

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



**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL IX CICLO
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN
BAUTISTA, 2024**

TESIS

PRESENTADA POR BACHILLER

FLORES TOLEDO ELSA CRISTINA

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

LIMA - PERÚ

2024

ASESOR: MG. BUSTAMANTE PAREDES RINA MERCEDES

ORCID: 0000-0001-7855-0879

TESISTA: FLORES TOLEDO ELSA CRISTINA

ORCID: 0009-0000-9493-301

Línea de Investigación: Salud pública

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por darme las fuerzas para continuar con mis objetivos anhelados y no dejar que me rinda.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por haberme formado profesionalmente, así como también a los docentes que nos brindaron sus conocimientos y apoyo para seguir adelante día a día

A la Escuela Profesional de Enfermería

Por las facilidades que me brindaron para aplicación de esta investigación, del mismo modo a los internos por su tiempo y compromiso.

A mi asesora

Por el apoyo incondicional y mucha paciencia durante todo el desarrollo de mi tesis.

DEDICATORIA:

A mis padres y hermanos por su apoyo incondicional.

A mi hijo Gianluca quien ha sido mi principal motivo de superación y a mi pareja Miguel por apoyarme en todos mis logros.

RESUMEN

Introducción: Los estilos de vida en los estudiantes se convierten en una variable importante de ser abordada desde el enfoque de la promoción de la salud en base a mantener una forma correcta de alimentación y actividad física, previniendo alteraciones en la salud durante su etapa de vida estudiantil. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida de los estudiantes del IX ciclo de la escuela profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista 2024. **Metodología:** La presente investigación es de tipo aplicada y descriptivo, de corte transversal, se consideró una población de 60 estudiantes y se trabajó con la totalidad de la misma, a través del muestreo de tipo censal aplicado a un número conocido de personas con los que se realizó el estudio de investigación, en la recolección de datos se empleó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario en escala Likert. **Resultados:** Según datos generales, el 53% de los estudiantes tienen entre 22 a 28 años de edad, el 93% son de sexo femenino, el 50% están casados y el 50% son empleados. Se presenta que el 70% de los estudiantes tienen estilos de vida no saludables y solo el 30% de ellos saludables. Respecto a las dimensiones físico mental el 53% son no saludables y el 47% saludables. En la dimensión social el 57% de los estudiantes tienen estilos de vida saludables y el 43% no saludables. En la dimensión ético moral el 63% de los estudiantes tienen estilos de vida saludable y el 37% no saludables, por otro lado, en lo académico familiar el 80% tiene estilos de vida no saludables y el 20% saludables en los estudiantes de enfermería del IX ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista,2024.

Palabras clave: Estilos de vida, estudiantes de enfermería, enfermeros.

ABSTRACT

Introduction: Lifestyles in students become an important variable to be addressed from the focus of health promotion based on maintaining a correct way of eating and physical activity, preventing alterations in health during their stage of life. student. **Objective:** Determine the lifestyles of the students of the IX cycle of the professional school of Nursing University Private San Juan Bautista 2024. **Methodology:** The present research is of an applied and descriptive type, cross-sectional, a population of 60 students was considered and we worked with all of it, through census-type sampling applied to a known number of people with whom it was carried out. In the research study, a survey was used as a technique in data collection and a Likert scale questionnaire was used as an instrument. **Results:** According to general data, 53% of the students are between 22 and 28 years old, 93% are female, 50% are married and 50% are employees. It is presented that 70% of the students have unhealthy lifestyles and only 30% of them have healthy ones. Regarding the physical-mental dimensions, 53% are unhealthy and 47% are healthy. In the social dimension, 57% of students have healthy lifestyles and 43% have unhealthy ones. In the ethical-moral dimension, 63% of students have healthy lifestyles and 37% have unhealthy lifestyles, on the other hand, in family academics, 80% have unhealthy lifestyles and 20% have healthy lifestyles in nursing students. of the IX cycle of the San Juan Bautista Private University, 2024.

Keywords: lifestyles, nursing students, nurses.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida en los estudiantes se convierten en una variable importante de ser abordada desde el enfoque de la promoción de la salud en base a mantener una correcta forma de alimentación, actividad física previniendo alteraciones en la salud durante su etapa de vida

El estudio de la investigación tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes del IX ciclo de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista 2024. Con la finalidad de aportar datos actualizados sobre los estilos de vida que deberían adoptar los estudiantes universitarios y que ayudará a tomar mayor importancia, lo que permitirá incrementar la promoción de hábitos saludables y a la vez vaya de la mano con su formación académica y profesional

El trabajo de investigación está distribuido en cinco capítulos: El Capítulo I corresponde al Problema, en el que se considera el planteamiento del problema, formulación del problema, justificación, delimitación del área de estudio, limitaciones de la investigación, objetivo general y específicos y propósito, Capítulo II corresponde al Marco Teórico, en el que se considera antecedentes de la investigación, base teórica, marco conceptual, hipótesis general, variables y definición de conceptos operacionales.

Capítulo III comprende la Metodología de la Investigación, en el que se considera diseño metodológico, tipo de investigación, nivel de investigación población y muestra, técnica e instrumentos de recolección de datos, técnica de procesamiento y análisis de datos, consideraciones éticas, Capítulo IV comprende los Resultados, Capítulo V comprende la Discusión, Conclusiones y Recomendaciones. Finalizando con Referencias bibliográficas, Bibliografía y Anexos

ÍNDICE

	Nº Pág.
CARÁTULA	i
ASESOR Y TESISISTA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xv
	Nº Pág.
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.1. GENERAL	3
1.2.2. ESPECÍFICOS	3
1.3. JUSTIFICACIÓN	3
1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	4
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.6. OBJETIVOS	4
1.6.1. GENERAL	4
1.6.2. ESPECÍFICOS	4
1.7. PROPÓSITO	5

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	6
2.2. BASE TEÓRICA	8
2.3. MARCO CONCEPTUAL	8
2.4. HIPÓTESIS	12
2.5 VARIABLE DEL ESTUDIO	12
2.6 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS	12
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO	13
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	13
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	13
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	13
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	14
3.4. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	14
3.5. ASPECTOS ÉTICOS	15
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	
4.1. RESULTADOS	16
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. DISCUSIÓN	22
5.2. CONCLUSIONES	25
5.3. RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
BIBLIOGRAFÍA	35
ANEXOS	36

INFORME ANTIPLAGIO

TESIS FINAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

23% INDICE DE SIMILITUD	22% FUENTES DE INTERNET	13% PUBLICACIONES	14% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	3%
2	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Trabajo del estudiante	2%
3	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	www.cienciaenfermeria.org Fuente de Internet	1%
9	creativecommons.org Fuente de Internet	

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 20/11/2024

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

Elsa Cristina Flores Toledo / Mg. Rina Mercedes Bustamante Paredes

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- 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 DE LOS ESTUDIANTES DEL IX CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRÍVADA SAN JUAN BAUTISTA, 2024”

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 23%

Conformidad Autor:

Conformidad Asesor:

Nombre: Elsa Cristina Flores Toledo

DNI: 77701416

Huella:



Nombre: Rina Mercedes Bustamante Paredes

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Datos generales de los estudiantes de IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista,2024.	16

LISTA DE GRÁFICOS

		Pág.
Gráfico 1	Estilos de vida de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024	17
Gráfico 2	Estilos de vida de los estudiantes según dimensión física y mental del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería según de la Universidad Privada San Juan Bautista,2024	18
Gráfico 3	Estilos de vida de los estudiantes según dimensión Social del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024	19
Gráfico 4	Estilos de vida de los estudiantes según dimensión Ético Moral del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista ,2024	20
Gráfico 5	Estilos de vida de los estudiantes según dimensión académico y familiar del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024	21

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1: Operacionalización de la variable	37
ANEXO 2: Instrumento	39
ANEXO 3 Confiabilidad del instrumento	43
ANEXO 4 Escala de valoración del instrumento	44
ANEXO 5 Matriz de consistencia	45
ANEXO 6 Consentimiento informado	49
ANEXO 7 Constancia de aprobación de comité de ética	51

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La salud y el bienestar de los estudiantes universitarios se encuentra priorizado en el contexto del cumplimiento de las obligaciones así como de sus actividades que realizan de manera diaria en las instituciones educativas universitarias¹. La Organización Mundial de la Salud (OMS)² en el 2023 presenta que los estilos de vida son una forma de respuesta de la interacción de las condiciones de vida con las conductas individuales de los estudiantes universitarios, donde interviene la sociedad, la cultura las normas, actitudes hábitos y también las conductas negativas.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS)³ el 2024 presento que el inicio el cambio en relación con los paradigmas de la salud en busca de una esperanza de vida saludable de la población por lo cual el abordaje se orienta al proceso de permitir que las personas se desarrollen de acuerdo con sus expectativas y en la comunidad en la cual se desarrollen teniendo como premisa la importancia de mantener la salud de las poblaciones en este caso la juvenil en la que se encuentra inmersa la población universitaria.

A nivel internacional estudios realizados el 2022 en Finlandia, América del norte y el Reino Unido presentan que el entorno en el cual los estudiantes se mantienen generalmente son las aulas donde en su mayoría se mantienen sentados, y la actividad física no es realizada de manera adecuada, la ansiedad y la depresión se encuentran presentes⁴.

Arabia Saudita en un estudio realizado el 2021 no escapa de esta realidad en las universidades los estudiantes presentan altas tasas de sobrepeso y obesidad, en Jordania 31% de varones y 20% de mujeres presentaban sobrepeso, en Kuwait 31% con sobrepeso y 20% obesos, de la misma manera el consumo de bebidas azucaradas, comida chatarra que

incrementa grasa, colesterol y sodio a la dieta diaria así mismo el hecho de saltarse los alimentos y consumir tabaco en grandes cantidades⁵.

De hecho, estudios realizados el 2022 en América del Norte a poblaciones afroamericanas presentan que este grupo tiene una percepción negativa al ejercicio físico asociado a los hábitos alimentarios inadecuados en las mujeres mientras que los varones consumen frutas, realizan actividad física, presentado menores niveles de estrés a diferencia que el sexo opuesto⁶.

A nivel de Latinoamérica en Países como Colombia el 2020 estudios realizados a estudiantes universitarios presentan que solo 46% tienen estilos de vida saludables, de la misma manera se demuestra que las mujeres tienen poca actividad física, menor calidad de sueño y consumen tabaco, de la misma manera se pudo comprobar que los estudiantes de estratos económicos bajos tienen poca posibilidad de consumir frutas y verduras así mismo se comprobó que consumen alimentos con alto contenido de azúcar y fritos que contienen abundante sal⁷.

En el Perú una investigación realizada el 2020 en Huánuco presentó que las universidades se convierten en establecimientos que garantizan el avance de la condición humana, es un derecho a desarrollarse de manera equitativa⁸. Estudios realizados en general demuestran que no siempre los universitarios toman las mejores decisiones en relación con su salud, la relación entre los cuidados del hogar y el nuevo ambiente universitario coloca a las medidas protectoras de su salud en el último lugar con relación a las prioridades que tienen que asumir⁹.

En Lima una investigación realizada a estudiantes de diversas carreras profesionales en una universidad pública durante el 2016 en 69% presentan situaciones de estrés y no presentan problemas con su sexualidad un 71%, de la misma manera 43% presentan depresión, 70% tiene vida sedentaria, no consumen alimentos saludables, la mayoría realiza actividades recreativas entre compañeros de estudio¹⁰.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. General

- ¿Cómo son los estilos de vida de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024?

1.2.2. Específicos

- ¿Cómo son los estilos de vida según dimensión salud física y mental de los estudiantes de IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024?
- ¿Cómo son los estilos de vida según dimensión social de los estudiantes de IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024?
- ¿Cómo son los estilos de vida según dimensión ético moral de los estudiantes de IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024?
- ¿Cómo son los estilos de vida según dimensión académico-familiar de los estudiantes de IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024?

1.3. Justificación

En el desarrollo de la Investigación se conoció como son los estilos de vida de los estudiantes universitarios, por consecuencia constituye un problema de salud pública. Por lo tanto, se espera aportar nueva información y se reafirma la necesidad de lo sostenido en la teoría de Enfermería basada en la Promoción de la Salud de Nola Pender, por lo cual estudiar los estilos de vida de los estudiantes se convierte en trascendente en el contexto social y educativo.

Los resultados de la presente investigación tienen como finalidad aportar datos actualizados con el fin de establecer estrategias como parte del abordaje de promoción de la salud, teniendo en cuenta que las prácticas

de estilos de vida saludables se orientaran a mejorar la salud de los estudiantes.

Desde una perspectiva metodológica el uso del instrumento sirve de base para fortalecer futuras investigaciones relacionadas a la variable en estudio, por lo cual es relevante que se reconozca el uso de los mismos que eviten el sesgo en las investigaciones.

1.4. Delimitación del área de estudio

El estudio se realizó en la Universidad Privada San Juan Bautista cuyas instalaciones se encuentran ubicada en Av. José Antonio Lavalle N° 302-304 (Ex Hacienda Villa) en el distrito de Chorrillos. La población de estudio se realizó con los estudiantes de enfermería de IX ciclo de los cuales se encuentran en el internado rural. La ejecución del estudio se realizó en el año 2024.

1.5. Limitaciones de la investigación

Las limitantes presentadas en el estudio se basaron principalmente en la búsqueda y acceso a una muestra significativa para la adecuada obtención de los resultados.

1.6. Objetivos

1.6.1 General

- Determinar los estilos de vida de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.

1.6.2 Específicos

- Identificar los estilos de vida según dimensión física y mental de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.
- Identificar los estilos de vida según dimensión social de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.

- Identificar los estilos de vida según dimensión ético moral de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.
- Identificar los estilos de vida según dimensión académico-familiar de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.

1.7. Propósito

Los resultados de esta investigación serán dirigidos a las autoridades de la Universidad Privada San Juan Bautista sede Chorrillos y a la Escuela Profesional de Enfermería, con el fin de contribuir en nuevas estrategias promoviendo la promoción de la salud a través de programas educativos que se enfoquen en mejorar sus hábitos alimenticios y la actividad física.

En efecto, se proporcionó datos actualizados sobre los estilos de vida adecuados que deberían poner en práctica los estudiantes con el fin de mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades a largo plazo

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Internacionales

Espinoza, et al.¹¹, en el 2023 en Ecuador realizaron un estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal con el objetivo de caracterizar los estilos de vida de los estudiantes universitarios al retorno de la virtualidad, la población estuvo constituida 5158 estudiantes y utilizaron como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario denominado “FANTASTICO” y obtuvieron como resultados que el 60% de su población fueron varones y 40% fueron mujeres. El 56% de estudiantes tienen una alimentación balanceada y el 53% casi siempre camina, y solo el 51% realiza ejercicios a veces. El 96% de universitarios consumen alcohol y el 78% consume cigarrillos de manera habitual.

Fernández y Caballero¹², en el año 2021 en Ecuador realizaron un estudio descriptivo-correlacional, de corte transversal. con el objetivo de analizar los estilos de vida y la salud de estudiantes universitarios ecuatorianos. Fue aplicada a una muestra de 645 estudiantes, Emplearon como técnica la encuesta y elaboraron un cuestionario mediante el aplicativo de Google Forms, donde obtuvieron como resultados que el 48,8% consideran alimentarse saludablemente y el 47,5% lo hacen de manera poco saludable

Collazos, et.al¹², en el año 2021 en Ecuador realizaron un estudio observacional descriptivo de corte transversal con el objetivo de identificar los estilos de vida saludables de estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 179 estudiantes y emplearon como instrumento la encuesta denominada “FANTASTICO” donde obtuvieron como resultados que el 92% eran mujeres con más de 23 años, el 92% tiene un estilo de vida adecuado y el 5% algo bajo

Montenegro y Ruiz¹³, en el año 2019 en Colombia realizaron un estudio descriptivo, de corte transversal, con el objetivo de determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad del Atlántico. El estudio estuvo

conformado por 380 estudiantes, utilizaron como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario "FANTASTICO", los resultados demuestran que, la edad de los participantes son de 21 años, donde más de la mitad en un 73% pasaban más de 2 horas en la computadora, así como en el celular, El 78% de los estudiantes presentaron estilos de vida no saludables en la actividad física y la alimentación, y en un 67% en el sueño y el estrés, el 38% de jóvenes consumen alcohol y las drogas

Nacionales

Cornejo¹⁵, el año 2022 en Tumbes realizó un estudio descriptivo, de corte transversal, cuantitativo con el objetivo de identificar los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Tumbes. Su Población es de 987 estudiantes y su muestra de 244 alumnos, obtuvieron como resultados que el 87% tiene un estilo de vida medio, en la dimensión físico mental encontraron un nivel no saludable en 68%, en alimentación poco saludable en 72%, estrés 45% poco saludable y el 82% de estudiantes no saludable en actividad física.

Araujo y Tantalean¹⁶, en el año 2020 en Lambayeque realizaron un estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal con el objetivo de determinar los estilos de vida que presentaron los estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad de Sipán. Seleccionaron como muestra a 309 estudiantes y aplicaron como técnica una encuesta y como instrumento el cuestionario "Estilos de Vida en Estudiantes de Medicina (EVEM versión 0.3)", revelando en sus resultados que el 79% de los estudiantes presentan etilos de vida no saludables y 21% tienen estilos de vida saludables. Según sus dimensiones: actividad física, manejo del estrés se califica como no saludable con el 71%, en hábitos nocivos y consumo de alcohol fueron representados como no saludable con el 58%, hábitos de sueño 41% calificándolo como no saludable y en la actividad académica 62% no saludable en los estudiantes universitarios.

2.2. Base teórica

Teoría de Promoción de la Salud – Nola Pender

El modelo de promoción de la salud se ha convertido en una conducta que se basa en el deseo de alcanzar el bienestar y el extremo que es el potencial humano, donde la creación de un modelo orientado a que el profesional de enfermería mediante una respuesta que las personas adoptan en el proceso de cuidar su salud de manera individual¹⁷.

Se debe tener en cuenta que el modelo de Pender se encuentra orientado a generar estrategias saludables e intervenciones que se orienten a las personas y la comunidad en este caso a los estudiantes universitarios que participan de manera activa en el proceso de mantener y mejorar la salud de los pobladores¹⁷.

Las características propias del modelo sustentado por Pender se orientan a las conductas teniendo como base las experiencias individuales de los estudiantes universitarios, como las conductas biológicas, psicológicas y socio culturales los cuales son predictivos, orientados a los hábitos saludables en el medio que se desarrolla¹⁷.

El modelo se basa en el reconocimiento de los sentimientos, emociones, creencias relacionadas con las conductas enfocadas en mantener la salud de los estudiantes universitarios, donde la búsqueda del bienestar se basa en el proceso de la percepción de la salud¹⁷.

2.3. Marco conceptual

Estilos de Vida

Para Lara, et al¹⁸, sustentan que los estilos de vida influyen sobre la salud de las personas encontrándose relacionado con aspectos personales que reflejan las diversas actitudes, siendo la principal característica el hecho de mostrar los comportamientos que se adoptan en la familia, comunidad.

De acuerdo a Lorenzo y Diaz¹⁹, refieren que los estilos de vida son formas particulares en las que se pueden beneficiar las personas que consiste en

el mantenimiento de los hábitos de vida de las personas en este caso los estudiantes universitarios incluyendo la alimentación, la higiene, el ocio, los amigos, la sexualidad y la familia, relacionándose directamente con las formas de conducta y los motivos que lo rodean en su vida diaria.

Conforme a Bastias²⁰, menciona que el concepto se ha venido desarrollando a lo largo del tiempo, teniendo en cuenta el modelo de salud, se encuentra vinculado a cuatro elementos la biología, el medio ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicios de salud.

Según García²¹, indica que el hablar de los estilos de vida se relaciona con el cambio de los comportamientos orientados a la adquisición de hábitos saludables de vida relacionados con los componentes de sexualidad, estrés, sueño, así como el hecho de relacionarse entre las personas, para lo cual se pone en juego la actividad física, una buena alimentación y el uso del tabaco y alcohol conductas que se ven modificadas por las nuevas experiencias de los jóvenes universitarios.

Salud física y mental

Desde el punto de vista de Álvarez y Álvarez²², sustentan que el realizar caminatas diariamente se convierte en una acción saludable reduciendo en 50% la posibilidad de tener una enfermedad coronaria, la actividad física genera que las personas puedan mantener jóvenes las células de su cuerpo por más tiempo, relacionándose con la disminución de la incidencia de la morbilidad y mortalidad por lo cual es importante la realización de 30 minutos de practica aeróbica diaria²².

De acuerdo con Espinosa et.al²³, refieren que los estudiantes a nivel universitario son parte de un grupo poblacional del cual se debe esperar se mantengan saludables, pero en las últimas décadas se ha logrado observar que están manteniendo actitudes poco saludables como omitiendo el desayuno, consumiendo alimentos chatarra y generando alteraciones de salud como la presencia de obesidad.

En efecto, la alimentación de los universitarios se constituye en una de las necesidades nutricionales debido a los cambios emocionales, fisiológicos, así como ambientales que son parte determinante a lo largo de su vida, los estudiantes son propensos y están expuestos a padecer trastornos de tipo alimenticio que pueden ocasionar perjuicio en la salud de los universitarios²⁴.

Social

Para Arévalo, et al²⁵, afirma que los jóvenes en la actualidad han empezado a asumir el rol de la importancia de la dieta orientándose a consumir de manera adecuada los alimentos generando una respuesta saludable orientándose a mejorar la calidad de vida. Los alimentos que se brindan al cuerpo deben de ser ricos en nutrientes y proporcionar energía además de prevenir enfermedades y tratar de mantenerlas y curarlas.

Las condiciones sociales de la vida de los individuos se encuentran enmarcados en la determinación de la salud de los pobladores de acuerdo con el tipo de organización con la cual se encuentren relacionados teniendo como parte del enfoque la salud pública, donde los procesos de salud enfermedad han variado desde el enfoque de la influencia social, las enfermedades como el estrés, el consumo de alcohol, se encuentren vinculadas con las condiciones vida de las personas en determinada área geográfica o contexto social²⁶.

Los universitarios atraviesan una etapa de transición en el momento como parte de desarrollar hábitos de vida saludables los cuales deben de mantenerse durante su etapa de vida adulta, por lo cual el participar en el cambio de sus actitudes que se convertirán en fortalecedoras de su vida sin tener que enfrentar la presencia de enfermedades crónicas, la universidad por lo tanto se puede convertir en un espacio promotor de hábitos de vida saludable donde se promueve la salud y la calidad de vida de los estudiantes universitarios²⁷.

Los estudiantes universitarios se relacionan con los procesos de personas encargadas a mejorar la salud, enfocados en abordar las conductas inadecuadas como modelos conductuales que los universitarios realizan en forma de prácticas y que se convierten en hábitos orientados a la mejora de los estilos de vida de los universitarios²⁷.

Ético Moral

vico de la sociedad se ha convertido en un proceso donde la discusión sobre ello así como la conversación a lo largo de la historia, se relaciona con un cumulo de pasiones y necesidades que se manifiestan en forma de comportamientos , conductas, bondades, maldades e inclusive voluntades de los participantes, donde la verdad, la belleza son parte de la vida de los estudiantes, teniendo en cuenta que no se debe omitir la dimensión existencial incentivando la existencia humana a través de la verdad.

La ética en los estudiantes universitario se conduce bajo el modelo de la educación moral, la educación en base a valores, el respeto por las personas, los compartimentos ocupan un espacio orientado a beneficiar a los estudiantes, donde el currículo universitario se verá influenciado por las actitudes de los mismos en el entorno universitario²⁹.

La ética no es espontanea se requiere trabajar desde el hogar, a nivel de los diferentes niveles cada estudiante universitario incluye contenidos éticos a nivel del espectro educativo lo que le amerita normas de comportamiento orientadas a actuar teniendo como base la reconciliación con la razón y la moral, alcanzando un estado de conciencia donde sus actos se orienten a generar el bienestar de las personas bajo su cuidado, poniendo énfasis en los principios éticos como son la autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia³⁰.

La ética de la virtud plantea el problema de la felicidad donde el actuar de los individuos se orienta hacia el reconocimiento de las necesidades básicas de las personas, en base a la reflexión de la conciencia de cada persona en este caso de los estudiantes universitarios quienes en cada

acción deben generar un punto de reflexión, donde las practicas se conviertan en formas correctas de intervenciones que se basen en cuidar la integridad en el momento de la acción a los demás³¹.

Académico Familiar

Según Torre y Tejada³², consideran que los universitarios son conscientes de las motivaciones que enmarcan sus preferencias de manera motivadora tanto en el proceso del contexto de la vida cotidiana, las preferencias, los impulsos y de las inclinaciones del ser humano fruto de la interacción entre el entorno y el medio en el cual se desarrolla, por lo tanto el ambiente educativo se constituye en un proceso de fortaleza y crecimiento persistente en el mundo educativo.

2.4 Hipótesis

El estudio de investigación no requiere de hipótesis de sustentación al tratarse de un estudio de tipo descriptivo. De acuerdo con Espinoza³³, sustenta que los investigadores buscan una repuesta provisional al problema planteado, convirtiéndose en una aproximación que se orienta a responder una duda en el proceso investigativo, convirtiéndose en una explicación presuntiva.

2.5 Variables del estudio

Estilos de Vida

2.6 Definición Operacional de términos

Estilos de vida: formas de conducta de los estudiantes universitarios a lo largo de su formación académica que se orienta a conservar la salud,

Estudiante universitario: joven que se encuentra cursando estudios superiores en una casa de estudios.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo aplicada, porque mediante la base teórica y conocimientos ya existentes se propone plantear medidas de mejora a la población de estudio. Según Hernández R, se basa en los hallazgos, descubrimientos y soluciones que se plantean en los objetivos de la investigación.

3.1.2. Nivel de investigación

Se realizó un estudio descriptivo no experimental, porque se aplicó en un determinado periodo de tiempo. Sousa³, sustenta que se describe la variable de estudio sin manipularla en busca de generar la respuesta frente a un hecho clasificando la información. Según el periodo y secuencia de estudio fue de corte transversal porque se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, según Hernández R, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede.

3.2. Población y muestra

Población

Estuvo constituida por 60 estudiantes universitarios de IX ciclo de la Escuela profesional de Enfermería, los cuales asisten a clases de manera regular.

Muestra

Se trabajó con la totalidad de la población. De la misma forma se utilizó el muestreo de tipo censal aplicado a un número conocido de personas con los que se realizó el estudio de investigación, es decir un número finito de estudiantes. Las unidades de análisis son los estudiantes universitarios en estudio.

- **Criterios de Inclusión**

Estudiantes de ambos sexos que se encuentren matriculados en el IX ciclo de la carrera de enfermería

Estudiantes que firmen el consentimiento informado

- **Criterios de Exclusión**

Estudiantes que se encuentren matriculados en otros ciclos de la carrera de enfermería.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario realizado por Cornejo F. En su investigación titulada Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022, el cual este compuesto por 34 preguntas, con una confiabilidad de 0.89 y un juicio de experto de 0.0042.

El instrumento incluye 34 ítems divididas de la siguiente manera: salud física mental: (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15,16), social: (17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24), ético moral: (25, 26, 29,30), académico-familiar: (31,32,33,34) y cuenta con cinco valores de Escala Likert, nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre,

El estudio de investigación es sometido a prueba piloto con una población similar o parecida a la del estudio en general un total de 10 estudiantes de otros ciclos de estudio se obtuvo el valor de 0.92 altamente confiable.

3.4. Técnica de procesamiento y análisis de datos

Se aplico el cuestionario utilizando el formato Google Forms a través de un grupo de WhatsApp Web. El enlace fue compartido en varias oportunidades para la obtención del número total de participantes. Una vez aplicado el instrumento se procedió a recolectar la información y se generó la tabla de códigos según las respuestas en el programa Microsoft Excel versión 2017, lo cual facilito la presentación de los resultados en forma de tablas y gráficos para su análisis mediante la estadística descriptiva en forma de

porcentajes y promedios, el cual evidenciara los estilos de vida de los estudiantes

3.5. Aspectos Éticos

De acuerdo al informe de Belmont en esta investigación se tendrá en cuenta los principios éticos cuyo objetivo es brindar un marco de análisis que guíe la resolución de los problemas, finalmente, se consideraron los siguientes principios:

Se respeto la autonomía porque los estudiantes son libres de participar en la investigación y en todo momento se salvaguardo su identidad, se dispuso de un consentimiento informado a cada participante respetando su elección de manera autónoma y anónima.

El principio de justicia, porque los universitarios que colaboraron con este estudio fueron tratados con respeto y equidad sin distinguir sexo, raza, religión o preferencias de ninguna índole y se garantizó que cada estudiante participe sin ninguna dificultad. Esto conlleva a que los individuos tengan una experiencia inclusiva

Beneficencia, este principio resalta como principal objetivo porque cuyos resultados pretende brindar una respuesta que oriente a promover conductas y estilos de vida saludables que a la vez vaya de la mano con su formación académica y profesional

La no maleficencia, porque al incluir a los estudiantes dentro el estudio no represento ningún tipo de daño físico ni psicológico durante todo el proceso de investigación, ya que en todo momento se respetó la libre decisión de participación de los universitarios.

El proyecto de investigación fue presentado al Comité Institucional de Ética e Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista el cual fue aprobado por el mismo para su ejecución, con número de constancia **N°0594-2024-CIEI-UPSJB.**

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Resultados

Tabla 1

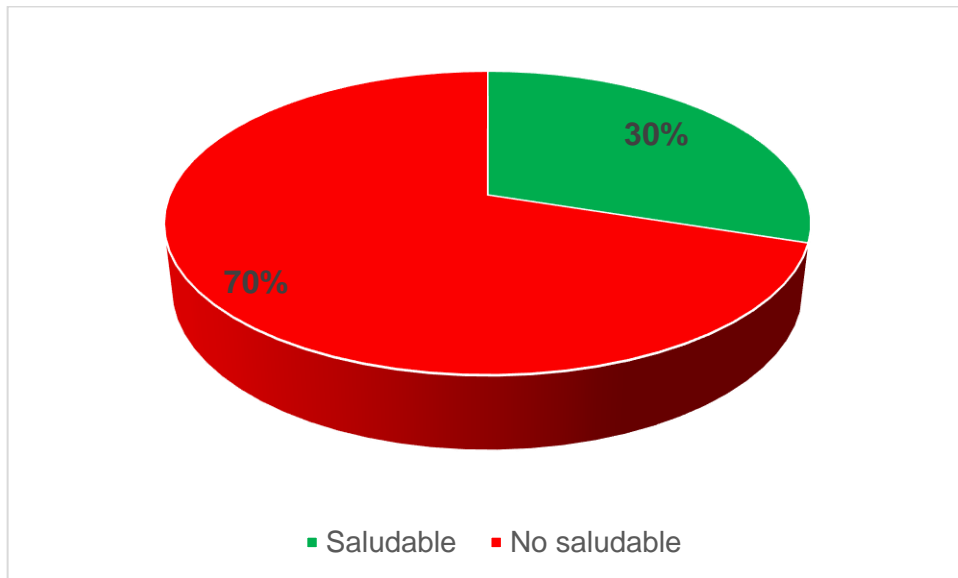
Datos generales de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista - 2024.

Categoría	Datos generales	N=60	%
Edad	22 a 28	32	53
	28 a 34	18	30
	35 a mas	10	17
Sexo	F	56	93
	M	4	7
Estado Civil	Casado	30	50
	Soltero	18	30
	Conviviente	12	20
Ocupación	Estudiante	18	30
	Empleado	30	50
	Ama de casa	12	20

El 53% (32) de los estudiantes tienen entre 22 a 28 años de edad, 93% (96) son de sexo femenino, 50% (30) están casados, 50% (30) son empleados.

Gráfico 1

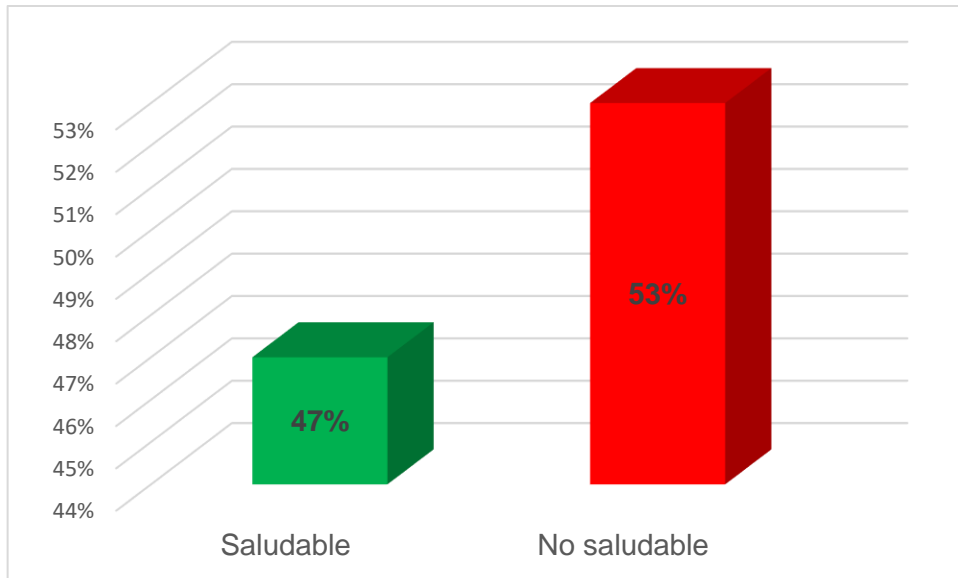
Estilos de vida de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.



Se presenta que el 70% (42) de los estudiantes tienen estilos de vida no saludables, y el 30% (18) saludables.

Gráfico 2

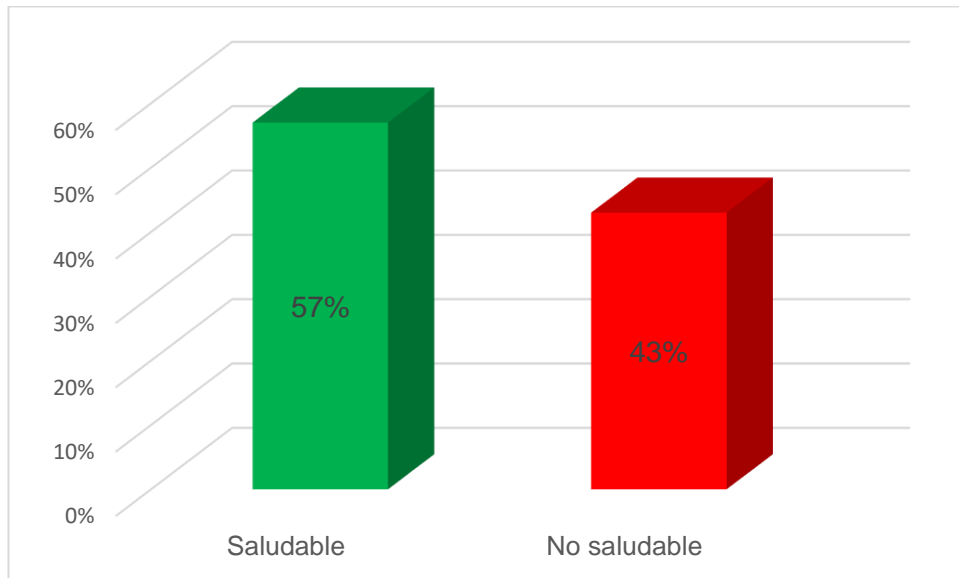
Estilos de vida de los estudiantes según dimensión física y mental del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.



Los estilos de vida en la dimensión físico mental el 53% (32) de los estudiantes son no saludables y el 47% (28) saludables.

Gráfico 3

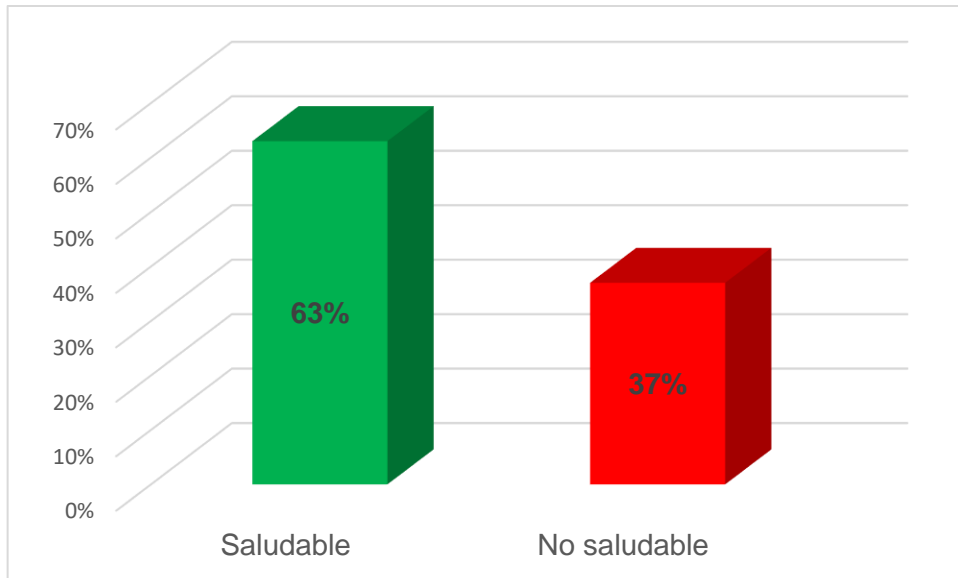
Estilos de vida de los estudiantes según dimensión social del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.



En la dimensión social el 57% (34) de los estudiantes tienen estilos de vida saludables y el 43% (26) no saludables.

Gráfico 4

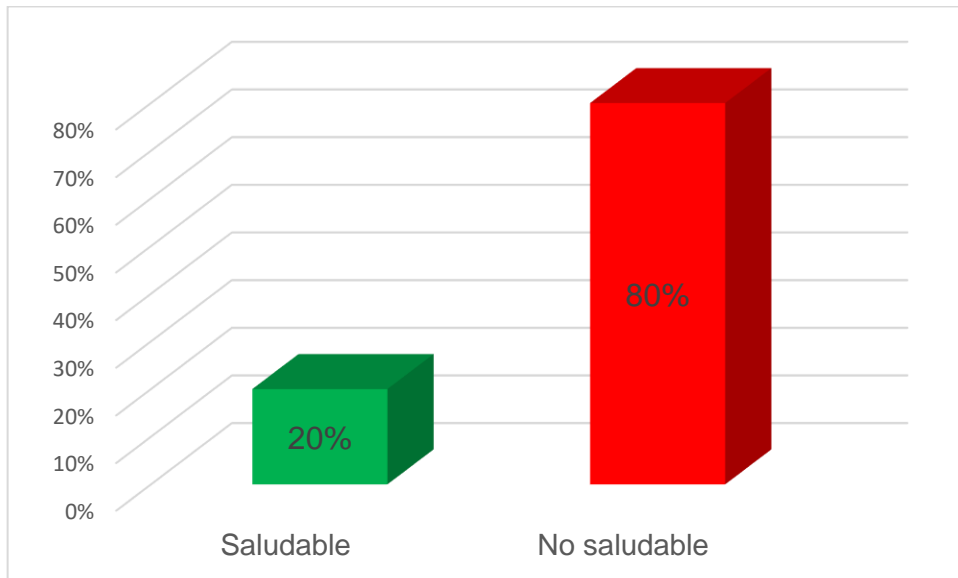
Estilos de vida de los estudiantes según dimensión ético moral del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.



Según dimensión ético moral el 63% (38) de los estudiantes tienen estilos de vida saludable y el 37% (22) no saludables.

Gráfico 5

Estilos de vida de los estudiantes según dimensión académico y familiar del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.



En la dimensión académico familiar el 80% (48) de estudiantes tienen estilos de vida no saludables y 20% (12) saludables.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión

Según datos generales el 53% (32) de los estudiantes tienen entre 22 a 28 años de edad, 93% (96) son de sexo femenino, 50% (30) están casados y el 50% (30) son empleados. Lo que se asemeja al estudio de Collazos⁷, en Ecuador donde de 179 participantes el 92% eran mujeres con más de 23 años. De la misma forma el estudio de Fernández y Caballero⁸, presenta que los participantes de su investigación son del sexo femenino en 72.4%, edad entre 20 a 23 años.

Se presenta que el 70% de los estudiantes tienen estilos de vida no saludables y solo el 30% saludables. Diferenciando con el estudio de Collazos⁷, quien en su investigación presenta que el 92% tiene un estilo de vida saludable. Comparándose con el estudio de Espinoza¹¹, quien presenta al 56% con estilos de vida saludables y el 44% no saludables. De la misma manera Araujo y Tantalean¹³, sustenta en su investigación que el 79% de estudiantes presenta estilos de vida no saludables y solo el 21% tienen estilos de vida saludables.

Lorenzo y Diaz¹⁶, refieren que los estilos de vida son formas particulares que pueden beneficiar a las personas, consiste en el mantenimiento de los hábitos de vida de los individuos en este caso los estudiantes universitarios incluyendo la alimentación, la higiene, el ocio, los amigos, la sexualidad.

Los estilos de vida en la dimensión físico mental en 53% de los estudiantes son no saludables y el 47% saludables. De la misma forma Montenegro y Ruiz¹⁰, presenta al 78% con estilos de vida no saludables en la actividad física. Dicha actividad es fundamental para llevar un estilo de vida saludable puesto que, tiene numerosos beneficios para la salud tanto física, mental y emocional, promoviendo el bienestar general reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

Así mismo Cornejo¹², en su estudio presenta que en la dimensión físico mental se encontró un nivel no saludable en el 68% de los participantes.

García¹⁸ ,presenta que el hablar de los estilos de vida se relaciona con el cambio de los comportamientos orientados a la adquisición de hábito saludable de vida relacionado con los componentes de sexualidad, estrés, sueño.

La actividad física genera que las personas puedan mantener jóvenes las células de su cuerpo por más tiempo, relacionándose con la disminución de la incidencia de la morbilidad y mortalidad¹⁸.El modelo de Promoción de la salud busca el mantenimiento de la salud de las poblaciones teniendo como base un conocimiento de los estilos de vida de los estudiantes universitarios.

En la dimensión social el 57% de los estudiantes tienen estilos de vida saludables y el 43% no saludables. Contradiciéndose con el estudio de Montenegro y Ruiz¹⁰, quien presenta en las dimensiones sueño y el estrés con 67%, en el uso de alcohol y las drogas 38% de forma no saludable. De la misma forma Araujo¹³, sustenta que el manejo del estrés es no saludable en 71%, en hábitos nocivos, consumo de alcohol no saludable en 58%. Las condiciones sociales de la vida de los individuos se encuentran enmarcados como parte del enfoque la salud pública²⁰.

Según dimensión ético moral el 63% de los estudiantes tienen estilos de vida saludables y el 37% no saludables. La ética en los estudiantes universitario se conduce bajo el modelo de la educación moral, en base a valores y el respeto por las personas, un espacio orientado a beneficiar a los estudiantes universitarios²⁶. La ética de la virtud plantea el problema de la felicidad donde el actuar de los individuos se orienta hacia el reconocimiento de las necesidades básicas de las personas²⁸.

En la dimensión académico familiar el 80% tiene estilos de vida no saludables, 20% saludables en los estudiantes de IX ciclo. Comparable con la investigación de Araujo¹³, quien presenta en la actividad académica 62% no saludable en los estudiantes universitarios. Se debe tener en cuenta que el modelo de Pender se encuentra orientado a generar estrategias

saludables e intervenciones que se orienten a las personas y la comunidad en este caso a los estudiantes universitarios³⁰.

Los datos recopilados muestran un resultado desfavorable con estilos de vida poco saludable, con hábitos perjudiciales para su salud. Estos hábitos tienen un impacto negativo en la salud física, lo que conlleva al desarrollo de futuras enfermedades causadas principalmente por una mala alimentación y hábitos sedentarios. Estas causas se pueden manejar adoptando estilos de vida saludables basada en una buena alimentación, actividad física y recreación en busca de prevenir situaciones que puedan deteriorar su salud.

5.2. Conclusiones

- Los estilos de vida de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista 2024 son no saludables.
- Los estilos de vida de los estudiantes según dimensión salud física y mental del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista son no saludables.
- Los estilos de vida de los estudiantes según dimensión social del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista son saludables.
- Los estilos de vida de los estudiantes según dimensión ético moral del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista son saludables.
- Los estilos de vida de los estudiantes según dimensión académico familiar del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista son no saludables

5.3. Recomendaciones

- A las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería, que concienticen a los estudiantes la importancia de fortalecer y adoptar la actividad física como un estilo de vida saludable, encontrando formas de hacerla parte regular de la rutina diaria evitando así el riesgo de enfermedades crónicas y discapacidades a largo plazo.
- A los estudiantes de Enfermería, priorizar estrategias como llevar una alimentación saludable, descansos oportunos, así como manejar el estrés se convierten en formas concretas para el manejo de la salud y la prevención de enfermedades.
- A los familiares de los estudiantes, ya que la familia puede influir a que el estudiante adopte buenos hábitos alimenticios y la buena comunicación permitirá que exprese sus preocupaciones e inquietudes aumentando así la productividad y eficiencia en sus estudios académicos
- A los profesionales de enfermería, concientizar a los universitarios que como futuro personal de salud se debe liderar con el ejemplo y no practicar con el mismo, es decir, actuando como un modelo a seguir ante la comunidad en base al proceso de autocuidado, promoviendo la salud, física mental, social y familiar

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chalapud M, Molano N, Roldan E. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Rev.Retos [Internet]2022[Acceso 2 de febrero del 2024];1(44): 477-484.Disponible: Dialnet-EstilosDeVidaSaludableEnDocentesYEstudiantesUniver-8220095.pdf
2. Organización Mundial de la Salud. La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes [Home page en internet]2023[Acceso 6 de octubre del 2024]Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
3. Organización Panamericana de la Salud. Curso de vida saludable [Home page en internet] [Acceso 06 de octubre del 2024]Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable>.
4. Müller, C., El-Ansari, K., & El Ansari, W. (2022). Health-Promoting Behavior and Lifestyle Characteristics of Students as a Function of SSex and Academic Level. International journal of environmental research and public health,19 (12), 7539. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127539>
5. Jamal N, Fathi H, Abu Z, Fayes R. Hábitos alimentarios y de vida en estudiantes universitarios en diferentes cursos académicos.Nutri.Clin[Internet].2021[Acceso 5 de octubre del 2024];44(2):236-242.Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405457721002217>

6. Cicchella A, Vecenane H, Usca S. Estilos de vida saludables en estudiantes universitarios según demografía, nacionalidad y especialidad de estudio, con especial referencia a los estudios deportivos. *Frent. Educ* [Internet]. 2022 [Acceso 13 de agosto del 2024]; 7(2):1-11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/educ.2022.889603/full>
7. Herazo Y, Nuñez N, Sanchez L, Vasquez F, Lozano A, Torres E, Valdelamar A. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos* [Internet]. 2020 [Acceso 5 de octubre del 2024]; 38(2):547-551. Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446315.pdf>.
8. Villavicencio M, Deza I, Dávila R. Estilos de vida y rendimiento académico de estudiantes de una escuela de enfermería del Perú. *Conrado* [Internet] 2020 [Acceso 14 de setiembre del 2023] , 16 (74), 112-119. Epub 02 de junio de 2020. Recuperado en 05 de febrero de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300112&lng=es&tlng=en.
9. Olivero N, Benites J, Garcia A, Bello C. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. *Catedra Villarreal* [Internet]. 2016 [Acceso 05 de octubre del 2024]; 4(1):57-72. Disponible en: <https://revistas.unfv.edu.pe/RCV/article/download/63/63/5147>
10. Zambrano R, Rivera V, Rincón F, López Y. Estilos de vida de estudiantes universitarios. *REV CIENC SOC-VENEZ* [Internet]. 2 de noviembre de 2021 [citado 5 de febrero de 2024]; 27:468-76.

Disponible en:
<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/37020>

11. Espinoza Á, Yaguachi R, Rosado M, Altamirano N, Nieve S, Garcia F, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad. *Nutr Clín Diet Hosp* [Internet]. 2 de enero de 2024 [citado 6 de octubre de 2024];44(1). Disponible en:
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/480>
12. Fernández Vélez, Yumy Estela, & Caballero Torres, Angel Eladio. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*[Internet].2023[Acceso 05 de octubre del 2024];1(53), 97-126.
<https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211>
13. Collazos N, Mayor T, Correa M, Cruz F. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enferm. investig.* [Internet]. 3 de julio de 2021 [citado 8 de febrero de 2024];6(4):12-8. Disponible en:
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
14. Montenegro A, Ruíz, A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *R. Actividad fis. y deporte*[Internet].2019[Acceso 12 de setiembre del 2023]; 6 (1): 87-108.
<https://repository.udca.edu.co/handle/11158/3182>
15. Baéz M, Enríquez C, Castellanos E, Fragoso M, Salazar J. Estilos de vida en estudiantes de posgrado de una universidad pública. *Rev. Bio. Agr. Tux.* [Internet]. 30 de junio de 2019 [citado 5 de febrero de 2024];7(1):19-26. Disponible en:
<https://www.revistabioagro.mx/index.php/revista/article/view/140>

16. Cornejo F. Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022[Tesis de licenciatura]Tumbes. Universidad Nacional de Tumbes.2023.
17. Araujo D, Tantalean J. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad Lambayecana, setiembre-diciembre 2020. [Tesis de licenciatura]Chiclayo. Universidad Señor de Sipan.2020.
18. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. Hacia promoc. Salud [Internet]. Junio de 2014 [consultado el 11 de febrero de 2024]; 19(1): 68-83. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772014000100006&lng=en.
19. Lara Y, Quiroga C, Jaramillo A, Bermeo M. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. Rev. Odont. Mex [revista en la Internet]. 2018 Sep [citado 2024 Feb 05] ; 22(3): 144-149. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-199X2018000300144&lng=es
20. Lorenzo J, Díaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2019 Abr [citado 2024 Feb 10] ; 23(2): 170-171. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170&lng=es.

21. Bastías E, Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Cienc. enferm.* [Internet]. 2014 Ago [citado 2024 Feb 10] ; 20(2): 93-101. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>.
22. García-Laguna D, García-Salamanca G, Tapiero-Paipa Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia promoci. Salud* [Internet]. Diciembre de 2012 [consultado el 11 de febrero de 2024]; 17(2): 169-185. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772012000200012&lng=en.
23. Alvarez M, Alvarez A. Estilos de vida y alimentación. *Gaceta de Antropología*[Internet],2009[Acceso 02 de febrero del 2023];25(1):1-14.Disponible en: https://www.gazeta-antropologia.es/wp-content/uploads/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.pdf
24. Espinosa L. Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. *Rev. Cubana Estomatol* [Internet]. 2004 Dic [citado 2024 Feb 11] ; 41(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072004000300009&lng=es.
25. González-Cantero J, Oropeza-Tena R, Padrós-Blázquez F, Colunga-Rodríguez C, Montes-Delgado R, González-Becerra V. Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2017 Abr [citado 2024 Feb 11] ; 34(2): 439-443. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000200439&lng=es. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.172>.

26. Varela-Arévalo M, Ochoa-Muñoz A, Tovar-Cuevas J. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. Univ. Salud [Internet]. Agosto de 2016 [consultado el 11 de febrero de 2024]; 18(2): 246-256. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072016000200006&lng=en.

27. Tamayo J, Rodríguez K, Escobar K, Mejía A. Estilos de vida de estudiantes de odontología. Hacia promoc. Salud [Internet]. Diciembre de 2015 [consultado el 11 de febrero de 2024]; 20(2): 147-160. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772015000200011&lng=en.
<https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.10> .

28. Guijarro M, Chávez J. Ética y gerencia universitaria. Revista Venezolana de Gerencia [Internet]. 2011 [Acceso 12 de noviembre del 2023]; 11(34), 201-220. Recuperado en 11 de febrero de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-99842006000200004&lng=es&tlng=es.

29. Gallardo-Escudero A, Muñoz M, Planells E, López I. La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Feb [citado 2024 Feb 11]; 31(2): 975-979. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000200058&lng=es.
<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.8303>.

30. Díaz-Barriga A, Pérez-Rendón, M, Lara Gutiérrez, Y. Para enseñar ética profesional no basta con una asignatura: Los estudiantes de Psicología reportan incidentes críticos en aulas y escenarios reales. Revista iberoamericana de educación superior [Internet].2016[Acceso 12 de octubre del 2023]; 7(18), 42-58. Recuperado en 11 de febrero de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722016000100042&lng=es&tlng=es.
31. Díaz J, Montaner J, Prieto M. Formación ética para un desarrollo sustentable Ethical Formation for Sustainable Development. Revista de Ciencias Sociales [Internet].2007[Acceso 14 de octubre del 2023]; 13(1), 159-171. Recuperado en 11 de febrero de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-95182007000100012&lng=es&tlng=es.
32. Echeverría-Falla C. Educación ética: ¿Normas o virtudes? ¿Qué giro debe tomar la enseñanza de la ética en la formación de universitarios solidarios?. Pers.bioét. [Internet]. Diciembre de 2013 [consultado el 11 de febrero de 2024]; 17(2): 151-167. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-31222013000200002&lng=en.
33. Torre S, Tejada J. Estilos de Vida y Aprendizaje Universitario. Rev.Iberoamericana de Salud[Internet].2007[Acceso 12 de febrero del 2024]; 1(4):101-131.Disponible en: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/22820>

34. Espinoza E. La hipótesis en la investigación. Mendeive. Revista de Educación [Internet].2018[Acceso 13 de julio del 2023]; 16(1), 122-139. Recuperado en 11 de febrero de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962018000100122&lng=es&tlng=es.
35. Veiga J, Fuente E, Zimmerman M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med Segur Trab [Internet].2008[Acceso 12 de febrero del 2023];1(4):81-88.Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v54n210/aula.pdf>
36. Sousa V, Driessnack M, Costa I. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. parte 1: diseños de investigación cuantitativa. Rev Latino-am Enfermagem [Internet]2007[Acceso 13 de febrero del 2024]; 1(4): 29-45.Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/7zMf8XypC67vGPrXVrVFGdx/?format=pdf&lang=es>

BIBLIOGRAFÍA

- Hernández R. Metodología de la Investigación las rutas Cuantitativas, Cualitativa Y Mixta.6ed. México. McGraw-Hill Education. 2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Hernández R. Metodología de la Investigación. 6ed. México. McGraw-Hill Education. 2018. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista>

ANEXOS

Anexo 1: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Escala de medición	Escala de valoración
Estilos de Vida	De acuerdo a la OMS los estilos de vida son una forma de respuesta de la interacción de las condiciones de vida con las conductas individuales donde interviene la sociedad, la cultura, las normas, hábitos y también las conductas negativas	El modelo de Pender se encuentra orientado a generar estrategias saludables e intervenciones que se orienten a las personas y la comunidad en este caso a los estudiantes	Salud físico-mental	-Consumo de frutas y verduras - Consumo de comida chatarra -Consumo de tabaquismo y alcohol -Frecuencia de actividad física	Ordinal	-Nunca -Muy pocas veces -Algunas veces -Casi siempre -Siempre
			Social	-Actividades Académicas -Actividades sociales y culturales	Ordinal	-Nunca -Muy pocas veces -Algunas veces -Casi siempre -Siempre

		universitarios que participan de manera activa en el proceso de mantener y mejorar la salud de los pobladores	Ético-moral	-Tolerancia y afrontamiento a diversas situaciones	Ordinal	-Nunca -Muy pocas veces -Algunas veces -Casi siempre -Siempre
			Académico -familiar	Expresión de Afecto -Autoestima	Ordinal	-Nunca -Muy pocas veces -Algunas veces -Casi siempre -Siempre

Anexo 2

Instrumento

Estimado estudiante me presento, soy la bachiller **Elsa Cristina Flores Toledo** estoy realizando un estudio de investigación titulado **Estilos de Vida de los estudiantes de IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista** para lo cual solicito su colaboración contestando el siguiente cuestionario.

Datos generales:

Edad:

Sexo: **F ()** **M ()**

Estado civil:

Soltero ()

Casado ()

Divorciado ()

Unión libre ()

Ocupación:

Estudiante ()

Empleado ()

Ama de casa ()

Marque con una X la respuesta que considere correcta

	Preguntas	1	2	3	4	5
	Salud Físico- Mental					
1	Consumo comida chatarra.					
2	Consumo porciones de fruta y verduras diariamente.					
3	Consumo alcohol.					

4	Consumo cigarrillos.					
5	Realizo actividad física como caminata 20 min diariamente.					
6	Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud.					
7	Disfruto de mi tiempo libre.					
8	Después que realizar una actividad física, descanso para continuar otra.					
9	Cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental.					
10	Cuando me siento estresado(a), realizo ejercicios de relajación mental.					
11	Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago.					
12	Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min).					
13	Siento que estoy con unos kilos más.					
14	Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física.					
15	Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física.					
16	Realizo algún deporte durante la semana					
	Social					
17	Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase.					
18	Mantengo relación adecuada con mis compañeros de clase.					
19	Cuando mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente.					
20	Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales.					
21	Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas.					

22	Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas.					
23	Cuando realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo.					
24	Solo realizo mis actividades académicas.					
	Ético - Moral					
25	Cuando participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas.					
26	Respeto las normas establecidas del centro de estudio.					
27	Me solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema.					
28	Me solidarizo con los demás.					
29	Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros (as).					
30	Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase.					
	Académico- Familiar					
31	Converso con mi familia sobre mis actividades académicas					
32	Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas.					
33	Como haciendo mis tareas académicas.					
34	Me siento una persona no comprendida por mi familiar.					

1	Nunca
2	Muy pocas veces
3	Algunas veces
4	Casi Siempre
5	Siempre

Gracias por su participación

Anexo 3

Confiabilidad del Instrumento

Variable	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
Estilos de Vida	34	0.92	Alto

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left(\frac{\sum_{i=1}^K \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$$

α : Alfa de Cronbach.

$\sigma_{Y_i}^2$: varianza del ítem i.

σ_X^2 : varianza de los valores totales observados.

K: número de preguntas o ítems considerados.

El valor cercano a la unidad indica que la consistencia interna del instrumento es alta.

Anexo 4

Escala de Valoración del Instrumento

Saludable	103 a 170 puntos
No saludable	1 a 102 puntos

Dimensiones:

	Saludable	No saludable
Física Mental	41 a 64 puntos	1 a 40 puntos
Social	21 a 32 puntos	1 a 20 puntos
Ético Moral	16 a 24 puntos	1 a 15 puntos
Académico - familiar	11 a 16 puntos	1 a 10 puntos

Anexo 5

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
<p>Problema general:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo son los estilos de vida de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024? 	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar los estilos de vida de los estudiantes del IX ciclo de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista 2024 	<ul style="list-style-type: none"> El estudio de investigación no requiere de hipótesis de sustentación al tratarse de un estudio de tipo descriptivo 	<p>Tipo de estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"> De tipo aplicada, estudio descriptivo no experimental de corte transversal <p>Población y muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estuvo constituida por 60 estudiantes universitarios de IX ciclo de la Escuela profesional de Enfermería, y se

<p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo son los estilos de vida de los estudiantes según dimensión salud física y mental del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024? • ¿Cómo son los estilos de vida de los estudiantes según dimensión social del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los estilos de vida según dimensión física y mental de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024. • Identificar los estilos de vida según dimensión social de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la 		<p>trabajó con la totalidad de la población.</p> <p>Técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> • La encuesta <p>Instrumento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario, el cual este compuesto por 34 ítems con cinco valores de Escala Likert, nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.
---	---	--	--

<p>San Juan Bautista, 2024?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo son los estilos de vida de los estudiantes según dimensión ético moral del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024? • ¿Cómo son los estilos de vida de los estudiantes según dimensión académico-familiar del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la 	<p>Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los estilos de vida según dimensión ético moral de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024. • Identificar los estilos de vida según dimensión académico-familiar de los estudiantes del IX ciclo de la Escuela 		
--	--	--	--

Universidad Privada San Juan Bautista,2024?	Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2024.		
---	--	--	--

Anexo 6

Consentimiento Informado

Estimado interno de Enfermería, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL IX CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA 2024**. Antes que Usted autorice su participación en el estudio se le ha tenido que explicar lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente usted pueda participar de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

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

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 la Srta. **Elsa Cristina Flores Toledo**, celular: 912205064 correo: elsa.flores@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 Dr. Luis Alberto Barboza Zelada (presidente del CIEI) a su correo institucional: luis.barboza@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

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

Firma

Comité de Ética Institucional de Investigación: Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 748 2888 o al correo ciei@upsjb.edu.pe

Anexo 7

Constancia de aprobación de comité de ética



UNIVERSIDAD PRIVADA
SAN JUAN BAUTISTA

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N°0594-2024-CIEI-UPSJB

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista SAC, deja constancia que el Proyecto de Investigación detallado a continuación fue APROBADO por el CIEI:

Código de Registro: N°0594-2024-CIEI-UPSJB

Título del Proyecto: "ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL IX CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA 2024"

Investigador (a) Principal: FLORES TOLEDO ELSA CRITINA

El Comité Institucional de Ética en Investigación, considera que el proyecto de investigación cumple los lineamientos y estándares académicos, científicos y éticos de la UPSJB. De acuerdo a ello, el (la) investigador (a) se compromete a respetar las normas y principios de acuerdo al Código de Ética En Investigación del Vicerrectorado de Investigación y Responsabilidad Social.

La aprobación tiene vigencia por un periodo efectivo de un año hasta el 19/03/2025. De requerirse una renovación, el (la) investigador (a) principal realizará un nuevo proceso de revisión al CIEI al menos un mes previo a la fecha de expiración.

Como investigador (a) principal, es su deber contactar oportunamente al CIEI ante cualquier cambio al protocolo aprobado que podría ser considerado en una enmienda al presente proyecto.

Finalmente, el (la) investigador (a) debe responder a las solicitudes de seguimiento al proyecto que el CIEI pueda solicitar y deberá informar al CIEI sobre la culminación del estudio de acuerdo a los reglamentos establecidos.

Lima, 19 de marzo de 2024.



Dr. Luis Alberto Barboza Zelada
Presidente del Comité Institucional
de Ética en Investigación

upsjb.edu.pe

CENTRAL TELEFÓNICA: (01) 444-9131

LOCAL CHORRILLOS
Av. José Antonio Lavalleja
N° 302-304 (Ex Hacienda Villa)

LOCAL SAN BORJA
Av. San Luis
N° 1925 - 1925 - 1931

FILIAL ICA
Carretera Panamericana Sur
N° 103, 113 y 123 (Ex Km 300)

FILIAL CHINCHA
Calle A. Billa N° 108
Urbanización Las Villas
(Ex Yochi)