

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



**ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA
SAN JUAN BAUTISTA NOVIEMBRE 2019**

TESIS

PRESENTADA POR BACHILLER

CARMIN NOVOA PEREZ

PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

LIMA – PERÚ

2020

ASESORA DE TESIS: MG. RINA BUSTAMANTE PAREDES

AGRADECIMIENTO

A Dios

Gracias Padre celestial por ser mi guía y fuerza, por acompañarme en el camino de conclusión de mis estudios, por tus grandes bendiciones cada día.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Casa de formación académica en cuyas aulas recibí los mejores saberes que formaron mi identidad como enfermera.

A mi asesora

Por su apoyo, dedicación, paciencia en la ejecución del trabajo de investigación.

DEDICATORIA

A ti querida madre por ser mi compañera, amiga, cómplice e impulsora en el proceso de convertirme en profesional siendo mi fortaleza durante todos mis años de formación no dejándome caer, gracias por tu paciencia, por los tiempos perdidos.

RESUMEN

Introducción: Los estilos de vida se encuentran asociados de manera individual a las formas de vivir, relacionarse cada persona con su entorno social, en la etapa de estudiante se enfrentan diversas circunstancias las cuales deben ser manejadas de manera adecuada buscando mantener un equilibrio entre las responsabilidades de estudiante y su vida habitual tratando de evitar posibles complicaciones a futuro. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos noviembre 2019. **Metodología:** estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. **Resultados:** El 71% de los estudiantes tienen entre 20 a 29 años de edad, 84% de sexo femenino, el 40%(36) son alumnos de VI a VII ciclo, 80% son solteros, 60 % solo estudian. El 42% presentan un estilo de vida regular, 32% malo, 26% bueno. El 52% un estilo de vida regular en la dimensión familia, para la actividad física y nutrición 59% es regular, en la dimensión hábitos nocivos 57% es excelente, para la dimensión psicológicos 54% malo. **Conclusiones:** Los estudiantes de enfermería de pregrado tienen estilos de vida regular a excepción de la dimensión hábitos nocivos donde se destaca que es excelente al no consumir alcohol, drogas.

PALABRAS CLAVE: Estilos de vida, estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

Introduction: Lifestyles are individually associated with ways of living, each person relating to their social environment, in the student stage they face various circumstances which must be managed appropriately seeking to maintain a balance between responsibilities as a student and his usual life trying to avoid possible complications in the future. **Objective:** To determine the lifestyles in undergraduate students of the San Juan Bautista Chorrillos Private University Nursing Professional School in November 2019. **Methodology:** quantitative, descriptive, cross-sectional study. **Results:** 71% of the students are between 20 and 29 years old, 84% are female, 40% are students from 6th to 7th cycle, 80% are single, 60% only study. 42% have a regular lifestyle, 32% bad, 26% good. 52% a regular lifestyle in the family dimension, for physical activity and nutrition 59% is regular, in the harmful habits dimension 57% is excellent, for the psychological dimension 54% is bad. **Conclusions:** Undergraduate nursing students have regular lifestyles except for the harmful habits dimension, where it stands out that it is excellent when not consuming alcohol or drugs.

KEY WORDS: Lifestyles, nursing students.

PRESENTACIÓN

Los estilos de vida de los estudiantes de pregrado se constituyen en un problema de adecuación y adaptación que los alumnos deben tener en cuenta durante su proceso de formación, la importancia de mejorar aquellos hábitos que se encuentran alterados como la alimentación, actividad física, sueño y descanso debido a las diversas actividades que enfrentan los estudiantes. El presente estudio está constituido por los siguientes capítulos:

Capítulo I: El planteamiento del problema donde se tiene en cuenta el contexto que se tendrá en cuenta para el desarrollo de la investigación tomando datos mundiales, internacionales, locales para plasmar luego la realidad problemática, la pregunta de investigación, objetivos justificación y propósito. **Capítulo II:** presentándose los antecedentes, la base teórica, las hipótesis, conceptos operacionales. **Capítulo III:** mostrándose la metodología a desarrollar, población muestra diseño de recolección de datos y procesamiento de los mismos. **Capítulo IV:** Se presentan los resultados en forma de tablas y gráficos presentando el análisis de los resultados para su discusión y análisis. **Capítulo V:** Las Conclusiones y Recomendaciones. Finalmente, las referencias Bibliográficas, Bibliografías y Anexos.

ÍNDICE

| | Pág |
|--|------------|
| ASESORA | ii |
| AGRADECIMIENTO | iii |
| DEDICATORIA | iv |
| RESUMEN | v |
| ABSTRACT | vi |
| PRESENTACION | ix |
| LISTA DE TABLAS | x |
| LISTA DE GRAFICOS | xi |
| ANEXOS | xii |
| CAPITULO I: EL PROBLEMA | |
| I.a. Planteamiento del problema | 13 |
| I.b. Formulación del problema | 16 |
| I.c. Objetivos | 16 |
| I.c.1 Objetivo General | 16 |
| I.c.2. Objetivos específicos | 16 |
| I.d. Justificación | 17 |
| I.e. Propósito | 18 |
| CAPITULO II: MARCO TEORICO | |
| II.a. Antecedentes bibliográficos | 19 |
| II.b. Base Teórica | 22 |
| II.c. Hipótesis | 34 |
| II.d. Variable | 34 |
| II.e. Definición de conceptos operacionales | 34 |
| CAPITULO III:METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN | |
| III.a. Tipo de estudio | 36 |
| III.b. Área de estudio | 36 |
| III.c. Población y Muestra | 36 |
| III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos | 37 |
| III.e. Diseño de recolección de datos | 39 |
| III.f. Procesamiento y análisis de datos | 39 |
| CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSION | |
| IV.a. Resultados | 41 |
| IV.b. Discusión | 44 |
| CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | |
| V.a. Conclusiones | 47 |

| | | |
|------|-----------------------------------|----|
| V.b. | Recomendaciones | 48 |
| | Referencias bibliográficas | 49 |
| | Bibliografía | 53 |
| | Anexos | 56 |

LISTA DE TABLAS

| | | Pág |
|----------------|---|-----|
| TABLA 1 | Datos generales estudiantes de pregrado escuela profesional de enfermería noviembre Universidad Privada San Juan Bautista 2019. | 41 |

LISTA DE GRÁFICOS

| | | Pág |
|------------------|---|------------|
| GRÁFICO 1 | Estilos de vida en estudiantes de pre grado escuela profesional de enfermería universidad privada San Juan Bautista noviembre 2019. | 42 |
| GRÁFICO 2 | Estilos de vida en estudiantes de pre grado escuela profesional de enfermería según dimensiones Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2019. | 43 |

LISTA DE ANEXOS

| | Pág |
|--|------------|
| ANEXO 1: Matriz De Consistencia | 58 |
| ANEXO 2: Operacionalizacion De Variable | 61 |
| ANEXO 3: Cuestionario | 62 |
| ANEXO 4: Consentimiento informado | 65 |
| ANEXO 5: Confiabilidad del Instrumento | 67 |

CAPITULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

La Organización Mundial del Salud (OMS) menciona que 36 millones de personas mueren por causa de Enfermedades no trasmisibles, estimándose que para el año 2030 se incrementarán las enfermedades cardiovasculares. Para la Organización Panamericana de la Salud, estas enfermedades se encuentran asociadas a la discapacidad en personas de ambos sexos¹.

La OMS el 2014 presentó que 1900 millones de personas presentaban sobrepeso y obesidad, causante principal enfermedades metabólicas, endocrinas, mecánicas, cardiovasculares dependiendo del grupo poblacional afectado destacando que el sexo femenino debido a causantes emocionales, endocrinológicas hormonales convirtiéndose en la quinta causa de muerte a nivel mundial².

En Inglaterra, un estudio reportó que los estudiantes de nivel universitario no realizan actividad física en 70%, consumen una dieta rica en grasas 56%³. En México el nivel de vida sedentario va en aumento en los estudiantes universitarios reflejado en 13.6%, presentan una alimentación de tipo saludable, consumen alimentos ricos en sal, grasas o ingieren solo una comida al día. Así mismo, el incremento del consumo de cigarrillos en 50%, los estilos de vida de los estudiantes se relacionan con sus costumbres y comportamientos que caracterizan su forma de vida, además de estar influenciados por los factores psicológicos, culturales y sociales que de manera indiferente afectan la salud⁴.

En Colombia, una investigación evidenció que la prevalencia de sedentarismo en estudiantes universitarios fue 42,77%. Los estudiantes de enfermería fueron los más sedentarios. No se observó diferencia entre hombres y

mujeres. la despreocupación de los jóvenes estudiantes de las carreras de la salud por practicar estilos de vida saludables se encuentra resquebrajada al contrario la mayoría son personas sedentarias.⁵

Un estudio en Colombia, en estudiantes de psicología reportó que el 39,4% trabajaba, hacía deportes y estudiaba a la vez, el 35% fumaba; 70% no consumían alcohol, 21,1% presentaban dependencia; sólo el 13,6% presentaba alimentación adecuada; 65,2% mostraba trastornos del sueño.⁶

Así mismo otro estudio presento que los individuos mantiene diversos estilos de vida reflejados en dimensiones como la nutrición, hábitos nocivos, actividad física que cada día se incrementa y forman parte en el proceso de la salud y enfermedad de las personas los cuales se constituyen en factores de riesgo a las Enfermedades Crónicas No Trasmisibles, siendo considerada que el inicio de la vida universitaria presenta diversos cambios que impactan a futuro en sus vidas generando un impacto muchas veces sostenible en el tiempo y que afecta a la persona a futuro.⁷

Los trastornos del sueño se constituyen en problemas que alteran la salud de los estudiantes universitarios siendo que estos se constituyen en alteraciones comportamentales anormales generando terror nocturno, sonambulismo. Se debe tener en cuenta que cada individuo sano debe dormir de 4 a 9 horas diarias, siendo múltiples, los factores que puede alterarlo como el consumo de alcohol, café, la vida sedentaria, son condicionantes a alterar la calidad de sueño y ocasionar trastornos en los estudiantes universitarios.⁸

En una investigación realizada por Polo los universitarios presentaron prácticas saludables en la mayoría de dimensiones según a excepción de la asociación de la actividad física y la alimentación siendo que la mejor evaluada es la relacionada al consumo de alcohol y tabaco así mismo las mujeres presentan una mejor puntuación en todas las dimensiones excepto en

actividad física, donde los varones presentan mayor puntuación a favor, siendo que los estilos de vida de los estudiantes se consideran bueno en general⁹.

Durante el tiempo de estudios de pre grado dentro de las instalaciones de la Universidad era común observar a la mayoría de estudiantes en diferentes etapas y formas de comportamientos, algunos estudiando en grupo, otros de manera individual en las áreas de descanso, otros durmiendo en los jardines, así como a la mayoría consumiendo comida chatarra caracterizada por el pollo frito, salchipapas, sándwich de pollo, muchos de los alumnos estaban decaídos, una grupo adelgazados, otros con sobrepeso al interactuar con los mismos acerca de su alimentación manifestaban : “como algo ligero, no hay tiempo para más”, “De acá llego a casa y me sirven mi almuerzo, solo es un aperitivo”, “ la cafetería no vende fruta”, “ una gaseosa me eleva el ánimo”, “ la cafeína me mantiene despierto”, al preguntarle la razón de su agotamiento referían: “ estudie toda la noche”, “me toco guardia”, “ los exámenes finales me tienen de cabeza”, “ solo dormí dos horas...”, así mismo dialogar sobre las actividades físicas algunas referían, “ voy al gimnasio”, “ a veces salgo a correr”, “ estoy tan cansado que no tengo ganas de nada”, “ trabajo, estudio, el tiempo no alcanza”, “salgo a fiestas con mis amigos”, “me distraigo jugando videos”, “no me gusta tomar cerveza y menos alcohol”, “los fines de semana son de amigos”.

I.b. Formulación del problema

Por todo lo expuesto surge la siguiente interrogante de investigación:

¿Cuáles son los estilos de vida en los estudiantes de pre grado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos noviembre 2019?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo General

Determinar los estilos de vida en estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos noviembre 2019.

I.c.2. Objetivos Específicos

Identificar los estilos de vida en estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería Según dimensión:

Familiar.

Nutrición y Física.

Hábitos nocivos.

Psicológica.

I.d. Justificación

Los estilos de vida de los estudiantes de pre grado de la escuela de enfermería se caracterizan por determinadas actividades entre las que no priorizan el mantener su salud equilibrada, los hábitos inadecuados conllevan a los estudiantes, de manera directa e indirecta, a la aparición de enfermedades que son prevenibles a futuro que según los estudios son generadores de trastornos físicos, psicológicos y limitaciones que alteren su vida de manera diaria.

La enfermera encargada de su labor educativa enfocada en el área de promoción de la salud busca de manera permanente brindar información y estar en contacto con las personas que requieran de una educación continua

y una vigilancia permanente dentro del ámbito académico en miras de incentivar al estudiante universitario de la escuela de enfermería a que ponga en práctica aquellos saberes adquiridos en las aulas de clases.

Por lo que el presente estudio pretende ser beneficioso para los jóvenes estudiantes al contar con conocimientos de las posibles complicaciones que pueda presentar a futuro por tener hábitos de vida no saludables lo que se desencadena en enfermedades y alteraciones que pueda presentar el individuo. Es trascendente socialmente, porque los hábitos de vida no saludables en la juventud tardíamente pueden ocasionar trastornos como síndrome metabólico, hipertensión y otras enfermedades.

Esta investigación intenta la construcción de nuevos conocimientos en relación con los estilos de vida saludables que practican los estudiantes de enfermería, así como evitar las posibles complicaciones que el estudiante pueda enfrentar en su vida futura, buscan de esta manera concientizar a los estudiantes para que con responsabilidad tengan practicas adecuadas de estilos de vida. Pretende servir como base la realización de otras investigaciones dirigidas a los estudiantes de enfermería teniendo como base los estilos de vida.

I.e. Propósito

El presente estudio de investigación se encuentra orientado a brindar conocimientos que se conviertan en facilitadores de los estudiantes de pre grado a tener estilos de vida saludables durante su permanencia en el establecimiento educativo, así también al asumir las practicas hospitalarias, fortaleciendo la alimentación saludable, el adecuado reposo, el manejo del estrés etc, con la finalidad de crear en los estudiantes conductas encaminadas al mantenimiento de su salud.

El presente trabajo está orientado a promocionar la salud dentro de la institución educativa superior, así como fuera de ella cabe decir en los campos clínicos, enfocado a que el estudiante mejore sus hábitos alimenticios y conductas diarias para el manejo integral de su salud.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Internacionales

Herazo Y. España 2020. realizó una investigación descriptiva, transversal con el objetivo de determinar los **FACTORES QUE EXPLICAN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CON EL FIN DE DEFINIR LOS PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS. Resultados:** demostrando que excelente solo lo presentan un 9% de estudiantes y 46% se clasifican como bueno. El análisis realizado mostro que las personas de sexo femenino son menos inactivas y duermen menos, los jóvenes consumen tabaco, no duermen, y no saben manejar el estrés. Los que cuentan con recursos bajos no consumen frutas y verduras, pero sin sal, grasa y azúcar. Conclusiones: Los estudiantes están influenciados por diversos estilos de vida y factores sociales y académicos siendo que los programas de promoción de la salud están dirigidos a la universidad en busca de su implementacion¹¹.

Montenegro A. Colombia 2019 presentó un estudio de corte transversal, descriptivo, teniendo como objetivo determinar los **FACTORES ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO**. Muestra 380 estudiantes utilizándose el instrumento FANTASTICO. Resultados: para la edad la media fue 21 años, los jóvenes en un 74% pasan más de dos horas en la computadora, así como en el celular con relación a la dimensión alimentación, actividad física, introspección, personalidad, sueño, manejo del estrés, alcohol y otras drogas son significativas, concluyendo que los estilos de vida influyen en los individuos de acuerdo a sus costumbre cultura ,generan do complicaciones al no ser llevados de manera adecuada¹².

Nacionales

Mogollón F. Peru.2020 realizó un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal con el objetivo de determinar **EL NIVEL DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (POR ESCUELA PROFESIONAL)**. Muestra 330 estudiantes de pre grado de diversas escuelas aplicándoles el instrumento PEPSI I de Nola Pender, se utilizó para la estadística descriptiva el programa SPSS. **Resultados:** en su mayoría los estudiantes presentan un nivel mediano de cuidado en cuanto a sus hábitos de nutrición equivalente s 51.2%, el 47.6% bajo, en relación a la actividad física 81.2% un bajo cuidado, el 58,2% bajo en la dimensión de la salud, solo presentan un nivel mediano y apenas el 1,5% un nivel alto ,las escuelas de Administración y Turismo quienes globalmente manifiestan mejores estilos de vida. **Concluyendo:** los estilos de vida de los participantes son medianos en las diferentes facultades de estudio¹³.

Macedo 2018.Huacho. realizó una investigación descriptiva, transversal, no experimental, correlacional con el objetivo de determinar **LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA FACULTAD DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL “JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**. **Resultados:** Las prácticas más saludables de los estudiantes universitarios se encuentran en las dimensiones de estilo de vida, salud, consumo de drogas a diferencia de las dimensiones nutrición y actividad física. **Conclusiones:** los estilos de vida que presentan los estudiantes del 1 a 10 ciclos de la carrera de bromatología y nutrición, donde el 83% de los estudiantes presentan un estilo de vida saludable en todas las dimensiones de estudio¹⁴.

Uriarte Y 2018. Lima, realizó una investigación de tipo descriptiva de corte trasnversal, no experimental con el objetivo determinar **LOS ESTILOS DE**

VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER. Muestra 94 estudiantes.

Resultados: Se muestra que el 51% de los estudiantes tienen estilos de vida no saludables, 49% saludables. Según la alimentación 53% saludables, 47% no saludables, la actividad física 67% no saludables, la psicológica el 54% tiene un estilo de vida no saludable y el 46% **Conclusiones:** los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud predominan el estilo de vida no saludable¹⁵.

Los antecedentes presentados a nivel internacional y nacional denotan la importancia de manejar los estilos de vida de los estudiantes universitarios siendo que presentan en la mayoría de casos estilos de vida no saludables identificados en las diversas dimensiones de los estudios caracterizados de manera principal por una manejo inadecuado de la alimentación , la actividad física, el manejo del estrés siendo causante de alteraciones a futuro en la vida de los estudiantes caracterizado por la presencia de ECNT que pueden afectar de manera diversa su capacidad individual. Por lo que se incentiva a la formulación de estrategias en busca de mejorar dicha debilidad que forma parte de la sociedad.

II.b Base Teórica

ESTILOS DE VIDA

Según Dollort y Elliot¹⁶, son conductas que pueden conllevar a un posible riesgo hacia la salud y estos comportamientos pueden servir tanto para proteger o como dañar la salud. Los estilos de vida condicionan patrones de conductas que van relacionadas a la salud.

Wong refiere que “Los estilos de vida son procesos sociales, considerados dentro de las tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida”. Los cuales desde las perspectivas del autor nacen de los comportamientos adquiridos por acción de la sociedad la familia dentro de la comunidad ¹⁷. Los estilos de vida saludables en los estudiantes se adquieren a lo largo de la vida, cada alumno llega a las aulas universitarias con sus propios hábitos y los comparte con los compañeros de aula generando la complementación de los mismos.

Pender: refiere: el proceso de poner en práctica su teoría que busca de manera indiferenciada alcanzar el bienestar de todas las personas en forma grupal e individual, motivando de manera positiva a las personas a crear hábitos y conductas que se direcciona a mejorar los estilos de vida de las personas. Todo lo que se genera en base a las decisiones que tomen en su vida diaria una alimentación saludable, sueño conservado, la liberación de los agentes estresantes, se convierten en generadores de estilos saludables de vida direccionados a prevenir enfermedades futuras con carácter de cronicidad¹⁸.

Así mismo Can en Turquía, aplicó el cuestionario HPLP II a estudiantes de enfermería y de ciencias sociales demostró que los estudiantes del 4to año

que no eran de enfermería demostraron aplicar en menor cantidad estilos de vida saludables, donde intervenía de manera directa las variables sociodemográficas, la familia el rendimiento académico así mismo luego de la conclusión de la investigación se fomentó la promoción de los estilos de vida saludables en los estudiantes de las diversas facultades en la universidad³⁴.

Así también Tanya en Australia llegó a definir los estilos de vida en base a las conceptualizaciones de las ideas del participante quienes manifestaron que las conductas saludables como comer, la actividad física, el consumo de agua, la calidad de sueño él manejo del estrés son parte fundamental de los estilos de vida saludables. Donde existe influencia directa de los factores ambientales, físicas y sicosociales propios de la comunidad³⁵.

DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA

Los estudiantes de pre grado y la Responsabilidad en salud: la promoción de la salud está íntimamente ligada a la prevención y el reconocer los factores que afectan a los alumnos se convierten en una necesidad con miras a fortalecer los estilos saludables de este grupo de individuos. Generar en los alumnos la concientización respectiva en relación a su salud, primero lo dirige a dejar de lado esquemas que puedan afectar dicha percepción se convierte en una necesidad dentro de las universidades¹⁹. Los alumnos deben de buscar manejar de manera individual y responsable conductas orientadas a mantener su salud dentro de la universidad y fuera de ella. La responsabilidad del manejo de la salud por parte de ellos se convierte por lo tanto en la construcción de nuevas conductas que orienten al estudiante a prevenir enfermedades futuras o prevenibles.

La conceptualización de la idea preventiva va de la mano con la frase común y conocida es mejor prevenir antes que lamentar, por lo que se constituye en una dimensión importante y extensa en base a la labor de prevención y promoción de la salud¹⁹.

Núñez A. menciona, “Respecto a los jóvenes, son frecuentes las aproximaciones hacia condiciones problemáticas relacionadas directamente con su salud, como lo son: índices de morbimortalidad, consumo de sustancias psicoactivas, índices de enfermedades de transmisión sexual, problemas nutricionales” las diversas variables mencionadas orientan en busca de generar actividades educativas con referencia a los temas mencionados buscando el fortalecimiento de los conocimientos con los que se cuenta. No se debe dejar de lado situaciones adaptativas al entorno universitario que puedan alterar el comportamiento de los estudiantes que pueden llevarlos a sufrir trastornos del pensamiento que pueden generar alteraciones en el proceso de adaptación a la vida estudiantil.²⁰

Los estudiantes que no llevan una adecuada responsabilidad del manejo de su salud generan consecuencias negativas que en el entorno sexual puede tener como consecuencia embarazos no deseados, así como el contagio de ITS, desde la perspectiva de que la salud sexual también necesita de que los jóvenes universitarios se concienticen en la responsabilidad de cuidarse de manera individual y familiar.²¹

Actividad Física como parte de la vida universitaria

Muchas enfermedades se pueden prevenir teniendo en cuenta la práctica de actividad física de manera regular en el hogar y fuera de ella, muchos estudios refieren que solo basta 30 minutos diarios de caminata lo cual ayuda a quemar

las calorías sobrantes en el organismo, así como a fortalecer músculos y el sistema óseo de los estudiantes²².

La actividad física es tan importante en la vida de los alumnos de pre grado que puede controlar la presión arterial, los niveles de glicemia, así como a disminuir de manera directa el estrés, ya que la actividad física logra que los mismos se relajen generando cambios de humor positivos en el universitario durante sus largas jornadas estudiantiles.

El realizar ejercicios ayuda en el proceso de sentir satisfacción personal en relación a la búsqueda y construcción de estilos de vida saludables por aquellos alumnos que lo practican. Para Valera, las prácticas de ejercicio y actividad física en una población de tipo adolescente y jóvenes evidencian el comportamiento sedentario de este grupo de estudio basado en conductas negativas evidenciadas por la falta de amor al deporte y actividades recreativas²².

Los alumnos de pre grado pueden participar de manera directa en el cambio de los estilos de vida saludables fomentando de manera activa el estilo de vida físicamente saludable, siendo así que se convierten en facilitadores que buscan incentivar a otros grupos de jóvenes la motivación requerida para la práctica de actividad física y dejar de lado actividades nocivas que pueden alterar su salud²³.

Los estudiantes de pre grado y la alimentación en la universidad.

La alimentación sana y balanceada que puedan tener en cuenta los alumnos nace del hecho de incluir diariamente en su dieta todos aquellos alimentos que se incluyen dentro de la pirámide nutricional, o del plato nutritivo basado en la presencia de proteínas, carbohidratos, grasas, de manera apropiada para cada individuo. Un alumno de pre grado debe de consumir entre 30 a 40 kilo

calorías siendo que las papas, camotes, yucas, deben brindar un 55% de la dieta, así también debemos tener en cuenta que no se debe consumir más de 10% en la dieta diaria, para las grasas también se tiene un tope en un 30% distribuido a lo largo del día dándole el valor agregado de que estas incrementan la energía en los universitarios teniendo cuidado en el consumo de grasas saturadas e insaturadas, se debe tener en cuenta que la dieta diaria debe tener un aporte significativo de vegetales y fibra vegetal además del agua con lo que se mantiene una dieta adecuada y se fomenta un estilo saludable en la alimentación²⁴. Los alumnos de pregrado deben de evitar el consumo de alimentos procesados, azúcares en exceso, así como de las bebidas gaseosas que desfavorecen a su organismo y al proceso de mantenerse activo durante sus jornadas educativas.

Troncoso en su investigación refiere: “Una dieta equilibrada, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes, es necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida de todos los grupos etarios”. Lo cual fundamenta la acción de que los estudiantes universitarios tienen el compromiso de modificar sus hábitos alimenticios en busca de prevenir a futuro la aparición de enfermedades de tipo crónico que afecten de diversos modos otra etapa de vida. Los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería se convierten en aquellos comunicadores y educadores que orientaran en el proceso de cambiar las conductas negativas generando estilos de vida saludables²⁵.

Según Ruiz: “los factores como el tiempo, el aspecto económico y la desinformación son causas para que muchos jóvenes se alimenten con las denominada Fast Food (comida rápida), provocando esto a futuro daños irreversibles en el organismo”. El hecho se fundamenta en la diversidad de horarios para alimentarse teniendo en cuenta los horarios de clase diversos y

el poco tiempo libre con el que se cuenta dentro de las aulas universitarias, teniendo por ende un inadecuado consumo de alimentos ²⁶.

Sueño y estrés.

El sueño y descanso son necesarios para la recuperación de la fuerza física y mental en los alumnos por lo que se constituye en necesario y esencial en la vida diaria en busca de la recuperación anímica en la escuela de enfermería. Los alumnos de pregrado manejan de diversas maneras el estrés poniendo énfasis en estrategias para disminuir las situaciones que puedan generar tensión, dentro y fuera del aula de clases. Siendo que el estar estresado surge de una respuesta irritativa ambiental o personal, que puede llevar al individuo a generar conductas positivas y negativas en su vida diaria y nivel estudiantil, el evitar o dejar de afrontar situaciones diversas en la vida del estudiante puede ser generador de conductas que resulten perjudiciales para el individuo de manera psicológica y somática, alterando su desempeño normal dentro de su rutina diaria²⁵.

Los estudiantes de pregrado de la escuela de enfermería enfrentan diariamente dentro de las aulas universitarias diversas situaciones como entrega de tareas, exámenes, prácticas lo cual genera una reacción de alerta en el individuo que se puede reconocer como estrés cuando el joven universitario responde manera negativa a esta sobre carga, genera la aparición de enfermedades de tipo somático que requieren de un tratamiento. Así también los jóvenes universitarios, en ocasiones, pueden tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar sus respuestas y disminuir el rendimiento académico²⁴.

Tipo de personalidad.

Maslow en su pirámide de las necesidades humanas postula en el tema de auto actualización que cada individuo debe sentirse satisfecho de lograr sus aspiraciones personales, individuales en la búsqueda de sus objetivos.

Para el grupo de estudiantes universitarios el objetivo es marcado en relación a que desean culminar cada ciclo de estudio de manera exitosa lo que le genera una satisfacción que es saludable para el individuo, así también se constituye en el hecho de realizar una buena práctica, un adecuado cuidado que tuvo como respuesta un agradecimiento por el paciente lo que eleva esta dimensión y el estudiante se siente satisfecho de haber realizado una labor con calidad²¹.

Para Maslow, el ser humano debe desarrollarse hasta llegar a su máximo potencial tratando de cubrir sus aspiraciones siendo que forma parte trascendental de su autorrealización como lo afirma el teorista. Definía este constructo como la necesidad de autorrealización y postulaba que existe una jerarquía de necesidades que debe de satisfacerse para que una persona pueda sentirse útil y productivo, y llegar a su máximo potencial (auto-actualización)²¹ La comunicación y el apoyo entre estudiantes universitarios se la carrera de enfermería es fundamental en el proceso del cuidar durante todas las etapas de vida, constituyéndose en un estilo de vida saludable.

Dentro de las aulas de clases se construyen nuevas amistades constituyéndose una de las bases de las relaciones interpersonales en el centro de estudio donde todo se conocen y ayudan teniendo como base que en esta etapa se construyen amistades que los acompañaron buena parte de la vida, para ello hay que mantenerla y construir adecuadas relaciones entre las personas en este caso los estudiantes²⁴.

Introspección

Los estudiantes de pregrado generalmente desean mantener actualizados buscan destacar en las aulas de clase y también fuera de ellas, la

trascendencia en esta etapa de vida adulta joven se constituye en algo importante que a la vez fortalece sus EVS. Cada uno de ellos busca de manera individual sentirse bien, tranquilo y buscar la paz interna todo lo que se asocia con la armonía y plenitud de cada persona. Lo cual se basa en la capacidad de potencializar y maximizar el propósito de cada individuo en su vida laboral, familia y educativa²⁷.

Conducción y trabajo

Los seres humanos no podemos trabajar solos requerimos de manera frecuente de un canal de comunicación con otras personas lo que se transforma en este tipo de soporte que se relaciona al trabajo en equipo, dentro y fuera del aula de clases. En este contexto la comunicación juega un rol trascendental generando una conducta de cercanía, de apoyo al ser escuchado y atendido, al compartir las ideas y pensamientos, al concluir de grupal buscando una concertación. La comunicación consiste en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales²³.

Uso de Tabaco, alcohol y otras drogas.

Los estudiantes universitarios en nuestro país no escapan de la realidad del consumo de sustancias tóxicas teniendo en cuenta que dos terceras partes de la población en nuestro país a consumido tabaco sobre todo los estudiantes de carreras de salud. Siendo que el 32% de los estudiantes fuma por lo menos una vez a la semana, 24% ha consumido en alguna oportunidad drogas ilegales, así mismo se debe de tener en cuenta que el fumar cigarrillos no hace daño solo al que fuma sino también a los que se encuentran su alrededor, denominado humo de segunda mano el cual es generador de múltiples patologías⁴¹.

CARACTERISTICAS FUNDAMENTALES DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ALUMNOS DE PREGRADO DE ENFERMERÍA

a. La conducta es observable y medible por lo cual es necesario el reconocer las señales de alarma durante nuestra vida universitaria para evitar tener estilos de vida no saludables.

b. Se debe tratar de tener conductas que no pongan en riesgo la salud de las personas una de ellas es el consumo del tabaco que de ser persistente es generador de múltiples afecciones respiratorias, pero con esto no se quiere decir que el hecho de fumar un cigarrillo de manera eventual se conduce a un estilo de vida no saludable.

c. Las conductas organizadas de los individuos o grupos de personas se convierten en respuestas generadas que se reflejan en los estilos de vida en la comunidad que se desarrollan.

d. El hecho de contar con una conceptualización de los estilos de vida se constituyen en una forma de reconocer el hecho de que las conductas adecuadas que formen parte del individuo ²⁶.

LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UPSJB NIVEL PREGRADO

El estudiante de la escuela de enfermería está preparado para adquirir destrezas y habilidades enfocadas en aspectos preventivo promocionales según las etapas de vida de las personas, teniendo como base un enfoque holístico, siendo capacitado para diseñar sesiones de aprendizaje creativas e innovadoras estableciendo de manera sencilla las estrategias para estudiar y

generar practicas comunitarias y clínicas con el objetivo de mejorar la salud de la población. Los estudiantes formulan estrategias, planes, proyectos de investigación de acuerdo a las necesidades de nuestras poblaciones y se orientan a la administración y gestión a nivel de los establecimientos de salud con el objetivo de brindar conductas de vida saludables dirigidas a la población²⁷.

Los estudiantes de pregrado son preparados con bases científicas y humanísticas agilizando el uso de la tecnología guiándolos a desarrollar su juicio crítico al paciente, familia y comunidad brindando en todas sus dimensiones humana, oportuna, continua y segura considerándose un enfoque de característica holística de acuerdo a las necesidades de los estudiantes y con una sola finalidad la mejora continua del entorno estudiantil²⁷.

INSTRUMENTO FANTASTICO

Instrumento general que fue diseñado en Canadá en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad Mc Master, permitiendo de una forma sencilla medir los estilos de vida de las poblaciones, consta de 25 ítems y explora diversas categorías físicas, psicológicas, relacionadas a los estilos de vida. Este instrumento ha sido validado con diversos jóvenes de diversas poblaciones mexicanos, españoles, brasileros, peruanos, es un documento que cuenta con una validez de constructo así como una fiabilidad, que permitirá a los investigadores a obtener información que pueda identificar factores de riesgo en los jóvenes los cuales pueden ser enfrentados y mejorado por el equipo de salud que se encuentre trabajando la investigación, que a la vez debe sentirse comprometida con los estudiantes. Este instrumento será administrado de forma seriada con la finalidad de poder realizar el seguimiento para de esta manera generar estrategias educativas y terapéuticas en beneficio de los estudiantes de enfermería²⁹.

Es un instrumento que mide de manera sencilla y rápida los estilos de vida de los individuos que aplican a esta prueba. El cual ha sido avalado por el departamento de promoción de la salud de Chile y por el grupo de estudio de bienestar de Cuba. Está constituido por diez áreas de evaluación el cual comprende las siguientes dimensiones de a trabajar con los individuos.

Familiares y amigos donde se procede a evaluar el vínculo y grado de afectividad dentro del hogar.

La actividad donde se evalúa el grado de actividad física que realiza el individuo de manera diaria.

Nutrición, conocer el tipo de alimentación de los individuos, así como las posibles complicaciones como el sobrepeso y la conservación del peso ideal.

Hábitos nocivos, donde se mide el consumo de cafeína y productos tóxicos y medicamentoso.

Consumo de alcohol basado en observar el número de consumo de bebidas alcohólicas su uso y abuso.

Tipo de personalidad, donde se evalúa las diferentes decisiones del individuo en relación a manejo de estrés, sexualidad.

Fantástico tiene 25 preguntas constituida por tres ítems de evaluación con valoración de 0,1,2, para cada una de las respuestas cuyo resultado se multiplica por 2 según los autores donde el puntaje máximo es 100 y el mínimo es 0. donde el resultado es excelente de 85 a 100 considerándose felicitaciones, 70 a 84 buen trabajo, 60 a 69 bueno, 40 a 59 podrías ser mejor, 0 a 39 zona de peligro⁴⁰.

NOLA PENDER Y EL MODELO DE PROMOCION DE LA SALUD

En este estudio se aplica la teoría de Pender al dirigir este modelo asociado al intento de presentar la naturaleza de los individuos frente a determinado contexto quienes interactúan con el entorno buscando mantener el equilibrio de su salud, en este caso los estudiantes y las aulas de clases siendo el objetivo mantener el estado de salud de los mismo en las aulas universitarias. Dejando de lado modelos que se consideren una amenaza, por lo cual el evitar conductas impropias se convierte en una motivación de para que los individuos asuman conductas sanitarias que lo ayuden a mantener su salud. El Modelo de promoción de la salud tiene una competencia o un centro orientado al enfoque de cuidar la salud en base a la prevención y promoción de la salud. Siendo que los alumnos de enfermería deben de asumir con responsabilidad dicha área más aun en su propia jornada orientada a mantener su salud durante su etapa estudiantil.

El estudiante universitario se convierte en un actor del modelo de promoción de la salud está motivada por el deseo de aumentar el bienestar y de actualizar el potencial humano. El MPS es un instrumento para la investigación. El instrumento de investigación de Pender y otros investigadores han demostrado la precisión empírica del modelo³⁰. La motivación nace durante el proceso de formación del estudiante dentro de las aulas de clases orientados a la mejora continua en la vida del estudiante de enfermería.

II.c Hipótesis

Hipótesis General

Los estilos de vida en estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos noviembre 2019 son malos.

Hipótesis Derivadas

Los estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería tienen estilos de vida regulares según dimensión familiar, nutrición y física, hábitos nocivos.

Los estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería tienen estilos de vida excelentes según dimensión psicológica.

II.d. Variable

Estilos de Vida.

II.e. Definición de Los Conceptos Operacionales

Estilos de vida saludables: capacidad individual del ser humano de mantenerse en óptimo estado de salud manteniendo comportamientos que fortalezcan su vida.

Estudiantes de pregrado: personas que acuden a la universidad en busca de una formación profesional dirigida a cubrir las necesidades de la persona enferma.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a Tipo de estudio

El presente estudio es descriptivo porque detalla y explica cómo se manifiesta el fenómeno y sus componentes; al realizarse en determinado periodo de tiempo es transversal. Así Manterola³¹ refiere “Su característica fundamental es que todas las mediciones se hacen en una sola ocasión, por lo que no existen períodos de seguimiento. En otras palabras, con este diseño se efectúa el estudio en un momento determinado de la evolución de la enfermedad o evento de interés”. De diseño no experimental ya que no se realizó la manipulación de la variable de estudio.

III.b. Área de estudio

La Escuela de Enfermería forma parte de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada San Juan Bautista la cual se encuentra ubicada en el distrito de Chorrillos Provincia de Lima departamento de Lima, en la calle Antonio Lavalle. Cuenta con una estructura horizontal representada por la antigua Casona San Juan donde se encuentran las oficinas administrativas y ejecutivas. Así también con una estructura Vertical donde se encuentra los pabellones con las aulas de clases donde se imparte la enseñanza universitaria, también cuenta con amplias zonas verdes, áreas de descanso y recreación para los estudiantes de la escuela de enfermería y de otras especialidades, cuenta con áreas de alimentación, lectura, biblioteca,

hemeroteca brindando a sus alumnos la comodidad necesaria para cursar sus estudios universitarios. La escuela de enfermería cuenta con personal administrativo y docente altamente calificado para el proceso de enseñanza, además de tener una acreditación aprobada, la casa de estudios se encuentra licenciada por SUNEDU.

III.c. Población y muestra

La población estuvo constituida por todos los estudiantes de pre grado de la escuela de enfermería y la muestra será tomada a conveniencia conformada por un total de 90 alumnos previa firma de consentimiento informado. Utilizando como respaldo el muestreo no probabilístico a conveniencia.

Población = muestra = 90

Criterios De Inclusión

- Estudiantes de la escuela de enfermería.
- Estudiantes que se encuentren asistiendo a clases de manera regular.
- Estudiantes que firmen el consentimiento informado y acepten participar en la investigación.

Criterios De Exclusión

- Estudiantes que no deseen participar en la investigación.
- Estudiantes que asistan de manera irregular a clases.
- Estudiantes de otras escuelas.

III.d Técnica e instrumento de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó como técnica la entrevista y el instrumento **FANTASTICO** es un cuestionario validado considerado una fuente primaria ya que la información recogida por la autora de la investigación fue aplicada en los alumnos de pre grado de la escuela profesional de enfermería. Para lo cual se realizó una introducción verbal, luego se solicitó la firma del consentimiento informando, esclareciendo que los datos son anónimos y solo válidos para la investigación. Se contó con el apoyo de una encuestadora quien colaboró en la recolección de la información repartiendo y recogiendo los cuestionarios aplicados.

El cuestionario llamado FANTASTICO fue elaborado en el departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Ontario Canadá Mc Master de la ciudad de Hamilton, contiene 25 ítems de evaluación los cuales exploran 9 dominios físicos, psicológicos, sociales, presentando 3 tipos de respuestas cada una con un valor de 2, 1, 0 valor estratificado según los autores de 0 120 puntos. Otorgándoles el valor de 0 a 46 para zona de peligro, 47 a 72 algo bajo, 73 a 84 bueno, 85 a 102, buen trabajo de 103 a 120 excelente, habiendo sido validado en jóvenes, estudiantes y trabajadores siendo que en Colombia obtuvo una confiabilidad de 0.73, en Chile fue validado por el Ministerio Chileno con una confiabilidad de 0.70 según alfa de crombach³⁷.

EL año 2016 Vergara utilizó este instrumento generando una consolidación de las dimensiones dándoles valores numéricos presentados de la siguiente manera menor de 39 peligroso, malo de 40 a 59, regular de 60 a 69, bueno de 70 a 84, excelente de 85 a 100 puntos. Por cada dimensión se presenta de dos a tres preguntas que facilitó la evaluación del participante³⁸.

La presente investigación busca generar un beneficio para los alumnos ya que al detectar las debilidades posibles en los estilos de vida que presenten se

podrá generar estrategias que ayuden en la mejora de sus actitudes previniendo alteraciones y complicaciones en su salud física y mental. Los estudiantes de enfermería son libres de participar de manera voluntaria ninguno será obligado ni coaccionado para obtener su participación por lo que se respetó su decisión de manera individual, brindándole el consentimiento informado para que manifieste su intención de colaborar con el investigador.

III.e. Diseño de recolección de Datos

Para la recolección de datos se realizó la debida coordinación con las autoridades de la Escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista con el fin de que se facilite el acceso a las aulas de clases y así poder solicitar la participación de los estudiantes de enfermería.

En un primer momento se realizó la prueba piloto con un total de 20 alumnas de un determinado ciclo de estudios quienes colaboraron en la recolección de datos, generándose la codificación de los datos y se obtuvo la confiabilidad según alfa de Cronbach con un valor de 0.79 del cuestionario administrado de 25 items.

Para la aplicación del cuestionario se solicitó permiso a los docentes de aula, buscando que se nos brinde las facilidades de ingresar a las aulas con el fin de presentar y solicitar la participación de los alumnos que se encontraban en horario de clases. Luego de la cual se realizó el libro de códigos, cada respuesta obtenida de los participantes tiene un valor asignado por el investigador. Dándole los valores finales de acuerdo a la respuesta brindada para cada dimensión peligroso menor de 39 puntos, malo de 40 a 59 puntos, regular de 60 a 69 puntos, bueno de 70 a 84 puntos, excelente de 85 a 100 puntos.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos se en presentarán en forma de tablas las que serán digitadas y codificadas en el programa Office Excel según dimensiones, siendo el máximo valor por cada pregunta 2 y el mínimo valor 0 por cada dimensión. El programa Spss versión 26 se utilizó para la realización del análisis mediante el análisis descriptivo. Con fiabilidad de 0.79 según alfa de cronbach, para los 25 items que constituye el cuestionario, así como la varianza, media y máximo y mínimo por cada pregunta del cuestionario aplicado según estadística descriptiva.

CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

TABLA 1

DATOS GENERALES ESTUDIANTES DE PREGRADO ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

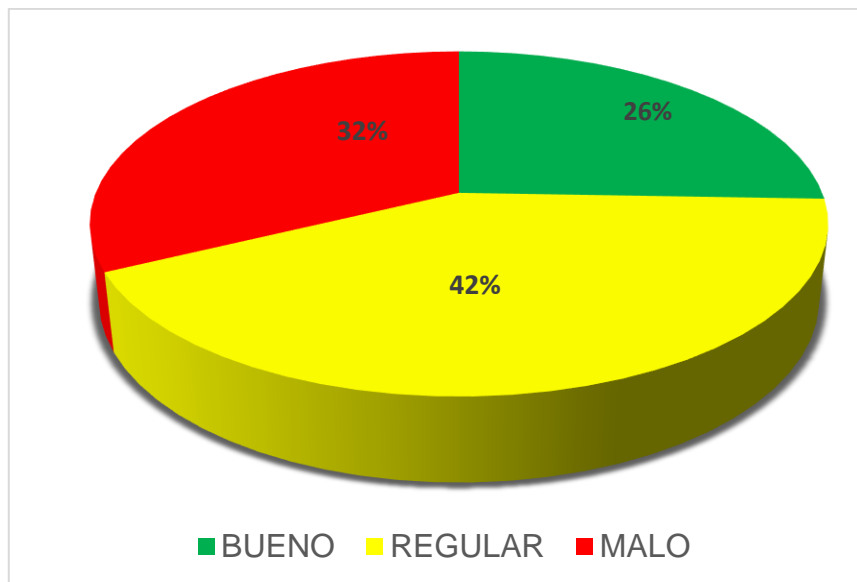
NOVIEMBRE 2019

| Edad | Categoría | N° | % |
|-------------------------|-------------------|-----------|------------|
| | | 90 | 100 |
| | 20 a 29 | 64 | 71 |
| | 30 a 39 | 20 | 22 |
| | Más de 40 | 6 | 7 |
| Genero | F | 76 | 84 |
| | M | 14 | 16 |
| Ciclo de estudio | II a III | 18 | 20 |
| | IV a V | 21 | 23 |
| | VI a VII | 36 | 40 |
| | VIII | 15 | 17 |
| Estado civil | Soltero | 72 | 80 |
| | Casado | 9 | 10 |
| | Conviviente | 6 | 7 |
| | Divorciado | 3 | 3 |
| Ocupación | Estudia | 54 | 60 |
| | Estudia y trabaja | 36 | 40 |

El 71%(64) de los estudiantes de pre grado tienen entre 20 a 29 años de edad, 84%(76) son de sexo femenino, el 40%(36) son alumnos de VI a VII ciclo, 80%(72) son solteros, 60%(54), solo estudian 60%(54).

GRÁFICO 1

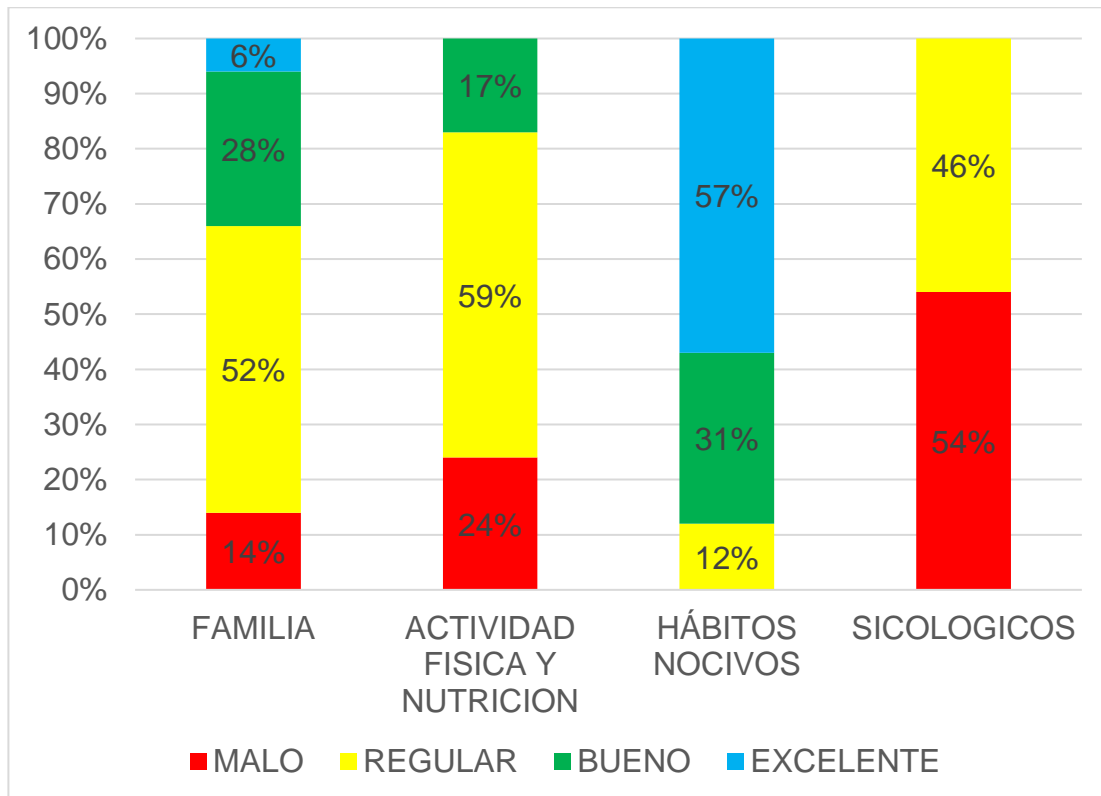
ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA NOVIEMBRE 2019



El 42%(38) de los estudiantes de pre grado de la escuela profesional de enfermería tienen un estilo de vida regular, 32% (29) malo, 26% (23) bueno.

GRÁFICO 2

**ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERIA SEGUN DIMENSIONES
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
NOVIEMBRE 2019**



Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería según dimensiones muestran nivel regular en actividad física y nutrición 59% (53) y familia 52% (47). Son de nivel malo en los estilos de vida psicológicos 54% (49) y excelente en hábitos nocivos 57% (51).

IV.b Discusión

La promoción de la salud está íntimamente ligada a la prevención y el reconocer los factores que afectan a los pobladores se convierte en una necesidad con miras a fortalecer los estilos saludables de las personas. El estilo de vida en los estudiantes de enfermería, se convierte en una necesidad debido a la carga diaria en sus responsabilidades dentro de las aulas de clases, se tiene en cuenta que muchos de ellos trabajan y estudian a la vez o siendo que se dedican muy en serio los estudios exigiéndose demasiado sin guardar el equilibrio alterando sus emociones, por lo tanto, se constituye en relevante el estudio de los estilos de vida.

El 71% de los estudiantes de enfermería tienen entre 20 a 29 años de edad, 84% son de sexo femenino, el 40% son alumnos de VI a VII ciclo, 80% son solteros, 60% son de la costa, 60% solo estudian. Concuera con la investigación de Montenegro¹⁰ quien presenta en su investigación que la edad de sus estudiantes oscila en los 21 años. Núñez¹⁹ menciona, "Respecto a los jóvenes, son frecuentes las aproximaciones hacia condiciones problemáticas relacionadas directamente con su salud, como lo son: índices de morbimortalidad, consumo de sustancias psicoactivas, índices de enfermedades de transmisión sexual, problemas nutricionales". Durante su etapa de formación los estudiantes de enfermería adquieren conocimientos enfocados en tener en cuenta la labor preventiva promocional por lo que enfocarse en el cuidado individual de los estilos de vida de los estudiantes de pregrado se constituye en un proceso que debe ser enfocada de manera holística con miras a equilibrar el estado de salud de la población estudiada ²⁶.

En este estudio, el 42% de los estudiantes tienen un estilo de vida regular, 32% malo, 26% bueno. El estudio se asemeja al realizado por Macedo¹⁴ quien concluye que los estilos de vida que presentan los estudiantes del 1 a 10 ciclos de la carrera de bromatología y nutrición, el 83% presentan un estilo de vida saludable en todas las dimensiones de estudio. Contradiciéndose con la investigación de Uriarte¹⁵ que muestra un 51% de estudiantes con estilos de vida no saludables y un 49% saludables. Asemejándose a la investigación de Herazo presento como resultados de su estudio dirigido a estudiantes Universitarios que solo el 9% de los mismos tiene un estilo de vida excelente, 46% es clasificado como bueno. Wong¹⁷ refiere que “Los estilos de vida son procesos sociales, considerados dentro de las tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida”. Los estilos de vida de los estudiantes de la escuela de enfermería se ven por lo tanto rodeados de cambios de manera paulatina siendo que en base a la promoción de la salud se busca mantener dicho equilibrio dentro de las aulas de clases y fuera de ellas generando el equilibrio que se requiere en el manejo de sus estilos de vida lo que repercutirá a la vez a su familia y entorno más cercano.

El 52% de los estudiantes tiene un estilo de vida regular en la dimensión familia, en la dimensión actividad física y nutrición 59% es regular, en la dimensión hábitos nocivos 57% es excelente, para la dimensión psicológicos 54% malo. Semejante al estudio de Montenegro¹¹ quien presenta en su investigación respecto a la dimensión alimentación, actividad física, introspección, personalidad, sueño, manejo del estrés, alcohol y otras drogas son significativas. Se contradice con el estudio de Herazo en la dimensión uso de sustancias nocivas donde los jóvenes consumen tabaco, no duermen, y no saben manejar el estrés. Los que cuentan con recursos bajos no consumen frutas y verduras, pero sin sal, grasa y azúcar. Asemejándose al estudio de

Mogollon¹³ en su mayoría los estudiantes presentan un nivel mediano de cuidado en cuanto a sus hábitos de nutrición, solo presentan un nivel mediano y apenas el 1,5% un nivel alto. El estudio de Uriarte¹⁴ se contradice con la investigación al demostrar en porcentajes que los estilos de vida de sus estudiantes son no saludables, representado por 51% de los estudiantes tienen estilos de vida no saludables, solo 49% saludables. Según la alimentación 47%, la actividad física 67% , la psicológica el 54% con estilos de vida no saludables. La actividad física es tan importante en la vida de los individuos que puede controlar la presión arterial, los niveles de glicemia, así como a disminuir de manera directa el estrés²¹.

El equilibrio entre la nutrición, actividad física, uso de sustancias nocivas, así como el manejo de las alteraciones psicológicas están orientadas al mantenimiento de la salud de los estudiantes de enfermería, las estrategias utilizadas dentro de las aulas de clases deben de constituirse en una herramienta permanente que ayude en su jornada diaria, los estilos de vida por lo tanto se convierten en relevantes y trascendentes.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

Los estilos de vida en estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos noviembre 2019 son regulares, por lo que se rechaza la hipótesis planteada.

Los estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería tienen estilos de vida regulares según dimensión familiar, nutrición y física, por lo que se acepta la hipótesis planteada.

Los estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería tienen estilos de vida excelente según dimensión hábitos nocivos, por lo que se rechaza la hipótesis planteada.

Los estudiantes de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería tienen estilos de vida malos según dimensión psicológica por lo que se rechaza la hipótesis planteada.

V.b. Recomendaciones

A la escuela de enfermería en busca de generar estrategias que fomenten los estilos de vida saludables en sus estudiantes de manera permanente buscando el equilibrio de su salud física y mental dentro del entorno universitario, estudiantil durante su permanencia en las aulas de clases.

A los estudiantes de enfermería en busca de generar una conciencia colectiva de cuidado de su salud física y mental promoviendo estrategias de mejora en su alimentación, actividad física, así como mejorar y mantener los vínculos familiares estables en su entorno durante su vida estudiantil.

A la universidad en busca de que se oriente a promocionar los estilos de vida saludables en todas las facultades y escuelas, incentivando una alimentación saludable, actividad física adecuada, disminución de situaciones estresantes en sus diversos grupos estudiantiles , generando una estrategia que motive a los jóvenes estudiantes a la participación de manera activa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morales G, Valle C, Soto A, Ivaniza D. Lifestyles related to cardiovascular risk factors. Rev. Chil. nutr. Santiago [Internet] Dic 2013 [Acceso 12 de setiembre del 2020] vol.40 no.4. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000400010
2. Huaman Luis, Bolaños N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Enferm Nefrol [Internet]. 2020 Jun [citado 2020 Sep. 13] ; 23(2): 184-190. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842020018>.
3. Coral R, Vargas L. Estilos de vida estudiantes enfermería. U.D.C.A Act. & Div. Cient. [Internet] Enero-Junio, 2014 [Acceso 12 de diciembre del 2020] Rev.17(1):35-43, Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v17n1/v17n1a05.pdf>.
4. Garcia C, Gomez V, Morales M, Chaparro L, Carreño S. Clasificación de estudiantes de enfermería mexicanos acorde con un indicador de estilo de vida saludable. Cienc. Enferm. [Internet]. 2019 [citado 2020 Sep. 12]; 25: 9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100207>.
5. Moreno J. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. Revista Cubana de Salud Pública [Internet]. 2018, v. 44, n. 3, e881. [Acceso 12 de setiembre del 2019] Disponible

en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000300009

6. Suverza A. La educación para la salud como estrategia para la promoción de estilos de vida saludable para los alumnos de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México. [Tesis de Maestría]2010. México. Universidad Iberoamericana.
7. Páez M, Castaño J. Estilos de vida y salud en estudiantes de una Facultad de psicología: Lifestyles and health of students in a Psychology Program. Psicología desde el Caribe[Internet]2010[Acceso 12 de setiembre del 2019] (25), 155-178.Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000100008&lng=en&tlng=es
8. Canova C., Quintana M. y Álvarez L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. Revista Científica de UCES [Internet] 2018 [Acceso setiembre 2020] 23(2), 98-126.Disponible en: <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
9. Pérez A, Pérez G, Estilos de vida y trastornos emocionales en estudiantes universitarios de educación, mención matemática. Educare [Internet] 2020 [Acceso setiembre 2020] 2012; 16 (55): 339-344.Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35626140017>

10. Polo S. Estilos de vida de los estudiantes del programa de enfermería de una institución de carácter oficial de la ciudad de Santa Marta, Magdalena. [Tesis de Licenciatura] Santa Marta. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Magdalena. 2014.
11. Herazo Y. et.al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Retos[Internet] 2020 [Acceso 12 de set 2020] número 38. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72871>
12. Montenegro A. Factors associated with lifestyles in university students. An application of the fantastic instrument. Revista digital: Actividad Física y Deporte (Bogotá). [Internet] Ene.-jun.2020[Acceso 12 de setiembre del 2020] Vol. 6 No. 1 páginas 87-108.
13. Mogollón F, Becerra L, Ancajima S. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Revista Conrado[Internet]2019[Acceso 12 de setiembre del 2020], 16(75), 69-75. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400069
14. Macedo E. Conductas de estilo de vida relacionadas con la salud en estudiantes de pregrado de la Facultad de Bromatología y Nutrición Universidad Nacional “José Faustino Sánchez Carrión” 2014[Tesis de Maestría]Perú. Universidad José Faustino Sánchez Carrión. Huacho. 2018
15. Uriarte Y. “Estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener” [Tesis de Licenciatura] Lima. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Norbert Wiener. 2018

16. Estilos de vida saludable. Material didáctico. [Acceso:22 de mayo del 2018] Disponible en : <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
17. Wong C. Estilos de Vida.[Internet] 2020[Acceso 22 de mayo del 2018] Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
18. Aristizabal B, Sanchez O. The model of health promotion proposed by Nola Pender.A reflection on your understanding. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM[Internet] 2011 [Acceso 18 de noviembre del 2020] Vol 8. • Año. 8 • No.4.Disponible: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>.
19. Núñez A. Jóvenes universitarios y salud "Vivir la universidad." Universidad de Manizales[Internet]2019[Acceso 12 de nov del 2018]. Disponible en: http://ridum.umanizales.edu.co:8080/jspui/bitstream/6789/356/1/404_371.pdf
20. Lema L. et.al. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida.Rev. Pensamiento Psicológico[Internet] 2018[Acceso 12 de setiembre del 2019]Vol. 5, N°12, 2009, pp. 71-88. Disponible en :<http://www.uss.cl/biblioteca/wp-content/uploads/2016/02/Comportamiento-y-salud-de-los-j%C3%B3venes-universitarios-Satisfacci%C3%B3n-con-el-estilo-de-vida.-Pensamiento-psicol%C3%B3gico..pdf>

21. Varela M. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Rev Colombia Medica[Internet] 2011[Acceso 12 de setiembre del 2019]Vol. 42 N° 3.
22. Pérez G, Lanío A., Zelarayán J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. Nutr. Hosp. [Internet]. 2014 [citado 2018 Nov 11] ; 30(4): 896-904. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-
23. Becerra F. et.al. Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina, Bogotá 2010-2011. Rev. Fac. Med., Volumen 62, Número 1Sup, p. S51-56, 2014. ISSN electrónico 2357-3848. ISSN impreso 0120-0011. 1
24. Troncoso C. Doeping C, Silva E. ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? [Internet]. 2019 [Citado 2019 Nov 06] . Disponible en: Medwave 2011 May;11(05):e5034 doi: 10.5867/medwave.2011.05.5034.
25. Los estudiantes universitarios Buena educación pero mala alimentación. El heraldo. [Internet]. 2018 [Citado 2019 Nov 12] Disponible en : <https://www.elheraldo.co/tendencias/universitarios-buena-educacion-pero-mala-nutricion-175158>
26. Limia M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index Enferm [Internet]. 2010 [Citado 2018 Nov 06] ; 19(1): 42-46. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009&lng=es.

27. Jimenez M. Necesidades psicosociales de los estudiantes que han recibido servicios del departamento de consejería para el desarrollo estudiantil en la universidad de Puerto Rico, recinto rio de piedras. [Internet] 2019 [Citado 2019 Nov 12] Disponible en: http://cie.uprrp.edu/cuaderno/download/numero_23/vol23_09.pdf
28. Centro de Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile. Reconocer, prevenir y enfrentar el estrés académico. [Internet]. 2019 Mar [Citado 2019 Nov 06]. Disponible en : <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
29. Robinson R. Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev. salud pública. [Internet]2012[Acceso 12 de agosto del 2020] 14 (2): 226-237. Disponible en : <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>
30. Pérez V. Devis J. La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte [Internet]2012[Acceso 18 de setiembre del 2019]vol. 3 (10) pp. 69-74 .Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm>

31. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud. Promover la salud. Promover el desarrollo sostenible [Internet] 2018 [Acceso: 23 de mayo del 2018] Disponible en: <http://www.who.int/healthpromotion/es/>
32. Perfil del alumno de Enfermería. UPSJB [Internet] 2018 [Acceso 22 de mayo del 2018] Disponible en: <http://enfermeria.upsjb.edu.pe/perfil-del-egresado/>
33. Modelo de promoción de la salud. El modelo de Nola Pender [Internet] 2018 [Acceso 23 de mayo del 2018] Disponible en: <https://enfermeriavulare16.files.wordpress.com/2016/05/teorc3ada-nola-j-pender-modelo-de-la-promocic3b3n-de-la-salud.pdf>
34. Manterola G, Quiroz P, Garcia N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. Revista Medica Los Condes [Internet] 2019 [Acceso 12 de setiembre 2020] Volumen 30, Issue 1, January–February 2019, Pages 36-49
35. Angelucci L., Cañoto Y., Hernandez M. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. Venezuela: Universidad Católica Andrés Bello [Internet] 2017. [Fecha de acceso el 1 de abril del 2019]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242017000300531&lng=en&nrm=iso&tlng=es
36. Can G. Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and non-nursing students in Istanbul, Turkey. 2008. NURSING & HEALTH SCIENCES [Internet] 2019 [Acceso 12 de setiembre del 2019] ss. 273-280. [10.1111/j.1442-2018.2008.00405.x](https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2008.00405.x). Disponible en:

<https://avesis.istanbulc.edu.tr/yayin/45169f62-6f09-403f-9fea-347dfa8fe2a/comparison-of-the-health-promoting-lifestyles-of-nursing-and-non-nursing-students-in-istanbul-turkey>

37. Tanya L. Barriers to Healthy Lifestyle Behaviours in Australian Nursing Students: A Qualitative Study. Nursing & Health Sciences [Internet] 2020[Pub Date : 2020-06-13]DOI: 10.1111/nhs.127492019 Disponible en: <https://www.x-mol.com/paper/1271896683231866880>

38. Aburto M., Monsalves L, Espinaza A. Estilos de vida y su relación con la capacidad aeróbica en estudiantes universitarios sanos de ambos sexos, entre 18 a 25 años pertenecientes a la Carrera de kinesiología de la Universidad Católica de la Santísima Concepción 2017. un estudio serie de casos [Tesis de Licenciatura de Kinesiología] Chile. Universidad Católica de la Santísima Concepción Facultad de Medicina Carrera de Kinesiología.2017.

39. Vergara K. Relación entre los estilos de vida y la calidad de la dieta en un grupo de mujeres adultas maduras del distrito de San Martín de Porres, Lima 2016 [Tesis de Licenciatura]Escuela de Nutrición. Facultad de Medicina Lima. Perú.2017.

40. Franco D, Salgado F, Rodríguez R. Aproximación al estilo de vida de los estudiantes de medicina de la Universidad Surcolombiana – 2009 [Grado de médico general]Facultad de medicina. Universidad Surcolombiana. Colombia.2010.

41.ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, Perú.
Investigación y Educación en Enfermería[Internet]2019[Acceso
Retrieved October 22, 2020]24(2),72-81.,Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072006000200008&lng=en&tlng=es.

BIBLIOGRAFIA

1. Hernández Sampieri, Roberto. Metodología de la Investigación. 6a ed. Ciudad de México: McGRAW-HILL Editores; 2014
2. Bunge M. Filosofía para médicos. Barcelona: Gedisa; 2012. p. 15-17, 57, 178-84.

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz De Consistencia

| PROBLEMAS | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLES |
|--|--|---|--|
| <p>¿Cuáles son los estilos de vida en los alumnos de pre grado de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos noviembre 2019?</p> | <p>General:</p> <p>Determinar los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Escuela de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos noviembre 2019.</p> <p>Específicos:</p> <p>Identificar los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Escuela de Enfermería Según dimensión:</p> <p>Familiar.</p> <p>Nutrición y Física.</p> <p>Hábitos nocivos.</p> | <p>General:</p> <p>Los estilos de vida en alumnos de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos noviembre 2019 es malo.</p> <p>Derivadas:</p> <p>Los alumnos de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería tienen estilos de vida regulares según dimensión familiar, nutrición y física, hábitos nocivos.</p> | <p>Variable independiente:</p> <p>Estilos de Vida</p> |

| | Psicológica. | Los alumnos de pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería tienen estilos de vida excelente según dimensión psicológica. | |
|---|--------------|---|---|
| Diseño metodológico | | Población y Muestra | Técnicas e Instrumentos |
| <p>Nivel: No experimental</p> <p>Tipo de Investigación: Estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal.</p> | | <p>Población: Alumnas de enfermería</p> <p>Muestra: 90 alumnas</p> <p>Criterios de Inclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumnos de la escuela de enfermería. • Alumnos que se encuentren asistiendo a clases de manera regular. • Alumnos que firmen el consentimiento informado y acepten participar en la investigación. <p>Criterios de exclusión:</p> | <p>Técnica: Aplicación de la entrevista</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Alumnos que no deseen participar en la investigación.• Alumnos que asistan de manera irregular a clases.• Alumnos de otras escuelas. <p>Muestreo: No probabilístico a conveniencia.</p> | |
|--|--|--|

ANEXO 2: Operacionalización de la variable

| VARIABLE DE ESTUDIO | DEFINICION CONCEPTUAL | DEFINICION OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | VALOR FINAL |
|---|--|---|---|--|---|
| Estilos de vida en los alumnos de pre grado de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos noviembre 2019. | Es la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano ¹⁶ . | Conductas adquirida durante el proceso de desarrollo que busca determinar la forma de vida de estudiantes de enfermería , teniendo como base su capacitación y preparación dentro de las aulas de clases. | <p>Familia</p> <p>Nutrición y actividad física</p> <p>Sustancias Nocivas.</p> <p>Psicológica.</p> | <p>Afecto, Cariño Alimentación sana</p> <p>Realiza actividad física.</p> <p>Tipos de alimentos.</p> <p>Beneficios.</p> <p>Clasificación.</p> <p>Autoestima.</p> <p>Reconocimiento</p> <p>Autorrealización.</p> | <p>Peligroso</p> <p>Menor de 39</p> <p>Malo</p> <p>40 a 59 puntos.</p> <p>Regular.</p> <p>60 a 69 puntos.</p> <p>Bueno</p> <p>70 a 84</p> <p>Excelente</p> <p>85 a100</p> |

ANEXO 3: Cuestionario – Conocimiento



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

Introducción: Buenos días, estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, soy la Bachiller Carmin Novoa, estoy realizando un trabajo de investigación que tiene como variable los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, por lo cual le solicito su colaboración. Los datos obtenidos serán con carácter anónimo. Agradezco su colaboración.

I. DATOS GENERALES

1. EDAD

- a) 20 – 24 años
- b) 25 – 29 años
- c) 30 a 34 años
- d) 35 – 39 años
- e) 40 a 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

Considerando por el autor los siguientes puntajes:

| | | |
|-----------|--|----------|
| Peligroso | | 0 a 39 |
| Malo | | 40 a 59 |
| Regular | | 60 a 69 |
| Bueno | | 70 a 84 |
| Excelente | | 85 a 100 |

| N° | ITEMS | RESPUESTAS | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------|-----------------|--|
| | | | | | |
| 1 | Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí. | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | |
| 2 | Yo doy y recibo cariño | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | |
| 3 | Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras) | 3 o más veces por semana | 1 vez por semana | Pocas veces | |
| 4 | Yo hago ejercicio al menos por 20 min, (correr, caminar rápido). | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | |
| 5 | Mi alimentación es balanceada. (carne, vegetales y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y grasas y azúcares) | Todos los días | A veces | Casi nunca | |
| 6 | A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o con grasa. | Ninguna de estas | Alguna de estas | Todas estas | |
| 7 | Estoy pasando mi peso ideal en ___ Kg. | 0 a 4 kilos de más | 5 a 8 kilos de más | Más de 8 kilos | |
| 8 | Yo fumo cigarrillos. | No, los últimos 5 años | No, el último año | Si, este año | |
| 9 | Generalmente fumo ___ cigarrillos por día. | Ninguno | De 0 a 10 | Más de 10 | |
| 10 | Mi número promedio de vasos de bebidas alcohólicas por semana es de ___. | 0 a 7 vasos | 8 a 12 vasos | Más de 12 vasos | |
| 11 | Bebo más de cuatro vasos de bebidas alcohólicas en una misma ocasión | Siempre | A veces | Casi nunca | |
| 12 | Manejo el auto después de beber alguna bebida alcohólica. | Nunca | Solo rara vez | A menudo | |
| 13 | Duermo bien y me siento descansado. | Casi siempre | A veces | Casi nunca | |
| 14 | Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida. | Casi siempre | A veces | Casi nunca | |
| 15 | Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre. | Casi siempre | A veces | Casi nunca | |
| 16 | Parece que ando acelerado. | Casi nunca | Algunas veces | A menudo | |
| 17 | Me siento enojado o agresivo. | Casi nunca | Algunas veces | A menudo | |
| 18 | Yo soy un pensador positivo u optimista. | Casi siempre | A veces | Casi nunca | |
| 19 | Yo me siento tenso o apretado. | Casi nunca | Algunas veces | A menudo | |
| 20 | Yo me siento deprimido o triste | Casi nunca | Algunas veces | A menudo | |
| 21 | Uso siempre el cinturón de seguridad. | Siempre | A veces | Casi nunca | |
| 22 | Yo me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades. | Casi siempre | A veces | Casi nunca | |
| 23 | Uso drogas como marihuana o cocaína. | Nunca | Solo rara vez | A menudo | |
| 24 | Uso excesivamente medicamentos que me indican o sin receta médica. | Nunca | Solo rara vez | A menudo | |
| 25 | Bebo café, té o bebidas gaseosas que tienen cafeína. | Menos de 3 al día | De 3 a 6 al día | Más de 6 al día | |

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señor(a, ta) estudiante , me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA NOVIEMBRE 2019**. Es muy importante que Usted acepte participar en la investigación por lo que le explicare los riesgos, propósitos y beneficios al ser participante del estudio. Debe de quedar entendido que su participación es libre y voluntaria.

Se tiene como principal propósito querer describir los estilos de vida de los estudiantes de enfermería durante su larga jornada dentro de las aulas de clases. En la universidad.

Riesgos:

Se utilizará en el estudio un cuestionario validado, el cual será codificado por lo que nadie sabrá de quien son las respuestas brindadas por lo que su participación no considera la presencia de riesgo alguno. Además de tener presente que la investigadora estará llana a responder cualquier duda o interrogante.

Beneficios:

No se cuenta con un beneficio económico que se le pueda brindar por su participación, más los resultados formaran parte de un análisis que se podrá presentar a la escuela de enfermería.

Confidencialidad:

Los datos obtenidos serán codificados y tabulados además de ser únicamente manipulados por el investigador, respetándose la c confidencialidad durante el proceso de investigación.

Por todo lo expuesto

Yo _____

manifiesto haber sido informado(a) sobre el estudio de investigación y acepto participar en la investigación.

De antemano agradezco su participación.

Firma del Paciente

DNI

ANEXO 6

CONFIABILIDAD SEGÚN PRUEBA DE ALFA DE CROMBACH

Resumen de procesamiento de casos

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Válido | 89 | 97,8 |
| | Excluido ^a | 2 | 2,2 |
| | Total | 91 | 100,0 |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,790 | 25 |

ANEXO 6

ESATDISTICOS DESCRIPTIVOS

Estadísticos descriptivos

| | N | Mínimo | Máximo | Media | Desv. Desviación |
|----------------------|----|--------|--------|-------|---------------------|
| P1 | 90 | 0 | 2 | ,99 | ,757 |
| P2 | 90 | 0 | 2 | 1,04 | ,718 |
| P3 | 90 | 0 | 2 | ,81 | ,598 |
| P4 | 90 | 0 | 2 | 1,06 | ,568 |
| P5 | 90 | 1 | 2 | 1,79 | ,410 |
| P6 | 90 | 0 | 2 | ,99 | ,757 |
| P7 | 90 | 0 | 2 | 1,04 | ,718 |
| P8 | 90 | 0 | 2 | ,96 | ,733 |
| P9 | 90 | 0 | 2 | ,74 | ,663 |
| P10 | 90 | 0 | 2 | 1,98 | ,211 |
| P11 | 90 | 0 | 2 | ,74 | ,815 |
| P12 | 90 | 0 | 2 | ,92 | ,796 |
| P13 | 90 | 0 | 2 | 1,33 | ,848 |
| P14 | 90 | 0 | 2 | ,80 | ,690 |
| P15 | 90 | 0 | 2 | ,93 | 1,003 |
| P16 | 90 | 0 | 2 | ,84 | ,652 |
| P17 | 90 | 0 | 2 | ,99 | ,757 |
| P18 | 90 | 0 | 2 | 1,09 | ,895 |
| P19 | 90 | 0 | 2 | ,83 | ,864 |
| P20 | 90 | 0 | 2 | 1,16 | ,669 |
| P21 | 90 | 0 | 2 | ,99 | ,800 |
| P22 | 90 | 0 | 2 | 1,04 | ,718 |
| P23 | 90 | 0 | 2 | ,96 | ,733 |
| P24 | 89 | 0 | 2 | ,89 | ,592 |
| P25 | 90 | 0 | 2 | 1,14 | ,680 |
| N válido (por lista) | 89 | | | | |

