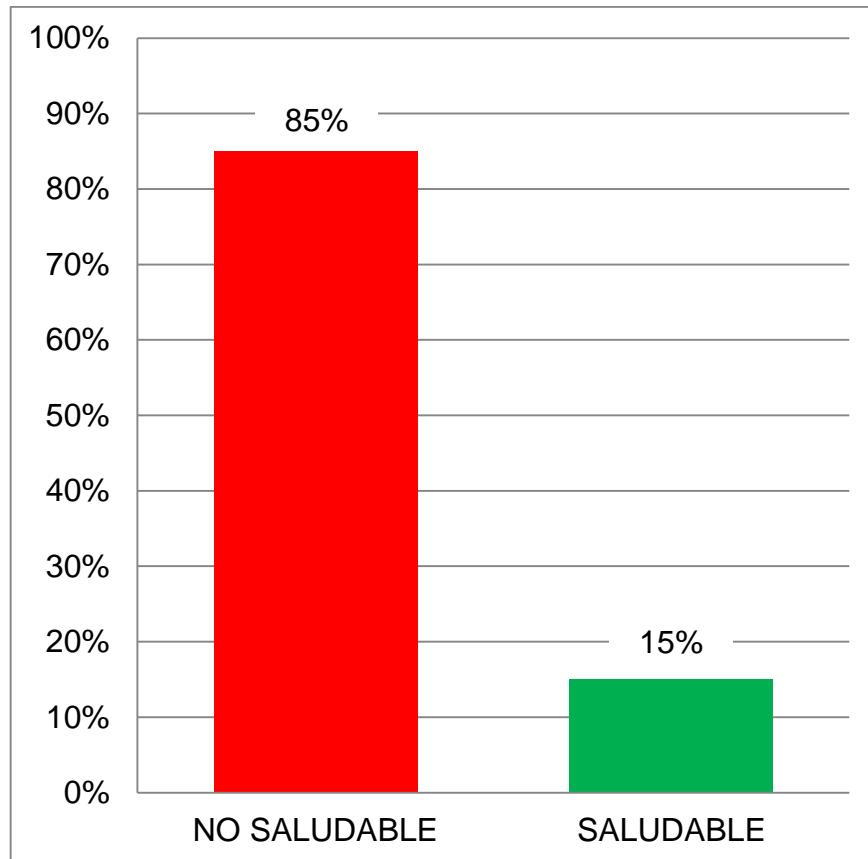


Los estudiantes de enfermería del IX y X presentan estilos de vida no saludables 76%(65) y estilos de vida saludables 24%(20).



## GRÁFICO 6

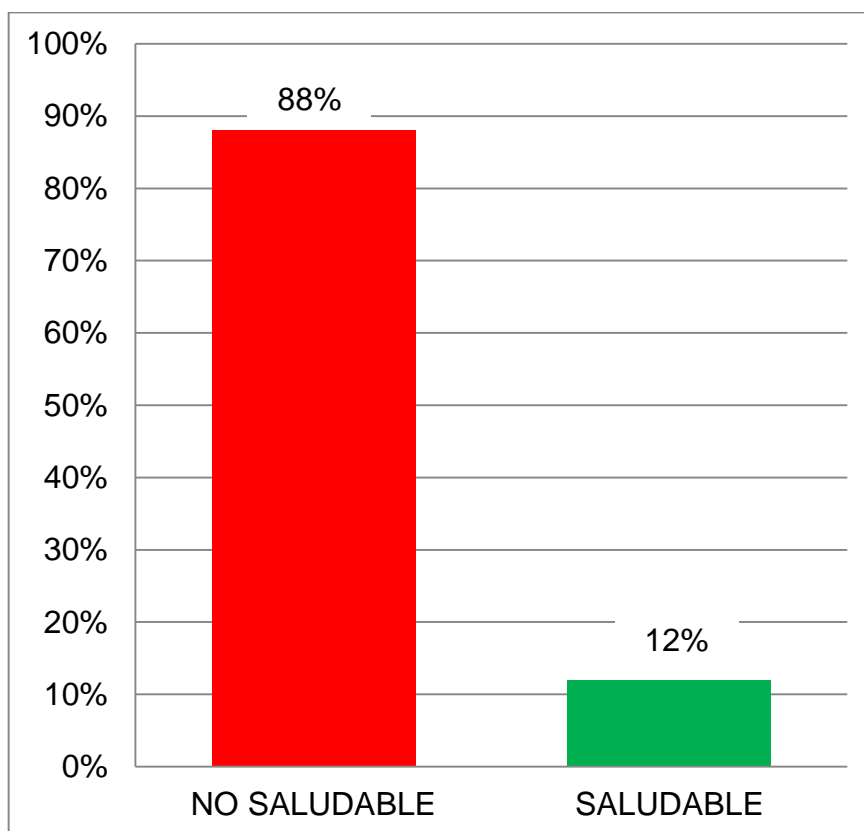
### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL IX Y X CICLO SEGÚN DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019



Los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo demuestran estilos de vida no saludables 85%(72) y estilos de vida saludables 15%(13).

## GRÁFICO 7

### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL IX Y X CICLO SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019



Los estudiantes de enfermería IX y X ciclo manifiestan estilos de vida no saludables 88%(75) y estilos de vida saludables 12%(10).

#### **IV.b. Discusión**

Los estilos de vida saludable se refieren a las conductas y comportamientos cotidianos que presentan los individuos en relación a su salud, con el objetivo de prevenir el riesgo de padecer alguna enfermedad y mantener sano el cuerpo y la mente.

Según los resultados obtenidos en este estudio se obtuvo que la mayoría de los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo en su mayoría se encuentran en un rango de edad de 25 a 29 años 65%, sexo femenino 85%, estado civil soltera(o) 86%, no tienen hijos 82%, proceden de la costa 79% y solo estudian 76%. Estos datos coinciden con Álvarez G y Andaluz J. (2015) quienes nos dicen que 70% oscila entre 19 a 30 años, 80% son de sexo femenino<sup>9</sup>, del mismo modo con los resultados de Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L y Carreño S. (2018) el sexo que predomina es el femenino en un 83,6% y estado civil solteros(as) 88,7%<sup>8</sup>. Igualmente Abanto B. (2018) refiere que las edades fluctúan entre los 25 a 29 años en un 55%, 91% son de sexo femenino, 70% presentan estado civil, 83% no tienen hijos, 87% proceden de la costa y 80% solo estudian<sup>11</sup>.

El predominio del sexo femenino se observa en la población estudiada de la carrera profesional de enfermería, esto explica que dicha profesión es propia de las mujeres; son jóvenes, solteras(os) y no trabajan solo estudian, de las cuales se les debe sensibilizar en relación a prácticas saludables adecuadas como realizar ejercicios, alimentación beneficiosa, etc. para así evitar consecuencias como diversas enfermedades.

Los resultados de forma general en cuanto a los estilos de vida saludable de los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, se obtuvo que 74% presentan estilos de vida no saludables y 26% estilos de vida saludables. Estos datos concuerdan con la investigación realizada por Álvarez G y Andaluz J. (2015) quienes refieren que el 80% manifiestan estilos de vida no saludables y 20%

saludables<sup>9</sup>, también concuerda con Abanto B. (2018) donde nos dice que los encuestados refieren estilos de vida no saludables 78% y 22% saludables<sup>11</sup>. Lo que contrasta con los resultados de Quispe Y. (2017) quien refiere que el 72% presentan estilos de vida saludables y 28% no saludables<sup>12</sup>, del mismo modo Barraza J. (2017) manifiesta que 59.6% presentan estilos de vida saludables y 40.4% no saludables<sup>13</sup>; como también Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L y Carreño S. (2018) y Laguado E y Gómez M. (2014) quienes refieren que los universitarios manifiestan estilos de vida saludables<sup>8, 10</sup>.

Los hábitos o estilos de vida saludable son conductas o comportamientos cotidianos en las personas, es decir que se van a ir aprendiendo o adquiriendo en la sociedad; por lo tanto está relacionado en el proceso de la salud-enfermedad<sup>14</sup>. Es muy relevante poner énfasis en los datos obtenidos ya que los estudiantes de enfermería presentan estilos de vida no saludables, de las cuales se encuentran muy vulnerables a contraer enfermedades crónicas.

En relación a la dimensión responsabilidad en salud el resultado fue 73% no saludable y 27% saludable. Esto coincide con Abanto B. (2018) quien refiere estilo de vida no saludable referente a responsabilidad en salud 87%<sup>11</sup>, también se asemeja con Quispe Y. (2017) y Barraza J. (2017) quienes manifiestan estilo de vida no saludable en salud con responsabilidad<sup>12, 13</sup>. Lo que discrepa con Laguado E y Gómez M. (2014) quienes refieren estilo de vida no saludable respecto a responsabilidad en salud 38.5%<sup>10</sup>.

Según la literatura el tener responsabilidad en salud es la libertad que se practica en cuanto al cuidado del organismo, es decir cuidarnos realmente, las cosas que hacemos o lo que pensamos repercute en nuestra vida y esto significa que poseemos el poder de actuar y tomar control de nuestra salud<sup>19</sup>. Esto nos dice que los estudiantes de enfermería no saben o no desean tomar medidas saludables, de las cuales se les debe sensibilizar respecto a su propia salud.

En la dimensión actividad física se obtuvo como resultado 78% estilo de vida no saludable y 22% saludable. Lo que concuerda con Abanto B. (2018) que manifiesta actividad física 72% estilo de vida no saludable<sup>11</sup>, del mismo modo coincide con Quispe Y. (2017) y Barraza J. (2017) quienes manifiestan estilo de vida no saludable en actividad física 73.7% y 80.7% respectivamente<sup>12, 13</sup>. Lo que discrepa con Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L y Carreño S. (2018) quienes refieren que el nivel de actividad física que realizan los estudiantes es moderado<sup>8</sup>, así también Álvarez G y Andaluz J. (2015) relatan que 60% realizan ejercicios como caminatas<sup>9</sup>, asimismo Laguado E y Gómez M. (2014) manifiestan estilo de vida no saludable en actividad física 43.5%<sup>10</sup>.

La literatura dice que la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo provocado por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, esto asegura que el ejercicio físico se relaciona al significado de salud y calidad de vida como una habilidad o actuación precisa que permite la mejora de la percepción<sup>20, 21</sup>. Los universitarios del último año de la carrera de enfermería no realizan ejercicios físicos vigorosos debido a que manifiestan falta de tiempo logrando así que su conducta sea no saludable.

Respecto a la dimensión nutrición se consiguió como resultado estilo de vida no saludable 89% y saludable 11%. Esto concuerda con Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L y Carreño S. (2018) quienes manifiestan prácticas alimenticias poco saludables<sup>8</sup>, así mismo Abanto B. (2018) refiere en nutrición estilo de vida no saludable 71%<sup>11</sup>. Lo que difiere con Quispe Y. (2017) y Barraza J. (2017) quienes refieren estilo de vida saludable en nutrición 59.4% y 51.8% correspondientemente<sup>12, 13</sup>, y del mismo modo Laguado E y Gómez M. (2014) que relatan en nutrición estilo de vida no saludable 44.2%<sup>10</sup>.

Una adecuada alimentación se fundamenta en una dieta suficiente y equilibrada armonizada con un ejercicio físico regular; la cual forma parte de un elemento esencial para una buena salud.<sup>23</sup> El consumo de comidas

rápidas o chatarra son hábitos no saludables en los estudiantes de enfermería, la alimentación es muy importante en toda persona, ya que consiste en la incorporación y la transformación del alimento y energía del organismo, el adecuado hábito alimenticio es imprescindible para evitar así el sobrepeso y la obesidad, y gozar de una buena salud.

En relación a la dimensión auto actualización el resultado fue estilo de vida no saludable 76% y estilo de vida saludable 24%. Esto coincide con Abanto B. (2018) que refiere en auto actualización estilo de vida no saludable 78%<sup>11</sup>.

Maslow refiere que esta dimensión se refiere al crecimiento tanto personal como profesional, es sentirse completo con uno mismo a través de las habilidades, destrezas y capacidades que posee el individuo<sup>27</sup>.

Respecto a la dimensión soporte interpersonal se obtuvo como resultado estilo de vida no saludable 85% y estilo de vida saludable 15%. Esto concuerda con Abanto B. (2018) que manifiesta estilo de vida no saludable en soporte interpersonal 81%<sup>11</sup>. Y contrasta con Laguado E y Gómez M. (2014) que dicen estilo de vida no saludable 46.8%<sup>10</sup>, así mismo Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L y Carreño S. (2018) refieren en soporte interpersonal estilo de vida saludable 81.1% y 72.9% respectivamente<sup>12, 13</sup>.

Los valores son parte fundamental en la formación, la personalidad y conducta de los individuos que se relacionan con otros dentro de un grupo social<sup>30</sup>. Este resultado es relevante porque se refiere a la interacción recíproca que debe existir entre los estudiantes de enfermería, ya que la carrera se basa en el amor al prójimo y eso es lo que se debe promover porque se presenta como estilo de vida no saludable.

En la dimensión manejo del estrés se obtuvo como resultado que existe estilo de vida no saludable 88% y estilo de vida saludable 12%. Esto coincide con Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L y Carreño S.

(2018) que refiere un nivel alto de estrés en los universitarios<sup>8</sup>, así mismo Abanto B. (2018) refiere estilo de vida no saludable en el manejo del estrés 86%<sup>11</sup>, también concuerda con Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L y Carreño S. (2018) que manifiestan estilo de vida no saludable a la gestión de tensiones 62.2% y 54.2% respectivamente<sup>12, 13</sup>. Lo que difiere con Laguado E y Gómez M. (2014) que relatan estilo de vida no saludable 42.6%<sup>10</sup>.

El estrés académico afecta a diversas variables como son el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, siendo vivenciadas de diferentes formas y por distintas personas, es decir, el estrés es una reacción normal del organismo frente a una situación o problema, pero si continúa por varias semanas puede afectar la salud tanto física como mental<sup>33</sup>. El manejo del estrés también es otro punto muy importante, ya que se obtuvo como resultado estilo de vida no saludable En este caso los universitarios deben tener tiempo para realizar algún tipo de ejercicio, alguna ocupación o actividad placentera o que aprenda nuevas maneras para poder relajarse.

Nola Pender en su teoría Promoción de la Salud, describe el comportamiento o conductas que posee la persona frente su salud, generando así conductas saludables en las distintas dimensiones; la característica primordial de este modelo es enfatizar en tomar medidas prevenibles para evitar así enfermedades.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **V.a. Conclusiones**

- Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista son no saludables, aceptándose la hipótesis planteada.
- Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según la dimensión responsabilidad en salud son no saludables, por lo que se acepta la hipótesis propuesta.
- Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según la dimensión actividad física son no saludables, aprobándose la hipótesis planteada.
- Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según la dimensión nutrición son no saludables, por lo tanto se acepta la hipótesis trazada.
- Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según la dimensión manejo del estrés son no saludables, admitiéndose la hipótesis abordada.
- Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según la dimensión auto actualización son saludables, por lo que se rechaza la hipótesis planteada.
- Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo según la dimensión soporte interpersonal son saludables, por lo tanto se rechaza la hipótesis planteada.



## **V.b. Recomendaciones**

- A la Universidad Privada San Juan Bautista que a través de los resultados de esta investigación, se tomen las medidas necesarias en cuanto a mejorar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo.
- La Escuela Profesional de Enfermería que sensibilice a los estudiantes sobre cuáles serían las consecuencias de no llevar hábitos saludables adecuados como brindar programas educativos se les informe y oriente de manera adecuada.
- Se sugiere que durante la realización de los exámenes tanto físico como mental que se proporcionan en la Universidad antes del comienzo de cada ciclo, se realicen de manera exhaustiva para prevenir o detectar a tiempo alguna afección como la obesidad, anemia, diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, etc.
- Concientizar a los internos de enfermería sobre una adecuada alimentación para un óptimo estilo de vida, como consumir un buen desayuno y almuerzo que son dos alimentos muy importantes del día, ya que el internado es una etapa en la cual nos relacionamos con pacientes y se está propenso en adquirir cualquier enfermedad.
- Dentro de los servicios que brinda la Universidad como realizar algún deporte o algún tipo de danza puedan ser accesibles para todas las carreras y se les informe a través de charlas o folletos sobre cuáles serían los beneficios y potenciar así la actividad física.
- Para el manejo del estrés se sugiere que los docentes de internado como líderes que son, incentiven a los futuros profesionales de enfermería a aprender y practicar ejercicios de relajación, crear y

horario y como disponer sus horas libres con algún pasatiempo de su agrado.

- Que se sigan realizando más estudios sobre este tema, ya que es muy relevante e importante porque el llevar un estilo de vida saludable influye en las distintas esferas de la persona como con físico, psicológico, social y espiritual, y poder así identificar los factores que influyen en las diferentes dimensiones que dieron como resultado no saludables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lara A, Cruz F, Lavoignet B, Santes G, Lara C, Rodríguez E. Revista Médica Electrónica Portales Médicos. [En línea] 2016 [Consultado 15 agosto 2019] Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/estilos-de-vida-saludable-en-los-alumnos-de-enfermeria/>
2. Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo define la OMS la salud? New York [En línea] 2013 [Consultado 15 agosto 2019] Disponible en: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
3. Velandia M, Arenas J, Ortega N. Revista Ciencia Y Cuidado. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. [En línea] 2015 [Consultado 15 agosto 2019]; 12(1):27-39 Disponible en: [http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id\\_articulo=106247&id\\_seccion=4224&id\\_ejemplar=10326&id\\_revista=260](http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=106247&id_seccion=4224&id_ejemplar=10326&id_revista=260)
4. Romero M, Silva P, Torres S, Vargas E. Salud, Arte y Cuidado. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería. [En línea] 2017 [Consultado 15 agosto 2019]; 10(2):71-80 Disponible en: <https://revistas.ucla.edu.ve/index.php/sac/article/view/572/222>
5. Canova C. Revista Colombiana de Enfermería. Estilos de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. [En línea] 2017 [Consultado 15 agosto 2019]; 14:23-32 Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/320341678\\_Estilo\\_de\\_vida\\_de\\_estudiantes\\_universitarios\\_de\\_enfermeria\\_de\\_Santa\\_Marta\\_Colombia](https://www.researchgate.net/publication/320341678_Estilo_de_vida_de_estudiantes_universitarios_de_enfermeria_de_Santa_Marta_Colombia)
6. Olivero N, Benites J, García A, Bello C. Cátedra Villarreal. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. [En línea] 2016 [Consultado 15 agosto 2019]; 4(1):57-72 Disponible en: <http://revistas.unfv.edu.pe/index.php/RCV/article/view/63>

7. Julcamoro B. Estilos de Vida según la Teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal [Tesis para optar la Licenciatura de Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019 Disponible en: [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV\\_Julcamoro\\_Acevedo\\_Betsy\\_Marlin\\_Titulo\\_Profesional\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
8. Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L, Carreño S. Revista Colombiana de Enfermería. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. [En línea] 2018 [Consultado 15 agosto 2019]; 16: 14-24 Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/98647/Artigo%20Colombia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Álvarez G, Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014-2015 [Tesis para optar la Licenciatura de Enfermería]. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2015 Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/reduq/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>
10. Laguado E, Gómez M. Revista Hacia la Promoción de la Salud. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. [En línea] 2014 [Consultado 15 agosto 2019]; 19(1):68-83 Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
11. Abanto B. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos Junio – 2017 [Tesis para optar la Licenciatura de Enfermería]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2018 Disponible en:

<http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1918/T-TPLE-%20Betty%20Margot%20Abanto%20Go%C3%B1e.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. Quispe Y. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017 [Tesis para optar la Licenciatura de Enfermería]. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2019 Disponible en:  
[http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/258/Quispe\\_YE\\_enfermeria\\_tesis\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. Barraza J. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad Pública, 2017 [Tesis para optar la Licenciatura de Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018 Disponible en:  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7751/Barraza\\_fj%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7751/Barraza_fj%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. Canova C, Quintana M, Álvarez L. Revista Científica. Estilos de Vida y su implicación en la salud de estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistémica. [En línea] 2018 [Consultado 15 agosto 2019]; 24(2):98-126 Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/329440741\\_Estilos\\_de\\_Vida\\_y\\_su\\_implicacion\\_en\\_la\\_salud\\_de\\_los\\_estudiantes\\_Universitarios\\_de\\_las\\_Ciencias\\_de\\_la\\_Salud\\_Una\\_revision\\_sistematica](https://www.researchgate.net/publication/329440741_Estilos_de_Vida_y_su_implicacion_en_la_salud_de_los_estudiantes_Universitarios_de_las_Ciencias_de_la_Salud_Una_revision_sistematica)
15. Jiménez O, Ojeda N. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. [En línea] 2017 [Consultado 15 agosto 2019]; 4(8):1-15 Disponible en:  
<http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
16. Vidal D, Chamblas I, Zavala M, Müller R, Rodríguez M, Chávez A. Ciencia y Enfermería. Determinantes Sociales en Salud y Estilos de Vida en población adulta de Concepción, Chile. [En línea] 2014 [Consultado 15 agosto 2019]; 20(1):61-74 Disponible en:  
[https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n1/art\\_06.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n1/art_06.pdf)

17. Fernández J, Fernández M, Cieza A. Revista Española de Salud Pública. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). [En línea] 2010 [Consultado 15 agosto 2019]; 84:169-184 Disponible en:  
<http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v84n2/especial4.pdf>
18. Vargas I, Villegas O, Sánchez A, Holthius K. Promoción, Prevención y Educación para la Salud. 1a ed. San José: Editorial Nacional de Salud y Seguridad Social; 2003 Disponible en:  
[http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/documentos/E\\_d211.paralaSalud-MariaT.Cerqueira.pdf](http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/documentos/E_d211.paralaSalud-MariaT.Cerqueira.pdf)
19. Revista Vivo Sano [homepage en Internet] Madrid: Fundación Vivo Sano [actualizada 25 octubre 2017, consultado 15 agosto 2019]. Disponible en:  
<https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud/>
20. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. New York [En línea] 2018 [Consultado 15 agosto 2019] Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
21. Vidarte J, Vélez C, Sandoval C, Alfonso M. Revista Hacia la Promoción de la Salud. Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. [En línea] 2011 [Consultado 15 agosto 2019]; 16(1): 202-218 Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
22. García D, García G, Tapiero J. Revista Hacia la Promoción de la Salud. Determinantes de los estilos vida y su implicación en la salud de Jóvenes Universitarios. [En línea] 2012 [Consultado 15 agosto 2019]; 17(2): 169-185 Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>
23. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. New York [En línea] 2018 [Consultado 15 agosto 2019] Disponible en:

<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

24. Becerra F, Vargas M. Revista Salud Pública. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. [En línea] 2015 [Consultado 15 agosto 2019]; 17(5):762-775 Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n5/v17n5a10.pdf>
25. Torres C, Trujillo C, Urquiza A, Salazar R, Taype A. Revista Chilena de Nutrición. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de lima, Perú. [En línea] 2016 [Consultado 20 agosto 2019]; 43(2):146-154 Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf>
26. Rivera M. Revista Cubana de Salud Pública. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. [En línea] 2006 [Consultado 20 agosto 2019]; 32(3):1-7 Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21420864005>
27. Brennan T. Abraham Maslow y la psicología transpersonal. En López A. Teorías de la personalidad. Psicología y Salud Mental. Lima: Pearson; 2002 Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teo-per/14.pdf>
28. Lifeder [homepage en Internet] Sevilla: Felicidad Sánchez Martínez; 2017 [actualizada 10 marzo 2017, consultado 20 agosto 2019]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/teoria-personalidad-carl-rogers/>
29. Jiménez M, Villafañe A. Cuaderno de Investigación en la Educación. Necesidades psicológicas de los estudiantes que han recibido servicios del Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE) de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. [En línea] 2008 [Consultado 30 agosto 2019]; 23:193-209 Disponible en: [http://cie.uprrp.edu/cuaderno/download/numero\\_23/vol23\\_09.pdf](http://cie.uprrp.edu/cuaderno/download/numero_23/vol23_09.pdf)
30. Sánchez R, Matalinares M. Revista de Investigación en Psicología. Valores interpersonales y autoconcepto en estudiantes

- universitarios de la carrera de Ingeniería Ambiental y Administración de Empresas de una universidad estatal. [En línea] 2014 [Consultado 30 agosto 2019]; 17(1):55-80 Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/8970>
31. Arboccó M. Revistas Avances en Psicología. El sentido de la vida de los valores interpersonales en universitarios estudiantes de la carrera de Psicología. [En línea] 2018 [Consultado 03 setiembre 2019]; 26(1): 65-85 Disponible en: <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1129/1068>
32. Toribio C, Franco S. Revista Salud y Administración. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. [En línea] 2016 [Consultado 03 setiembre 2019]; 3(7):11-18 Disponible en: [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)
33. Sarubbi E, Castaldo R. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. [En línea] 2013 [Consultado 03 setiembre 2019]; Buenos Aires: 290-294 Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
34. Vives A. Revista Psicológica Científica. Estilo saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. [En línea] 2007 [Consultado 03 setiembre 2019]; 9(33) Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
35. De la Cruz N. Estilos de vida saludable que practican los profesionales de enfermería del Servicio de Emergencia y de la Unidad de Trauma Shock, Hospital "Víctor Ramos Guardia" Huaraz-2015" [Tesis para Segunda Especialidad]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2015 Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/2>



[5/1/NADEZHDA%20TARCILA%20DE%20LA%20CRUZ%20RAMIREZ%20-%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20LOS%20PROFESIONALES.pdf](#)

36. Aristizábal P, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. Revista Enfermería Universitaria. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [En línea] 2011 [Consultado 03 setiembre 2019]; 8(4):16-23 Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
37. Pazos R. Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Nola Pender [Tesis para optar la Licenciatura de Enfermería]. Coruña: Universidad de Coruña; 2014 Disponible en: [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15680/PazosCasal\\_Roberto\\_TFG\\_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15680/PazosCasal_Roberto_TFG_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
38. Espinoza E. Revista Mendive. La hipótesis en la investigación. [En línea] 2018 [Consultado 15 setiembre 2019]; 6(1):122-139 Disponible en: <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1197/html>
39. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 6ª ed. Santa Fe: McGraw-Hill, INTERAMERICANA; 2014 Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
40. Metodología de la investigación: pautas para hacer tesis [homepage en Internet]. México: Editorial San Marco; 2013 [actualizada 10 agosto 2013, consultado 15 setiembre 2019]. Disponible en: <http://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/definicion-y-clasificacion-de-las.html>
41. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 5ª ed. Santa Fe: McGraw-Hill, INTERAMERICANA;

2010 Disponible en:  
[https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

42. Muggenburg M, Pérez I. Revista Enfermería Universitaria. Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. [En línea] 2007 [Consultado 15 setiembre 2019]; 4(1):35-38 Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821004.pdf>
43. López P. Revista Punto Cero. Población Muestra y Muestreo. [En línea] 2004 [Consultado 30 setiembre 2019]; 9(8):69-74 Disponible en:  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012)
44. Rojas I. Revista Tiempo de Educar. Elementos para el diseño de técnicas de investigación: una propuesta de definiciones y procedimientos de la investigación científica. [En línea] 2011 [Consultado 30 setiembre 2019]; 12(24):277-297 Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/311/31121089006.pdf>

## BIBLIOGRAFÍA

- Vargas I, Villegas O, Sánchez A, Holthius K. Promoción, Prevención y Educación para la Salud. 1a ed. San José: Editorial Nacional de Salud y Seguridad Social; 2003 Disponible en:  
<http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/documentos/Ed211.paralaSalud-MariaT.Cerqueira.pdf>
- Revista Vivo Sano [homepage en Internet] Madrid: Fundación Vivo Sano [actualizada 25 octubre 2017, consultado 15 agosto 2019]. Disponible en:  
<https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud/>
- Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. New York [En línea] 2018 [Consultado 15 agosto 2019] Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



# ANEXOS

**ANEXO 1**  
**OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>	<b>VALOR FINAL</b>
Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo.	Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atender contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y	Son el conjunto de conductas o comportamientos habituales que poseen los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo, para mantener un estado de salud óptima tanto física como mental; determinada mediante un	Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consulta médica</li> <li>- Exámenes de laboratorio</li> <li>- Interés por la salud</li> <li>- Asistencia a programas preventivos</li> </ul>	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludables</li> <li>- No saludables</li> </ul>
			Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia</li> <li>- Duración</li> <li>- Asistencia a programas de ejercicios</li> <li>- Control del pulso</li> </ul>		

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	VALOR FINAL
	laboral.	cuestionario tipo escala de Likert que se mide en:  - Saludables  - No saludables	Nutrición	- Frecuencia - Consumo de alimentos - Calidad de alimentos		
			Auto actualización	- Autoconocimiento - Autoestima - Proyecto de vida		
			Soporte interpersonal	- Compartir las preocupaciones - Expresión de afecto		
			Manejo del estrés	- Espacios para la relajación - Identificación de estresores		



## ANEXO 2

### CUESTIONARIO PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS – I) NOLA PENDER (1996)

#### I.- PRESENTACIÓN

Buenos días, soy Yosseline Mónica Chávez Huaytán egresada de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, estoy realizando un estudio en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo, con el fin de obtener información sobre los estilos de vida saludable. Por lo que solicito su colaboración a través de sus respuestas con veracidad y sinceridad; expresándole que es de carácter anónimo. Se agradece por anticipado su colaboración.

#### I. DATOS GENERALES

##### 1. EDAD

- a) 20 - 24 años
- b) 25 - 29 años
- c) 30 - 34 años
- d) 35 - 39 años
- e) 40 - 44 años
- f) 45 - 49 años

##### 2. CICLO: \_\_\_\_\_

3. GÉNERO: a. Femenino                      b. Masculino

##### 4. ESTADO CIVIL:

- a) Soltera (o)
- b) Casada (o)
- c) Conviviente
- d) Separado

##### 5. NÚMERO DE HIJOS

- a) Ninguno
- b) 1 hijo
- c) 2 hijos
- d) 3 hijos

6. PROCEDENCIA: a. Costa                      b. Sierra                      c. Selva

7. OCUPACIÓN: a. Estudiante                      b. Trabaja y estudia



## II. INSTRUCCIONES:

- a) En este cuestionario se pregunta 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. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marcar con una "x" el número que corresponda a la respuesta que refleje tu forma de vivir.

**1= Nunca    2= A veces    3= Frecuentemente    4= Rutinariamente**

N°	ENUNCIADO	1	2	3	4
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.				
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.				
3	Te quieres a ti mismo(a).				
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.				
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que elevan tu presión arterial).				
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.				
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre).				
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.				
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.				
12	Te sientes feliz y contento(a).				
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres 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.				

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

N°	ENUNCIADO	1	2	3	4
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, productos con preservantes).				
20	Le 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 (ejemplo: granos enteros, fruta 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	Controlas 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 cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).				
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.				
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.				

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

N°	ENUNCIADO	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.				
39	Expresas 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 de tu salud.				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.				
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.				
44	Eres realista en las metas que te propones.				
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión.				
46	Asistes a programas educativos 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 (padres, familiares, profesores y amigos).				
48	Creer que tu vida tiene un propósito.				

**GRACIAS.**

### ANEXO 3

#### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

##### ALFA DE CRONBACH

Realizada por: Abanto Goñe Betty Margot

VARIABLE	N	ALFA DE CRONBACH	CONFIABILIDAD
Estilos de vida	48	0.834	Elevada

##### COEFICIENTE ALFA – CRONBACH

Dónde:

N = Número de ítems 24

$\sum s^2(Y_i)$  Sumatoria de las varianzas de los ítems  
 $s_x^2$  Varianza de toda la dimensión

$$\alpha = \frac{N}{(N-1) \left[ 1 - \frac{\sum s^2(Y_i)}{s_x^2} \right]}$$

El valor del Alfa de Cronbach cuando se acerca a 1 denota una confiabilidad en la aplicación del instrumento.

## ANEXO 4

### ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO

<b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>NO SALUDABLE</b>	<b>SALUDABLE</b>
<b>General</b>	<b>48 – 120</b>	<b>121 – 192</b>
<b>Responsabilidad en salud</b>	<b>10 – 25</b>	<b>26 – 40</b>
<b>Actividad física</b>	<b>5 – 12</b>	<b>13 – 20</b>
<b>Nutrición</b>	<b>6 – 15</b>	<b>16 – 24</b>
<b>Auto actualización</b>	<b>13 – 32</b>	<b>33 – 54</b>
<b>Soporte interpersonal</b>	<b>7 – 17</b>	<b>18 – 24</b>
<b>Manejo del estrés</b>	<b>7 – 17</b>	<b>18 – 24</b>

## **ANEXO 5**

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA DEL IX Y X CICLO DE LA UNIVERSIDAD  
PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA OCTUBRE 2019**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**INVESTIGADOR:** YOSSELINE MÓNICA CHÁVEZ HUAYTÁN, egresada de la Escuela Profesional de Enfermería; quien está realizando un estudio al que usted está siendo invitada(o) a participar.

Que tiene por finalidad. Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019.

En el cual podrán participar todos aquellos que accedan de forma voluntaria a apoyar con la investigación del objeto de estudio.

Si acepta participar en el estudio se le pedirá que firme una hoja dando su consentimiento informado y conteste con sinceridad las preguntas de la respectiva encuesta.

La encuesta consta de 48 preguntas por lo que el tiempo estimado aproximadamente es de 15 a 20 minutos.

#### **Beneficios**

Con su participación colaborará a que se desarrolle el estudio y que los resultados sirvan a la institución para mejorar deficiencias encontradas,

tales como cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

**Confidencialidad:**

La información que usted proporcione es absolutamente confidencial y anónima, solo será de uso de las autoras del estudio.

Es muy importante recordarle que si acepta, participar en este estudio es totalmente anónimo y voluntario; nadie le obliga a ser parte de ella; no hay ningún inconveniente si decide no participar.

_____	_____	_____
Nombre del participante	Firma del participante	DNI

_____	_____	_____
Nombre de la investigadora	Firma investigadora	DNI

Fecha:

Por lo tanto, yo \_\_\_\_\_,  
manifiesto que he sido informada sobre el estudio y doy mi conformidad para realizármelo.

_____	_____
Nombre	Firma
_____	_____
Investigador	Firma

## ANEXO 6

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	HIPÓTESIS	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuáles son los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019?	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019.</p> <p><b>Objetivo Específico:</b> Identificar los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo, según dimensión responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, auto actualización, soporte interpersonal y manejo del estrés.</p>	En la investigación se identifica una variable: Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo.	Los estilos de vida saludables se refieren a los comportamientos que van a disminuir los riesgos de enfermar, a través de un adecuado control y tratamiento de emociones y tensiones negativas, un adecuado régimen de ejercicios, sueño y distracción.	<p>Son el conjunto de conductas o comportamientos habituales que poseen los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo, para mantener un estado de salud óptima tanto física como mental; determinada mediante un cuestionario tipo escala de Likert que se mide en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludables</li> <li>- No saludables</li> </ul>	<p><b>Global:</b> Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista son no saludables.</p> <p><b>Derivadas</b> Los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo son saludables en auto actualización y soporte interpersonal; y son no saludables en responsabilidad en salud, actividad física, nutrición y manejo del</p>	<p>Responsabilidad en salud</p> <p>Actividad física</p> <p>Nutrición</p> <p>Auto actualización</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consulta médica</li> <li>- Exámenes de laboratorio</li> <li>- Interés por la salud</li> <li>- Asistencia a programas preventivos</li> <li>- Frecuencia</li> <li>- Duración</li> <li>- Asistencia a programas de ejercicios</li> <li>- Control del pulso</li> <li>- Frecuencia</li> <li>- Consumo de alimentos</li> <li>- Calidad de alimentos</li> <li>- Autoconocimiento</li> <li>- Autoestima</li> <li>- Proyecto de vida</li> </ul>	<p><b>Tipo de estudio:</b> Cuantitativo, descriptivo.</p> <p><b>Población:</b> 85 estudiantes de enfermería del IX y X ciclo</p> <p><b>Muestra:</b> Muestreo por conveniencia.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta.</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario en la Escala de Likert.</p> <p><b>Proceso del tratamiento de datos:</b> Tablas y gráficos estadísticos.</p>



					estrés.	Soporte interpersonal  Manejo del estrés	- Compartir las preocupaciones - Expresión de afecto  - Espacios para la relajación - Identificación de estresores	
--	--	--	--	--	---------	--	--	--