

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



**ESTILOS DE VIDA EN LOS INTERNOS DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA  
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN  
JUAN BAUTISTA,  
DICIEMBRE  
2021**

**TESIS  
PRESENTADA POR BACHILLER  
ANDREA GERALDINE ALPUN FLORIAN**

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

**LIMA - PERÚ  
2023**

**Asesora:** Mg. Norma Córdova del Mocarro  
**Código ORCID:** 0000-0002-3624-3712

**Línea de investigación: Salud Pública**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por estar conmigo en todo momento, por darme la bendición de tener vida y cumplir mis sueños profesionales.

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista**

Por darme los instrumentos y saberes para desenvolverme en mi carrera; así mismo por los docentes, las prácticas preprofesionales y los buenos recuerdos que me deja.

### **A la Escuela Profesional de Enfermería**

Por poder elaborar la investigación y recibir apoyo de los internos que colaboraron en este estudio.

### **A mi asesora**

Por los conocimientos y la paciencia brindada.

## **DEDICATORIA**

A mis padres por su ayuda incondicional brindándome durante estos cinco años, por estar en todo momento conmigo y ser la principal razón para continuar avanzando y creciendo como profesional.

## RESUMEN

**Introducción:** Los internos de Enfermería durante su última etapa universitaria deben de tener un estilo de vida saludable porque son conductas relacionadas a su comportamiento habitual que deberían de ir enfocados al bienestar de su salud, para evitar enfermedades; así mismo lograr un buen desempeño en sus clases y prácticas. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida de los internos de la Escuela de la Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista 2021. **Metodología:** Descriptivo, de tipo cuantitativo, no experimental y de corte transversal. La población estaba integrada por 60 internos de IX y X ciclo; la encuesta fue técnica y el cuestionario de medición del estilo de vida como instrumento **Resultados:** Dentro de las informaciones generales se obtuvo que la gran parte son del género femenino 90%, con edades entre 20 a 29 con un 55%, según su estado civil el 58% es soltero(a) y solo estudia un 67%, de forma global es saludable 55% y no saludable 45%, la dimensión alimentación es no saludable en un 55% y saludable 45%, la dimensión actividad física es saludable en 55% y no saludable en 45% y la dimensión aspecto psicológico es no saludable en 76% y saludable el 23%.

**Palabras clave:** Estilos de vida – Internos de Enfermería.

## ABSTRACT

**Introduction:** Nursing interns during their last university stage must have healthy lifestyles because they are behaviors related to their usual behavior that would remain attentive arranged the happiness of their health, to avoid diseases; as well as achieve a good performance in their classes. and practices. **Objective:** Near regulate the routines of the interns of the Nurture Professional College of the San Juan Bautista Secluded Academy 2021. **Methodology:** Numerical, expressive, non-untried then cross-sectioned. The populace stood composed of 60 inmates since IX then X cycle; the system remained the examination then the gadget was a lifestyle measurement form. **Results:** Within the general data it stood obtained that the majority stay female 90%, with ages between 20 to 29 with 55%, that would remain attentive arranged the happiness of their health, to avoid diseases; that would remain attentive arranged the happiness of their health, to avoid diseases; as well as achieve a good performance in their classes. According to their marital status 58% are single and only 67% study, of global form is healthy 55% and unhealthy 45%, the food dimension is unhealthy in 55% and healthy 45%, the physical activity dimension is healthy in 55% and unhealthy in 45% and the psychological aspect dimension is unhealthy in 76% and healthy 23%.

**KEY WORDS:** Lifestyles - Nursing interns.

## PRESENTACIÓN

A través de una vida saludable, aprendemos que son los hábitos en nuestra vida cotidiana los que nos permite estar sanos y reducen las restricciones funcionales. Para vivir un modo de vida más saludable, debemos enfocarnos en dos áreas principales: ejercicio y dieta.

En los procesos de la formación humana, la vida universitaria padece cambios significativos; pero en esta etapa el modo de vida de los estudiantes no es saludable debido a que comen una dieta desequilibrada y comida rápida, no hacen ejercicio y sufren de presión académica; todas las razones anteriores están relacionadas con el hecho de que los estudiantes reportan que tienen poco tiempo, tareas y estrés debido a su último año de la carrera y el internado comunitario como hospitalario.

El objetivo de la investigación fue determinar los estilos de vida de los internos de la Escuela de la Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista 2021, con la finalidad de promover la visión de los educandos de enfermería de IX y X ciclo sobre los modos de vida saludables, lo que se estima una herramienta primordial en la indagación de la salud y la Enfermería, así mismo lograr la implementación de estrategias buenas y óptimas para mejorar su desempeño de igual forma no perjudiquen su salud.

El estudio está compuesto en Capítulo I: El problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología de la investigación, Capítulo IV: Análisis de los Resultados, Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones, Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>CARÁTULA</b>	<b>i</b>
<b>ASESORA:</b>	<b>ii</b>
<b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>v</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>vii</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>ix</b>
<b>INFORME DE ANTIPLAGIO</b>	
<b>LISTA DE TABLAS</b>	<b>xii</b>
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	<b>xiv</b>
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	<b>xv</b>
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	<b>16</b>
I.a. Planteamiento del problema	16
I.b. Formulación del problema	18
I.c. Objetivos	18
I.c.1. Objetivo general	18
I.c.2. Objetivo específico	18
I.d. Justificación	19
I.e. Propósito	20
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>21</b>
II.a. Antecedentes bibliográficos	21
II.b. Base teórica	24
II.c. Hipótesis	24

II.d. Variable	29
II.e. Definición operacional de términos	29
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>31</b>
III.a. Tipo de estudio	31
III.b. Área de estudio	31
III.c. Población y muestra	31
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>	<b>35</b>
IV.a. Resultados	35
IV.b. Discusión	40
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>45</b>
V.a. Conclusiones	45
V.b. Recomendaciones	46
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>47</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>52</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>53</b>

## INFORME DE ANTIPLAGIO

### TESIS FINAL ALPUN

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>16%</b>	<b>16%</b>	<b>4%</b>	<b>9%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.upsjb.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>10%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>distancia.udh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.usanpedro.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.udh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>



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

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 01 DE JUNIO DE 2023.

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

ANDREA GERALDINE ALPUN FLORIAN / MG. NORMA CORDOVA DEL MOCARRO

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
- TESIS
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL
- ARTICULO
- OTROS

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: ESTILOS DE VIDA EN LOS INTERNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, DICIEMBRE 2021.

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 16%

Conformidad Autor:

Nombre: ANDREA GERALDINE ALPUN FLORIAN  
DNI: 73086617

Conformidad de Asesor:

Nombre: MG. NORMA CORDOVA DE MOCARRO

GYT-FR-64

V.1

14/02/2020

## LISTA DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Datos generales de los internos de la Escuela Profesional De Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, diciembre 2021.	<b>34</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico 1</b> Estilos de vida de los internos de la Escuela Profesional De Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, diciembre 2021.	<b>35</b>
<b>Gráfico 2</b> Estilos de vida de los internos de la Escuela Profesional De Enfermería según la dimensión alimentación de la Universidad Privada San Juan Bautista, diciembre 2021.	<b>36</b>
<b>Gráfico 3</b> Estilos de vida de los internos de la Escuela Profesional De Enfermería según la dimensión actividad física de la Universidad Privada San Juan Bautista, diciembre 2021.	<b>37</b>
<b>Gráfico 4</b> Estilos de vida de los internos de la Escuela Profesional De Enfermería según la dimensión aspecto psicológico de la Universidad Privada San Juan Bautista, diciembre 2021.	<b>38</b>

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Operacionalización de Variables	54
<b>ANEXO 2</b> Instrumento	57
<b>ANEXO 3</b> Validez de Instrumento	61
<b>ANEXO 4</b> Confiabilidad de Instrumento	62
<b>ANEXO 5</b> Escala de valoración de Instrumento	63
<b>ANEXO 6</b> Consentimiento Informado	64
<b>ANEXO 7</b> Carta de autorización para recolección de datos	66

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

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

Actualmente, la tecnología es una herramienta que facilita la vida humana, pero al mismo tiempo afecta nuestro estilo de vida, volviendo al ser humano sedentario y favoreciendo la formación de enfermedades asociadas a un modo de vida hipocinético<sup>1</sup>. Dieciséis muertes por modos de vida 'poco saludables', tumorales, pulmonares, cardiovasculares, diabetes o accidentes cerebrovasculares son prevenibles si se toman las precauciones sanitarias adecuadas<sup>2</sup>.

Los países europeos no han perdido de vista esta realidad, con un estudio que compara las clínicas del Reino Unido mencionando 179 países con altos indicadores del empleo del tabaco y el alcohol por persona<sup>3</sup>. La obesidad es una de las grandes problemáticas que afectan a las mujeres de los países del Golfo Pérsico, superando el peso adecuado para su edad y estatura<sup>4</sup>.

Bennassar<sup>5</sup> señala que los modos de los estilos de vida de los universitarios; muestran que hay un modo de vida poco sana, porque en esta etapa se abandona lo saludable por distintos factores, entre los cuales destaca la influencia del sistema de salud actual enfocado en el consumo de comidas rápidas.

En Latinoamérica, la obesidad, los trastornos alimentarios y lo esencial la carencia de las actividades físicas cotidianas y una alimentación sana son temas que no se están abordando adecuadamente en las escuelas o familia, generando alteraciones en el proceso de salud del grupo poblacional susceptible los adolescentes y niños pequeños al interior de su hogar<sup>6</sup>.

En México Morales<sup>7</sup> menciona que la gran parte de los educandos de Enfermería tienen niveles de actividades físicas moderados, estados de

salud y calidad de vida regular de igual forma en Colombia Leguado<sup>8</sup> considera que los comportamientos que saludables se encuentran enfocados al ambiente social y las relaciones interpersonales que tenga el estudiante.

En el ámbito nacional una investigación realizada en Chimbote por Villanueva<sup>9</sup> mencionó que el 56,3% de los educandos tenían un modo de vida poco sana y el 43,8% eran sanas. De igual forma, en Huánuco, el 74,1% cree que la cultura interviene con el modo de vida; actividades físicas; el 71,2% gozaba de buena salud; el 92,9% tenía hábitos de autocuidado; el 78,2% tenía rutinas alimentarias saludables; 91,2% dijo que no hay malos hábitos<sup>10</sup>.

Lamadrid<sup>11</sup> en un estudio en Lima, el 64,5% de los educandos de Enfermería de universidades privadas mencionaron que su modo de vida es bueno, seguido por el 32,2% como normal y el 3,3% como malo lo que refleja que no se encuentran realizando un adecuado consumo de alimentos saludables tanto al interior de su familia como en el contexto de su entorno social.

Al entrevistar a algunos internos ellos me comentaron lo siguiente: “Se me hace más fácil comer en la calle”, “A las justas llego a mi casa y eso con las demás tareas de la universidad se me complica cuidarme”, “Cuando hago las tareas me da como ansiedad y me gusta comer papitas, galletas y caramelos como está más al alcance suelo comer eso”. “Quisiera tener más tiempo para distraerme, me estreso mucho”, “La verdad que pocas veces como ensalada”, “No suelo hacer ejercicios porque me da flojera”, “A las justas duermo”.

A todo lo evidenciado y comprobado anteriormente se formuló la interrogante siguiente de estudio.

## **I.b. Formulación del problema**

**¿Cómo son los estilos de vida que presentan los internos de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, diciembre 2021?**

## **I.c. Objetivos**

### **I.c.1. Objetivo general**

Determinar los estilos de vida de los internos de la Escuela de la Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, diciembre 2021.

### **I.c.2. Objetivo específico**

Identificar los estilos de vida de los internos, según las dimensiones:

- Alimentación.
- Actividad física.
- Aspecto psicológico.

## **I.d. Justificación**

La indagación es importante para el sector de la salud, los modos de vida es una manera universal de experiencia enfocada en las interacciones entre la condición de vida y las distintas particularidades de manera individual y factores socioculturales de cada sujeto.

### **Justificación teórica**

El estudio proporcionará nuevos datos, definiciones y conceptos desarrollados a partir del análisis de otras investigaciones, y también contribuirá al desarrollo de nuevas teorías o conocimientos sobre los comportamientos de la variable de investigación. Asimismo, es importante revelar que los modos de vida son esenciales para la mejora de la calidad de vida de los internos de Enfermería, los comportamientos relacionados con la influencia externa e interna, así como el contexto social en el cual se desarrollan.

### **Justificación práctica**

La investigación en la práctica brinda alternativas de mejora o solución, priorizando las promociones de la salud y las prevenciones de enfermedades, siendo conveniente porque los internos es un grupo etario vulnerable puede traer como consecuencia enfermedades de salud física, mental y social como: el sedentarismo que puede conllevar al sobrepeso, la desnutrición ya que descuidan sus horarios de alimentos, gastritis, anemia, ansiedad, depresión, drogadicción, alcoholismo; todo lo cual puede tener un gran impacto en la personalidad, el medio familiar y la sociedad.

### **Justificación metodológica**

Metodológicamente la investigación brindará nuevos instrumentos para medir las variables, por otro lado, sirven como antecedentes de estudio y guía en la elaboración metodológica de estudios semejantes. Los

resultados permitirán extender conocimientos en relación a la realidad encontrada, además, se llenan los vacíos en el conocimiento.

### **I.e. Propósito**

Los resultados de la indagación aportaran hallazgos importantes acerca de los estilos de vida saludable de los internos en las dimensiones: alimentación, actividad física y aspecto psicológico con la finalidad de determinar si las futuras profesionales de la salud sean promotores de vida saludable. Los hallazgos de esta investigación aportarán datos estadísticos relevantes que serán brindados a las autoridades de la UPSJB.

Se convertirá en una herramienta de investigación en salud orientando a los estudiantes universitarios sobre salud, nutrición, apoyo interpersonal, incremento de actividad física y manejo del estrés, mejorando de esta forma los estilos de vida de los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. Antecedentes bibliográficos

#### Internacionales

Romero et al<sup>12</sup>, 2019 en Venezuela elaboraron un estudio descriptivo de enfoque cuantitativo con el objetivo de describir los **MODOS DE VIDA DE LOS EDUCANDOS DE SEGUNDO SEMESTRE DE ENFERMERÍA**. Muestra 125 estudiantes, se aplicó un instrumento validado internacionalmente. Los resultados alcanzados ayudaron a concluir que el estado nutricional general de los educandos de posgrado en cuanto a peso y talla para las dimensiones estudiadas se encontraba dentro de los rangos normales para edad, sexo e IMC. El 58% son mayores de 21 años. En cuanto a la sexualidad en general, un gran número de educandos son heterosexuales, han recibido educación sexual, también son sexualmente activos y emplean anticonceptivos regularmente, como método anticonceptivo se utiliza el preservativo.

Morales, et al<sup>8</sup>. 2018 en México elaboraron un estudio descriptivo con el fin de determinar los **MODOS DE VIDA SALUDABLES EN EDUCANDOS DE ENFERMERIA DEL ESTADO DE MEXICO**. Muestra:70 estudiantes de Enfermería, se utilizó un instrumento validado que cuenta con 30 preguntas. Resultados: Experimentar una actividad física moderada, así como una buena y regular salud y calidad de vida.

Arizmendi, et al<sup>13</sup>, 2018 en México elaboró un estudio transversal descriptivo observacional con el objetivo de identificar a los **EDUCANDOS DE ENFERMERIA Y MODOS DE VIDA SALUDABLE**. Muestra: 330 alumnos. Instrumento cuestionario validado con 20 preguntas. Resultados: El 79,09% de las mujeres, el 20,91% de los hombres y el 20,06% de la población respondieron que su modo de vida era poco sano, el 23,94%

llevaba un modo de vida sana, el 49,09% era sana y solo el 0,91% mostraba un modo de vida muy sana.

Álvarez<sup>14</sup>, 2017 en Alemania elaboró un trabajo de investigación descriptivo correlacional con el objeto de definir **LOS EDUCANDOS DE ENFERMERÍA Y EL MODO DE SALUD ES EL PROMOTOR DE LA SALUD, DUISBURG ALEMANIA**. Muestra: 400 estudiantes. Resultados: En la escuela de Enfermería, el 65,5% de los educandos son féminas y el 80,5% de los alumnos llevan una vida normal.

### **Nacionales**

Maldonado y Hurtado<sup>15</sup>, el 2020 en Lima elaboró un estudio descriptivo – transversal con el fin de identificar **LOS MODOS DE VIDA DE LOS PASANTES DE ENFERMERÍA EN LA UCH, LIMA - 2020**. Muestra: 60 internos. Resultados: En cuanto al modo de vida, el 58,3 % de las personas lleva un modo de vida poco saludable, entretanto que el 41,7 % restante llevan modos de vida saludables.

Ramos<sup>16</sup>, el 2020 en Puno elaboró una investigación descriptiva de corte transversal, de tipo cuantitativo con el fin de establecer los **MODOS DE VIDA DEL INTERNO DE ENFERMERÍA EN EL HOSPITAL REGIONAL MANUEL NÚÑEZ BUTRÓN DE PUNO, 2020**". Muestra: 46 internos de enfermería. Resultados: El 47,8% de las personas llevan modos de vida saludables promedio, el 45,7% vive modos de vida saludables y solo el 6,5% vive modos de vida pocos saludables.

López y Pumachaico<sup>17</sup>, el 2019 en Chimbote elaboraron un trabajo de investigación correlacional, de tipo descriptivo, de corte transversal con el objetivo de identificar la **VINCULACIÓN ENTRE MODOS DE VIDA SALUDABLES Y COMPONENTES SOCIALES EN EDUCANDOS DE ENFERMERÍA DE LA DE LA UNS**. Muestra: 160 estudiantes. Resultados: evidencian modos de vida saludables 49.4%. y no saludables 50.6%.

Uriarte y Vargas<sup>18</sup>, el 2018 en Lima realizaron un estudio descriptivo, de corte transversal y de enfoque cuantitativo teniendo como objetivo determinar **LOS MODOS DE VIDA DE LOS EDUCANDOS DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER**. Muestra: 194 estudiantes. Resultados: el 51% tenían modos de vida pocos saludables y el 49% tenían estilos de vida saludables. En cuanto a la nutrición, existe evidencia de que el 52,6% de los individuos presentan modos de vida saludables y el 47,4% de las personas presentan modos de vida no saludables; en cuanto a las actividades físicas, el 33,5% de los sujetos demuestra modos de vida saludables, el 66,50% de las personas demuestra modos de vida no saludables; finalmente, psicológicamente, se halló que el 54,1% presenta modos de vida pocos saludables y el 45,9% modos de vida saludables.

**Los antecedentes anteriormente mencionados ayudarán en futuras investigaciones a través de las comparaciones de los diversos estudios, para que sirvan como referencia en las mejoras de los modos de vida de los internos de Enfermería, también aporta un beneficio que concientiza a esta población para tener en cuenta el llevar a cabo estrategias para un correcto estilo de vida saludable**

## **II.b. Base teórica**

### **Estilos de vida**

#### **Definiciones según autores:**

Casimiro y col<sup>19</sup> definieron los estilos de vida como los comportamientos humanos, tanto individualmente como en relación con sus vinculaciones en un grupo, basado en un conjunto compartido de patrones de comportamiento.

Para Díaz y Díaz<sup>20</sup> hace mención de los estilos de vida como maneras específicas de encarnar estilos de vida y condiciones para la integración de los individuos en el mundo que les rodea, integradas las rutinas alimentarias, la higiene personal, el tiempo libre, los patrones de relaciones sociales, la convivencia, la sexualidad y la vida familiar y mecanismos sociales de afrontamiento.

Así mismo Álvarez<sup>21</sup> define los estilos de vida de un individuo en vinculación con las respuestas habituales y patrones de conducta que desarrolla durante la socialización. Son patrones de conducta de salud colectiva que consisten en las diversas elecciones que hacen las personas, condicionadas por las opciones de vida que les brinda su entorno.

#### **Clasificación de los estilos de vida**

##### **Estilo de vida saludable**

Una buena higiene puede evitar enfermedades y mejora la calidad de vida. Los pasos siguientes ayudarán a sentirte y vivir mejor<sup>21</sup>.

- Realice ejercicios de forma cotidiana y lleve un control de su peso.
- Prohibido fumar.
- Si presenta precedentes de alcoholismo, no debe beber mucho y evitar el consumo completo del alcohol.

- Tome el medicamento recetado por su médico de atención médica de acuerdo con las especificaciones.
- Lleva una equilibrada y sana dieta.
- Cuida tus dientes.
- Controle la presión arterial alta.
- Continuar con las adecuadas prácticas de seguridad.

### **Estilo de vida no saludable:**

Son actitudes que manifiestan los sujetos al vulnerar su salud y adquirir la posibilidad de enfermarse, las rutinas de vida pocas saludables y cambiables que más dañan a las personas son el sedentarismo, el estrés, el consumo excesivo de alcohol, la mala alimentación y el tabaquismo son componentes de riesgo que incrementan día a día. Es cada vez más común en la vida moderna en varios grupos de edad, donde prevalece un estilo de vida poco saludables<sup>22</sup>.

- **Estrés:** Este mecanismo se activa cuando un individuo se ve atrapada en varios acontecimientos más allá de sus capacidades. Como resultado, han salido perdiendo al tratar de satisfacer las demandas hechas para superar estos problemas. En estos acontecimientos, los sujetos experimentan una sobrecarga que daña su bienestar físico, psicológico y personal<sup>23</sup>.
- **Tabaquismo:** Es una adicción al tabaco que se produce esencialmente por uno de sus principios activo: la nicotina. Los efectos de dichas sustancias están condicionados en última instancia a su abuso<sup>24</sup>.
- **Alcoholismo:** Conforme a la OMS, "como cualquier trastorno del funcionamiento mental, social o físico de un individuo, cuya naturaleza hace razonable concluir que el alcohol es parte de la causa"<sup>25</sup>.

- **Sedentarismo:** Las actividades físicas inadecuadas o sedentarismos se estima uno de los componentes de riesgo principales para la formación de los padecimientos cardiovasculares, existiendo una vinculación directa entre los decesos por enfermedades cardiovasculares y el sedentarismo, incluso demostrada. Los sujetos sedentarios tienen mayor riesgo de hipertensión, arterioesclerosis y enfermedades respiratorias<sup>26</sup>.

### **Promoción de la salud.**

Las promociones de la salud son un procedimiento social y político global que involucra acciones indicadas a modificar las condiciones, ambientales, económicas y sociales para incentivar sus efectos positivos en la salud colectiva e individual. El enfoque de promociones de la salud integra un tipo especial de cooperación: dado que el punto de partida tiene en cuenta los diferentes requerimientos de la población, desarrolla y fortalece su capacidad, es participativo, interdisciplinario, sensible al contexto y orientado a la acción<sup>27</sup>.

Las promociones de la salud es un bien social general que empodera a los sujetos para tomar más mando sobre su forma habilidades individuales, salud y crea dispositivos administrativos, organizacionales y políticos y promueve la formación de recientes políticas<sup>27</sup>.

### **Dimensiones de los estilos de vida**

#### **Alimentación.**

La alimentación es la acción básica de nuestra vida. Por una parte, cumple una función esencial en la socialización humana y en las relaciones con el medio. Por otro lado, es el procedimiento de obtención de los nutrientes que nuestro organismo requiere. El nutriente es una sustancia química de los alimentos que nuestro organismo transforma, descompone y emplea para conseguir sustancias y energía para el funcionamiento normal de las células<sup>28</sup>.

Hay distintos tipos de nutrientes y cada uno tiene su propia función:

- Los macronutrientes son nutrientes que requerimos en grandes cantidades e integran carbohidratos, grasas y proteínas<sup>28</sup>.
- Los micronutrientes son nutrientes que solo requerimos en muy pequeñas cantidades. Se consideraron minerales y vitaminas en este grupo <sup>28</sup>.
- Para otros, como el agua y la fibra (este último no es un nutriente adecuado), se necesita en cantidades apropiadas.
- Ciertos de los nutrientes que requerimos para vivir se pueden tener de lo que comemos. Sin embargo, otros no los podemos fabricar, debemos obtenerlos de nuestra dieta. Estos últimos son conocidos como nutrientes esenciales<sup>28</sup>.

### **Actividad física.**

Las actividades físicas se refieren a todos los movimientos, inclusive en nuestro tiempo de ocio, hacia y desde un lugar o como parte de una actividad. Tanto las actividades físicas adecuadas ayudan a mejorar la salud<sup>29</sup>.

- Las actividades físicas más frecuentes son andar en bicicleta, caminar, realizar ejercicios, ser parte de juegos y de recreativas actividades; todo lo cual se puede hacer en diferentes niveles de habilidades y son accesibles para todos<sup>29</sup>.

Se ha demostrado que las actividades físicas regulares ayudan a evitar y controla padecimientos no traspasables como derrame cerebral, padecimientos cardíacos, diabetes y varios tipos de cáncer. Además, evita la presión arterial alta y conserva un peso sano <sup>29</sup>.

## **Aspecto psicológico.**

El aspecto psicológico en los estudiantes de Enfermería se orienta a tener en cuenta el funcionamiento por parte del sujeto lo cual de manera didáctica involucra principalmente tres aspectos psicológicos: pensar, sentir y comportarse. Estos tres aspectos están vinculados y un cambio en uno provocará un cambio en el otro<sup>30</sup>.

Áreas:

1. Área cognoscitiva: el dominio de las ideas y creencias. Pueden ser de dos tipos:

Racional: Si se basa en la objetividad, modificable y comprobable en base a la realidad, liberador y útil en el logro de objetivos. Indican sentimientos agradables.

Irracional: Son enfoques dogmáticos, inmutables, completamente subjetivos, que se autoexigen y que, si no se identifican y controlan, pueden conducir a trastornos de la personalidad, provocan sensaciones desagradables<sup>30</sup>.

2. Área afectivo-emotiva: La de las emociones y lo sentimientos.

3. Área comportamental: La del comportamiento.

## **Teoría de Enfermería**

### **Modelo de promoción de la salud de Nola Pender.**

En general, el Modelo de promoción de la salud (MPS) manifiesta aspectos de las intervenciones que modifican las actitudes, los comportamientos y las motivaciones de los individuos que participan en acciones de promociones de la salud. Se inspira en dos teóricos fundamentos: las

teorías de los aprendizajes sociales de Albert Bandura y los modelos de Feather para estimar las motivacionales expectativas humanas<sup>31</sup>.

El primero postula lo fundamental de los procedimientos cognoscitivos en los cambios de comportamientos y agrega aspectos de los aprendizajes cognitivos y conductuales que distinguen factores psicológicos más allá del comportamiento humano. Identifica cuatro requerimientos para que imiten o aprendan sus comportamientos: atenciones (anticipación de lo que está sucediendo), retenciones (recordar lo observado), representaciones (capacidades de reproducir los comportamientos) y motivaciones (disposiciones a aceptar un buen motivo de la conducta) <sup>31</sup>.

La segunda teoría respalda la idea de que la acción afirmativa es razonable y que los componentes más importantes de las motivaciones para los desempeños son las intencionalidades. De acuerdo esto, tener metas claras, específicas y concretas a alcanzar aumenta la probabilidad de alcanzarlas. La intencionalidad se entiende como la voluntad de actuar de un sujeto y representa un factor importante en la motivación, manifestado en los análisis de las conductas voluntarias dirigida a los logros de objetivos planificados<sup>31</sup>.

### **II.c. Hipótesis**

Hernandez<sup>31</sup> señala que la indagación descriptiva se enfatiza en medir con la gran precisión posible. El simple proceso de evaluar un evento para explicarlo no necesita una hipótesis y, por ello, no se incluye en la investigación descriptiva.

### **II.d. Variable**

- Estilos de vida

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

**Estilos de vida:** Es la agrupación de comportamientos y actitudes que las personas, colectivo o individualmente, adoptan y desarrollan con el fin de cumplir sus requerimientos humanos y alcanzar el crecimiento personal.

**Internos de Enfermería:** Educandos de IX y X ciclo de la carrera profesional de Enfermería que elaboran prácticas pre profesionales durante 10 meses, los primeros 5 de forma comunitaria y los otros 5 hospitalario los cuales tienen el propósito de observación, cuidado, diagnóstico y tratamiento a la población del establecimiento de salud.

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

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

Se realizó un estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal. Hernández<sup>32</sup>, sustenta un estudio cuantitativo permite la medición de las variables expresando los resultados a través de gráficos, de diseño no experimental debido que no modifica la variable y de corte transversal, porque se elaboró en un único instante.

De diseño no experimental, debido a que no se manipularon variables intencionalmente, se diseñaron respuestas de poblaciones predictivas y se elaboró una extensión de la misma y se recolectaron datos en la Universidad Particular San Juan Bautista. Al establecer una cierta cantidad de tiempo, puede presentar los resultados como se informó.

### **III.b. Área de estudio**

Se elaboró la indagación en la UPSJB que está localizada en Lima Sur, en el distrito de Chorrillos, Ex Hacienda Villa, Av. José Antonio Lavalle s/n. La universidad cuenta con amplias instalaciones para la recepción de los estudiantes de Enfermería.

### **III.c. Población y muestra**

La población está conformada por todos los internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, de donde se tomó la muestra de estudio utilizando el muestreo de tipo Censal el cual se aplica para el trabajo con poblaciones finitas de número conocido.

La muestra esta constituida por 60 participantes los cuales cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión de la investigación científica.

**Criterios de inclusión:**

- Internos de 9° y 10° ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.
- Internos de ambos sexos.
- Internos que deseen colaborar con la investigación y den sus consentimientos informados.

**Criterios de exclusión:**

- Internos que no pertenezca a la Escuela Profesional de Enfermería.
- Educandos que no se hallen realizando el internado comunitario o hospitalario.

**III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos**

Se utilizo como técnica la encuesta y el instrumento, el cual cuenta con 22 ítems de evaluación, se encuentra dividido en 3 dimensiones de estudio:

Alimentación: 1,2,3,4,5,6,7,8,9

Actividad Física: 10,11, 12

Psicológica: 13,14,15,16,17,18,19,20,21,22

Cada pregunta responde de la siguiente manera durante el proceso de investigación:

Siempre	(s)
Frecuentemente	(f)
A veces	(av)
Nunca	(n)

Los cuales presentan los siguientes valores finales:

No saludable de 22 a 62 puntos.

Saludable de 63 a 88 puntos.

El instrumento fue sometido a juicio de expertos, al haberse modificado una de las interrogantes, la prueba piloto mostro una confiabilidad de 0,61segun prueba estadística de alfa de Cronbach lo cual genera una confiabilidad valida.

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

Una vez obtenida la constancia de comité de ética institucional se procedió a solicitar la carta de campo a las autoridades de la Escuela de Enfermería quien al brindar los permisos respectivos facilito el hecho de acceder a las aulas de clases para la aplicación del instrumento de investigación.

Para la administración del instrumento se abordo a los estudiantes de Enfermería de manera individual, solicitándoles que participen de manera individual, previa firma del consentimiento informado. En todo momento se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas de la investigación científica.

Autonomía se respetó la decisión de cada estudiante de participar en el estudio de investigación, respetándose sus datos personales, manifestando que ninguna información será divulgada.

Beneficencia la participación en la investigación no genera ningún tipo de beneficio económico para los estudiantes de Enfermería en el estudio de investigación por lo cual cabe resaltar que es libre y voluntario.

Justicia el presente estudio pretende beneficiar con los resultados a los cambios de vida de los estudiantes de Enfermería generando resultados orientados a el uso de herramientas que se enfoquen en la mejora de la salud de los estudiantes de ciencias de la salud.

No maleficencia en ningún momento el estudio generara daño a los participantes en la investigación, es estudio esta orientado a fortalecer conductas saludables en los estudiantes de Enfermería.

El trabajo de investigación cuenta con el permiso y Constancia de comité de ética de la investigación, el cual fue facilitado por el Vice rectorado de Investigación científica número de constancia **229 – 2022**.

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

Después de efectuar el recojo de la data se realizó los siguientes procedimientos:

Se resguardaron las respuestas de cada participante en el anonimato, también se realizó la codificación de respuestas de acuerdo a los valores estimado, adicionalmente se elaboró las tabulaciones electrónicas haciendo empleo del software Excel 2016 y los procesamientos finales de los resultados con el utilizó el SPSS 26.

Por tratarse de una investigación descriptiva, se utilizan medidas de tendencias centrales como medias, medianas, modas y medidas de dispersiones como varianzas y desviaciones estándares.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV.a. Resultados

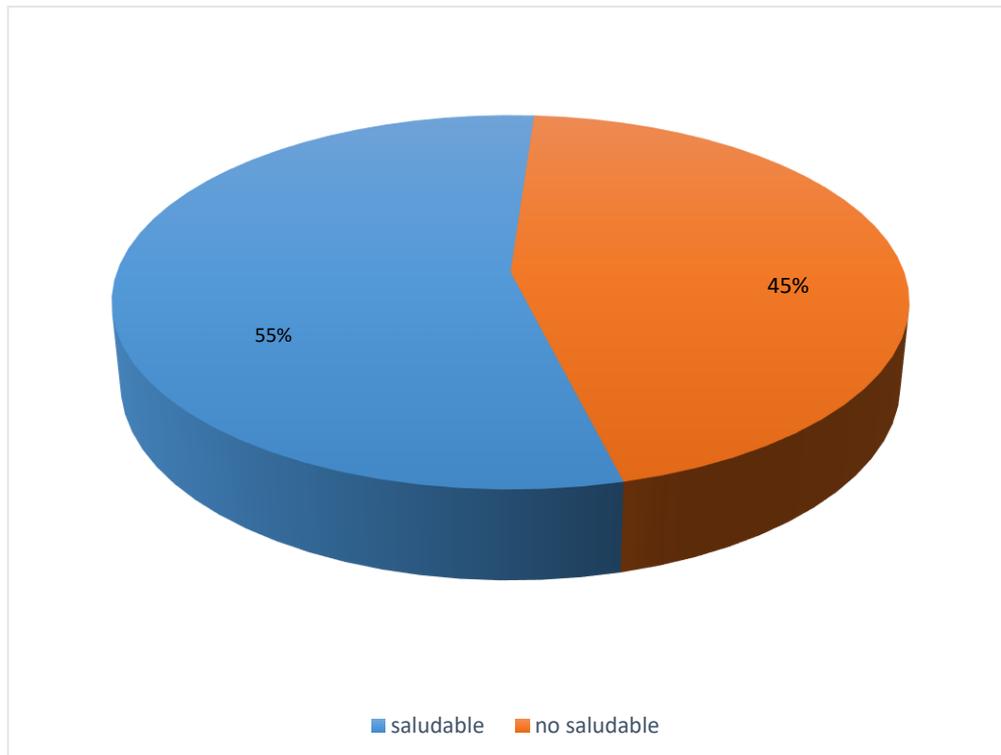
TABLA 1

**DATOS GENERALES DE LOS INTERNOS DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD  
PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA,  
DICIEMBRE 2021**

<b>DATOS</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>n=60</b>	<b>100%</b>
<b>Género</b>	<b>Femenino</b>	<b>54</b>	<b>90</b>
	Masculino	6	10
<b>Edad</b>	<b>20 a 29 años</b>	<b>33</b>	<b>55</b>
	30 a 39 años	18	30
	39 a mas	9	15
<b>Estado civil</b>	<b>Soltero(a)</b>	<b>35</b>	<b>58</b>
	Conviviente	20	33
	Casado(a)	5	9
<b>Ocupación</b>	<b>Solo estudia</b>	<b>40</b>	<b>67</b>
	Trabaja y estudia	20	33

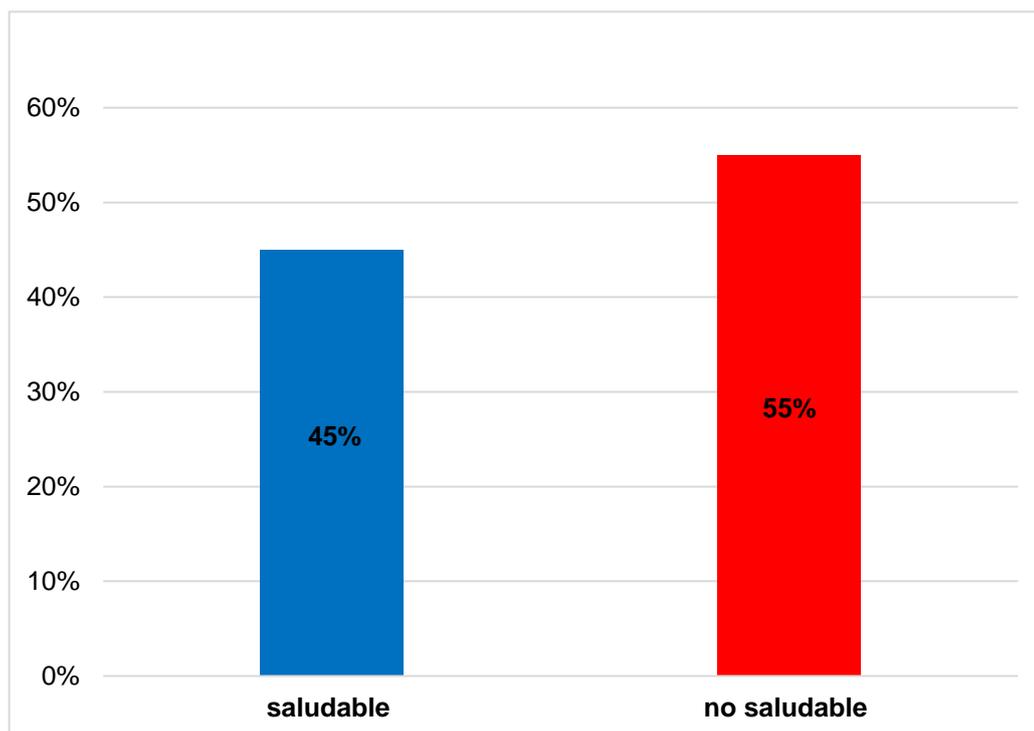
Los internos de Enfermería tienen edades en su mayoría de 20 a 29 años 55% (33), son de sexo femenino 90% (54), son solteros 58% (35) y solo estudia 67% (40).

**GRÁFICO 1**  
**ESTILOS DE VIDA DE LOS INTERNOS DE LA ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA**  
**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN**  
**BAUTISTA, DICIEMBRE 2021.**



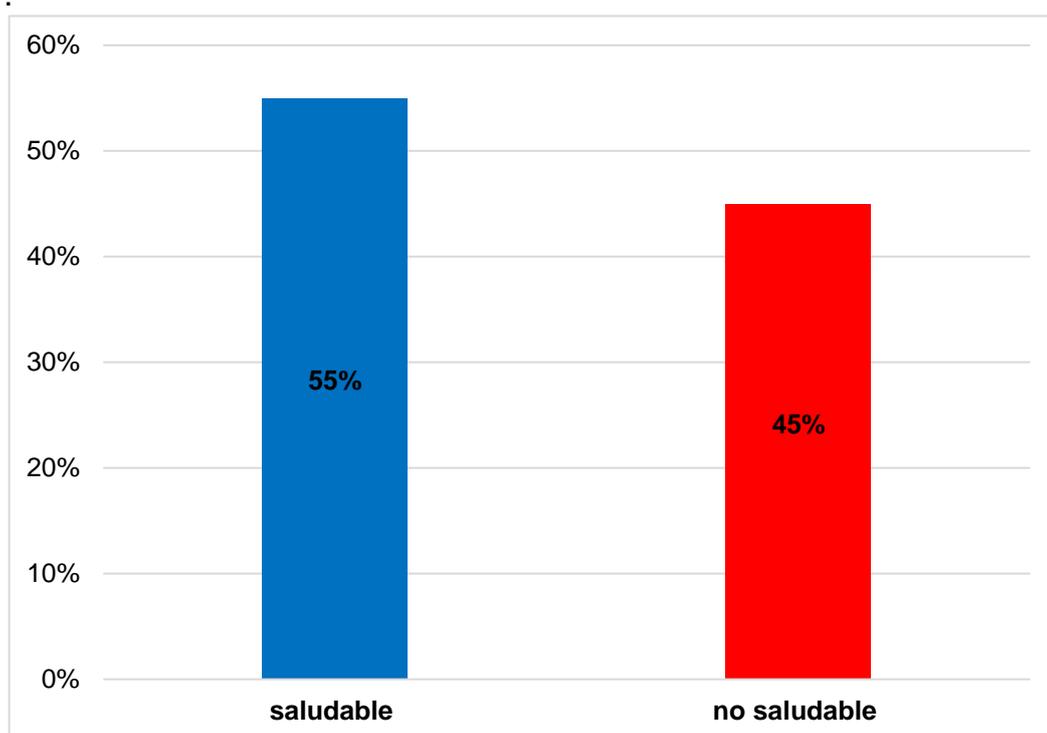
El estilo de vida de los internos de Enfermería evaluada de forma global es saludable 55% (33) y no saludable 45% (27).

**GRÁFICO 2**  
**ESTILOS DE VIDA DE LOS INTERNOS DE LA ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD**  
**PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, DICIEMBRE 2021,**  
**SEGÚN DIMENSIONES ALIMENTACIÓN**  
**UPSJB, DICIEMBRE 2021**



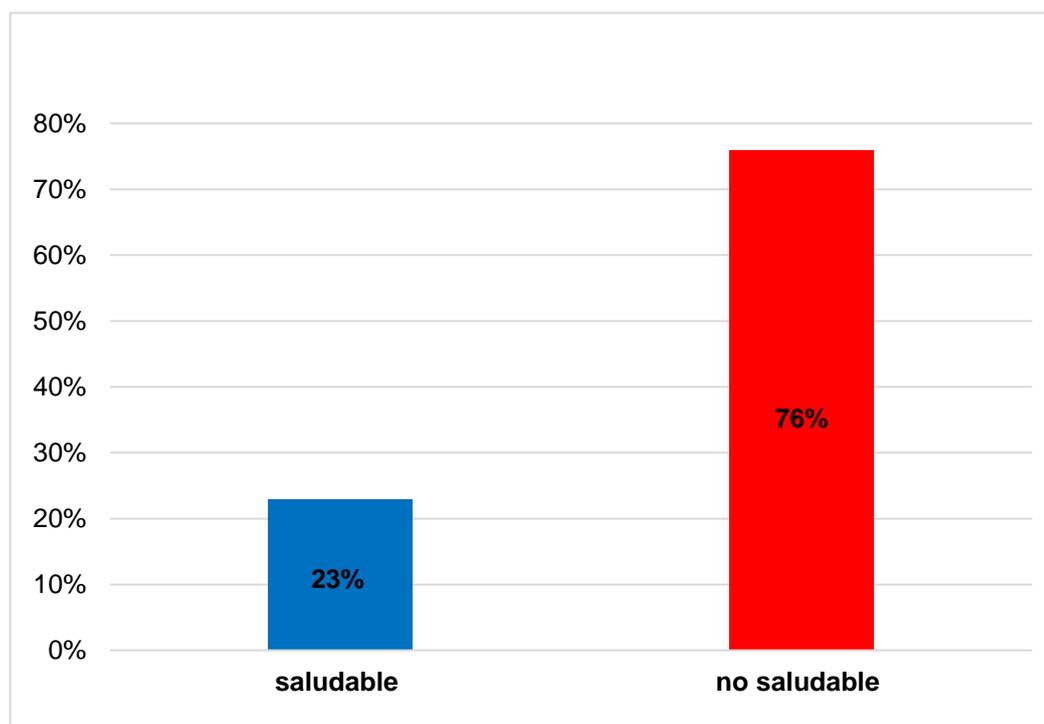
Los estilos de vida de los internos de Enfermería según la dimensión alimentación es saludable 45% (27) y no saludable en un 55% (33).

**GRÁFICO 3**  
**ESTILOS DE VIDA DE LOS INTERNOS DE LA ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA SEGÚN LA**  
**DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA DE LA**  
**UPSJB DICIEMBRE 2021**



Los estilos de vida de los internos de Enfermería según la dimensión actividad física es saludable en 55% (33) y no saludable en 45% (27).

**GRÁFICO 4**  
**ESTILOS DE VIDA DE LOS INTERNOS DE LA ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA SEGÚN LA**  
**DIMENSIÓN ASPECTO PSICOLÓGICO**  
**UPSJB DICIEMBRE 2021,**



Los estilos de vida de los internos de Enfermería según la dimensión aspecto psicológico es saludable el 23% (14) y no saludable en 76% (46).

#### IV.b. Discusión

Los estilos de vida han sido investigados innumerables veces y hay diversas concepciones, se puede manifestar que son patrones o formas particulares de evidenciarse las condiciones y los modos de vida de los sujetos que componen una sociedad, como los hábitos de alimentación, su actividad física, aspecto psicológico entre otros<sup>7</sup>.

Según los datos sociodemográficos hallados del género femenino 90%, estos hallazgos son similares a los que obtuvo Arizmendi, et al<sup>13</sup> en su indagación titulada **EDUCANDOS DE ENFERMERIA Y MODOS DE VIDA SALUDABLE** donde predominó el mismo género con un 79,09% confirmando con eso Álvarez<sup>14</sup> en su indagación titulado **LOS EDUCANDOS DE ENFERMERÍA Y EL MODO DE SALUD ES EL PROMOTOR DE LA SALUD**, se observó que el 65,5% de sus participantes también fueron mujeres.

La profesión de Enfermería ha estado influenciada por el género desde sus inicios debido a que es una actividad muy femenina, hablar de enfermera es hablar de mujer, sin contar que la palabra enfermera es reconocida internacionalmente. Asimismo, los hombres se han involucrado a lo largo de los años para brindar la fuerza física necesaria para la atención especializada dentro de la profesión.

Con edades entre 20 a 29 con un 55%, de igual manera el autor Arizmendi, et al<sup>13</sup> en su indagación titulada **EDUCANDOS DE ENFERMERÍA Y MODOS DE VIDA SALUDABLE** donde su población estudiada tuvo como edad media 20.8 años con el 53,03% en vinculación a la edad, la gran parte de los universitarios se hallan en un momento crítico de su vida, en la que adquieren mayor capacidad de decisión e independencia en todos los ámbitos, establecen modos de vida saludables y consolidan los conocimientos adquiridos. A lo largo de sus vidas.

Con respecto su estado civil el 58% es soltero(a), el autor Arizmendi, et al<sup>13</sup> en su investigación titulada **EDUCANDOS DE ENFERMERÍA Y MODOS DE VIDA SALUDABLE** refiere que la gran parte de su población en un 97.5% corresponde al mismo estado civil siendo un dato importante porque nos da a comprender que más de la mitad de la población indagada tiene un mejor desempeño en sus actividades, según estudios el estar en una etapa de enamoramiento llega a ser un distractor bajando su rendimiento académico añadiendo que la profesión de Enfermería es de constante actualización donde el estudiante tiene que lograr desenvolverse de forma adecuada.

Del total de la población solo estudia un 67%, de forma similar autores Maldonado y Hurtado<sup>15</sup> en su indagación titulada **LOS MODOS DE VIDA DE UNA PASANTE DE ENFERMERÍA EN LA UCH LOS OLIVOS, LIMA – 2020** los estudiantes solo estudian el 48,3% siendo relevante saber eso porque más de la mitad de los estudiantes está dispuesto a mejorar su desenvolvimiento académico de igual manera su única prioridad será estudiar, logrando obtener mejores notas tanto en clases teóricas como prácticas.

Con base en los estilos de vida consistentes con las calificaciones globales, los modos de vida de los internos de cuidados son 55 % saludables y 45 % no saludables, los datos hallados son de vital importancia donde se puede entender que los niveles saludables son altos estos resultados son similares con el autor Arizmendi et al<sup>13</sup> en su indagación titulada **EDUCANDOS DE ENFERMERÍA Y MODOS DE VIDA SALUDABLE** evidencio que el 49,09% de su población estudiada tuvo niveles saludables.

Así mismo Ramos<sup>16</sup> en su investigación **MODOS DE VIDA DEL INTERNO DE ENFERMERÍA EN EL HOSPITAL REGIONAL MANUEL NÚÑEZ BUTRÓN DE PUNO DE PUNO, 2020** el 47,8% adoptaron modos de vida moderadamente saludables de igual manera en otras investigaciones como los autores Maldonado y Hurtado<sup>15</sup> en su estudio **LOS MODOS DE VIDA**

**DE UNA PASANTE DE ENFERMERÍA EN LA UCH LOS OLIVOS, LIMA – 2020** donde predominó los modos de vida no saludables.

Para el futuro profesional de Enfermería; es trascendente adquirir estilos de vida saludables, es decir hábitos positivos que eviten enfermedades mejorando la calidad de vida por ejemplo realizando ejercicios, no teniendo actitudes nocivas para su salud como fumar o beber alcohol de igual forma consumir alimentos que ayuden a tener una dieta equilibrada y por último realizar chequeos médicos de forma preventiva<sup>8</sup>.

En relación con la dimensión alimentación la gran parte posee un estilo de vida no saludable en un 55% y saludable 45% estos resultados son de niveles altos en la clasificación no saludable en ese mismo contexto el autor Maldonado y Hurtado<sup>15</sup> en su estudio **LOS MODOS DE VIDA DE UNA PASANTE DE ENFERMERÍA EN LA UCH LOS OLIVOS, LIMA – 2020** manifestó que en su estudio las dimensiones obtuvieron resultados desfavorables.

Entendiendo el concepto de alimentación, esta dimensión es una actividad esencial en la vida humana, siendo un procedimiento en el cual nutrimos a nuestro cuerpo para ganar energía para las actividades humanas adecuadas, teniendo así mismo diversos tipos de nutrientes con funciones distintas como los macronutrientes y micronutrientes<sup>28</sup>.

Con referencia a la dimensión actividad física, en los participantes se obtienen que es saludable en un 55% y no saludable en 45% los datos hallados son fundamentales porque nos da a entender que los educandos presenten un estilo de vida saludable conforme mencionada dimensión, al igual que el autor Morales et al<sup>8</sup> en su estudio **MODOS DE VIDA SALUDABLES EN EDUCANDOS DE ENFERMERIA DEL ESTADO DE MEXICO** en su estudio presento un nivel moderado.

Los datos encontrados difieren al autor Uriarte y Vargas<sup>18</sup> en su estudio **LOS MODOS DE VIDA DE LOS EDUCANDOS DE CIENCIAS DE LA**

**SALUD DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER** concluyó que el 33,5% presentaba los modos de vida saludables y el 66,5% presentaba modos de vida no saludables.

Las actividades físicas se conceptualizan como cualesquiera movimientos que las personas realizan la mayor parte del día, durante el tiempo libre y en situaciones que requieren ejercicio. Los estudiantes deben continuar manteniendo su nivel de condición física y adquirir más conocimientos para que puedan continuar con la actividad física y convertirla en un hábito. Se ha evidenciado que las actividades físicas regulares ayudan a prever y controlar enfermedades crónicas y no transmisibles, conservando un peso saludable, mejorando la salud mental, la calidad de vida y el bienestar<sup>29</sup>.

Con respecto a la dimensión aspecto psicológico es no saludable en 76% y saludable en un 23%, los datos hallados muestran que en esta dimensión que los educandos en su gran mayoría no tienen hábitos saludables en relación a esta dimensión el autor Uriarte y Vargas<sup>18</sup> demostró que existe notable semejanza en su investigación **LOS MODOS DE VIDA DE LOS EDUCANDOS DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER** donde se constató que el 54.1% es no saludable y el 45.9% es saludable.

Mencionada dimensión en el funcionamiento humano consiste de tres aspectos como lo son el área cognitiva como las ideas y creencias las cuales son modificables o no, área la afectiva que son las emociones y sentimientos y el área comportamental que enmarca a la conducta propiamente dicha<sup>30</sup>.

Analizar esta dimensión es importante porque en la actualidad los estudiantes suelen vivir momentos de estrés o ansiedad que pueden causarles mucho miedo, teniendo en cuenta esto, un estudiante de enfermería tendrá problemas psicológicos en el futuro luego de convertirse en profesional, no podrá para hacer su trabajo, y no estarán satisfechos con el trabajo que hacen<sup>30</sup>.

Los resultados son importantes porque nos dan una visión amplia de la realidad de los estudiantes de enfermería, quienes están expuestos a una variedad de situaciones que pueden cambiar su estilo de vida, saludable o no, lo que hace necesario implementar estrategias para apoyar el desarrollo del estudiante. y futuros profesionales de la salud.

Relacionándolo con el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, donde uno de los componentes clave para la motivación para poder repetir y aprender la información en este caso el poder continuar con los hábitos saludables proveerá bienestar y desarrollo a las personas, también es importante que comportamientos sean voluntarios en este caso lograr priorizar su alimentación de forma saludable y balanceada, realizando actividad física y mejorando su salud mental<sup>31</sup>.

El modelo ha sido empleado por las enfermeras en una variedad de contextos, desde el empleo seguro de guantes por parte de las enfermeras hasta la concienciación sobre la salud del paciente, pero está específicamente dirigido a promover un comportamiento saludable en los individuos.

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

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

Los estilos de vida de los internos de la Escuela Profesional de Enfermería de la UPSJB, diciembre 2021 son saludables

El estilo de vida de los internos de la Escuela Profesional de Enfermería de la UPSJB diciembre 2021 según dimensión actividad física es saludable.

El estilo de vida de los internos de la Escuela profesional de Enfermería de la UPSJB, diciembre 2021 según dimensiones alimentación y aspecto psicológico son no saludables.

## **V.b. Recomendaciones**

A las autoridades de UPSJB se le brindará la información con el fin de que tengan conocimiento de los datos obtenidos sobre los internos de Enfermería y puedan promover un estilo de vida saludable a cada uno de los educandos de la Universidad.

A la Escuela Profesional de Enfermería para que puedan promover y por consecuencia realizar sesiones educativas para sensibilizar a los internos sobre los efectos de los malos estilos de vida, de igual forma orientarlos a mejorar sus hábitos logrando que sean saludables y óptimos para mejorar su desempeño académico.

A los internos de Enfermería reforzando los conocimientos sobre alimentación saludable fortaleciendo de esta manera conductas saludables que se orienten a la prevención de enfermedades crónicas a futuro que puedan deteriorar la salud de los estudiantes en su futura vida profesional.

A los internos en busca de corregir las conductas no saludables en su vida diaria, fortaleciendo los conceptos actividad física, sueño descanso en busca de generar una respuesta equilibrada de los estudiantes de Enfermería durante el proceso del internado rural u hospitalario.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Estrategias mundiales sobre los regímenes alimentarios, actividad física y salud. Informe acerca de la salud en el mundo 2002: amenguar el riesgo e impulsar una vida saludable. Ginebra: OMS[Home page en internet]; 2002[Acceso 12 de mayo del 2021]Disponible en : [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43037/924359222X\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf).
2. Prats J. El modo de vida 'no saludable' origina 16 millones de muertes. Ediciones el país. [Internet]. 2015 [acceso 26 de setiembre del 2022]. Disponible en: [https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312\\_637657.html](https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html)
3. Sánchez J. Los 20 países menos saludables del planeta [Internet]. Business Insider España. [internet]. 2018 [acceso 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.businessinsider.es/20-paises-menos-saludables-mundo-182148>
4. El universo. Obesidad y desnutrición, dos problemas extremos en medio oriente. [internet]. 2022. [acceso 26 de setiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.eluniverso.com/noticias/2014/11/16/nota/4226616/obesidad-desnutricion-dos-problemas-extremos-medio-oriente/>
5. Bennassar M. Modos de vida y salud en el educando universitario: la universidad como contexto promotor de la salud. [tesis]. Costa Rica: Universidad Illes Balears; 2011. Disponible en:

<https://www.eluniverso.com/noticias/2014/11/16/nota/4226616/obesidad-desnutricion-dos-problemas-extremos-medio-oriente/>

6. Organización Panamericana de la Salud. Precaución de la obesidad. [internet]. 2014. [acceso 26 de setiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
7. Morales M, García C, Chaparro L, Gómez V, . Modo de vida saludable en el educando de enfermería de México. [Internet]. 2018 [acceso 26 de setiembre de 2022];16. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v25/0717-9553-cienf-25-9.pdf>
8. Laguado, Gómez M. Modos de vida saludable en el educando de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoci. salud. 2014; 19(1):68-83.
9. Villanueva C. Modos de vida del educando de Enfermería de la Universidad de San Pedro. [tesis de licenciatura]. Chimbote: Universidad de San Pedro; 2020.
10. Palacios M. Determinante vinculado al modo de vida en el educando de Enfermería de la Universidad de Huánuco filial Tingo María. [tesis de licenciatura]. Huánuco: Universidad de Huánuco.
11. Lamadrid C, Lobato K. Modo de vida del educando de Enfermería de una universidad particular Los Olivos [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del norte; 2020.
12. Arizmendi E, et al. Estudiantes de Enfermería y modo de vida saludable. [internet]. 2018 [acceso 26 de setiembre del 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/jycuo>

13. Álvarez S. Modos de vida y salud del educando de Enfermería y la escuela como contexto promotor de salud Duisburg tesis doctoral]. España: Universidad Pública de Navarra; 2017. Disponible en: <https://n9.cl/ykt27>
14. Maldonado R, Hurtado E. Modo de vida en el interno de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima - 2020 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades (UCH); 2021. Disponible en: <https://n9.cl/j1mlk>
15. Ramos Y. Modo de vida del interno de Enfermería en el Hospital regional Manuel Núñez Butron en Puno. [tesis de licenciatura]. Puno: Universidad Privada San Carlos; 2020. Disponible en: <https://n9.cl/yz610>
16. López D. Pumachaico E. Asociación del modo de vida y componentes sociales del educando de enfermería de la Universidad del Santa de Nuevo Chimbote [tesis de licenciatura]. Chimbote: Universidad del Santa de Nuevo Chimbote; 2019. Disponible en: <https://n9.cl/yfq3>
17. Estilo de vida [Internet]. www.um.es. [acceso 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/a4sc6>
18. Díaz L, Díaz A. Modo y calidad de vida, su asociación con la depresión en el siglo 21. [Internet]. 2019 [acceso 26 de septiembre de 2022]; 23(2):170–1. Disponible en: <https://n9.cl/99nt5>
19. Álvarez L. El modo de vida en salud: del sujeto al ámbito. Rev. Fac. Nac. Salud Pública. [Internet]. 2012; 30(1): 95-101.63 [acceso 26 de setiembre de 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/ruyjd8>

20. Vida saludable [Internet]. Medlineplus.gov. [acceso 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/p3kw6>
21. Sarabia M, et al. Modo de vida y su trascendencia en la salud del individuo. Scielo. [internet]. 2005. [acceso 26 de setiembre de 2022] Disponible en: <https://n9.cl/mo47>
22. Ponce I. Estrés [Internet]. CuidatePlus. 2016 [acceso 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/qxa9>
23. Hermosa JLR, Rubio MC. Tabaco y tabaquismo. En: Neumología Clínica. Elsevier; 2010. pág. 593–9.
24. Alcoholismo. En: Seguimiento de jóvenes ante eventos de riesgo. ITESO; 2016. pág. 95–8.
25. Falta de ejercicio - Sedentarismo [Internet]. Fundación Española del Corazón. [acceso 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/j6l9e>
26. Promoción de la Salud [Internet]. OPS.org. [acceso 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/uly5>
27. Básicos C, et al. Alimentación en definiciones básicas [Internet]. Seghnp.org. [acceso 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/s0ei>
28. Actividad física [Internet]. Quién.int. [acceso 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/hknj>
29. Loyo M. Aspectos psicológicos de la persona [Internet]. aulafacil.com. AulaFacil.com; 2016 [acceso 26 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/a1bjx>

30. Aristizabal G, et al. Modelos de fomento de la salud de Nola Pender, un criterio en torno a la comprensión. Scielo mexico. [internet]. 2011. [acceso 26 de setiembre del 2022]. Disponible en: <https://n9.cl/n8h4y>
31. Hernández S. Metodología de la investigación. McGraw-Hill Companies; 2004.
32. Arias, C. El vínculo interpersonal en Enfermería Quirúrgica: Conflicto laboral y métodos de mejora. Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo, 2012. (Tesis de maestría, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo). Recuperado De: <https://n9.cl/ah2wo>

## BIBLIOGRAFÍA

Benavent MA, Ferrer E, Francisco C. Fundamento de Enfermería. Madrid: DAE Grupo Paradigmas. Enfermería 21; 2000

Hernández S. Metodología de la Investigación. 1ra ed. México. Capítulo 1, Selección de la muestra; 6-7

Romero M, et al. Estilo de vida del estudiante de enfermería. Salud, Arte y Cuidado. 2017; 10 (2): 71–80.

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

### Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estilos de vida de los internos de Enfermería.	Los Estilos de vida son un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.	Al poder asumir con responsabilidad estos estilos saludables ayudaran a prevenir desarreglos biopsicosociales, mentales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida.	1.Alimentación	Sedentarismo Inadecuados hábitos en la ingesta de alimentos Violencia dentro del cuadro familiar Vulnerabilidad de la persona como consecuencia del estrés Consumo de sustancias psicoactivas Incumplimiento terapéutico	No saludable  Saludable.

			<p>2.Actividad física</p> <p>3.Psicológica</p>	<p>Actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular.</p> <p>Actividades de fuerza y/o resistencia muscular.</p> <p>Controlan sus estados emocionales como rabia, temores, celos y culpa.</p> <p>Tienen tolerancia propia y con sus semejantes.</p> <p>Afrontan la vida con optimismo.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>Se auto respetan y evitan el egocentrismo.</p> <p>Saben apreciar y valorar la vida.</p> <p>Se sienten bien con los demás.</p> <p>Presentan empatía hacia los demás.</p> <p>Saben relacionarse con el entorno social.</p> <p>Respetan las costumbres y creencias de los demás.</p>	
--	--	--	--	--	--

## **ANEXO 2**

### **Instrumento**

#### **ESCALA DE CALIFICACIÓN DEL ESTILO DE VIDA DE LOS INTERNOS DE ENFERMERIA DE IX Y X CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA.**

**PRESENTACION:** Mi más sincero y cordial saludo mi nombre es Andrea Geraldine Alpun Florián, soy egresada de la Universidad Privada San Juan Bautista y me encuentro realizando el proyecto titulado Estilos de vida de los internos de la Escuela de Enfermería UPSJB y solicito su colaboración para contestar las siguientes preguntas del cuestionario

**INSTRUCCIONES:** El cuestionario contiene 22 preguntas, para contestar cada pregunta usted deberá responder con lo que considere más adecuado, marque con una equis (X) dentro del paréntesis.

#### **SECCIÓN 1. DATOS GENERALES.**

Genero:

- A. Masculino
- B. Femenino

Edad:

- A. 20 a 29 años
- B. 30 a 39 años
- C. 39 a mas

Estado civil:

- A. Soltero(a)

- B. Casado(a)
- C. Conviviente

Ocupación:

- A. Solo estudia
- B. Trabaja y estudia

## SECCIÓN 2. CONTENIDO.

Siempre (s)

Frecuentemente (f)

A veces (av)

Nunca (n)

DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE		S	F	AV	N
1)	¿Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena?				
2)	¿Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente?				
3)	¿Consume menestras dos veces por semana?				
4)	¿Toma 6 a 8 vasos con agua al día?				
5)	¿Consume dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana?				
6)	¿Restringe el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, etc.)?				
7)	¿Consume comida rápida (hamburguesa, pizza, etc.)?				
8)	¿Tienes un horario regular para las comidas?				

9)	¿Ingieres algunos de sus alimentos frente a su computadora o viendo algún programa de televisión				
<b>DIMENSION ACTIVIDAD FISICA</b>					
10)	¿Realiza ejercicios al menos 30 minutos tres veces por semana?				
11)	¿Camina continuamente 30 minutos diarios?				
12)	¿Practica ejercicios de relajación (yoga, meditación, taichí)?				
<b>DIMENSION PSICOLOGICA</b>					
13)	¿Te quieres a ti mismo?				
14)	¿Te gusta la carrera que elegiste?				
15)	¿Te fijas metas a futuro?				
16)	¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?				
17)	¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas (amigos, familiares)?				
18)	¿Pasas tiempo con tus amigos cercanos?				

<b>19)</b>	¿Expresas sentimientos de tensión o preocupación de tu familia, compañeros de clase, personas de tu entorno social?				
<b>20)</b>	¿Tus problemas familiares influyen en tus estudios?				
<b>21)</b>	¿Plantea alternativas de solución ante un problema de tensión o preocupación?				
<b>22)</b>	¿Creas espacios para sentirte mejor (escuchar música, bailar, ir a la iglesia, playa, etc.)?				

### ANEXO 3

#### Validez de instrumento

PREGUNTAS	JUECES					SUMA	Valor de p
	J 1	J 2	J 3	J 4	J 5		
1	1	1	1	1	1	5	0.0312
2	1	1	1	1	1	5	0.0312
3	1	1	1	1	1	5	0.0312
4	1	1	0	1	1	4	0.1562
5	1	1	1	1	1	5	0.0312
6	1	1	1	1	1	5	0.0312
7	1	1	1	1	1	5	0.0312
8	1	1	1	1	1	5	0.0312
9	1	1	1	1	1	5	0.0312
10	1	1	1	1	1	5	0.0312

**Se ha considerado:**

0: Si la respuesta es negativa

1: Si la respuesta es positiva

Excepto en las preguntas 7 y 8 es tabulado inversamente.

n=10

**P = 0,437 = 0,0437**

**10**

**Interpretación:** Si "p" < 0.05 entonces la prueba es significativa. Por lo tanto, el grado de concordancia corresponde a un instrumento válido según la prueba de distribución binomial aplicada mediante el juicio de expertos (**p=0,0437**)

## ANEXO 4

### Confiabilidad de instrumento

ESTILOS DE VIDA	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	22	0.61	Bueno

**Donde:**

N= Número de ítems

$\sum s^2 (Y_i)$  Sumatoria de las varianzas de los ítems

$S_x^2$  Varianza de toda la dimensión

$$a = \frac{N}{(N - 1) \left[ 1 - \frac{\sum S^2 (Y_i)}{S_x^2} \right]}$$

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

## ANEXO 5

### Escala de valoración de instrumento

#### Valores finales de forma global:

Puntaje	
No saludable	22 a 62 puntos
Saludable	63 a 88 puntos

#### Valores finales por dimensiones:

Alimentación	
No saludable	15 a 23 puntos
Saludable	24 a 34 puntos

Actividad física	
No saludable	3 a 7 puntos
Saludable	8 a 12 puntos

Aspecto psicológico	
No saludable	21 a 33 puntos
Saludable	34 a 39 puntos

## ANEXO 6

### Consentimiento informado

Estimado estudiante, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **“ESTILOS DE VIDA EN LOS INTERNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UPSJB, DICIEMBRE 2021”**. Antes que Usted acepte participar en el estudio se le ha tenido que explicar lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente Usted pueda aceptar su participación de manera libre y voluntaria.

#### **Propósito del estudio:**

El estudio de investigación es describir y evidenciar los estilos de vida de los internos de Enfermería.

#### **Riesgos:**

El estudio de investigación trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a Andrea Geraldine Alpun Florian, numero celular: 936943744, correo electrónico: [andrea.alpun@upsjb.edu.pe](mailto:andrea.alpun@upsjb.edu.pe).

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (Presidente del CIEI) a su correo institucional: [antonio.flores@upsjb.edu.pe](mailto:antonio.flores@upsjb.edu.pe).

**Beneficios:**

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada

**Confidencialidad:**

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo \_\_\_\_\_, manifestó que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

\_\_\_\_\_  
Nombre y Apellidos del participante

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Nombre y Apellidos del investigador

\_\_\_\_\_  
Firma

**Comité de Ética Institucional de Investigación:**

Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 748 2888 o al correo [ciei@upsjb.edu.pe](mailto:ciei@upsjb.edu.pe)

## ANEXO 7

### Carta de autorización para recolección de datos



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

Chorrillos, 04 de marzo de 2022.

**Carta N° 145-2022-FCS-EPE-UPSJB**

Estudiante

ALPUN FLORIAN, ANDREA GERALDINE

Presente.

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez, en respuesta a su solicitud de fecha 03/03/2022, vía correo institucional donde solicita permiso para el "Trabajo de Campo" del Proyecto de Investigación titulado: "ESTILOS DE VIDA EN LOS INTERNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UPSJB, 2022"

En tal sentido, se brinda la autorización correspondiente, ya que cumple con los lineamientos y estándares académicos, científicos y éticos de la UPSJB, como se detalla en la CONSTANCIA N° 229-2022- CIEI-UPSJB.

Sin otro particular, me despido.

Atentamente.

Mg. Isabel Nuñez Mori  
Directora  
Escuela Profesional de Enfermería

[www.upsjb.edu.pe](http://www.upsjb.edu.pe)

**CHORRILLOS**  
Av. José Antonio Larrañe N°  
302-304 (Ex Hacienda Villa)

**SAN BORJA**  
Av. San Luis 1923 – 1925 – 1931

**ICA**  
Carretera Panamericana Sur  
Ex km 300 La Angostura,  
Subtanjalla

**CHINCHA**  
Calle Abilla 108 Urbanización  
Las Villas (Ex Toche)

CENTRAL TELEFÓNICA: (01) 748 2885