

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



**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN
BAUTISTA CHORRILLOS
JUNIO – 2017**

TESIS

PRESENTADA POR BACHILLER

BETTY MARGOT ABANTO GOÑE

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

LIMA – PERÚ

2018

ASESORA DE TESIS: MG. ROSARIO RIVERO ALVAREZ

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por acompañarme todos los días de mi vida, por estar conmigo en los momentos más difíciles, por hacer de mí una gran persona y por ayudarme a conseguir todo lo maravilloso que tengo en la vida.

A la Universidad

Por darme la oportunidad y herramientas necesarias para poder formarme como una buena profesional.

A mi tesis

Por qué pude investigar más sobre el tema y con esto buscar alternativas de solución.

A mi asesora

Por orientarme y apoyarme en los momentos necesarios, por su paciencia y su tiempo para concluir mi trabajo de tesis.

DEDICATORIA

A Dios por tantas bendiciones, a mi familia por todo el amor, la paciencia y apoyo incondicional que siempre me brindaron, a mis amigos en especial aquella que de una u otra forma siempre estuvieron conmigo.

RESUMEN

Introducción: Los estilos de vida son formas que las personas adoptan para tener salud, pero que también están condicionados por efectos del consumismo de la sociedad. **Objetivo:** determinar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos junio 2017. **Metodología:** Estudio cuantitativo, de alcance descriptivo, de corte transversal, que utilizo la técnica de la encuesta y el instrumento utilizado fue un cuestionario sobre los Estilos de Vida PEPS I de Nola Pender, el instrumento fue sometido a prueba de confiabilidad de Alfa Cronbach (0,8). **Resultados:** Los participantes tienen edades que oscilan entre los 25 a 29 años de edad con un 55%, sexo femenino 91%, estado civil soltera 70%, no tienen hijos 83%, proceden de la costa 87% y solo estudian 80%, respecto a los estilos de vida de los participantes el 78% refirió tener estilos no saludables y un 22% tiene estilos saludables, respecto a las dimensiones se encontró que los estilos de vida son no saludables en respecto a responsabilidad en salud 87%, actividad física 72%, nutrición 71%, auto actualización 78%, soporte interpersonal 81% y manejo del estrés 86%. **Conclusión:** Los participantes del estudio son estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IX-X ciclo, tienen estilos de vida no saludables por lo que se acepta la hipótesis planteada.

Palabras Clave: Estilo de vida – Estudiante – Enfermería.

ABSTRACT

Introduction: Lifestyles are forms that people adopt to have health, but which the effects of society's consumerism also condition. Objective: to determine the lifestyles of Nursing students of the San Juan Bautista Chorrillos Private University in June 2017. Methodology: A quantitative, descriptive, cross-sectional study using the survey technique and the instrument used was a questionnaire on the PEPS I Lifestyles by Nola Pender; the instrument was tested for reliability of Alfa Cronbach (0.8). Results: Participants have ages ranging from 25 to 29 years of age with 55%, female 91%, single marital status 70%, no children 83%, come from the coast 87% and only study 80%, Regarding the lifestyles of the participants, 78% reported having unhealthy styles and 22% had healthy styles. Regarding the dimensions, it was found that lifestyles are unhealthy in terms of health responsibility 87%, physical activity 72%, nutrition 71%, self-actualization 78%, interpersonal support 81% and stress management 86%. Conclusion: The participants of the study are students of the Professional School of Nursing of the IX-X cycle; they have unhealthy lifestyles for which the hypothesis is accepted.

Key words: Lifestyle - Student - Nursing

PRESENTACIÓN

En la etapa universitaria, los estudiantes en forma autónoma, pueden tomar diferentes decisiones cruciales para la adquisición o no de buenos hábitos, considerando que la exigencia académica, los horarios, las dificultades económico financieras pueden ser determinantes en la adquisición de estilos de vida saludables. Estos estilos son conductas o comportamientos considerados como prácticas que pueden ser saludables o no saludables, que culminan en estados de salud o de enfermedad de tipo crónicas, porque estas formas de comportamiento se transforman en factores de riesgo.

Hoy en día las conductas tomadas por los jóvenes y adolescentes son negativas los cuales son sometidos a riesgo de padecer distintas patologías y afectar el bienestar de ellos mismo, además es muy común que realicen comportamientos totalmente negativos.

Cuyo objetivo del estudio es determinar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad San Juan Bautista sede Chorrillos, junio 2017.

Los resultados serán entregados a las autoridades de la Universidad y la Escuela para que en base a esta información se diseñen estrategias educativas participativas como foros, sesiones educativas, talleres, juego de roles que favorezcan la adopción de estilos de vida saludables, además de programas educativos que favorezcan la salud de los estudiantes de Enfermería y haciéndolo extensivo a otros estudiantes de otras Escuelas Profesionales.

El trabajo de investigación consta de: Capítulo I: El Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología, Capítulo IV: Análisis de los resultados, Capítulo V: Conclusiones, finalmente las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÀTULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xi
LISTA DE ANEXOS	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	13
I.b. Formulación del problema	15
I.c. Objetivos	15
I.d.1. Objetivo General	15
I.d.2. Objetivo Específico	16
I.d. Justificación	16
I.e. Propósito	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	18
II.b. Base Teórica	21
II.c. Hipótesis	29
II.d. Variables	29
II.e. Definición Operacional de Términos	29

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio	30
III.b. Área de estudio	30
III.c. Población y muestra	30
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	31
III.e. Diseño de recolección de datos	32
III.f. Procesamiento y análisis de datos	32
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados	33
IV.b. Discusión	41
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	45
V.b. Recomendaciones	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
BIBLIOGRAFÍA	52
ANEXOS	53

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 Datos generales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos - Junio 2017.	33

LISTA DE GRÀFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Estilos de Vida los estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos - Junio 2017	34
GRÁFICO 2 Estilos de Vida los estudiantes de Enfermería según Responsabilidad de Salud Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos - Junio 2017	35
GRÁFICO 3 Estilos de Vida los estudiantes de Enfermería según Actividad Física Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos - Junio 2017	36
GRÁFICO 4 Estilos de Vida los estudiantes de Enfermería según Nutrición Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos - Junio 2017	37
GRÁFICO 5 Estilos de Vida los estudiantes de Enfermería según Autoactualización Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos - Junio 2017	38
GRÁFICO 6 Estilos de Vida los estudiantes de Enfermería según Soporte Interpersonal Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos - Junio 2017	39
GRÁFICO 7 Estilos de Vida los estudiantes de Enfermería según Manejo de Estrés Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos - Junio 2017	40

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1	Operacionalización de Variables	54
ANEXO 2	Instrumento	55
ANEXO 3	Confiabilidad de Instrumento	58
ANEXO 4	Escala de Valoración de Instrumento	59
ANEXO 5	Consentimiento Informado	60

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a Planteamiento del problema

En la etapa universitaria, los estudiantes en forma autónoma, pueden tomar diferentes decisiones cruciales para la adquisición o no de buenos hábitos, considerando que la exigencia académica, los horarios, las dificultades económico financieras pueden ser determinantes en la adquisición de estilos de vida saludables. Existen muchos autores que destacan que la universidad proporción un cambio muy relevante en la vida de las personas, por ello este cambio influye a nuevas decisiones y nuevos estilos de vida según el grupo poblacional al cual este asemejado¹.

En la actualidad, las conductas que asumen la juventud y la adolescencia ponen en riesgo su bienestar; esto en realidad no está ajeno a las personas que estudian la carrera profesional de Enfermería, por ello se tiene en cuenta que es muy frecuente que opten por conductas negativas o opuestas a las conductas que se ve reflejado en un profesional de la salud como es el consumo de sustancias como el alcohol, tabaco, salidas fines de semana, sedentarismo, alimentación poco saludable, horas de sueño incompletas, ocio y entre otras actividades que no aportan su carrera profesional que estudia².

En España durante el 2014, un estudio de investigación en estudiantes universitarios de nutrición y enfermería, reportó que no aplicaban en las actividades nutricionales los conocimientos que adquirieron durante sus estudios universitarios, por eso mantienen una alimentación desequilibrada tanto de micronutrientes como los macronutrientes ingeridos, que vendrían a ser escasos³.

Los estudiantes que asisten a una universidad tienen o llevan unos estilos de vida muy sobresaltados en distintas situaciones como la economía, psicología, cultura y el aspecto social, son lo que entran a distintos procesos de moldeo para tratar de equilibrar estos estilos. Si no se logra concretar puede producir trastornos a la salud que perjudican en el momento o después y a si mismo afecta al rendimiento académico del estudiante⁴.

Un estudio de investigación sobre la evaluación nutricional en estudiantes de la carrera profesional de Enfermería realizado en España, mediante las medidas antropométricas reportó que el 11,1% presentaban bajo peso y el 8,9% sobrepeso.⁵ Por otro lado, estudio en México, sobre conocimiento, autopercepción y situación personal en 126 estudiantes de enfermería evidenció que el 11% tenía un índice límite de masa corporal 25 a 26,9 kg/m², por lo que se deduce que presentaban sobrepeso^{5,6}.

En un estudio realizado en Colombia en el 2014, sobre la actividad física diaria determinaron que siempre denominaba la flojera, pereza y sedentarismo en el 51% de los encuestados; a su vez también se identificó el nivel de ocio que existe en esta población donde se reflejó una baja prevalencia en realizar actividades siendo el porcentaje de 7,78%, muy ligeramente superior a punto medio que equivale a 7,5%, por otro lado los participantes encuestados tienen cierta preferencia de dedicar su tiempo a realizar trabajos y estudios, esto resultados de prevalencias son reflejados en 35%².

En Ecuador, un estudio de investigación respecto a la alimentación saludable en internos de enfermería, encontró que el 50%, casi siempre consumían comida chatarra, 60% realizaba caminata, 40% no realiza ejercicio, por lo que el 63% tenían sobrepeso y el 20% obesidad de tipo I por malos hábitos de vida como sedentarismo y alimentación. El 40% de universitarios a pesar de dormir bien no se encontraban “descansados”, el

80% a veces tenía riesgo a sufrir síntomas depresivos, cuando presentan estrés se veía reflejado en una agresividad y el 40% casi siempre mostraba una actitud con enojo⁷.

En un estudio en Lima, reportó que en el 82,9 % de estudiantes de enfermería predominaba un estilo no saludable; en la nutrición los estudiantes de los estudiantes de tercer año con 65,2% tenían un estilo de vida no saludable⁸.

Durante la experiencia como estudiante universitario se observó que los estudiantes de enfermería consumen comida rápida consistente en productos envasados, frituras, embutidos, golosinas etc. Al interactuar con los compañeros, dieron las siguientes versiones: “La mayoría de las veces asistimos a clases sin haber consumido desayuno”, “Dormimos muy poco”, “no tengo tiempo para nada, ni quisiera hacer ejercicios, pero eso es imposible”, “la comida rápida es lo más accesible para mí”, “cada vez que hay exámenes no duermo y consumo energizante para rendir”.

Por lo anteriormente expuesto, se formula la siguiente pregunta:

I.b. Formulación del problema

¿CÓMO SON LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL IX Y X CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, CHORRILLOS JUNIO 2017?

I.c. Objetivos

I.c.1 Objetivo General

Determinar los estilos de vida de los estudiantes de IX y X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos, junio 2017.

I.c.2 Objetivo Específico

Identificar los estilos de vida de los estudiantes del IX y X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de acuerdo a:

- Responsabilidad en salud
- Actividad física
- Nutrición
- Auto actualización
- Soporte interpersonal
- Manejo del estrés

I.d. Justificación

El estudio de investigación es conveniente porque los universitarios son un grupo vulnerable frente a la aparición de enfermedades de cursos agudos, posiblemente por los hábitos incorrectos de alimentación, pocas horas de descanso. Así mismo la exigencia académica es demandante y le obliga a alterar de alguna forma su ritmo de vida y las condiciones, la escasa actividad física también provoca una vida sedentaria que provoca sobrepeso y obesidad, generando enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus e hipertensión.

Un futuro profesional de Enfermería debe ser promotor de estilos de vida saludables desde su testimonio, porque deben proyectar salud hacia las personas que cuidan en los diferentes entornos sea hospitalario o comunitario. De esta manera sus actividades pueden estar orientadas a la educación de la persona, familia y comunidad para promover la salud.

El estudio pretende aportar para la construcción de nuevos conocimientos en la perspectiva de los hábitos de vida, sobre todo en una población vulnerable como lo son los universitarios, la información puede conducir a

la construcción de nuevas formas de estudiar los estilos de vida y teorías que los expliquen.

I.e. Propósito

Los resultados de la investigación serán proporcionados a las autoridades de la Universidad Privada San Juan Bautista sede Chorrillos y la Escuela Profesional de Enfermería para que en base a esta información se diseñen estrategias educativas participativas como foros, sesiones educativas, talleres, juego de roles que favorezcan la adopción de estilos de vida saludables, además de programas educativos que favorezcan la salud de los estudiantes de Enfermería y haciéndolo extensivo a otros estudiantes de otras Escuelas Profesionales.

La profesión de Enfermería tiene como rol promover la salud individual y colectiva a través de los diferentes trabajos que desempeña en el primer nivel de atención en salud, asumiendo además los retos actuales frente a los cambios epidemiológicos desencadenados por los hábitos de vida inadecuados que conducen a enfermedades crónicas que serían prevenibles con adecuados planes de trabajo comunitario.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Antecedentes Internacionales

García MC, Lavoinet B. En el 2017 en Veracruz México realizaron un estudio con el objetivo de describir **LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA**. Metodología: Investigación cuantitativo, de alcance descriptivo, de corte transversal, donde se utilizó la encuesta como técnica y como instrumento un cuestionario estructurado que es denominado perfil de estilo de vida realizado por Nola Pender. Resultados: 15% de los estudiantes fueron varones, 85% son de sexo femenino, la edad promedio es de 20.6 años de edad y predominó el estado civil solteros. Respecto al estilo de vida el 12% obtuvieron un puntaje en la categoría de malo, 69% estilo de vida regular y 19 % estilo de vida. La actividad física alcanzó un 60% de estilo de vida malo⁹.

Cánovas-Barrios C. En el 2017 en Colombia, realizó un estudio con el objetivo de describir los **COMPORTAMIENTOS ASOCIADOS A LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**. Metodología: un estudio correlacional, aplicó la técnica de la encuesta y el instrumento Fantastic de Wilson y Ciliska en su versión en español, participaron en el estudio 199 estudiantes universitarios. Resultados: 81% eran mujeres que tienen edades entre 16 y 33 años de edad siendo la edad promedio de 21,6, con respecto a sus prácticas de vida son saludables en su mayoría, con una cierta diferencia en la asociatividad, nutrición, estrés, sueño y actividad física, así mismo se sumó las conductas sexuales y el uso propio de la salud. Las dimensiones con mayor evaluación fueron las del tabaquismo y las de menor puntaje fueron la actividad física y la asociatividad. El estilo

de vida en general se caracteriza como Bueno con un puntaje de 93 (DE=10)¹⁰.

Cruz F, Lavoinet B, Santes G, Lara C, Rodríguez D. En el año 2015 en México un estudio con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ALUMNOS DE ENFERMERÍA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE NUEVO INGRESO DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA ZONA POZA RICA-TUXPAN**. Metodología: Estudio descriptivo transversal. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario “Fantástico” a 117 estudiantes, Resultados: n el estudio se encontró que el 83% de los participantes son de sexo femenino y el 17% pertenecen al sexo masculino, las edades de los estudiantes fueron una edad promedio de 18 años de edad con un 46,1%. El 11.2% de los estudiantes tiene un estilo de vida considerado fantástico, el 65% están el categoría de buen trabajo, por otro lado el 19.6% llevan un estilo de vida adecuado. Conclusiones: En la Universidad Veracruzana realizan anualmente el Examen de Salud Integral (ESI) a los estudiantes de nuevo ingreso con el objetivo de valorar los principales riesgos y condiciones de salud en la que se encuentran, para con ello identificar las áreas de atención que les facilite un estilo de vida saludable, su impacto no es el esperado, por la falta de interés en los estudiantes que presentan algún tipo de riesgo¹¹.

Laguado E, Gómez MP. En Colombia en el 2014 realizaron un estudio con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA**. Metodología: Investigación de tipo cuantitativo de alcance descriptivo y de corte transversal cuya técnica utilizada fue la encuesta, y el instrumento es una cuestionarios estructurado por Nola Pender aplicado a 154 participantes que estudian en la Universidad Cooperativa. Resultados: En el estudio se encontró que el 85.7% son del sexo femenino, de acuerdo a la edad se halló edad mínima

de 16 años y la máxima de 38 años de edad, esto refleja la edad promedio de 21mas o menos 7 años. La rutina diaria de los participantes mediante su comportamiento de estilo de vida es considerada saludable, según los aspectos espirituales y las relaciones. Conclusiones: Las personas que atraviesan esta etapa de estudio tienen distintos factores que intervienen en el estilo de vida que puede llevar una persona. Los participantes del estudio, tienen hábitos de vida saludable que no se realizan de forma rutinaria, por ellos Nola Pender considera esto como no saludables que no es rutinario ni mucho menos constante. Los resultados hallados en el estudio generan conductas de riesgo para la salud de los estudiantes, condicionándolos a enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, hipertensión, diabetes entre otras enfermedades causadas por los malos hábitos que realizas, además aumento la tasa de discapacidad y mortalidad como consecuencia de estas patologías¹.

Antecedentes Nacionales

Aguado E, Ramos D. En Lima en el 2013 realizaron un estudio con el objetivo de determinar los **FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA ESCUELA PADRE LUIS TEZZA**. Metodología: estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal, aplicado a 166 estudiantes de enfermería, aplicaron la técnica de la encuesta e instrumento el cuestionario. Resultados: En el estudio se encontró que el 60% de los participantes que tenían edades desde 20 a 29 años de edad, así mismo con respecto al sexo de los participantes se observó que el 93% son de sexo femenino, con respecto al estado civil el 91% son solteras, el 87% no tienen carga familiar. Se encontró un bajo porcentaje de participantes que estudian y trabajan siendo reflejado en 23% y el 55% de los estudiantes tienen estilos de vida no saludables¹².

Los antecedentes revisados internacionales y nacional, ponen en evidencia la problemática de los estilos de vida en estudiantes de universidad que pertenecen a la profesión de enfermería, especialmente los aspectos relacionados a la nutrición y actividad física, que precisamente son los que producen o aumentan las probabilidades de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus, hipertensión, obesidad, sobrepeso, entre otras enfermedades producidas por las malas conductas de su estilos de vida, por eso es necesario conocer y detectar a tiempo la problemática de los estilos de vida, más aun en estudiantes que se desempeñaran como parte de un equipo de salud y tienen que promocionarla entre las personas que reciben su cuidado.

II.b. Base Teórica

II.b.1 Definiciones de estilos de vida

En el campo de la sociología médica Cockerham, menciona que “los estilos de vida son patrones de comportamiento colectivos de salud, que se configuran a partir de las diferentes elecciones que hacen los seres humanos y están condicionados por las oportunidades”¹³.

Menéndez, desde un punto de vista epidemiológico indica que este término estaba referido exclusivamente al comportamiento de índole individual que estaban relacionados a las enfermedades de tipo crónicas, posteriormente ya fue vinculado a la noción de riesgo o factor de riesgo, es decir que es responsabilidad de la persona¹⁴.

En particular la Organización Panamericana de la Salud (OPS), queriendo conceptualizar los estilos de vida, indica que corresponde a una condición frecuente de vivir, fundamentada en la relación entre las circunstancias de

vida y las características personales de comportamiento y conductas, no obstante existen algunos factores socioculturales que afectan su estado de equilibrio¹⁵.

Considerando que son conductas que se realizan de manera cotidiana, pero que tienen su fundamento en el mantenimiento de la salud física y mental, abarcan aspectos relacionados a la alimentación, actividades físicas y de ocio, relaciones sociales, porque constituyen los pilares fundamentales que favorecen el bienestar de la persona¹⁶.

Los estilos de vida incluyen diferentes dimensiones entre ellas la alimentación con la finalidad de generar una vida saludable y activa, por estas razones se considera a la nutrición y alimentación como ejes primordiales hacia los estilos de vida de los estudiantes universitarios que inducen a acciones que pueden conducir a adquirir y mantener hábitos alimenticios saludables, considerando no solo los productos que se ingieren sino también la elección de los mismos en una sociedad de consumismo. Asimismo, es importante destacar también el expendio de productos en el campo universitario que favorezcan la salud de los miembros de la comunidad universitaria¹⁷.

Dimensiones:

- **Responsabilidad en salud**

Esta dimensión implica un sentido activo de responsabilidad del estudiante sobre su propio bienestar. Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional¹⁸.

Respecto a la responsabilidad sobre la salud de sí mismo, representa un desafío para los estudiantes de Enfermería, para quienes las actividades preventivas quedan en un segundo plano. La educación

sanitaria debe promover a través de estrategias participativas la necesidad de ejercer mayor control sobre el estado de salud¹⁷.

- **Actividad física**

Esta actividad consiste en la participación de los estudiantes de enfermería de manera constante en las actividades fáciles, regulares y severas. Esto puede suceder internamente de un programa planificado y controlado por el bien estar de la aptitud y la salud por ser parte de la vida diaria y también las actividades del ocio.

Los diferentes tipos de actividad física que pueden desarrollar los estudiantes universitarios, pueden ser promovidos desde las actividades recreativas y culturales con una visión global de la salud. Otra dimensión importante a considerar en los estilos de vida es el aporte de la familia, siendo así la OMS la define como el hogar constituido por personas que tienen un grado de parentesco sanguíneo, aunque por otro lado en la actualidad se vienen conformando familias con lazos de adopción; sin embargo, la familia sigue manteniéndose como el núcleo vital de la sociedad^{16,19}.

Otro de los grandes problemas que afecta la salud es la falta de actividad física considerado como sedentarismo que trae como consecuencia de falta o deficiencia de la actividad física que practican las personas, vale la pena mencionar que la actividad física favorece la apreciación que tiene el individuo de su imagen corporal. Los beneficios que aporta la actividad física son en particular favorable para el sistema cardiopulmonar, evitando los riesgos de enfermedades cardiovasculares, que constituyen las enfermedades que ocasiona mayor mortalidad a nivel mundial²⁰.

- **Nutrición**

La nutrición es la selección, con muchos conocimientos y la ingesta de los alimentos según los criterios y conocimientos de las personas que producen el sustento, bienestar y la salud de las personas, esto incluye la elección de una alimentación saludable según la guía de la pirámide alimenticia¹⁷.

Por otra parte, los estudiantes universitarios están expuestos también al consumo de sustancias dañinas para la salud, que constituye uno de los grandes riesgos en la vida universitaria, por la capacidad que tiene el estudiante universitario para adquirir estos productos. Uno de estos problemas lo constituye el consumo del tabaco por su impacto en la salud de las personas. Además, con la adquisición de hábitos no saludables aparecen las enfermedades crónicas, así como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares, que constituyen un riesgo en la adultez joven, porque traen como consecuencia muertes prematuras y años de vida potencialmente perdida que afectan no solo la economía familiar sino los ingresos de la sociedad en general^{17,21}.

En otros países se tienen políticas que regulan su consumo a través de avisos publicitarios, sin embargo el consumo del tabaco es social y está fuertemente arraigado en la sociedad, como parte de un contexto cultural. Asimismo el consumo de alcohol trae como consecuencia muerte y discapacidad, debido a que constituye una de las causas de accidentes de tránsito, por tanto la OMS atribuye a este consumo el 25% de la morbilidad mundial, en conclusión las pérdidas que ocasiona son considerables²².

Asimismo el consumo de bebidas con alto contenido de alcohol es un problema que afecta a grandes poblaciones, afectando el desarrollo de los países y trayendo como consecuencias desórdenes de salud mental y de conducta²³.

- **Auto actualización**

Esta dimensión esta dirigida para desarrollar los recursos internos y propios con el fin de lograr la conexión y desarrollo. Esto implica potencializar al máximo a los seres humanos para lograr un bienestar con los sentido, búsqueda y autonomía para trazar metas en la vida y poder trabajarlas hasta alcanzarlas¹⁸.

Entre los estilos de vida, la introspección ha ocasionado cierto interés en tanto se refiere a un estado mental a partir de una respuesta oral o de conducta, de una persona frente a las situaciones vitales o circunstanciales. La introspección es un fenómeno subjetivo que parte de un proceso mental y que permite a la persona interiorizar sus propias experiencias, lo cual permite conocerse con estado mayor de conciencia, favoreciendo su capacidad reflexiva y critica partiendo de sí mismo hacia los otros²⁴.

- **Soporte interpersonal**

El soporte Interpersonal de es un proceso de validación de los instrumentos, que propicia la utilización de los medios de comunicación para llegar a sentir la sensación de cercanía, intimidad en lugares de las personas. Esto implica en intercambiar ideas, sentimientos por medio de mensajes verbales y no verbales¹⁸.

- **Manejo del estrés**

Manejo de estrés Es la identificación de todos los recursos tanto físicos como psicológicos que sirven para poder controlar sutil y eficazmente a reducir la presión y tensión de las personas. En cuanto al estrés es una respuesta funcional o psíquica que manifiesta una persona ante un evento estresante ambiental, en niveles leves o

menores puede actuar como motivador de actividades favorables para la persona, pero si este no es afrontado de manera adecuada su acción contra la persona resulta perjudicial, con manifestaciones somáticas y psicológicas que afectan su desempeño normal²⁵.

Desde la perspectiva general el descanso y el sueño, son necesidades esenciales para la salud y el bienestar de la persona, en particular sino se cubren sus requerimientos la capacidad de atención y concentración, capacidad de análisis y participación en la dinámica social disminuye e incrementa la irritabilidad.

El estado de vigilia excesiva favorece un desgaste mental que va acompañado de trastornos en la conducta, lentitud en las capacidades intelectuales, sobre todo si se considera que el sueño regula el equilibrio del sistema nervioso central, por tanto su ausencia ocasiona un desbalance emocional y mental^{26,27}.

Dicho de otra manera se requiere incentivar a los estudiantes universitarios a las prácticas de autocuidado sostenibles para lograr estados de bienestar duraderos y con compromiso no solo personal sino también social. En cuanto a la seguridad vial, es necesario destacar el incremento de automóviles en la ciudad y las condiciones del transporte público desfavorecen el estado de salud, los estados de estrés se incrementan con la contaminación auditiva provocada por el uso indiscriminado de las “bocinas” o “claxon”, asimismo el consumo de alcohol, que trae como consecuencia accidentes de tránsito. La seguridad del peatón es vulnerable, por la falta de medidas adecuadas a nivel individual y colectivo, la sensibilización a través de la acción sanitaria no conduce a mejoras en este ámbito^{17,18}.

Clasificación de los Estilos de Vida en Universitarios

Estilo de Vida Saludable: De acuerdo a los conceptos planteados por Nola Pender en su teoría, indicando que “hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro”¹⁶.

Esto permitiría a los profesionales de Enfermería tener una guía para observar y explorar los diversos procesos biopsicosociales, que moldean a las personas hacia conductas destinadas a mejorar la calidad de la vida y la salud de las personas¹⁶.

Estilo de Vida No Saludable: Se ve influenciado a los diversos aspectos sociales, culturales, económicos y psicológicos, a las que enfrentan de manera constante durante su formación académica. Esto se evidencia cuando el estado de salud decae y a su vez afecta su desenvolvimiento académico; por lo tanto afecta su estado de bienestar es considerado un estilo de vida no saludable^{16,17}.

Teoría de la Promoción de la Salud dado por Nola Pender

Este modelo es propuesto por Nola Pender, el que expone a los aspectos claves a la comprensión de algunas conductas de ciertas personas, los cuales son sustentados en 2 aspectos básicos como la T. del aprendizaje social y el modelo de valoración de expectativas de la motivación Humana¹⁶.

Estos modelos aplicados señalan cuatro requisitos para moldear el comportamiento:

- Atender (estar atentos a los que sucede)
- Retención (recordar con detalle lo observado)
- Reproducción (tener la capacidad de reproducir una conducta)

- Motivación (Encontrar una razón apropiada para tomar una conducta sana)¹⁶

El Sudento dos, es el que certifica que la conducta saludable es racional, por lo tanto el componente motivacional es importante para alcanzar la intencionalidad de las acciones para preservar la salud, esta característica que se entiende como un compromiso individual y además decisivo para lograr estilos de vida saludables¹⁶.

Componentes del Modelo de Promoción de la Salud

El primero es el asociado a las características y experiencias individuales de las personas y que incluye conceptos como “conducta previa relacionada” que corresponde a experiencias anteriores de la persona y los “factores personales” los que incluyen a los personales, biológicos, psicológicos y socioculturales¹⁶.

El segundo componente está asociado a los sentimientos y afectos, porque serán los que se anticiparan a los beneficios percibidos como parte de los resultados positivos en su salud; aquí también intervienen las creencias y también interfieren en las formas de apreciar su salud y sus conductas¹⁶.

El tercer componente es la autoeficacia, que corresponde al más importante para el Modelo de Nola Pender, porque evidencia la propia percepción de competencia de uno mismo para la práctica de acciones saludables¹⁶.

El cuarto componente, demuestra la unión del afecto al comportamiento que puede ser favorables o desfavorables, porque los sentimientos están asociados directamente a los pensamientos positivos o negativos¹⁶.

El quinto componente demuestra las influencias interpersonales, es decir los grupos afines a las personas producen efectos positivos cuando ofrecen

un apoyo correcto y permanente para alcanzar un compromiso real con su propia salud¹⁶.

II.c. Hipótesis

Hipótesis global

Los estilos de vida de los estudiantes de IX y X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista no son saludables, Chorrillos 2017.

Hipótesis derivadas

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

II.d. Variable

- Estilos de Vida de los Estudiantes de Enfermería

II.e. Definición operacional de términos

- **Estilo de Vida:** Forma de vida, que han adoptado los estudiantes de Enfermería y que tiene impacto en su estado de salud.
- **Estudiantes de Enfermería:** Personas que cursan los últimos ciclos de estudios universitarios para obtener el título profesional de Licenciado en Enfermería.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, porque se mide la variable en forma numérica y aplicando la estadística descriptiva, porque especifica las características del fenómeno de estudio es decir respecto a los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería. Según el periodo y secuencia del estudio fue de corte transversal, porque se realizó en un tiempo y espacio determinado por la investigadora.

III.b. Área de estudio

El presente estudio se desarrolló en la Universidad Privada San Juan Bautista, ubicada en la Av. Antonio Lavalle s/n Ex Hacienda Villa en el distrito de Chorrillos, en la Escuela Profesional de Enfermería que ofrece la carrera en diez ciclos académicos, siendo los últimos ciclos los que corresponden al Internado Urbano Marginal y Rural (IX ciclo) e Internado Hospitalario (X ciclo)

III.c. Población y muestra

La población de estudio fue de 32 estudiantes de IX y 37 de X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería Sede Chorrillos. Por ser una población finita se consideró utilizar el muestreo no probabilístico, y los estudiantes fueron seleccionados mediante muestreo por conveniencia, considerando los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión y criterios de exclusión

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de Enfermería de ambos sexos.
- Estudiantes de Enfermería que acepten participar voluntariamente en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de Enfermería que no acepten participar por falta de tiempo.
- Estudiantes que no participan por estar con descanso médico.

III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento denominado Perfil de Estilo de Vida (PEPS - I) de Nola Pender. Este instrumento consta de una presentación e instrucciones, datos generales y específicos para determinar los estilos de vida, de acuerdo a las siguientes dimensiones:

- Responsabilidad en salud: 10 (2, 7,15,20,28,32,33,42,43,46)
- ,Actividad física : 5 (4,13,22,30,38)
- Nutrición : 6 (1,5,14,19,26,35)
- Auto actualización : 13 (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48)
- Soporte interpersonal : 7(10,18,24,25,31,39,47)
- Manejo del estrés : 7(6,11,27,36,40,41,45)

Su escala de respuesta es de tipo Likert:

- Nunca : 1
- A veces : 2
- Frecuentemente : 3
- Rutinariamente : 4

El instrumento que es validado internacionalmente y se ha aplicado en diversos países de habla hispana, por lo cual fue sometido a prueba piloto para obtener la confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach. (Anexo 3)

III.e. Diseño de recolección de datos

Para la recolección de los datos se solicitó autorización a la Escuela Profesional de Enfermería, con lo cual se pudo coordinar con los docentes responsables del Internado, de esta forma se aplicó el instrumento correspondiente, previa explicación de su participación y firma del consentimiento informado.

La aplicación del instrumento se desarrolló en 2 días, el llenado del instrumento duró aproximadamente 20 minutos. En todo momento de la aplicación se respetaron los principios bioéticos de justicia, autonomía, beneficencia y no maleficencia. La información tiene carácter de confidencial y solo se utilizaron para los fines de la investigación.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

procesamiento de la información se inició con la codificación de las respuestas del instrumento, luego se elaboró una base de datos con la ayuda del Microsoft Excel 2013, que permitió luego exportarla al SPSS versión 21.0 para la elaboración de tablas y gráficos que respondieron a los objetivos e hipótesis de la investigación.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

TABLA 1

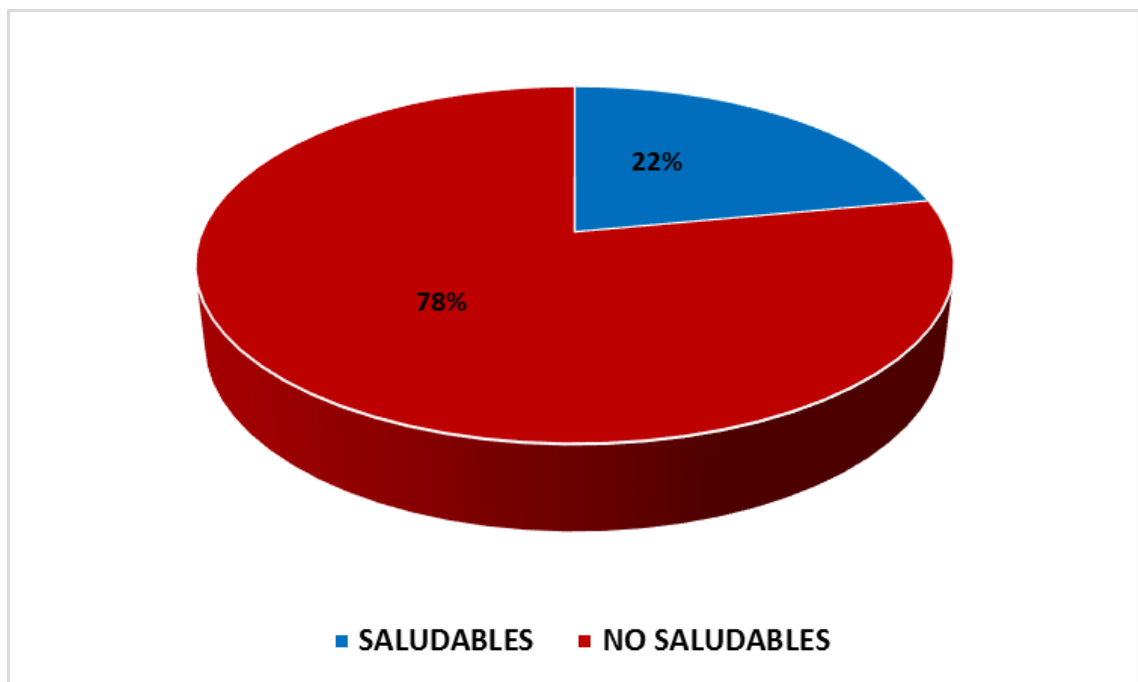
**DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA
DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
CHORRILLOS JUNIO 2017**

DATOS	CATEGORIA	n=69	100%
Edad	Menores de 25	6	9
	25 a 29 años	38	55
	30 a 34 años	10	14
	35 a mas	15	22
Sexo	Masculino	6	9
	Femenino	63	91
Estado civil	Soltero	48	70
	Casado	12	17
	Conviviente	9	13
Número de hijos	Ninguno	57	83
	1 hijo	9	13
	2 hijos	3	4
Procedencia	Costa	60	87
	Sierra	6	9
	Selva	3	4
Ocupación	Estudia	55	80
	Estudia y Trabaja	14	20

Los estudiantes de Enfermería tienen edades entre 25 a 29 años 55% (38), sexo femenino 91% (63), estado civil soltera 70% (48), no tienen hijos 83% (57), proceden de la costa 87% (60) y solo estudian 80% (55).

GRÁFICO 1

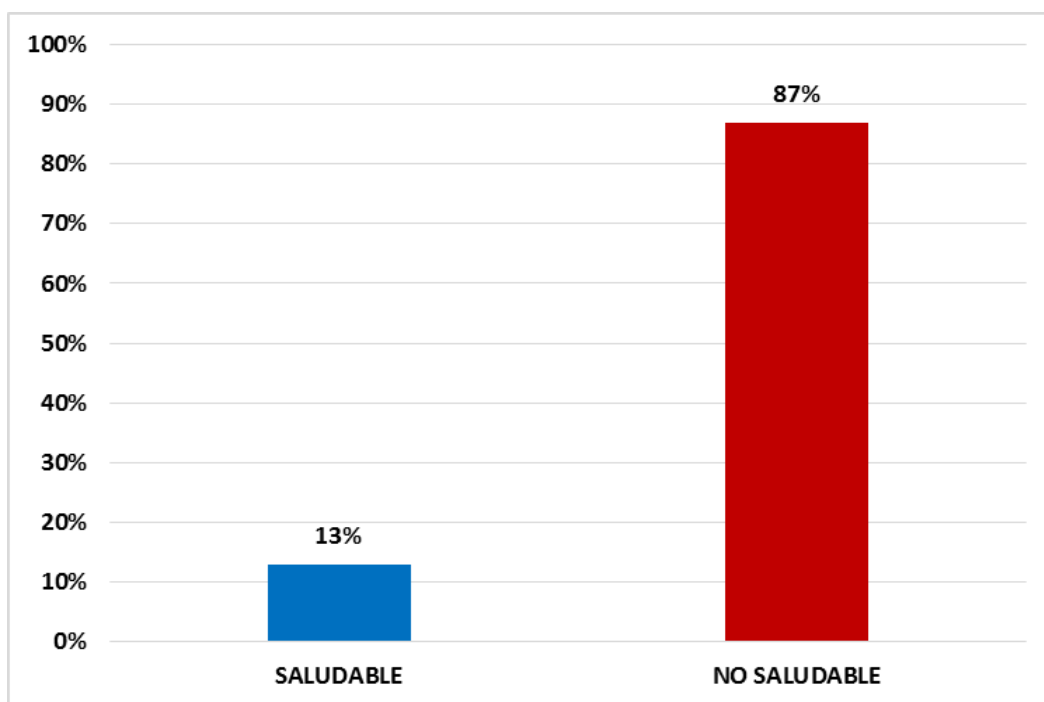
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA CHORRILLOS JUNIO - 2017



Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables 78% (54) y estilos de vida saludables 22% (15).

GRÁFICO 2

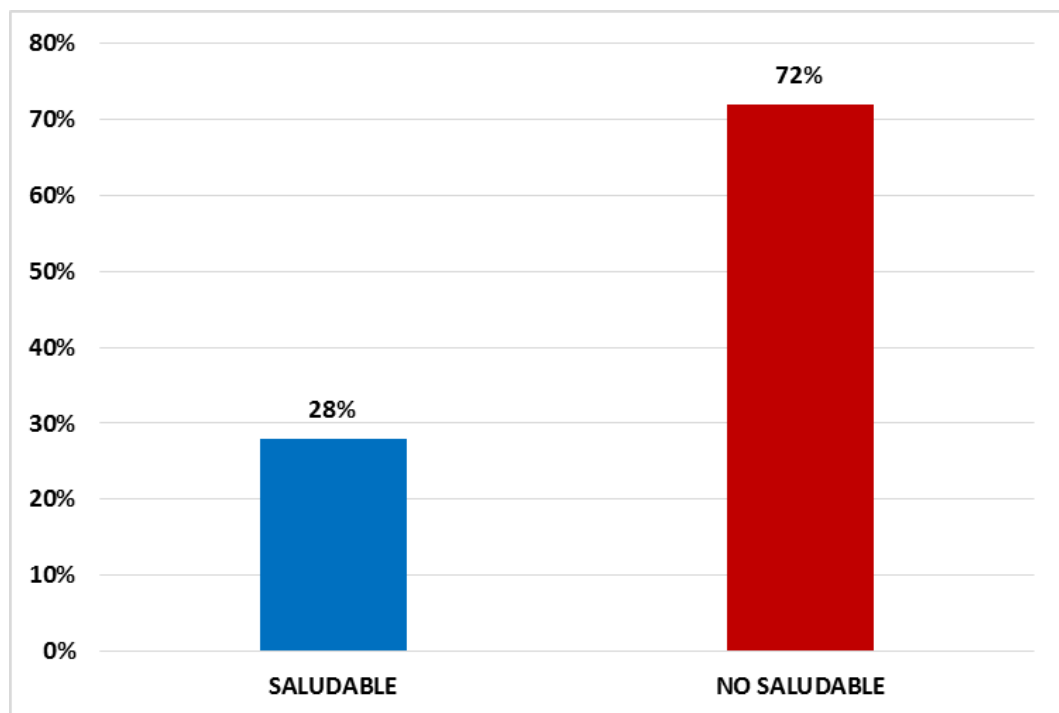
ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA SEGÚN DIMENSIÓN DE RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA JUNIO - 2017



Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión responsabilidad en salud 87% (60) y saludable 13%(9).

GRÁFICO 3

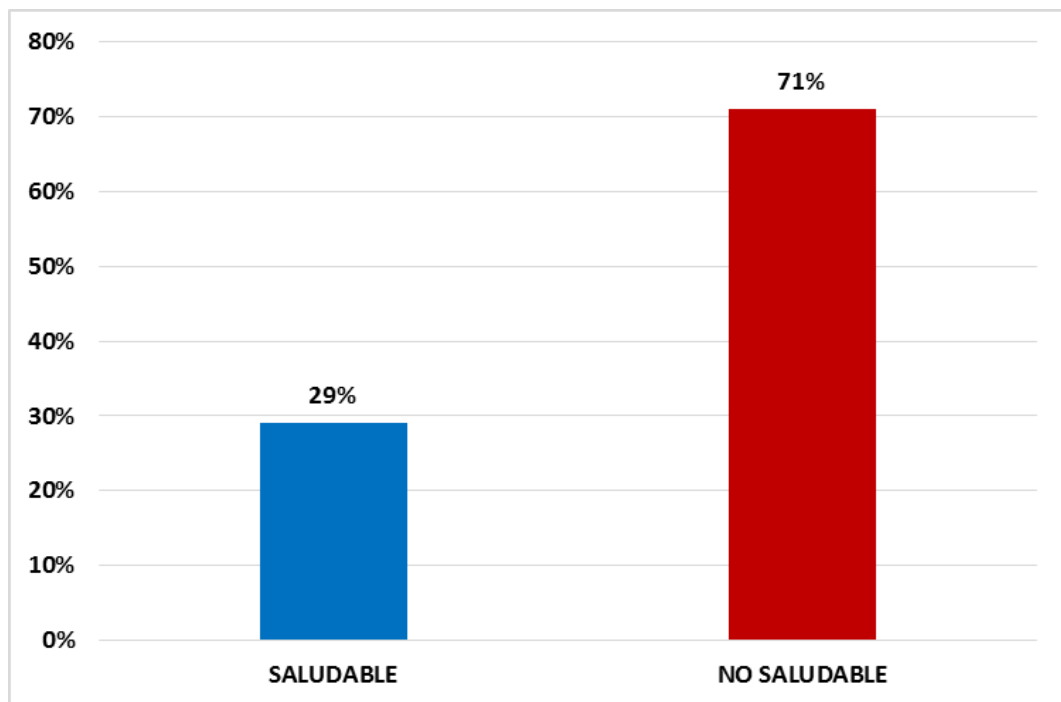
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA JUNIO 2017



Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión actividad física 72% (59) y saludables 28% (10).

GRÁFICO 4

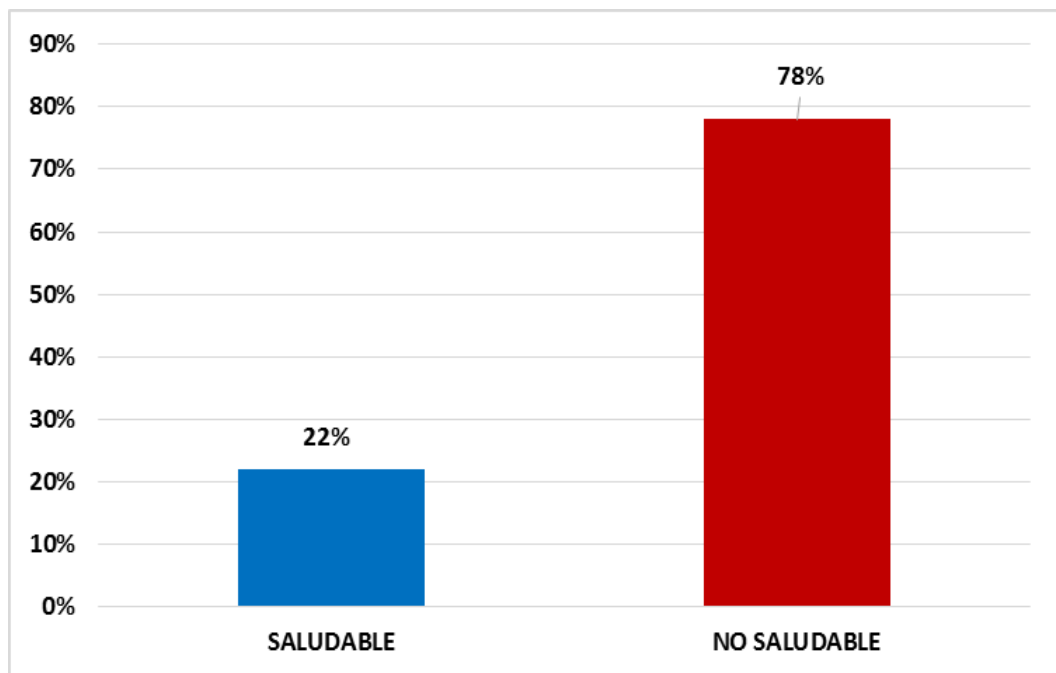
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA SEGÚN DIMENSIÓN NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA JUNIO 2017



Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión nutrición 71% (49) y saludable 29% (20).

GRÁFICO 5

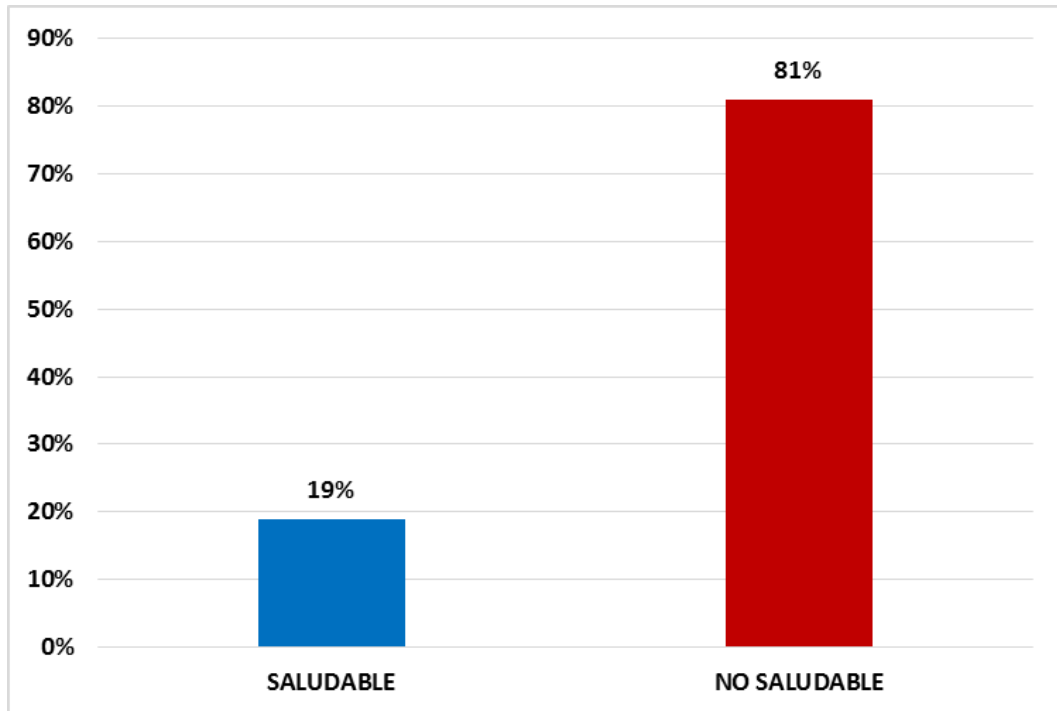
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA SEGÚN DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA JUNIO 2017



Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión autoactualización 78% (54) y saludables 22% (15).

GRÁFICO 6

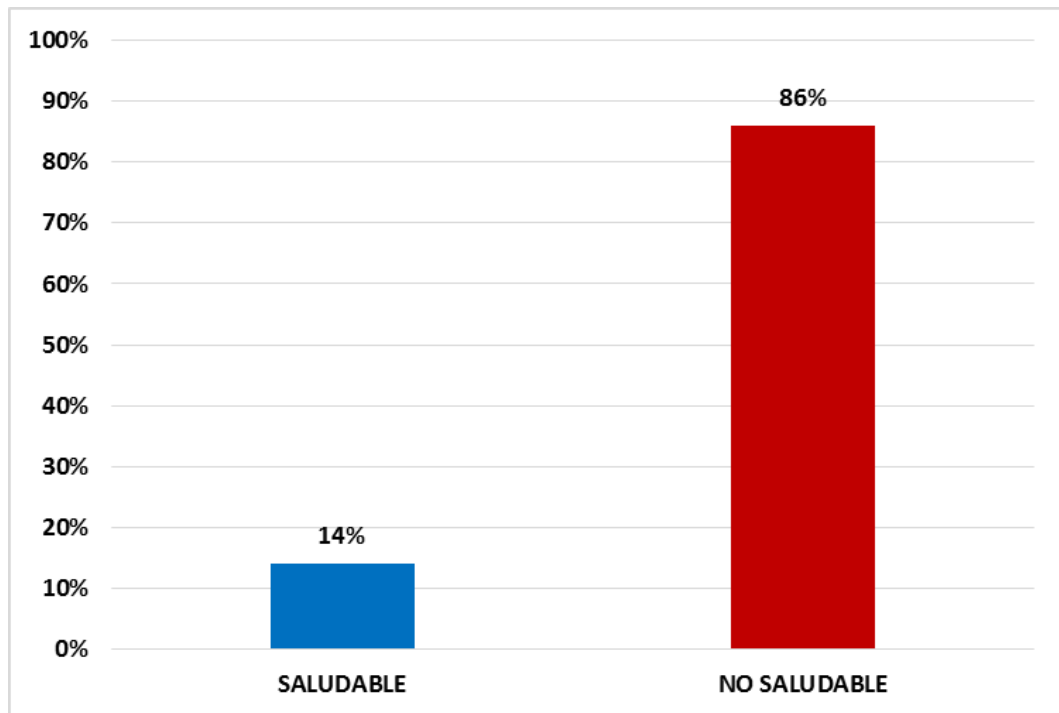
ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA SEGÚN DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA JUNIO 2017



Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión soporte interpersonal 81% (56) y saludable 19% (13).

GRÁFICO 7

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA JUNIO 2017



Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión manejo del estrés 86% (59) y saludable 14% (10).

IV.b. Discusión

Los estilos de vida de las personas nos aproximan a su forma de comportamiento y cuidado frente a su salud, pueden ser aspectos que favorezcan la salud, pero también si no son saludables pueden convertirse en un determinante importante para la aparición de enfermedades.

En los resultados de los datos generales de los estudiantes de enfermería se encontró que tienen edades entre 25 a 29 años 55%, sexo femenino 91%, estado civil soltera 70%, no tienen hijos 83%, proceden de la costa 87% y solo estudian 80%. Estos resultados se asemejan a García, Lavoinet⁹, quienes encontraron que el 85% fueron mujeres, el promedio de edad fue menores de 25 años y predominó el estado civil solteros, de igual manera con los resultados de Cruz, Lavoinet, Santes, Lara, Rodríguez¹¹, en cuanto al sexo el 17% fueron estudiantes varones y el 83% fueron mujeres y con Laguado, Gómez¹, el género predominante fue el femenino con un 85,7%. Así mismo Aguado, Ramos¹², encontraron que el 60% de los estudiantes tenían entre 20 a 29 años, 93% género femenino, 91 % solteras, 87% sin carga familiar, 23% estudiaban y trabajaban.

La profesión de Enfermería se ha caracterizado por ser una profesión eminentemente femenina, aunque ya en las últimas décadas varones también realizan estos estudios profesionales, sin embargo es muy marcada la feminización de la carrera de Enfermería, que históricamente marca la esencia del cuidado como propiedad del género femenino por sus características emocionales que le permiten un mayor acercamiento con las personas.

Por otro lado se observa en los resultados que son estudiantes que no tienen en su mayoría un compromiso o carga familiar, peor si se tiene un 20% que además de estudiar también trabaja, esto podría ser un condicionante que altere las formas o estilos de vida de los estudiantes.

A nivel general se halló que los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables 78% y estilos de vida saludables 22%, estos hallazgos se pueden comparar con lo encontrado por Aguado, Ramos¹², quienes hallaron que él y 55% de los estudiantes de Enfermería de una Escuela Privada tenían estilos de vida no saludables. Sin embargo difiere de García, Lavoinet⁹, respecto al estilo de vida el 12% obtuvieron un puntaje en la categoría de malo, 69% estilo de vida regular y 19 % estilo de vida bueno.

Los estilos de vida tienen diferentes concepciones, pero la mayoría afirman que son patrones de comportamiento o conducta adquiridos o aprendidos en su contacto cotidiano con la sociedad, es individual aunque influya mucho el colectivo cercano a la persona, que de alguna forma le indica como desenvolverse en un grupo humano.

Para el medio sanitario el estilo de vida está relacionado directamente con el proceso de salud – enfermedad, especialmente con las enfermedades de tipo crónicas como lo expresa Menéndez, por lo que se le considera a un estilo de vida no saludable factor de riesgo.

Considerando estos datos, los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables que constituyen una situación que puede orientarlos a desarrollar enfermedades de tipo no transmisibles como diabetes mellitus e hipertensión arterial, que puede afectar su desarrollo profesional y personal.

Respecto a las dimensiones se encontró que los estilos de vida no son saludables en respecto a responsabilidad en salud 87%, actividad física 72%, nutrición 71%, auto actualización 78%, soporte interpersonal 81% y manejo del estrés 86%. Estos resultados se asemejan a lo encontrado por Cánovas-Barrios¹⁰, quien halló al respecto que sus prácticas eran saludables en su mayoría, pero con excepción de la Asociatividad, actividad

física, nutrición, sueño y estrés, control de salud y conducta sexual, de igual manera en relación a la actividad física García, Lavoinet⁹, halló que alcanzó un 60% de estilo de vida malo en esta dimensión.

Cada una de las dimensiones ponen de manifiesto el riesgo de salud a los que están expuestos los estudiantes de Enfermería de IX y X ciclo, que son estudiantes que están a poco tiempo de egresar de la Universidad, todas las dimensiones tienen especial importancia; sin embargo el aspecto nutricional y de actividad física son los considerados como aspectos trascendentes por el impacto que tiene en desarrollar enfermedades relacionadas al déficit o exceso de nutrientes que conducen a problemas de malnutrición en general en la población.

A nivel de la sociedad hay fuertes tendencias al consumismo de manera descontrolada que conduce a estos comportamientos no saludables e incorrectos que afectan su propia salud a mediano o largo plazo. Los aspectos relacionados a la práctica no saludable de responsabilidad de su propia salud que asume el estudiante de Enfermería también pueden aproximar a la escasa sensibilización que el estudiante de una carrera de Ciencias de la Salud, ha desarrollado para su propio bienestar.

El estudiante de Enfermería se prepara para promover la salud, sin embargo encontramos situaciones como las halladas en la investigación que pone de manifiesta esta cultura preventiva en las personas que son del propio campo sanitario.

El ser humano requiere de equilibrio interno en su ser para poder manifestarlo a los otros, a esto el instrumento que se utilizó lo denomina auto actualización, que es una dimensión que también se halló como no saludable; por lo que permite afirmar que el estudiante de enfermería ha perdido su conexión con el cosmos del universo, lo que probablemente no

le permite maximizar las oportunidades y potencial humano que posee pero que necesita mantener en equilibrio.

Por otro lado también se encontró una práctica no saludable en relación al soporte interpersonal y el manejo del estrés, vitales en estas décadas del siglo XXI donde es cotidiano enfrentarse continuamente a situaciones estresantes y demandantes propias de los estudios universitarios y de la vida misma en un contexto social cada vez más violento que se tiene que enfrentar de manera continua, el estudiante de Enfermería requiere reforzar estos aspectos que favorezcan su intercambio de ideas, sentimientos y compartir espacios de crecimiento con sus compañeros de estudio, amigos y su familia.

El profesional de Enfermería tiene que ser capaz de propiciar espacios y escenarios de promoción de la salud desde la perspectiva de adquirir y mantener estilos de vida saludable que aporten de manera efectiva en el cuidado de su salud, de esta forma pueda proyectar salud hacia las personas que están bajo su cuidado.

Nola Pender considera la necesidad de promocionar salud, de la importancia de optar comportamientos y conductas sanas que ayuden a preservar la salud siendo un compromiso individual y decisivo para lograr un estilo de vida saludable sin embargo en esta investigación se encontró que los estudiantes de enfermería realizan prácticas no saludables en responsabilidad en su propia salud y una falta de actualización lo que pone en riesgo su propia salud, considerando que el manejo de estrés debería ser reforzado para favorecer el intercambio de ideas y poder compartir con la sociedad que lo rodea.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

- Los estilos de vida de los estudiantes de IX y X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista no son saludables, Chorrillos 2017, se acepta la hipótesis planteada.
- Los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería del IX y X ciclo no son saludables de acuerdo a responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, auto actualización, soporte interpersonal y manejo del estrés, se acepta la hipótesis planteada.

V.b. Recomendaciones

- La escuela profesional de enfermería promueva los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería y otros estudiantes a través de Campañas de Salud y Consejería.
- La escuela profesional de enfermería realice campañas de sensibilización en estudiantes de Enfermería, para que conozcan las consecuencias de los estilos de vida no saludables, a través de videos, actividades motivadoras a nivel curricular o extracurricular.
- La escuela profesional de enfermería capacite a los estudiantes de Enfermería para que sean promotores de salud entre sus compañeros de estudio, de esta manera serían un soporte más adecuado y ajustado a la realidad.
- La escuela profesional de enfermería realice la detección precoz de estilos de vida no saludables, para establecer las acciones de promoción y prevención de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Laguado E, Gómez MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoci. Salud. [En línea] 2014; 19(1):68-83. [Consultado 12 de junio 2017] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
2. Velandia-Galvis ML, Arenas-Parra JC, Ortega-Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. Rev Cienc Cuidad. [En línea] 2015; 12(1): 27-39. [Consultado 23 de agosto 2017] Disponible en: <http://revistas.ufps.edu.co/ojs/index.php/cienciaycuidado/article/view/320>
3. Rizo-Baeza MM, González-Brauer NG, Cortés E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. Nutr Hosp [En línea]. 2014 Ene [citado 2017 Feb 19]; 29(1): 153-157. Disponible en: http://sciELO.isciii.es/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S0212-16112014000100020&lng=es&tlng=es
4. Hirmas C. Educación y Diversidad Cultural [en línea] Santiago de Chile: 2008 [citado 2017 Feb 19] Disponible en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001626/162699s.pdf>
5. Iglesias MT, Escudero E. Evaluación nutricional en estudiantes de enfermería. Nutrición Clínica Dietética y Hospitalaria. 2010; 30(3):21-26. Disponible en: http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2010_03/Evaluacion_nutricional_estudiantes.pdf
6. Núñez NA, Carranza J. Conocimiento, autopercepción y situación personal de estudiantes de enfermería respecto al sobrepeso y la

obesidad. Medicina Interna. 2012; 28(1):1-5. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim2012/mim121b.pdf>

7. Álvarez GM, Andaluz JP. Estilo de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014-2015. [Tesis de Licenciatura] Guayaquil: Universidad de Guayaquil, 2015.
8. Ponte MV. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010. [Tesis de Licenciatura] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2010.
9. García MC, Lavoinet B. Los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Veracruzana. Revista Médica Electrónica [en línea] 2017 [fecha de acceso 10 de junio 2018] Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/estilos-de-vida-estudiantes-enfermeria/>
10. Cánovas-Barrios C. Comportamientos asociados a los estilos de vida de estudiantes de Enfermería. Researchgate [en línea] 2017 [fecha de acceso 10 de junio 2017] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/320341678_Estilo_de_vida_de_estudiantes_universitarios_de_enfermeria_de_Santa_Marta_Colombia
11. Cruz F, Lavoinet B, Santes G, Lara C, Rodríguez D. Estilos de vida saludable en los alumnos de enfermería en estudiantes de enfermería de nuevo ingreso de la Universidad Veracruzana Zona Poza Rica-Tuxpan. Rev Portales Médicos. [En línea] 2015 [Consultado 23 de julio 2017] Disponible en: <https://www.revista->

portalesmedicos.com/revista-medica/estilos-de-vida-saludable-en-los-alumnos-de-enfermeria/

12. Aguado E, Ramos D. Factores Sociodemográficos y Estilos de Vida en estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. [Tesis de Licenciatura] Lima: Universidad Ricardo Palma; 2013.
13. Cockerham W. Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *J Health Soc Behav.* 2005; 46(1): 51-67.
14. Menéndez EL. De sujetos, saberes y estructuras. Introducción al enfoque relacional en el estudio de la salud colectiva. Buenos Aires: Lugar Editorial; 2009. p: 109.
15. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. [internet] Canadá: 1986 [citado 30 de mayo 2017] Disponible en: <http://www1.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf>
16. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. [internet] Canadá: 1986 [citado 30 de mayo 2017] Disponible en: <http://www1.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf>
17. Alayo M, Bambarén E, Gueiler M, Magill F, Sueiro R, Valdivieso M, Vera E. Guía Universidades Saludables. Lima: Comisión de Comunidades Saludables del Consorcio de Universidades; 2013.
18. Sáenz Duran S, González Martínez F, Díaz Cárdenas S. Hábitos y trastornos alimenticios asociados a factores socio-demográficos, físicos y conductuales en universitarios de Cartagena, Colombia. *Rev Clin Med Fam [Internet].* 2011 [citado 27 mayo 2017]; 4(3):193-204. Disponible en: <http://scielo.isciii.>

es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2011000300003&lng=es

19. Ministerio de Salud. Documento Técnico: Promoviendo Universidades Saludables. Lima: SINCO Editores SAC; 2010: 33 - 35
20. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and psychometric characteristics. Rev. Nursing Research. 1987; 36(2): 76-81.
21. Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia. Nuevas formas de Familia. Uruguay: Universidad de la República; 2003.
22. Puente A. Psicología Contemporánea Básica y Aplicada. Madrid: Pirámide; 2015.
23. Navarro M, Espig H, Medina V. Consumo de Tabaco en Estudiantes universitario de nuevo ingreso a Escuelas de Ciencias de la Salud. Revista de Salud Pública [internet] 2010 [citado 301 mayo 2017]; 14(1):54-61. Disponible en: http://www.saludpublica.fcm.unc.edu.ar/sites/default/files/RSP10_1_09_art6_pp%2054_61.pdf
24. Organización Mundial de la Salud. Informe de Situación Regional sobre el Alcohol y la Salud. Washington: ULTRA; 2015.
25. Castaño-Pérez G, Calderón-Vallejo GA. Problemas asociados al consumo de alcohol en universitarios. Rev. Latino-Am. Enfermagem [internet] 2014 [citado 3 de junio 2017] 22 (5) : 739 – 746 Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n5/es_0104-1169-rlae-22-05-00739.pdf

26. Reboloso G, Muici B. Psicología social y trabajo social. 3ª edición. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 2006.
27. Cuevas S, Camacho EJ. Estrés y Salud: Investigación Básica y Aplicada. México: Manual Moderno; 2012.
28. Marriner A, Raile M. Modelos y Teorías de Enfermería. 6ta. Ed. Elsevier; Barcelona: 2004.

BIBLIOGRAFÍA

- Cuevas S, Camacho EJ. Estrés y Salud: Investigación Básica y Aplicada. México: Manual Moderno; 2012.
- Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia. Nuevas formas de Familia. Uruguay: Universidad de la República; 2003.
- Marriner A, Raile M. Modelos y Teorías de Enfermería. 6ta. Ed. Elsevier; Barcelona: 2004.
- Organización Mundial de la Salud. Informe de Situación Regional sobre el Alcohol y la Salud. Washington: ULTRA; 2015.
- Puente A. Psicología Contemporánea Básica y Aplicada. Madrid: Pirámide; 2015.
- Reboloso G, Muici B. Psicología social y trabajo social. 3ª edición. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 2006.

ANEXOS

ANEXO 1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estilos de Vida en estudiantes de Enfermería	Condición frecuente de vivir, fundamentada en la relación entre las condiciones de vida y las características individuales de conducta, no obstante existen algunos factores socioculturales que afectan su estado de equilibrio	Forma de vida, que han adoptado los estudiantes de Enfermería y que tiene impacto en su estado de salud a través de las dimensiones responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, auto actualización, soporte interpersonal, manejo del estrés medidas con un instrumento cuyo valor final es saludable, no saludable.	Responsabilidad en Salud	<ul style="list-style-type: none"> - Consulta médica - Exámenes de laboratorio - Interés por la salud - Asistencia a programas preventivos 	-Saludable No saludable
			Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia - Duración - Asistencia a programas de ejercicios - Control del pulso 	
			Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia - Consumo de alimentos - Calidad de alimentos 	
			Auto actualización	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento - Autoestima - Proyecto de vida 	
			Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir las preocupaciones - Expresión de afecto 	
			Manejo del Estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Espacios para la relajación - Identificación de estresores 	

ANEXO 2

INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS - I)

Introducción: Buenos días, estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, estoy realizando este trabajo de investigación por la cual solicito su participación, los datos obtenidos serán de mucho valor e importancia para esta investigación. Esta información será confidencial. Le agradecemos su valiosa contribución.

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

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marcar con una "x" el número que corresponda a la respuesta que refleje tu forma de vivir.

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

N°	ENUNCIADO	1	2	3	4
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
3	Te quieres a ti misma (o)				
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)				
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)				
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
9	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas Personales				
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
12	Te sientes feliz y contento(a)				
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				
14	Comes tres comidas al día				
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, productos con preservantes)				
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				
21	Miras hacia el futuro				
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida				

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

N°	ENUNCIADO	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud				
29	Respetas tus propios éxitos				
30	Controlas tu pulso durante el ejercicio físico				
31	Pasas tiempo con amigos cercanos				
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
34	Ves cada día como interesante y desafiante				
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
44	Eres realista en las metas que te propones				
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)				
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				
48	Crees que tu vida tiene un propósito				

ANEXO 3

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

ALFA DE CROMBACH

VARIABLE	N	ALFA-CROMBACH	CONFIABILIDAD
Estilos de Vida	48	0,834	Elevada

COEFICIENTE ALFA – CROMBACH

Dónde:

N= Número de ítems 24

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

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

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

ANEXO 4

ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

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

DIMENSIONES	ITEM	N° DE PREGUNTAS
Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46.
Actividad Física	05	4,13,22,30,38.
Nutrición	06	1,5,14,19,26,35.
Auto-actualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48.
Soporte interpersonal	07	10,18,24,25,31,39,47.
Manejo del estrés	07	6,11,27,36,40,41,45.

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA CHORRILLOS JUNIO - 2017

INVESTIGADORA: Betty Margot Abanto Goñe , egresada de la Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería; quien está realizando un estudio al que usted está siendo invitada(o) a participar.

¿De qué se trata el trabajo de Investigación?

Determinar estilos de vida de los estudiantes de Enfermería Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos junio – 2017.

¿Quiénes pueden participar en el estudio?

Todos los Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos, Junio 2017

¿Qué se me pedirá que haga si acepto participar en el estudio?

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

¿Cuánto tiempo tomará mi participación?

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

Beneficios

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

Riesgos

No existen riesgos de participar en esta investigación. Su participación apoyará a determinar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos junio – 2017. Cualquier consulta realizarlo al Srta. Betty Margot Abanto Goñe.

Confidencialidad:

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

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

_____	_____	_____
Nombre del (la) participante	Firma del (la) participante	DNI
_____	_____	_____
Nombre del investigador	Firma investigador	DNI

Fecha: Junio del 2017