

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



**PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y ESTILO DE
VIDA DE LOS ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD
PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA
AÑO 2022**

TESIS

PRESENTADA POR BACHILLER

KARINA SELENE ASCENCIO CALDERON

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

ICA – PERÚ

2023

Asesora: Mg. Victoria Ponce de Flores

Código ORCID: 0000-0002-5734-5232

Investigador: Karina Selene Ascencio Calderón

Código ORCID: 0009-0003-2392-8629

Línea de investigación: Salud Pública

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por cuidarme y protegerme en cada paso que doy en mi vida.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Quien me brindó sus aulas para mi formación profesional

A los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista

Por su apoyo en el desarrollo de recolección de datos

A mi asesora

Por su asesoría metodológica durante el proceso de la tesis.

DEDICATORIA

Para mis padres quienes con su invaluable apoyo han logrado que culmine mi carrera profesional.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la percepción de la imagen corporal y estilo de vida de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista de Ica año 2022. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal. La muestra fue de 123 estudiantes. **Resultados:** El 66% (81) tienen de 18 a 23 años, 77% (95) son de sexo femenino; 56% (69) se dedica a estudiar; la percepción de la imagen corporal de los alumnos según dimensión malestar corporal normativo es buena en 50% (62), regular en 41% (50) y deficiente en 9% (11), dimensión malestar corporal patológico es regular en 47%(58), buena en 44%(54) y deficiente en 9%(11), y un global de buena en 47% (58) regular en 44% (54) y deficiente en 9% (11). El estilo de vida según nutrición es regular en 50%(62), bueno en 26%(32) y deficiente en 24%(29), actividad física es regular en 47%(58), deficiente en 28%(34) y bueno en 25%(31), responsabilidad en salud es regular en 44%(54), bueno en 34%(42) y deficiente en 22%(27), manejo del estrés de los alumnos el estilo de vida es regular en 46%(56), bueno en 36%(44) y deficiente en 18%(23), dimensión interpersonal regular en 42%(52), bueno en 35%(43) y deficiente en 23%(28), autoactualización es bueno en 46%(56), regular en 42%(52) y deficiente en 12%(15) y un consolidado global de regular en 45%(55) bueno en 34%(42) y deficiente en 21%(26) en los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista, Ica año 2022.

Palabras clave: Percepción, imagen corporal, estilo de vida, estudiantes.

ABSTRACT

Objective: To determine the perception of body image and lifestyle of the students of the Private University San Juan Bautista de Ica in 2022.

Methodology: Quantitative, descriptive cross-sectional study. The sample

was 123 students. **Results:** 66% (81) are between 18 and 23 years old, 77% (95) are female; 56% (69) are dedicated to studying; the perception of the body image of the students according to the normative bodily discomfort dimension is good in 50% (62), regular in 41% (50) and deficient in 9% (11), pathological bodily discomfort dimension is regular in 47% (58), good in 44%(54) and deficient in 9%(11), and an overall good in 47% (58) regular in 44% (54) and deficient in 9% (11). The lifestyle according to nutrition is regular in 50%(62), good in 26%(32) and deficient in 24%(29), physical activity is regular in 47%(58), deficient in 28%(34) and good in 25%(31), responsibility in health is regular in 44%(54), good in 34%(42) and deficient in 22%(27), stress management of students, lifestyle is regular in 46 %(56), good in 36%(44) and deficient in 18%(23), regular interpersonal dimension in 42%(52), good in 35%(43) and deficient in 23%(28), self-actualization is good in 46%(56), regular in 42%(52) and deficient in 12%(15) and a global consolidation of regular in 45%(55) good in 34%(42) and deficient in 21%(26) in the students of the San Juan Bautista Private University, Ica year 2022.

Keywords: Perception, body image, lifestyle, students.

PRESENTACIÓN

La imagen corporal es la representación mental y consciente que cada persona tiene, construye y percibe de su propio cuerpo. Se refiere a la configuración general de un individuo, que está influenciada por múltiples factores como la percepción, la cognición, el comportamiento, la emoción y la cultura. El estilo de vida se considera también, como la forma en que las personas se integran en el mundo que les rodea y las manifestaciones específicas de las condiciones de vida, lo que significa que el desarrollo de los entornos determinará el estado general de salud.

El objetivo del estudio fue determinar la percepción de la imagen corporal y estilo de vida de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista de Ica año 2022, con el propósito que se fortalezcan las capacidades en la responsabilidad de mantener la salud equilibrada cuidando a diario el cuerpo y la mente, y desempeñar de manera correcta los retos diarios en contextos universitarios logrando un crecimiento positivo en el ámbito personal para tener una buena salud y bienestar que le aporten beneficios para el cuidado de la salud.

La investigación se encuentra distribuida en Capítulo I: El problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Metodología de la investigación, Capítulo IV: Análisis de los Resultados, Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones, Referencias bibliografía y anexos.

ÍNDICE

CARÁTULA	i
ASESORA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME DE ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xvi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	17
I.b. Formulación del problema	19
I.c. Objetivos	19
I.c.1.General	19
I.c.2.Específicos	19
I.d. Justificación.	20
I.e. Propósito	21

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	22
II.b. Base teórica	24
II.c. Variables	33
II.d. Definición operacional de términos	33
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio	35
III.b. Área de estudio	35
III.c. Población y muestra	35
III.d. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	36
III.e. Diseño de recolección de datos	37
III.f. Procesamiento y análisis datos	38
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS	
IV.a. Resultados	39
IV.b. Discusión	50
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	56
V.b. Recomendaciones	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
BIBLIOGRAFÍA	66
ANEXOS	68

INFORME DE ANTIPLAGIO

KARINA SELENE ASCENCIO CALDERON

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	revistas.unica.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	udep.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	1%
8	revistas.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 13 de SETIEMBRE 2023

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

KARINA SELENE ASCENCIO CALDERÓN (AUTOR). VICTORIA PONCE DE FLORES (ASESORA)

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:

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y ESTILO DE VIDA DE LOS ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA AÑO 2022

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 24 %

Conformidad Autor:

Nombre: Karina S. Ascencio calderón

DNI: 72289656

Huella:

Conformidad Asesor:

Nombre: Victoria Ponce de Flores

DNI:21528430

LISTA DE TABLA

	Pág.
Tabla 1 Datos generales de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	39

LISTA DE GRÁFICOS

		Pág.
Gráfico 1	Percepción de la imagen corporal según dimensión malestar corporal normativo de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	40
Gráfico 2	Percepción de la imagen corporal según dimensión malestar corporal patológico de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	41
Gráfico 3	Percepción de la imagen corporal global de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	42
Gráfico 4	Estilo de vida según dimensión nutrición de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	43
Gráfico 5	Estilo de vida según dimensión actividad física de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	44
Gráfico 6	Estilo de vida según dimensión responsabilidad en salud de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	45

Gráfico 7	Estilo de vida según dimensión manejo del estrés de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	46
Gráfico 8	Estilo de vida según dimensión interpersonal de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	47
Gráfico 9	Estilo de vida según dimensión autoactualización de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	48
Gráfico 10	Estilo de vida global de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022.	49

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
Anexo 1	Operacionalización de variables	69
Anexo 2	Diseño muestral	74
Anexo 3	Instrumento	75
Anexo 4	Confiabilidad del instrumento	82
Anexo 5	Escala de valoración de instrumento	84
Anexo 6	Consentimiento informado.	87

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

Estudios internacionales como el realizado en Murcia, España por Atucha, et al¹ confirman que, entre los estudiantes universitarios, el 61,9% dijo realizar actividad física de 2 a 3 veces por semana. Alrededor del 55 % informó que había reducido el ejercicio desde el ingreso a la universidad, mientras que el 10 % comenzó a hacer ejercicio después de ingresar a la universidad.

Asimismo, en Cuba reportan Manrique, et al² que en la adolescencia se suele estar preocupada por la apariencia, sin embargo, debido a la enorme presión social que sufre este grupo, esto puede traducirse en altos niveles de insatisfacción corporal y una obsesión por alcanzar niveles de delgadez poco saludables.

En este mismo contexto en Colombia, investigadores como Charry y Cabrera³, indican que la mayoría de los estudiantes en 70% no efectúa actividad física, el 51% no realiza actividad física, y la mitad reporta mala calidad de la dieta y bajo consumo de frutas. La mayoría 82% de los estudiantes mencionaron el consumo de sal añadida a los alimentos. El 28% tenían sobrepeso y obesidad. La mayoría de las personas no conocen sus niveles de colesterol y triglicéridos.

Agregando a lo anterior en Colombia, Herazo, et al⁴ el 87,3% de los universitarios tienen un estilo de vida bajo o insuficiente, de los cuales el 89,1% no hace ejercicio, el 95% no come frutas y verduras, consume muchos productos azucarados y el 87% no puede controlar su salud y sexualidad.

Al mismo tiempo, Duno y Acosta⁵, en Chile afirman que los estudiantes universitarios tienen un alto índice de insatisfacción física, en el 84,6% de los hombres y el 80,4% de las mujeres, y en cuanto a la actividad física, el 55,2% de ellos terminó siendo inactivo, de los cuales el 86,1% eran mujeres y el 13,9% eran hombres.

En Lima, en el 2022, Guerrero, et al⁶ de manera similar reportan que el estilo de vida en cuanto a hábitos alimentarios estuvo en un nivel moderadamente saludable en un 49%, la actividad física en un 45,75%, las conductas preventivas en un 46% y los hábitos de sueño en un nivel bajo o no saludable en un 40%. Los estudiantes mayores de 18 años tienden a tener mejores hábitos alimentarios, y los estudiantes de clases socioeconómicas más altas tenían un mejor control sobre el consumo de drogas y más exámenes físicos.

Mientras tanto, Mogollón y Ancajima⁷, encuestaron a 330 estudiantes donde la mayoría de sus hábitos nutricionales estaban en un nivel moderado, equivalente al 51,2%, debido a la mala organización, alimentación irregular en la mañana y selección poco frecuente de alimentos nutritivos, y muchos de ellos se saltaban tres comidas al día. Comen sin mirar la etiqueta del producto que compra, donde se puede ver la fecha de caducidad y los ingredientes de los alimentos que consume.

A nivel local Benavidez y Perez⁸, muestran los resultados de la imagen corporal de los estudiantes universitarios, donde se puede observar que el 25,3% tiene una imagen corporal extrema, el 26,7% tiene una imagen corporal leve y finalmente el 48% tiene una imagen corporal moderada

Además, es importante que los estudiantes de enfermería mantengan un estilo de vida saludable para que puedan estar sanos lo que repercute en su propia imagen corporal porque durante las prácticas hospitalarias se aprecia que los internos de Enfermería están con sobrepeso, se escucha comentarios como “no tengo tiempo para hacer ejercicios”, “tengo mucho trabajo y duermo poco”, “me siento mal con mi cuerpo”, “me veo gordo” entre otras expresiones lo que motiva a realizar el estudio.

I.b. Formulación del problema:

¿Cuál es la percepción de la imagen corporal y estilo de vida de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista de Ica año 2022?

I.c Objetivos

I.c.1. Objetivo General:

Determinar la percepción de la imagen corporal y estilo de vida de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista de Ica año 2022.

I.c.2. Objetivos específicos:

Objetivo específico 1:

Identificar la percepción de la imagen corporal de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista de Ica según sea:

- Dimensión malestar corporal normativo.
- Dimensión malestar corporal patológico.

Objetivo específico 2:

Identificar el estilo de vida de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista de Ica según sea:

- Alimentación.
- Actividad física.
- Responsabilidad en salud.
- Manejo del estrés.
- Interpersonal.
- Autoactualización.

I.d. Justificación:

Justificación teórica

El estudio se justifica teóricamente con la teoría del autocuidado de Dorothea Orem y Nola Pender porque en su contenido presentan teorías que abordan un problema de salud, que está afectando a una población joven. Además, esta investigación tendrá alcance a los estudiantes de la Universidad con el propósito de fundamentar los riesgos al que están expuestos si no asumen responsablemente una conducta preventiva en salud en forma oportuna como el autocuidado y los comportamientos saludables.

Justificación práctica

Este trabajo de investigación se justifica desde el punto de vista práctico porque servirá de base para la elaboración de programas de intervención que busquen abordar la problemática existente y de esta manera contribuir al bienestar de los estudiantes universitarios.

Justificación metodológica

Se justifica metodológicamente la investigación porque los instrumentos podrán ser utilizados en futuras investigaciones relacionadas con las variables en estudio.

I.e. Propósito

La investigación tiene como propósito identificar la percepción de la imagen corporal y el estilo de vida de los estudiantes con la finalidad de plantear estrategias promotoras de la salud identificando comportamientos en relación a la imagen corporal y hacer un seguimiento a los estudiantes identificados con la finalidad que logren un buen desempeño académico, un estilo de vida saludable que se verá reflejado en su bienestar general.

Los resultados serán presentados a las Autoridades de la Universidad con el objetivo que se tomen las medidas tendientes en el refuerzo de hábitos saludables, chequeos periódicos y evaluaciones psicológicas. A su vez la investigación servirá de base para investigaciones a realizarse en el futuro y que guarden relación con la problemática estudiada.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Zambrano, et al⁹ en el 2021 realizaron un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE TERAPIAS DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR CON SEDES EN CALI Y PALMIRA, COLOMBIA**. El estudio tuvo una muestra de 126 participantes, de los cuales el 76,1% eran mujeres; el 58,1% tenían entre 18 y 21 años; 90,4% eran solteros; el 19,8% trabajaban y estudiaban; se despiertan varias veces en la noche, el 48,41% tienen a la hora de acostarse, el 45,83% reporta mucha carga académica o laboral, el 64,29% se siente deprimido o aburrido, el 31,2% no le gusta participar en actividades de ocio, el 38% de vez en cuando bebe alcohol, el 44,4% de los estudiantes no consume bebidas alcohólicas, y el 7% de los estudiantes bebe alcohol al menos una vez a la semana. El 77% no fumaba, el 4% fumaba de vez en cuando, el 2% fumaba al menos una vez por semana y el 14% restante fumaba de una a varias veces al día. El 80% no consume drogas, el 3% consume drogas al menos una vez por semana y el 9% consume drogas de vez en cuando.

Nieto y Nieto¹⁰, en el 2019 elaboraron un estudio descriptivo, transversal con el propósito de determinar la **PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN UNIVERSITARIAS DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA, COLOMBIA: UN ESTUDIO DESCRIPTIVO-TRANSVERSAL**. Se llevó a cabo el estudio en 150 mujeres de la Universidad del Atlántico, encontraron evidencia de una tendencia de las mujeres a estar extremadamente preocupadas por su imagen corporal (64,7%), lo que indica insatisfacción corporal y preocupaciones por el peso entre los estudiantes universitarios estudiados. Esto representa un factor de riesgo para desarrollar trastornos del estado de ánimo como depresión, ansiedad y comportamiento antisocial.

Avalos y Pizarro¹¹, en el año 2021 ejecutaron un estudio cuantitativo correlacional con el propósito de establecer la **RELACIÓN ENTRE IMAGEN CORPORAL E INGESTA DIETÉTICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, AYACUCHO - PERÚ**. La muestra estuvo conformada por 313 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, de los cuales el 70,6% fueron mujeres y el 29,1% hombres. La mayoría de los estudiantes universitarios (80,5%) subestimaron su imagen corporal. De lo contrario, el 9,5% no tiene los cambios anteriores

Villasante¹², en el 2021 elaboró un estudio cuantitativo, transversal con el propósito de determinar la **AUTOESTIMA, IMAGEN CORPORAL Y SATISFACCIÓN CON LA CARRERA ELEGIDA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN. LIMA**. La población seleccionada fue un total de 350 estudiantes universitarios, el 58,4% de los participantes eran del sexo masculino, el 50,2% tenían entre 18 y 21 años y el 53,1%, la mayoría de primer año (26,3 %). En la escala de imagen corporal, su puntuación media fue de 39,58, a una distancia de 64 puntos de la puntuación más alta (104), es decir, la atención de la imagen corporal media tiende a estar cerca de la puntuación más baja. Si los estudiantes estuvieran menos satisfechos con su imagen corporal, esto sería consistente con su menor satisfacción con sus necesidades de autoestima y autorrealización.

Paquiya¹³, en el año 2018 elaboró una investigación descriptiva de corte transversal con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**. La población tiene un total de 128 estudiantes. Los resultados del estudio muestran que solo el 30,5% de las personas no realiza ejercicio en la dimensión actividad física; en cuanto a los hábitos alimentarios el 60% son adecuados y el 40% no son suficientes; en la dimensión estrés del sueño su calidad es la más alta con un 30% de bueno y en el 70% es insuficiente, en el

consumo de sustancias tóxicas, el 20% no consume y el 80% consume, al mismo tiempo, el estilo no saludable representa un promedio del 55,125%.

Benavides y Pérez⁸, en el año 2020 efectuaron una investigación cuantitativa, descriptiva, transversal con el objetivo de determinar la **IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE OBSTETRICIA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE ICA, EN EL CONTEXTO DE EMERGENCIA SANITARIA, CHINCHA**. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes del Departamento de Obstetricia de la Universidad Pública de Ica. Los resultados mostraron que los jóvenes de 21 años tenían la mayor cantidad de estudiantes con un 33,3%, de los cuales el 20,0% pertenecía al ciclo VII, el 13,3% pertenecía al ciclo IX, el 25,3% tenía niveles extremos de imagen corporal y 40 estudiantes que representaban el 26,7%. tenía una imagen corporal leve. Al final, 72 estudiantes que representan el 48% tenían una imagen corporal regular.

Los estudios presentados son investigaciones que se han realizado con anterioridad y muestran la problemática que se presenta relacionado a la percepción de la imagen corporal y el estilo de vida de los universitarios y que muchas veces por los estilos de vida inadecuados acarrea problemas en la imagen corporal tal como se aprecian los resultados en los antecedentes de estudio los cuales sirvieron para discutir los resultados y de apoyo metodológico en la elaboración del estudio y formulación de los instrumentos de recolección de datos.

II.b. Base teórica

IMAGEN CORPORAL

La imagen corporal según Fisher¹⁴, se refiere al modelo o imagen que cada persona construye de sí misma, y su valoración de su propia

imagen corporal. De igual forma Slade¹⁵, menciona que la imagen corporal es una representación mental amplia de la forma del cuerpo y su forma y tamaño, que está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, personales y biológicos que cambian con el tiempo.

Asimismo, Solano y Cano¹⁶, consideran a la insatisfacción con la imagen corporal, la manifestación de un individuo de la forma y tamaño de su cuerpo o partes del cuerpo que no se corresponden con la realidad objetiva.

Banfield y McCabe¹⁷, consideran que la imagen corporal responde a las representaciones mentales de las personas sobre la forma y el tamaño del cuerpo, que están influenciadas por una variedad de factores históricos, culturales, sociales, biológicos y personales.

La imagen corporal para Raich¹⁸, es un constructo que contempla aspectos perceptivos, subjetivos y conductuales, es decir, incluye, los movimientos y límites del cuerpo, la percepción del cuerpo entero y sus partes, y la expresión subjetiva de actitudes, pensamientos, emociones y valores, resultantes de la forma en que se comportan.

Dimensiones de Imagen Corporal

Malestar corporal normativo:

Refiere Landaverde y Valladres¹⁹, que esta es una incomodidad común y normal que la mayoría de las personas experimentan con ciertas características de su apariencia que no interfieren con la vida diaria de las personas. Suele estar relacionado con la dieta. La incomodidad normativa con la imagen corporal es cuando la mayoría de las personas tienen algún desacuerdo sobre ciertas características de la apariencia corporal, pero no afecta la vida diaria del individuo porque se considera una molestia normal.

Igualmente, Petrie, et al²⁰ mencionan que la obsesión por la imagen corporal es un enfoque a largo plazo en la apariencia, las personas con esta obsesión se sienten derrotadas por no tener el cuerpo que desean

y, al tratar de conseguirlo, pueden recurrir a dietas, cirugías plásticas u otros métodos de moda.

Hernández²¹, sustenta que es muy difícil establecer raciones dietéticas estándar en un estudiante universitario debido a las características individuales y diversas que presenta este grupo de población. La mayor parte de las recomendaciones se basan en el establecimiento de raciones que se asocian con una buena salud.

Malestar corporal patológico:

Teniendo en cuenta a Palomino²², este factor exhibe una distorsión de la apariencia física, depreciándose del ideal. Los individuos presentan malestar asociado con comportamientos nocivos y pueden desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, que en algunos casos conducen a comportamientos perjudiciales para su salud. Su excesiva preocupación por su propia imagen y peso, que lo lleva a una dieta excesiva, a abusar de los laxantes y al ejercicio necesario, es una preocupación creciente entre los hombres.

Esta dimensión para Espina, et al²³ hace referencia a la incomodidad o disconformidad de una persona con ciertas características físicas (por ejemplo, estómago, piel, ojos, etc.). Nuevamente, vino de su cuerpo luchando contra los estereotipos de los marcadores sociales, creando ansiedad y sentimientos negativos sobre sí mismo porque no podía encontrar un parecido.

Por otro lado, para Rusell²⁴, los estereotipos sociales tienen un efecto notorio en la autopercepción de un individuo, ya que cuestiona si la persona lleva un estilo de vida saludable, ya que la sociedad propone ideales de delgadez que las personas luchan por alcanzar, en lugar de una serie de ejercicios y cumplimiento de dietas.

A su vez Garcia²⁵, menciona a comportamientos que son perjudiciales para la salud y pueden causar molestias físicas. Estos comportamientos pueden dar lugar a trastornos de la conducta

alimentaria, de los cuales la anorexia y la bulimia son los más frecuentes, y se dan sobre todo en mujeres, pero también en hombres. Asimismo, ser delgado suele verse como algo positivo debido al aumento de los estereotipos sociales, mientras que, si una persona aumenta de peso, se asocia con evaluaciones negativas y falta de belleza, lo que puede desencadenar una serie de reacciones psicológicas negativas.

En la sociedad actual, afirma Quiles, et al²⁶ se desea de una imagen corporal esbelta y magra, que se asocia al éxito y la belleza, por lo que la aparición de los trastornos alimentarios ha propiciado múltiples vías para conseguirlo (inanición, vómitos, diuréticos, actividad física compulsiva, etc.) como la anorexia y la bulimia. casos ponen en grave peligro la salud de los adolescentes.

ESTILO DE VIDA

Los estilos de vida según Urrea, et al²⁷ son comportamientos relacionados con la interacción de un individuo con la sociedad y el medio ambiente que producen beneficios físicos, psicológicos y sociales.

El estilo de vida para De la Torre y Tejada²⁸, están formados por preferencias y tendencias humanas básicas y son el resultado de la interacción de factores genéticos, neurobiológicos, psicológicos, socioculturales, educativos, económicos y ambientales. Se puede generar en un triángulo conformado por familia, escuela y amigos, por ejemplo, se aprende a beber con los amigos, el aprendizaje de ejercicio se da en la escuela, los hábitos alimentarios y las responsabilidades sexuales se aprenden e influyen en la familia y la escuela.

Dimensiones del estilo de vida.

Alimentación

Considerando a López²⁹, menciona que es uno de los factores que mayor impacto tiene en la salud. Una alimentación adecuada y equilibrada según las necesidades de las distintas etapas de la vida asegura un adecuado desarrollo físico, favorece el desarrollo mental, ayuda a prevenir enfermedades y favorece una salud óptima.

Por otra parte, considerando a Merino³⁰, para sentirse saludable y con energía, es fundamental mantener una dieta balanceada, ya que las actividades diarias de los estudiantes universitarios implican un intenso esfuerzo físico e intelectual. El desayuno inicia la actividad metabólica interna ya que rompe el ayuno nocturno. Esta comida proporciona los nutrientes que necesita para comenzar el día por el buen camino y eliminar la sensación de fatiga, estrés, ansiedad, ira o hambre. Considera siempre 5 comidas al día: 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 meriendas saludables (mañana y tarde).

El mismo autor Merino menciona refiere que este hábito mantendrá los niveles de azúcar en la sangre, conservando así los niveles de energía y productividad. Una dieta rica en azúcar y grasas puede suprimir la actividad de un péptido cerebral llamado BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), que ayuda en la formación de la memoria y el aprendizaje. El cerebro contiene sinapsis responsables del aprendizaje y la memoria, y comer demasiadas calorías (comida chatarra) puede interferir con la producción y el funcionamiento saludables de las sinapsis. Abusar de él puede provocar fatiga, problemas digestivos, sobrepeso, obesidad y más.

Actividad física.

Para el Diario Concepción³¹, la actividad física no está separada de la formación académica de los jóvenes. Esto debe jugar un papel importante en la vida universitaria de todo estudiante, ya que es tan

significativo para su actividad educativa, y por supuesto, también debe ser un eje para lograr una buena calidad de vida. Por lo que es urgente concienciar sobre el impacto de la práctica del ejercicio, pero también de forma regular y en un orden determinado para que los resultados se minimicen. Eso significa que, como mínimo, la organización incluye una rutina durante al menos tres días a la semana. Además, la dinámica de la actividad física debe ir siempre ligada a una alimentación saludable, requisito imprescindible

Responsabilidad en salud.

Sobre el asunto aducen Lema, et al³² esto se refiere a un sentido positivo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye cuidar su salud, estar informado, buscar ayuda profesional y educarse sobre su salud. Responsabilizarse de la propia salud es un comportamiento humano que está relacionado con una variedad de factores, incluyendo el conocimiento, el tiempo, los recursos económicos y la afiliación a la red de seguridad social general, ya que cuidarse no es un lujo sino un requisito para la salud. El logro de las metas personales y académicas de los estudiantes universitarios. La satisfacción con el estilo de vida puede ser un estímulo o motivador para el autocuidado, en la medida que permite a las personas evaluar si sus acciones son beneficiosas.

Manejo del estrés

Según la Organización de Naciones Unidas, los jóvenes son considerados una población relativamente sana, sin embargo, algunos de sus problemas de salud suelen estar relacionados con comportamientos relacionados con el estilo de vida, los cuales se manifiestan en la ocurrencia de accidentes, consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales, infecciones de transmisión sexual, trastornos alimentarios y del sueño³³.

Depraect, et al³⁴, describen el estrés académico que ocurre cuando un estudiante percibe negativamente (angustiado) las demandas de su

entorno, es decir que el estudiante experimenta situaciones angustiosas a lo largo de un curso universitario en el que no tiene control para enfrentar estas situaciones, posiblemente síntomas físicos como ansiedad, fatiga, se puede exhibir insomnio o relacionado con el trabajo escolar, bajo rendimiento académico, desinterés por la carrera, ausentismo o incluso deserción.

Por otro lado, para García, et al³⁵ si el estudiante ve estas demandas como positivas, se motivará y realizará sus estudios, lo que le permitirá influir positivamente en sus emociones.

Con referencia a Kloster³⁶, el entorno presenta a los estudiantes un conjunto de requisitos que están influenciados por un proceso de evaluación que cada estudiante realiza de manera subjetiva, y si los estudiantes sienten que estos requisitos están más allá de sus propios recursos, se consideran estresores.

Interpersonal

Asimismo, Baldi, et al³⁷ definen esta dimensión como el uso de la comunicación para conseguir una emoción de intimidad. La comunicación implica intercambiar pensamientos y sentimientos a través de información verbal y no verbal. El comportamiento interpersonal implica un aprendizaje que se vuelve cada vez más complejo durante el desarrollo, incluyendo aspectos cognitivos, emocionales, sociales y morales, a través de procesos de maduración y aprendizaje con el medio social. Todos somos “diversos”, no existe ninguna persona que sea idéntica al 100% a otra persona

Por otra parte, Llorent y López³⁸, reportan que desarrollar en los estudiantes habilidades para construir relaciones positivas, habilidades sociales, inteligencia emocional, educación intercultural y actitudes positivas fomentarán relaciones saludables entre los estudiantes.

Autoactualización

Por último, para Jiménez y Ojeda³⁹, esta dimensión se enfoca en el desarrollo de los recursos internos, lo cual se logra realizando una conexión y el desarrollo mismo. La trascendencia nos mantiene conectados con nuestro ser, brinda paz interior y abre la posibilidad de crear nuevas opciones para convertirnos en algo más allá de quiénes y qué somos. La conexión es un sentimiento de armonía, totalidad y unión con el universo. El desarrollo implica maximizar el potencial humano al encontrar un sentido de propósito y trabajar hacia las metas de la vida.

Promoción de Universidades Saludables.

- De acuerdo al documento técnico del Ministerio de salud⁴⁰, son los siguientes:
- Desarrollar alianzas intramuros e intercolegiales para incorporar enfoques de promoción de la salud en la Universidad.
- Impulsar el concepto de salud como eje fundamental del desarrollo personal y socioeconómico como compromiso de la Universidad y de la comunidad universitaria en su conjunto.
- Integrar los enfoques de promoción de la salud en las políticas universitarias, los planes estratégicos y los currículos.
- Promover el compromiso protagónico de los miembros de la comunidad universitaria para desarrollar estilos de vida saludables y ambientes saludables.
- Promover la participación de la comunidad universitaria como actor clave en la promoción de la salud.
- Promover el ejercicio de derechos, roles democráticos y corresponsabilidad con igualdad de género para desarrollar una cultura de salud en la comunidad universitaria.
- Promover el ejercicio de la ciudadanía con sentido de responsabilidad social y compromiso con la salud y el desarrollo de la comunidad universitaria y de la sociedad en su conjunto.

- Promover el compromiso de la comunidad universitaria y de las instituciones públicas y privadas y de la sociedad civil del ámbito de influencia de la Universidad para mejorar las condiciones ambientales.
- Promover y fortalecer la instancia universitaria como espacio encargado de crear las condiciones para la plena participación estudiantil.

Teoría del autocuidado: Dorothea Orem.

Las ideas expuestas por Tobón⁴¹, el autocuidado es el conjunto de acciones que un individuo está dispuesto a realizar por su propia salud, y estos comportamientos se verán reflejados en sus interacciones con el entorno; el propósito de cuidarse a sí mismo es lograr una calidad de vida óptima en todos los aspectos para mantener y/o restaurar la salud. Se espera que el ser humano se cuide a sí mismo a lo largo de su vida, evitando así el brote de muchas enfermedades crónicas y degenerativas; asumiendo la responsabilidad de uno mismo se puede cuidar de los demás.

De acuerdo a Martínez y Sáez⁴², el autocuidado se refiere a las acciones dirigidas a las necesidades existentes del individuo, buscando prevalecer en estados funcionales, manteniendo el control y el equilibrio sobre aquellos determinantes que pueden mediar en el normal funcionamiento y desarrollo. individuos, interfiriendo con el bienestar y la omnipresencia de la salud.

La teoría del déficit de autocuidado proporciona una conceptualización del cuidado prestado por los enfermeros, establece que las personas se diferencian por sus capacidades reflexivas e identifica necesidades de autocuidado que, además de ser un componente importante del modelo, forman parte de la evaluación del paciente.

Promoción de la salud: Nola Pender.

En el modelo de promoción de la salud de Pender, de acuerdo a Giraldo, et al⁴³ menciona las influencias interpersonales y situacionales como fuentes importantes de motivación para comportamientos saludables. La influencia de las redes familiares y sociales o del entorno de desarrollo personal puede actuar positivamente, creando sentimientos de apoyo y aceptación, que les dan confianza en sus capacidades y pueden ser una fuente valiosa para crear conductas promotoras de salud.

El modelo de promoción de la salud de Pender, según las afirmaciones de Aristizabal, et al⁴⁴ es uno de los más completos y utilizados por los profesionales de enfermería para explicar comportamientos saludables en cuanto al papel de la experiencia en el desarrollo conductual. Integra enfoques de enfermería y ciencias del comportamiento para ayudar a las personas a lograr niveles más altos de salud y bienestar e identificar factores que influyen en los comportamientos que promueven la salud.

II.c. Variables

Variable 1: Percepción de la imagen corporal

Variable 2: Estilo de vida

II.d. Definición operacional de términos

Imagen corporal

Es la imagen que cada persona construye de su propio cuerpo, en relación a sus sentimientos, conductas y actitudes.

Estilo de vida

Es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas que a veces son saludables y a veces perjudiciales para la salud.

Percepción

Es una imagen mental formada con la ayuda de la experiencia y las necesidades, resultado de un proceso de selección, organización e interpretación sensorial.

Estudiantes universitarios

El estudiante es aquel sujeto que tiene como objeto actividades de aprendizaje como ocupación principal, percibiendo esta actividad desde un ámbito académico superior.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

Dentro de este marco se consideró la investigación cuantitativa que de acuerdo a Bryman⁴⁵, es una estrategia de investigación que se centra en la recopilación y el análisis de datos cuantitativos. Hernandez⁴⁶ expresa que el estudio es descriptivo porque miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Es prospectiva de acuerdo con Ñaupas, et al⁴⁷ son aquellos estudios en que los datos se recogen a medida que van sucediendo y transversal porque se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único.

III.b. Área de estudio

La investigación se realizó en las instalaciones de la Universidad Privada San Juan Bautista ubicada en la Panamericana Sur Km 300, distrito de Subtanjalla, provincia de Ica.

III.c. Población y muestra

La población estuvo constituida por 181 alumnos y la muestra de 123 alumnos y que fueron tomados a través del muestreo probabilístico aleatorio simple utilizando la fórmula para población finita. La unidad de análisis es el estudiante de los ciclos I o II.

Criterios de inclusión

Estudiantes de los ciclos I, II

Estudiantes que acepten participar de la investigación previo consentimiento informado.

Criterios de exclusión

Estudiantes de otros ciclos académicos.

Estudiantes que no acepten participar de la investigación

III.d. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para ambas variables se utilizó la técnica de la encuesta online y su instrumento el cuestionario para las 2 variables.

Para la variable Imagen corporal se utilizó una escala diseñada en base a la validación mexicana realizada a un grupo de mujeres por Vásquez, et al⁴⁸ con 20 ítems los cuales están agrupados en dos factores midiendo el malestar corporal normativo y el malestar corporal patológico. De igual forma fue aplicado por Alarcón⁴⁹, el cuestionario evalúa la frecuencia en la que la persona experimentan estos síntomas calificándose como 6= nunca, 5= raramente, 4= a veces, 3= a menudo, 2= muy a menudo y 1= siempre.

La presente prueba cuenta con dos factores: (1) malestar corporal normativo por diez ítems y (2) malestar corporal patológico constituido por 10 ítems, la sumatoria de los datos obtenidos en las dos dimensiones estableció el puntaje total o dimensión global de la escala entre mayor sea la cifra obtenida, la percepción de la imagen corporal será buena. El índice de consistencia interna, alfa de Cronbach es de 0.72 por eso es considerado aceptable.

Para la variable Estilo de vida se tomó como referencia el cuestionario de prácticas y creencias en el estilo de vida por Arrivillaga y Salazar; modificado por Bajalque⁵⁰, en el 2006; consta de 48 ítems con alternativas de respuestas tipo Likert: Siempre (3), A veces (2), Nunca; la sumatoria de los datos obtenidos en las seis dimensiones establece una dimensión global de la escala, en la cual a mayor sea la cifra obtenida, el estilo de vida de los alumnos es buena. Los valores finales son buena, regular y mala. La confiabilidad del instrumento es 0,86.

III.e. Diseño de recolección de datos

Para la recolección de datos, primero se presentó una solicitud a la Coordinadora de la Universidad para la autorización correspondiente y se pueda recoger la información de los estudiantes, una vez obtenido el permiso se preparó los cuestionarios para ser enviados a los correos electrónicos de los alumnos, donde se les explicaba los objetivos del estudio, luego participar en el estudio, previa firmar del consentimiento informado. El tiempo que demoró el recojo de la información fue de 3 semanas, fue de gran apoyo la intervención de la Coordinadora de la escuela quien facilitó el correo institucional y WhatsApp de los estudiantes.

Los principios bioéticos considerados en la investigación durante la aplicación del instrumento son:

Justicia: Este principio se aplica con respeto, equidad e igualdad a todos los estudiantes donde se trató a todos en forma justa sin distinciones de raza, clase social, religión.

No maleficencia: Indica que los datos adquiridos no estuvieron sujetos a ningún comportamiento malicioso, y lo más importante es que se protegió la integridad del estudiante, indicando que la aplicación del instrumento no tendrá consecuencias negativas.

Beneficencia: Se tuvo en cuenta todas las precauciones y se respetaron en todo momento los datos obtenidos para evitar e incurrir en errores que afecten la integridad del alumno.

Autonomía: Se buscó mejorar el bienestar del alumnado, siempre respetando sus derechos y su decisión de aceptar o rechazar su participación en el estudio.

Finalmente se aplicó el consentimiento informado previo a la aplicación del instrumento el cual fue enviado al correo electrónico institucional de cada estudiante, todo bajo la supervisión de la Coordinadora de la Escuela Profesional de Enfermería.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

Una vez que se realizó la recolección de los datos, se realizó la codificación de las respuestas, posteriormente se confecciona la base de datos en el formato Excel versión 19, para finalmente ejecutar el procesamiento de datos a través de las tablas y gráficos.

Se utilizó la estadística descriptiva en virtud que el estudio es descriptivo donde se utilizó las frecuencias y porcentajes a través de medidas de tendencia central como la mediana y la media.

CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

Tabla 1

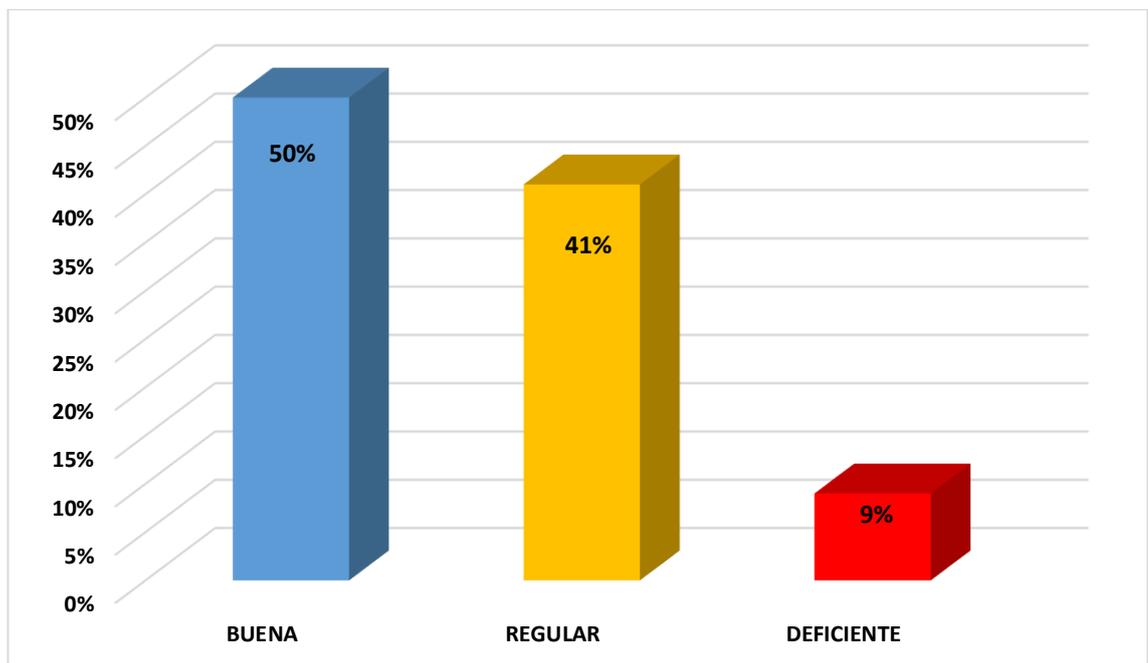
**Datos generales de los alumnos de la Universidad
Privada San Juan Bautista Ica
año 2022**

Datos Generales	Categoría	n=123	100%
Edad			
	< 18 años	29	24
	18-23 años	81	66
	24-29 años	13	10
Sexo			
	Masculino	28	23
	Femenino	95	77
Ocupación			
	Estudio y trabajo	54	44
	Solo estudio	69	56

Según datos generales de los alumnos el 66% (81) tienen entre 18 a 23 años, el 77% (95) corresponden al sexo femenino y en relación a la ocupación el 56% (69) solo se dedica a estudiar.

Gráfico 1

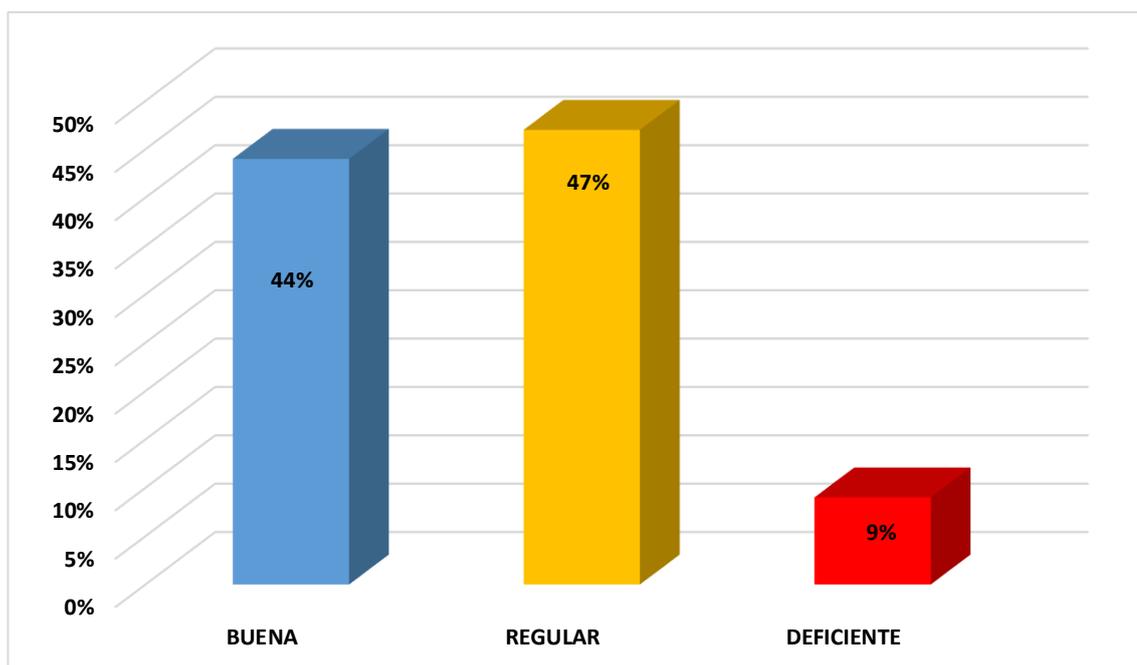
Percepción de la imagen corporal según dimensión malestar corporal normativo de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022



La percepción de la imagen corporal de los alumnos según dimensión malestar corporal normativo es buena en 50% (62), regular en 41% (50) y deficiente en 9% (11).

Gráfico 2

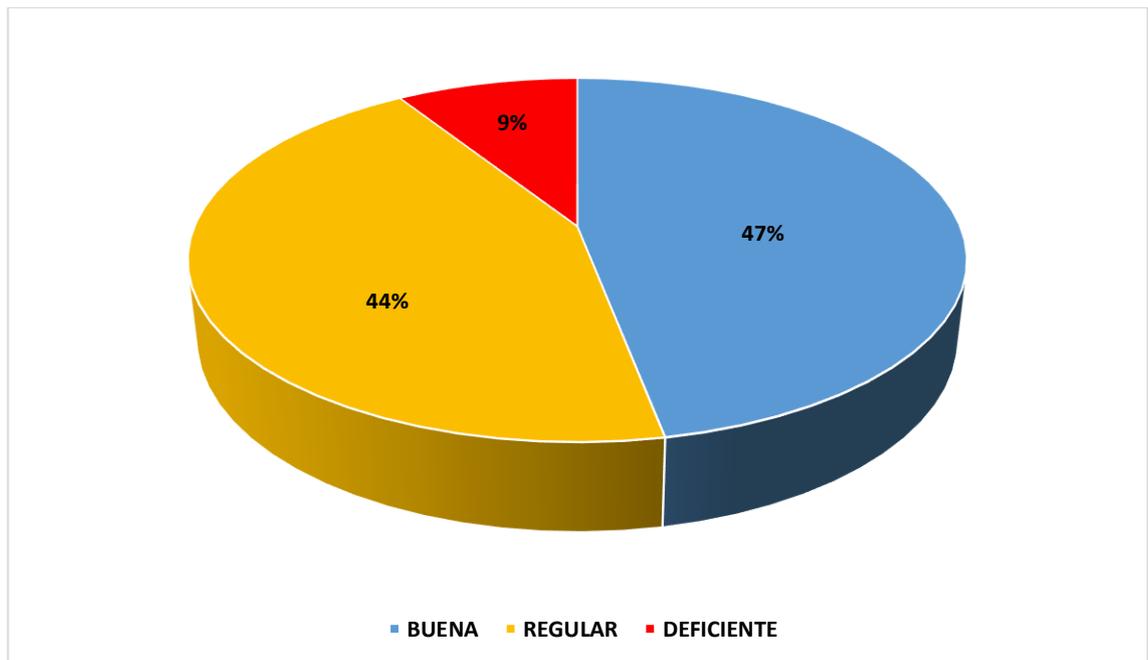
Percepción de la imagen corporal según dimensión malestar corporal patológico de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica año 2022



La percepción de la imagen corporal según dimensión malestar corporal patológico de los alumnos es regular en 47% (58), buena en 44%(54) y deficiente en 9%(11).

Gráfico 3

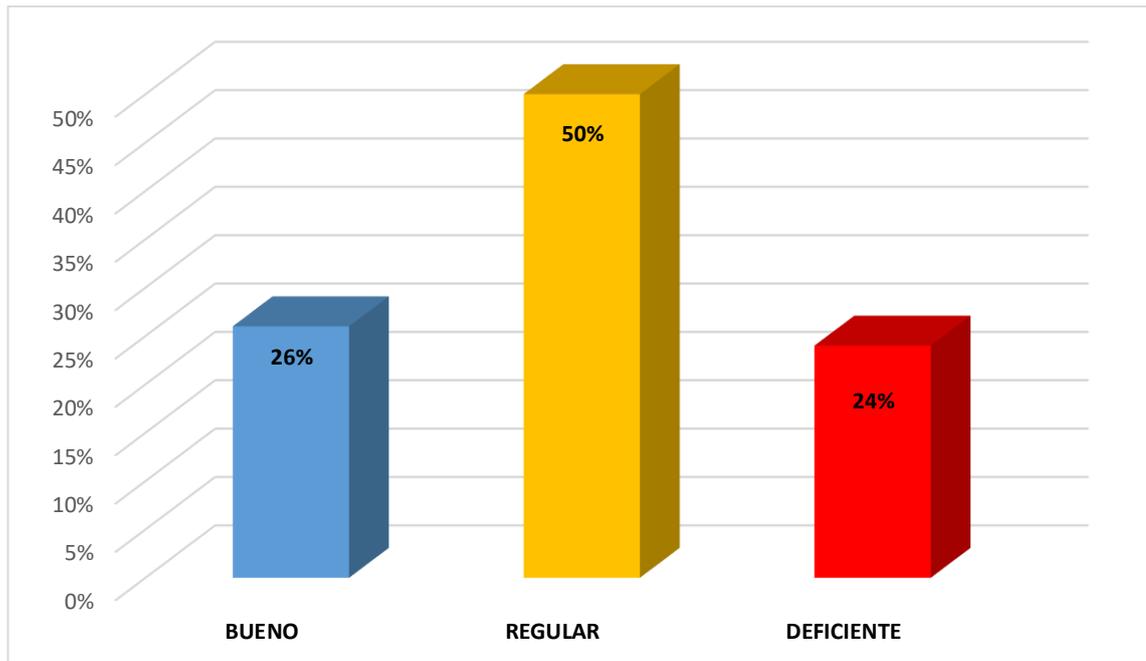
**Percepción de la imagen corporal global de los alumnos
de la Universidad Privada San
Juan Bautista Ica
año 2022**



La percepción de la imagen corporal global de los alumnos es buena en 47% (58) regular en 44% (54) y deficiente en 9% (11) según resultados.

Gráfico 4

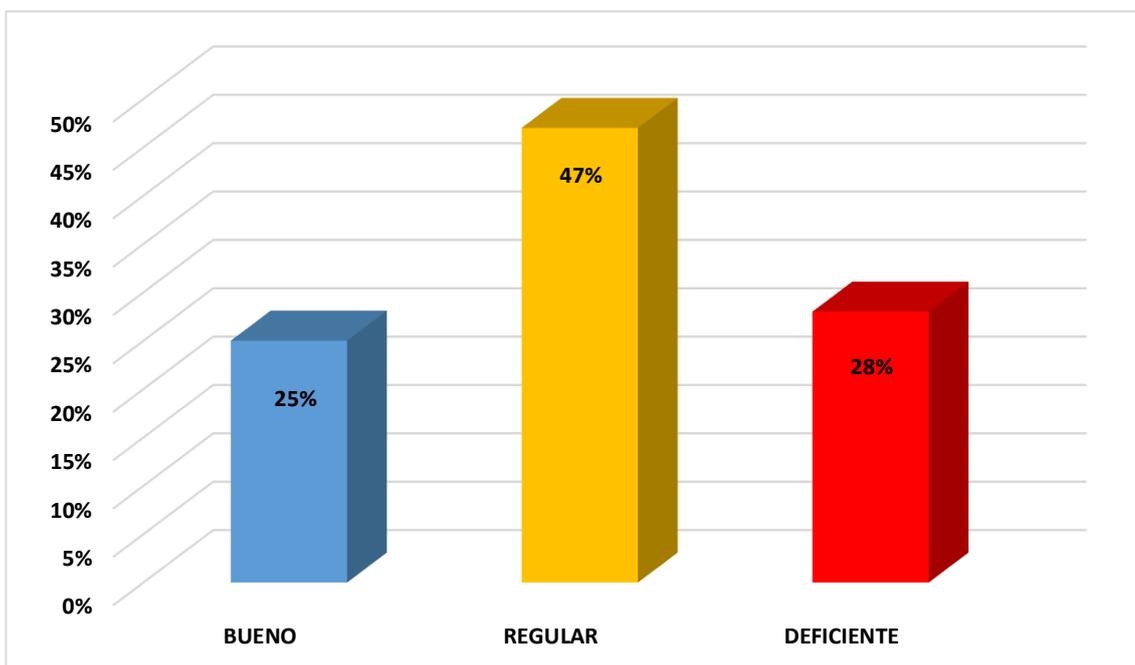
**Estilo de vida según dimensión nutrición de los
alumnos de la Universidad Privada
San Juan Bautista Ica
año 2022**



El estilo de vida de los alumnos según dimensión nutrición es regular en 50%(62), bueno en 26%(32) y deficiente en 24%(29).

Gráfico 5

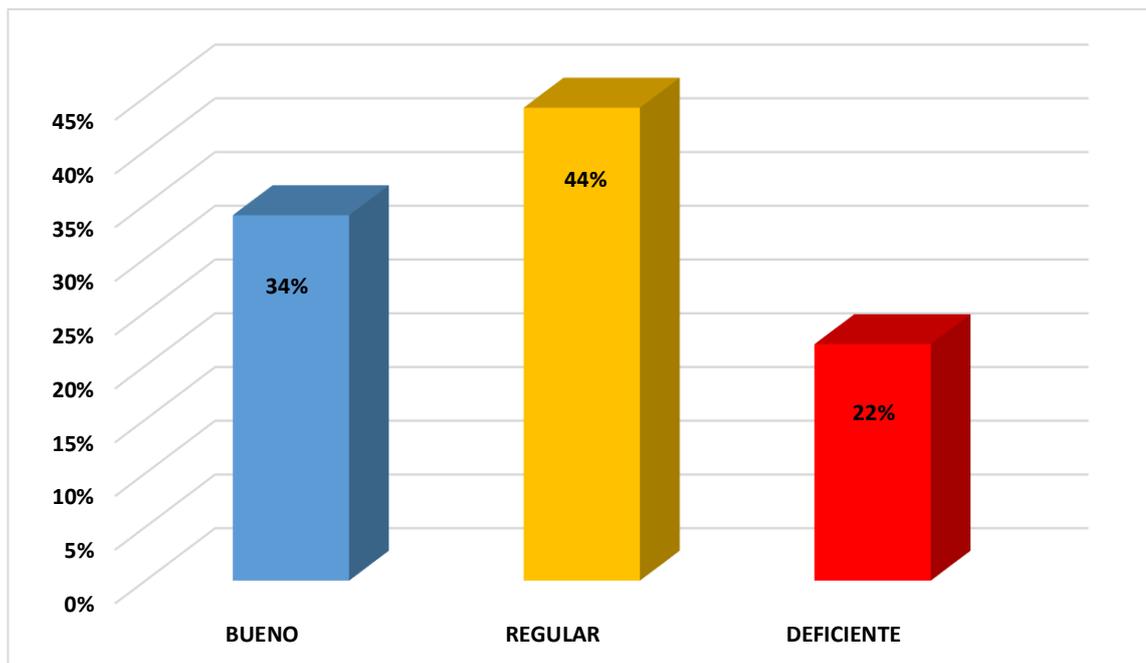
**Estilo de vida según dimensión actividad física de los
alumnos de la Universidad Privada
San Juan Bautista Ica
año 2022**



El estilo de vida de los alumnos según dimensión actividad física es regular en 47%(58), deficiente en 28%(34) y bueno en 25%(31) según resultados.

Gráfico 6

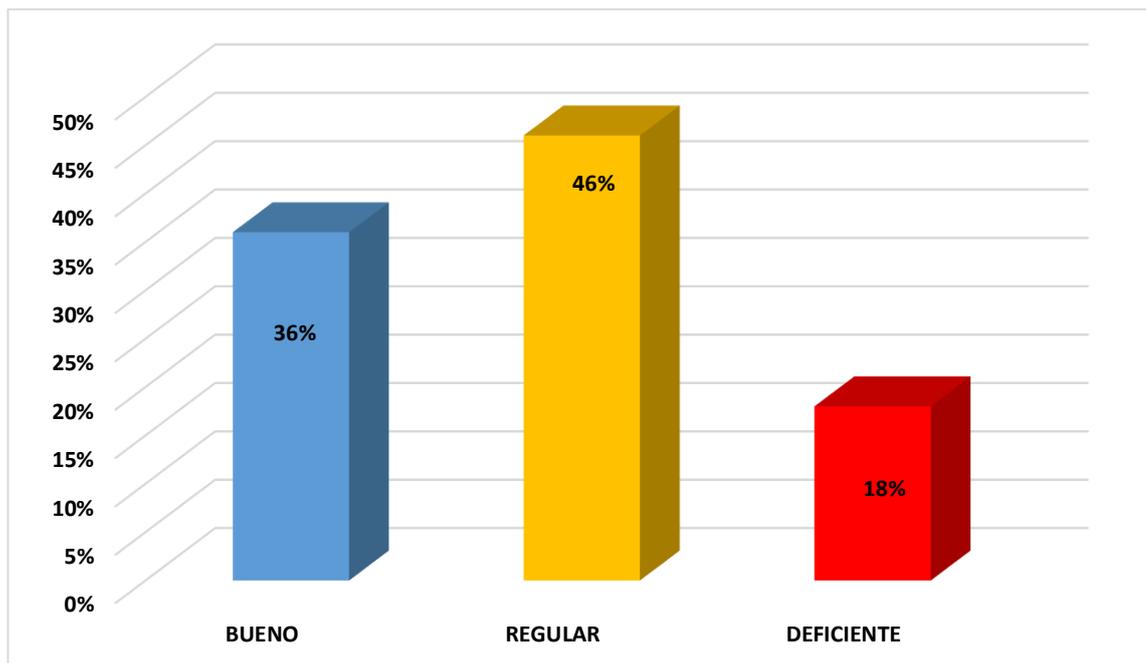
**Estilo de vida según dimensión responsabilidad en salud de los
alumnos de la Universidad Privada
San Juan Bautista Ica
año 2022**



El estilo de vida de los alumnos según dimensión responsabilidad en salud es regular en 44%(54), bueno en 34%(42) y finalmente deficiente en 22%(27).

Gráfico 7

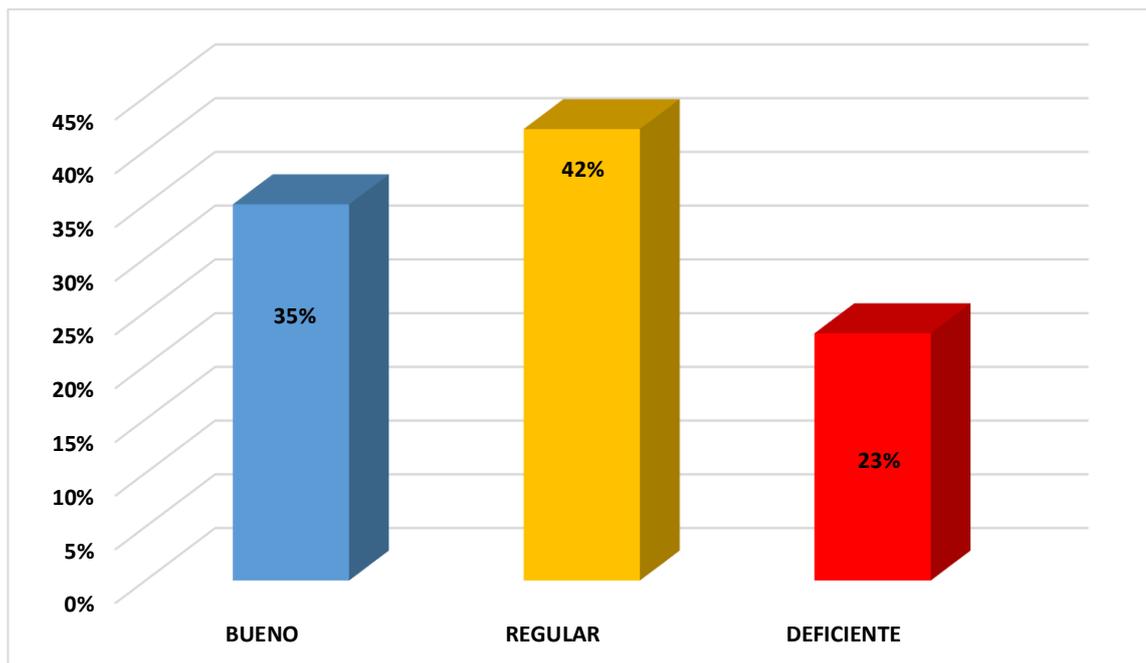
**Estilo de vida según dimensión manejo del estrés de los
alumnos de la Universidad Privada
San Juan Bautista Ica
año 2022**



Según dimensión manejo del estrés de los alumnos el estilo de vida es regular en 46% (56), bueno en 36% (44) y deficiente en 18% (23).

Gráfico 8

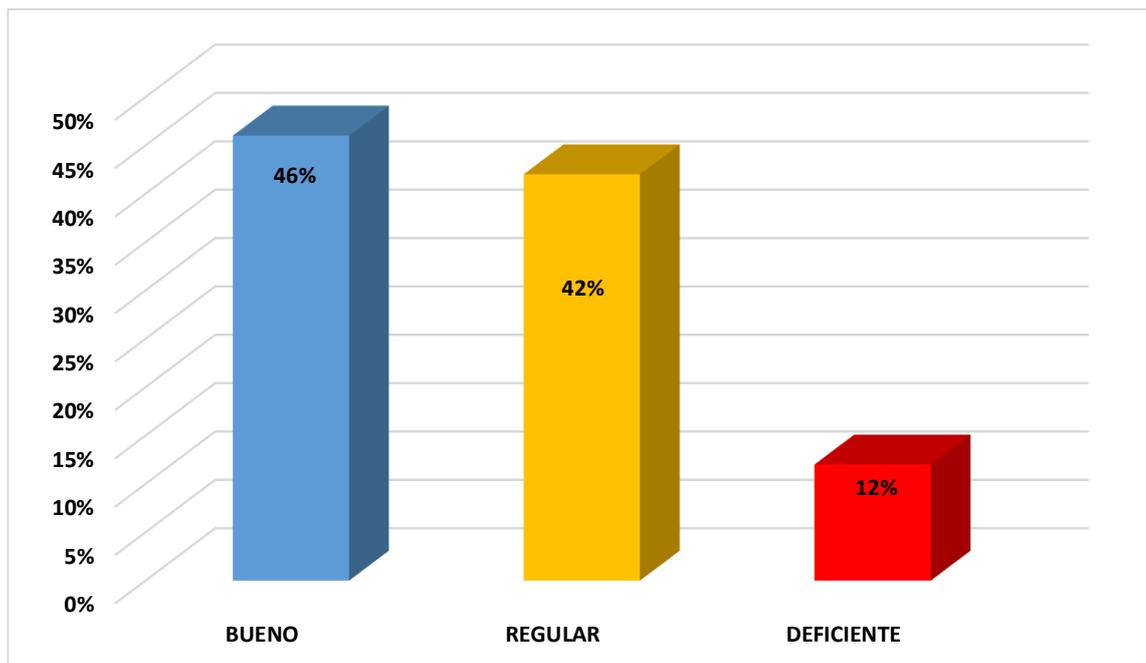
**Estilo de vida según dimensión interpersonal de los
alumnos de la Universidad Privada
San Juan Bautista Ica
año 2022**



El estilo de vida de los alumnos según dimensión interpersonal es regular en 42% (52), bueno en 35% (43) y deficiente en 23% (28).

Gráfico 9

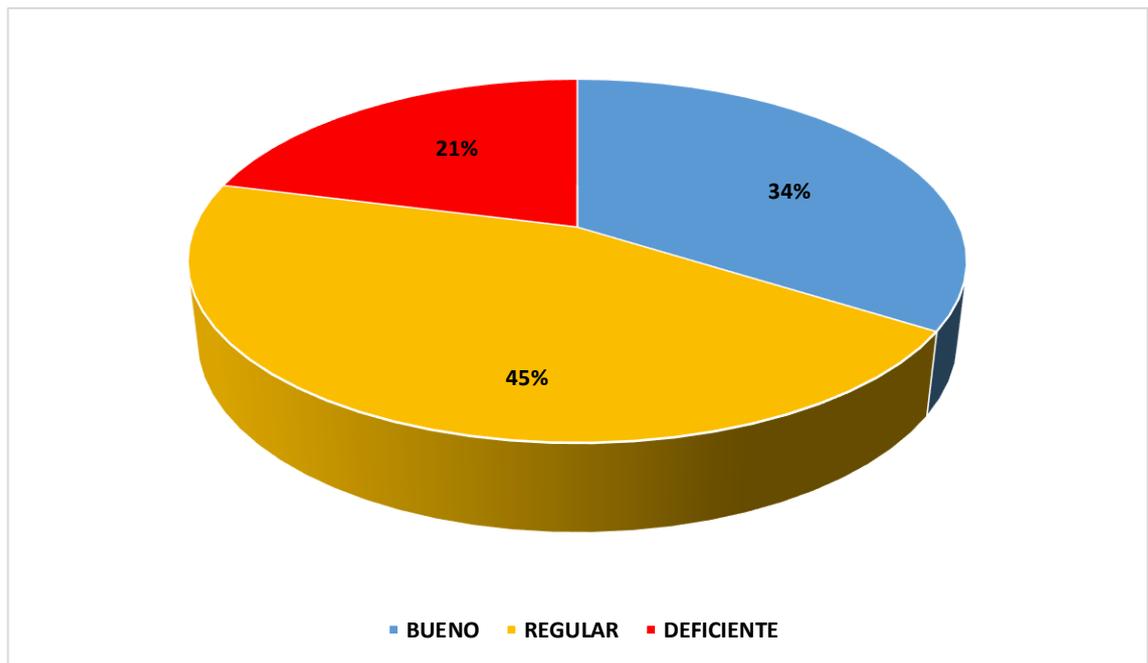
**Estilo de vida según dimensión autoactualización de los
alumnos de la Universidad Privada
San Juan Bautista Ica
año 2022**



El estilo de vida de los alumnos según dimensión autoactualización es bueno en 46% (56), regular en 42% (52) y deficiente en 12% (15).

Gráfico 10

**Estilo de vida global de los alumnos de la Universidad
Privada San Juan Bautista Ica
año 2022**



El estilo de vida global de los alumnos es regular en 45% (55) bueno en 34% (42) y deficiente en 21% (26).

IV.b. Discusión:

Tabla 1: Según datos generales de los alumnos el 66% tienen entre 18 a 23 años, el 77% de sexo femenino y el 56% solo se dedica a estudiar. De acuerdo a lo encontrado se hallan resultados similares con Zambrano, et al⁹ de los cuales el 76,1% eran mujeres; el 58,1% tenían entre 18 y 21 años; Avalos y Pizarro¹¹, de los cuales el 70,6% fueron mujeres y el 29,1% hombres.

Se puede inferir de acuerdo a la edad de los estudiantes, que se encuentran en la etapa de la adolescencia y la adultez joven, donde se producen cambios importantes en la fisiología y psicología, la toma de decisiones y la búsqueda de una vida social. A esta edad muchas veces se inicia con el consumo de alcohol, dieta poco saludable y para ello es importante que los estudiantes sean supervisados no solo por sus padres sino también por sus profesores y profesionales del tópico de Enfermería de la Universidad antes de emprender un estilo de vida de riesgo para su salud.

Asimismo, se observa la mayor predominancia de estudiantes del sexo femenino, típico en estudiantes de enfermería asociada a la mujer. El género ha influido en el valor que se atribuye a los cuidados de Enfermería, recrea una imagen de las Enfermería que contribuye al desarrollo sanitario.

Gráfico 1: La percepción de la imagen corporal de los alumnos según dimensión malestar corporal normativo es buena en 50%, regular en 41% y deficiente en 9%, resultados contrarios con los hallados por Nieto y Nieto¹⁰, existe la evidencia de las mujeres a estar extremadamente preocupadas por su imagen corporal (64,7%), Avalos y Pizarro¹¹, la mayoría de los estudiantes universitarios (80,5%) subestimaron su imagen corporal.

En esta dimensión se observa resultados de regular y deficiente; por tal situación se debe fortalecer la autoestima, ya que los estudiantes

tienen problemas de insatisfacción con su propia imagen corporal, especialmente las mujeres jóvenes que quieren ser delgadas y los hombres que quieren ser musculosos, lo que muchas veces no corresponde con las características reales de los estudiantes. Esto puede generar un desequilibrio en su estado emocional y nutricional, todo por la necesidad de ajustarse a los ideales que existen en la sociedad, que puede llevarlos a incurrir en cierto tipo de conductas de alto riesgo y pueden afectar su salud mental.

Gráfico 2: La percepción de la imagen corporal según dimensión malestar corporal patológico de los alumnos es regular en 47%, buena en 44% y deficiente en 9%, resultados diferentes con Villasante¹², en la escala de imagen corporal, los estudiantes estuvieron menos satisfechos con su imagen corporal, esto sería consistente con su menor satisfacción con sus necesidades de autoestima y autorrealización.

Los resultados indican que existen porcentajes regulares en el malestar corporal patológico y que puede alterar el trabajo diario y amenazar el bienestar físico y mental de los estudiantes debido a estereotipos inalcanzables sobre el logro de los ideales de delgadez trazados por la sociedad, se debe motivar a la socialización y la adopción de comportamientos favorables y promotores de la salud.

Gráfico 3: La percepción de la imagen corporal global de los alumnos es buena en 47%, regular en 44% y deficiente en 9%, resultados similares con los obtenidos por Benavides y Pérez⁸, donde los estudiantes que representan el 48% tenían una imagen corporal regular.

Se debe tener en cuenta los resultados obtenidos luego de la aplicación del instrumento sobre todo los resultados de regulares y deficientes, debido a la percepción que tienen los estudiantes de su imagen corporal de como percibe su cuerpo cuando se mira al espejo.

La mayoría tiene una buena imagen corporal, lo que significa que aceptan, aprecian y respetan su cuerpo, lo que se asocia con una mejor autoestima, autoaceptación y conductas de vida saludables, lo cual es importante porque en un futuro cercano serán profesionales de enfermería. Es importante que se implementen estrategias relacionadas con la mejora de sus habilidades en situaciones difíciles y cambios de comportamiento negativos en su apariencia.

Gráfico 4: El estilo de vida de los alumnos según dimensión nutrición es regular en 50%, bueno en 26% y deficiente en 24%, resultados diferentes a los hallados por Paquiyauri¹³, en cuanto a los hábitos alimentarios el 60% son adecuados y el 40% no son suficientes;

Según se evidencia los resultados son regulares en esta dimensión, es frecuente encontrar conductas como hábitos alimentarios no saludables lo cual podría favorecer el desarrollo de enfermedades metabólicas como el sobrepeso y la obesidad constituyéndose un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares en la población estudiantil joven y teniendo en cuenta los porcentajes de deficiente es menester sensibilizar a los estudiantes involucrados en el estudio en la adquisición y mantenimiento de patrones alimentarios saludables a través de la aplicación de sus conocimientos para el cuidado de su salud requiriéndose un cambio urgente hacia una alimentación saludable y equilibrada.

Gráfico 5: El estilo de vida de los alumnos según dimensión actividad física es regular en 47%, deficiente en 28% y bueno en 25%, hallazgos que tiene similitud con lo encontrado por Paquiyauri¹³, muestran que el 30,5% de las personas no realiza ejercicio en la dimensión actividad física;

Por lo encontrado se evidencia que hay sedentarismo durante las labores académicas y en el tiempo libre, estos resultados pueden deberse a que hay un aumento de los comportamientos sedentarios porque no realizan actividad física diaria por lo menos treinta minutos

al día para que se realicen el gasto energético, si bien es cierto la tecnología facilita la vida humana también trae desventajas para la persona y se vuelve sedentario favoreciendo el desarrollo de enfermedades relacionadas a un estilo de vida sedentario tales como ver televisión, usar el internet, teléfono móvil incluso al momento de dormir. Por tal motivo se debe reforzar en los estudiantes actividades encaminadas a su propio autocuidado a través de actividad física como práctica necesaria y saludable.

Gráfico 6: El estilo de vida de los alumnos según dimensión responsabilidad en salud es regular en 44%, bueno en 34% y deficiente en 22%, lo hallado es similar con Guerrero, et al⁶ las conductas preventivas de responsabilidad en su salud es de un 46% y contrarios con Herazo, et al⁴ donde el 87% de los estudiantes no puede controlar su salud.

Se debe insistir que la población estudiada debe mantener la responsabilidad individual en su salud escogiendo alternativas saludables correctas en lugar de aquellas que se vuelven un riesgo para la salud.

Se debe promover cambios de conducta en la salud donde se tenga presente los controles médicos periódicos y asistencia a programas educativos donde se les brinde información sobre el cuidado de su salud, que se debe mantener un peso saludable, para tal fin es primordial el apoyo de la familia quien debe ser capaz de satisfacer las necesidades básicas a todos sus miembros a través de un techo, alimento, atención médica, creando hábitos adecuados de higiene que repercutirán a favor de la salud y de la sociedad.

Gráfico 7: Según dimensión manejo del estrés de los alumnos el estilo de vida es regular en 46%, bueno en 36% y deficiente en 18%, lo encontrado es parecido con lo hallado por Zambrano, et al⁹ porque los estudiantes se despiertan varias veces en la noche, el 45,83%

reporta mucha carga académica o laboral, el 64,29% se siente deprimido o aburrido.

El estrés no es malo, el problema surge cuando desbordan la posibilidad de control. Los resultados manifiestan las respuestas de la encuesta aplicada a los estudiantes universitarios, por tal motivo se debe mantener una salud mental óptima ya que contribuye a un mejor desempeño en el área académica y aumenta las capacidades de afrontamiento ante situaciones estresantes.

Se debe recomendar a los alumnos que planifiquen con anticipación sus actividades académicas y que tome pequeños descansos cuando estudie, se puede realizar un estiramiento físico, asimismo que debe separar tiempo para realizar actividades que disfrute en sus ratos libres como correr, caminar, informarles sobre la importancia de dormir las horas adecuadas así como proponerse metas reales que pueda cumplir de esta forma podría revertir los resultados deficientes hallados.

Gráfico 8: El estilo de vida de los alumnos según dimensión interpersonal es regular en 42%, bueno en 35% y deficiente en 23%, resultados similares con Zambrano, et al⁹ donde el 31,2% de los universitarios no le gusta participar en actividades de ocio.

Se encuentran hallazgos regulares y deficientes lo cual podría deberse a la falta de habilidades interpersonales de los alumnos, la dimensión interpersonal se origina al contacto con una o varias personas como adaptación a las diferentes situaciones problemáticas que se puedan presentar y cómo se manejan, en este sentido se les debe apoyar para que desarrollen empatía, comunicación, manejo de emociones, habilidades y competencias en un ambiente académico.

Gráfico 9: El estilo de vida de los alumnos según dimensión autoactualización es bueno en 46%, regular en 42% y deficiente

en 12%, dichos resultados guardan similitud con Zambrano, et al⁹ donde el 45,83% reporta mucha carga académica o laboral por lo que no se siente contento ni feliz.

Resultados alentadores donde el mayor porcentaje es bueno, sin embargo, se halla resultados regulares y deficientes. En esta dimensión se considera comportamientos que le permite mejores autovaloraciones lo que podría favorecer al desarrollo de estilos de vida saludables en la adolescencia y adultez temprana a través del fortalecimiento de sus capacidades para preparar a los estudiantes a que sean proactivos y con modelos de hábitos saludables los cuales tendrán efectos positivos en la vida futura y es el reto en la formación de profesionales.

Gráfico 10: El estilo de vida global de los alumnos es regular en 45% bueno en 34% y deficiente en 21%, resultados opuestos con los obtenidos por Herazo, et al⁴ donde el 87,3% de los universitarios tienen un estilo de vida bajo o insuficiente.

Las dimensiones estudiadas son poco saludables aun tratándose de estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud. Estos resultados que se han obtenido hacen necesario que se tomen medidas que promuevan un cambio hacia estilos de vida saludables que contribuyan en el logro del bienestar psicológico y social de los estudiantes universitarios en estudio.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

1. La percepción de la imagen corporal de los alumnos según dimensión malestar corporal normativo es buena y en la dimensión malestar corporal patológico es regular.
2. El estilo de vida de los alumnos según dimensión nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés, dimensión interpersonal es regular y en la dimensión autoactualización es bueno.

V.b. Recomendaciones

1. Se recomienda a las Autoridades de la institución universitaria en el involucramiento con los estudiantes y se impartan sesiones de prevención primaria para que se mantengan activos todos los días, mantener un cuerpo limpio y aseado, comiendo saludable, no compararse con nadie, reconociendo su potencial en la aceptación de su imagen corporal, fomentando el autocuidado y concientizar al estudiante universitario en la importancia de la salud mental. Se debe coordinar con el equipo multidisciplinario de salud como los psicólogos para que ayuden a dominar las emociones y se liberen de pensamientos negativos sobre el aspecto físico y se sientan valiosos y dignos de ser queridos.
2. A las Autoridades Universitarias para que implante programas de fortalecimiento del estilo de vida, lo que significa que los resultados servirán para identificar aspectos a ser mejorados en relación a la realización de actividades físicas en forma regular además del control del peso, favorecer el consumo de una dieta saludable y equilibrada, orientación sobre la no automedicación, el no consumo de alcohol, que se hidraten correctamente con el consumo de agua y otras actividades encaminadas al mantenimiento de la salud física y mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. [Internet]. Elsevier. Educación Médica. 2018. Vol. 19. Núm. S 3. páginas 294-305. [Fecha de acceso 25 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-estilos-salud-habitos-saludables-estudiantes-S1575181317301468>
2. Manrique R, Manrique R, Vallejo K, Manrique K, Santamaría A, Pincay A. Trastornos corporales en adolescentes e influencia de los medios de comunicación. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 37(4), 1-11. 2018. [Fecha de acceso 25 de enero de 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400013
3. Charry S, Cabrera E. Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. [Internet]. Rev. cienc. ciudad. Universidad Surcolombiana. 2021, [Fecha de acceso 14 de septiembre de 2022];18(2):82-95. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2872>
4. Herazo Y, Núñez N, Sánchez L, Vásquez F, Lozano A, Torres-E. et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Nuevas perspectivas de educación física, deporte y recreación, 38,547–55
5. Duno M, Acosta E. Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. [Internet]. Revista Chilena de nutrición. Scielo.2019. [Fecha de acceso 30 de enero de 2022]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500545
6. Guerrero J, Espina L, Palacios J, Marimon L, Jaimes Satisfacción con la vida y Conductas de salud en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. [Internet] Revista de investigación en salud. 2022. [Fecha de

- acceso 20 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/193>
7. Mogollón F, Ancajima J. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. [Internet]. Universidad Cesar Vallejo. 2020. [Fecha de acceso 28 de enero de 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400069
 8. Benavides E, Pérez S. Imagen corporal y autoestima en estudiantes de obstetricia de una universidad pública de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, Chincha. [Tesis licenciatura]: Universidad Autónoma de Ica. 2020. [Fecha de acceso 27 de enero de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/755/1/Elsa%20Milagros%20Benavides%20Torres.pdf>
 9. Zambrano R, Rivera V, Rincón F, López Y. Estilos de vida de estudiantes universitarios. [Internet]. Revista de Ciencias Sociales, 27, 468-476. 2021.://doi.org/10.31876/rcs.v27i.37020 [Fecha de acceso 2 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/index>
 10. Nieto D, Nieto I. Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal. [Internet]. MUSAS. Revista de Investigación en Mujer, Salud y Sociedad, 2020, Vol. 5, Núm. 2, p. 77-92, [Fecha de acceso 2 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://raco.cat/index.php/MUSAS/article/view/372770>.
 11. Avalos B. Pizarro R. Relación entre imagen corporal e ingesta dietética en estudiantes universitarios, Ayacucho - Perú. [Tesis licenciatura] Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima. 2021. [Fecha de acceso 8 de febrero de 2022]. Disponible en: https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/949/Avalos%20Ortiz%2c%20BA%3b%20Pizarro%20Bautista%2c%20R_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

12. Villasante E. Autoestima, imagen corporal y satisfacción con la carrera elegida en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019. [Internet] Repositorio UPEU. [Fecha de acceso 25 de enero de 2022]. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4667/Elba_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=4&isAllowed=y
13. Paquiyaury J. Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de obstetricia de La Universidad Nacional de Tumbes. [Internet]. Universidad Nacional de Tumbes. 2018. [Fecha de acceso 9 de febrero de 2022]. Disponible en:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/237>
14. Fisher S. Development and structure of the body image. [Internet] Nueva York: Erlbaum Hillsdale. 1990. [Fecha de acceso 9 de febrero de 2022]. Disponible en:
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/755/1/Elsa%20Milagros%20Benavides%20Torres.pdf>
15. Slade P. "What is body image?". Behaviour Research and Therapy, nº 32, pp. 497-502. 1994. [Fecha de acceso 18 de febrero de 2022]. Disponible en:
https://www.unedtudela.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf
16. Solano N, Cano A. Evaluación de la insatisfacción con la imagen corporal IMAGEN grupo de varones. 2011. Madrid: TEA Ediciones.
17. Banfield S, McCabe M. An evaluation of the construct of body image. Adolescence, 37(146), 373- 393.2002 [Fecha de acceso 24 de febrero de 2022]. Disponible en:
<http://dro.deakin.edu.au/eserv/DU:30001655/mccabeevaluationofthe-2002.pdf>
18. Raich R. Imagen corporal: Conocer y valorar el propio cuerpo. Madrid: Pirámide. 2001
19. Landaverde D, Valladres J. Relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso

- específico: Imagen Corporal. [trabajo para optar el título de Licenciada]. Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de El Salvador. 2006.
20. Petrie T, Diehl N, et al. The Social Physique Anxiety Scale. Reliability and construct validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Dic Vol 18 1996.
 21. Hernández M. Nutrición Clínica y Dietética. Requerimientos nutricionales del adolescente. Madrid nov. 2000.p. 45
 22. Palomino A. Adaptación del Body Shape Questionnaire (BSQ) en jóvenes varones universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura]. [Fecha de acceso 24 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/625008>
 23. Espina A, Ortego M, Ochoa I, Aleman A, Juaniz M. Imagen corporal y trastornos alimentarios en estudiantes del País Vasco: Un estudio piloto. *Clinica y Salud*, 12(2), 217- 235. 2001. [Fecha de acceso 26 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618308004.pdf>
 24. Russell G. Anorexia nerviosa: Its identity as in illness and its treatment. *Modern trends in psychological medicine*, 2(1), 56- 62. 1970
 25. García N. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de ambos sexos con y sin diabetes mellitus tipo 1. [Tesis doctoral], Universidad Autónoma de Barcelona. 2004. [Fecha de acceso 16 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/5436/nigr1de1.pdf?sequence=1>
 26. Quiles T, Terol M, Cantero G, Pagán A. *Anales de Psiquiatría*. ISSN 2009; 2.p.64-69. [Fecha de acceso 22 de marzo de 2022]. Disponible en: <file:///C:/Users/USER/Downloads/677-Article%20Text-1367-1-10-20170424.pdf>
 27. Urrea M, Arenas J, Hernández J. Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios. *Retos*, 41, 291–298. 2021.

- [Fecha de acceso 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
28. De la Torre S, Tejada J. Estilos de Vida y Aprendizaje. [Internet] Revista Iberoamericana de Educación. 2007; 44: 101-131.
 29. López C. Los hábitos alimentarios: educación y desarrollo. En: Vázquez C, de Cos A, López Nomdedeu C, editores. Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico. Madrid: Díaz de Santos; 1998: 267-72. [Fecha de acceso 10 de abril de 2022]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112015000100051.
 30. Merino M. Alimentación balanceada para estudiantes universitarios. [Internet]. Universidad de Piura. 2019. [Fecha de acceso 10 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2019/04/alimentacion-balanceada-para-estudiantes-universitarios/#:~:text=Recuerda%20siempre%20considerar%20%20comidas,niveles%20de%20energ%C3%ADa%20y%20productividad>.
 31. Diario Concepción. Actividad física en los universitarios. [Internet]. 2018. [Fecha de acceso 17 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.diarioconcepcion.cl/deportes/2018/04/30/actividad-fisica-en-los-universitarios.html>
 32. Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento Psicológico 2009; 15 (12): 71-88. [Fecha de acceso 14 de junio de 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000174&pid=S0120-386X201300020000300016&lng=en
 33. Organización de Naciones Unidas. Asamblea General Consejo Económico y Social. Informe sobre la Juventud Mundial. Ginebra: ONU; 2005. [Fecha de acceso 15 de julio de 2022]. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000145&pid=S0120-386X201300020000300001&lng=en

34. Depraect N, Decuir M, Castro M, Salazar J. Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4). [Fecha de acceso 26 de julio de 2022]. Disponible en:
http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasindexadas/22159.pdf
35. García R, Pérez F, Pérez J, Natividad L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44, 143-154. 2010. [Fecha de acceso 30 de agosto de 2022]. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a12.pdf>
36. Kloster P. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. [Internet]. Universidad Católica Argentina. 2019. [Fecha de acceso 30 de agosto de 2022]. Disponible en:
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
37. Baldi L, Baldi G, Molina A. Relaciones interpersonales y resolución de problemas sociales en estudiantes universitarios. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. 2016. [Fecha de acceso 30 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-044/933.pdf>
38. Llorent V, López R. Estudio de las relaciones interpersonales en aulas con alumnos "diferentes". [Internet]. 2012; vol. 31:1-23. [Fecha de acceso 3 de setiembre de 2022]. Disponible en:
[file:///C:/Users/User/Downloads/DialnetEstudioDeLasRelacionesInterpersonalesEnAulasConAlu4168089%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/DialnetEstudioDeLasRelacionesInterpersonalesEnAulasConAlu4168089%20(1).pdf)
39. Jiménez O, Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. [Internet]. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y*

Gestión Educativa. Universidad Autónoma de Yucatán, México. Vol. 4, Núm. 8 Julio - diciembre 2017. [Fecha de acceso 4 de setiembre de 2022]. Disponible en:

file:///C:/Users/USER/Downloads/723-

Texto%20del%20art%C3%ADculo-3145-1-10-20180124.pdf

40. Ministerio de salud. Documento técnico: Orientaciones técnicas para promover universidades saludables. [Internet]. Minsa. Perú. Resolución Ministerial N° 485 - 2015/MINSA. [Fecha de acceso 4 de setiembre de 2022]. Disponible en:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>
41. Tobón O. El autocuidado: Una habilidad para vivir. Fisac [Internet]. 2003 [citado 12 de setiembre del 2022]. Disponible en:
<http://www.alcoholinformate.com.mx/AUTICUIDADO.pdf>
42. Martínez D, Sáez P. Conductas de Autocuidado en estudiantes universitarios residentes del complejo de hogares Huachocopihue de la Universidad Austral. Chile, 2007. [Tesis Licenciatura] [Fecha de acceso 15 de setiembre del 2022] Disponible en:
<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fmm188c/doc/fmm188c.pdf>
43. Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Revista hacia la promoción de la salud [Internet] 2010 [Fecha de acceso 17 de setiembre de 2022] 15(1):128-143. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>
44. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. Univ. 2011 [Fecha de acceso: 22/09/2022]; 8(4):16-23. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es
45. Bryman A. Social research methods 4th edición. Oxford: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-958805-3. OCLC 751832004. 2012

46. Hernández R. Metodología de la Investigación. McGraw-Hill Interamericana de España S.L.; 6th edition. 2014. 600 págs. ISBN-10: 1456223968. [Fecha de acceso 29 de setiembre de 2022]. Disponible en:
<https://www.amazon.ae/Metodologia-investigacion-roberto-hernandez-sampieri/dp/1456223968>
47. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios <j, Romero H. Metodología de la investigación. Cuantitativa – Cualitativa y Redacción de la tesis. Disponible en:
<https://es.slideshare.net/LuzKarenMeneses/metodologa-de-la-investigacin-5ta-edicinpdf>
48. Vázquez R, Galán J, López X, Álvarez G. Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en mujeres mexicanas. Revista mexicana de trastornos alimentarios, 2, 42-52. 2011. [Fecha de acceso 29 de setiembre de 2022]. Disponible en:
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625008/Palomino_fa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
49. Alarcón R. Métodos y diseños de investigación del comportamiento. Lima, Perú: [Internet]. Universidad Ricardo Palma Editorial Universitaria. 2013. [Fecha de acceso 1 de octubre de 2022]. Disponible en:
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625008/Palomino_fa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Bajalque M. Estilo de vida de los trabajadores del Fondo Agro Empaques Safco S.A.C. Salas, Guadalupe Ica. [Internet]. Universidad Alas Peruanas. 2016. [Fecha de acceso 01 de octubre de 2022]. Disponible en:
<https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/1428>

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón R. Métodos y diseños de investigación del comportamiento. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma Editorial Universitaria. 2013.
- Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. Univ.* 2011;8(4):16-23.
- Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Elsevier. *Educación Médica.* 2018. Vol. 19. Núm. S 3. páginas 294-305
- García R, Pérez F, Pérez J, Natividad L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44, 143-154. 2010
- Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista Hacia la Promoción de la Salud* 2010 15(1):128-143.
- Guerrero J, Espina L, Palacios J, Marimon L, Jaimes Satisfacción con la vida y Conductas de salud en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revista de investigación en salud.* 2022.
- Herazo Y, Núñez N, Sánchez L, Vásquez F, Lozano A, Torres-E. et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 38,547–55
- Hernández M. *Nutrición Clínica y Dietética. Requerimientos nutricionales del adolescente.* Madrid nov. 2000.p. 45
- Hernández R. *Metodología de la Investigación.* McGraw-Hill Interamericana de España S.L.; 6th edition. 2014. 600 págs. ISBN-10: 1456223968.

- Jiménez O, Ojeda R. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa. Universidad Autónoma de Yucatán, México. Vol. 4, Núm. 8 Julio - diciembre 2017.
- Ministerio de salud. Documento técnico: Orientaciones técnicas para promover universidades saludables. Minsa. Perú. Resolución Ministerial N° 485 - 2015/MINSA.
- Nieto D, Nieto I. Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal. MUSAS. Revista de Investigación en Mujer, Salud y Sociedad, 2020, Vol. 5, Núm. 2, p. 77-92,
- Vázquez R, Galán J, López X, Álvarez G. Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en mujeres mexicanas. Revista mexicana de trastornos alimentarios, 2, 42-52. 2011.

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE 1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Percepción de la Imagen corporal.	Es la percepción de su cuerpo (tamaño, tipo y forma) y sus sentimientos y evaluaciones de las decisiones que toma.	Es lo que piensa y ve el estudiante sobre su cuerpo no solo cuando se mira al espejo sino también como se imagina que lo ven otras personas.	Dimensión malestar corporal normativo.	<ul style="list-style-type: none"> •Preocupación por la figura. •Miedo de engordar. •Preocupación por la musculatura. •Sentirse lleno. •Mirar cuerpos delgados. •Comparar las figuras de otros con su imagen del cuerpo. •Comer dulces. •Sentirse a gusto con el estómago vacío. •Preocuparse de los rollos en la cintura. •Preocupación por su figura. ❖ Sentirse mal con su cuerpo. 	Buena Regular Mala

			<p>Dimensión malestar corporal patológico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Si come se siente gordo (a). ❖ Si piensa en su cuerpo interfiere en su concentración. ❖ Evita llevar ropa ceñida. ❖ Imaginarse que saca las partes gruesas de su cuerpo. ❖ Evita las reuniones sociales por su figura. ❖ Se siente desmedidamente gordo (a) ❖ Vomita para sentirse delgado (a). ❖ Preocupación por ocupar demasiado espacio ❖ Toma laxantes para estar delgado (a) 	
--	--	--	--	--	--

			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lectura de folletos de salud. ❖ Buscar otra opinión médica. ❖ Inquietudes respecto a la salud. ❖ Saber el resultado de la presión arterial. ❖ Asistencia a programas educativos sobre el medio ambiente. ❖ Expresión de emociones. ❖ Observación de cambios en el cuerpo. ❖ Asistencia a programas educativos sobre la salud personal. ●Tiempo para relajarse. ●Conciencia de fuentes de tensión. ●Minutos para meditación. ●Relajar músculos para dormir. ●Pensamientos agradables antes de dormir. ●Solicita información a profesionales de salud. ●Métodos de control de tensión. 	
--	--	--	-------------------	--	--

			<p>Interpersonal</p> <p>Autoactualización</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Comenta preocupaciones. ○ Elogia personas con éxito. ○ Expresión de cariño. ○ Relaciones interpersonales satisfechas. ○ Tiempo con amigos. ○ Expresiones de calor humano. ○ Afecto con palmadas y caricias. ➤ Quererse a sí mismo. ➤ Optimismo hacia la vida. ➤ Cambio en direcciones positivas. ➤ Feliz y contento (a) ➤ Consciente de sus capacidades y debilidades. ➤ Apoyo de metas. ➤ Mirar al futuro. ➤ Conciencia de lo que importa de la vida. ➤ Respeto por los éxitos. ➤ Días interesantes y desafiantes. 	
--	--	--	---	---	--

ANEXO 2: DISEÑO MUESTRAL

La muestra fue seleccionada mediante muestreo probabilístico aleatorio simple de acuerdo a la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{e^2 * (N-1) + (Z^2 * p * q)}$$

IC=	95%	1.96	
p =	50%	50/100=	0.5
q=	(1 -p)	(1 - 0.5)=	0.5
e=	5%	5/100=	0.05
N=	150		

Datos:

$$\frac{(1.96)^2 * 181 * 0.5 * 0.5}{(0.05)^2 * 179 + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5} = \frac{173.8}{1.41} = 123.2$$

n= 123

La muestra es de 123 alumnos.

ANEXO 3: INSTRUMENTO

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y ESTILO DE VIDA DE LOS ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA AÑO 2022

Presentación: Buenos días estimado alumno(a), mi nombre es Karina Ascencio Calderón, egresada del Programa del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, por lo cual solicito puedas responder este cuestionario con veracidad para obtener resultados confiables por el cual te agradezco.

Instrucciones: A continuación, te presento varias preguntas me gustaría saber cómo te has estado sintiendo con relación a tu imagen corporal en las últimas cuatro semanas. Por favor lee cada pregunta y encierra en un círculo el número que mejor corresponda a tu elección. Te hago presente que no hay respuesta correcta o incorrecta, ubica de acuerdo a tu experiencia.

I.DATOS GENERALES

1. Edad

- a) Menos de 18 años
- b) De 18 a 23 años
- c) De 24 a 29 años
- d) De 30 años a más

2. Sexo

- a) Masculino
- b) Femenino

3. Ocupación

- a) Estudio y trabajo
- b) Solo estudio

II. DATOS ESPECÍFICOS

Leyenda:

Nunca (6)

Raramente (5)

A veces (4)

A menudo (3)

Muy a menudo (2)

Siempre (1)

N°	Items	6	5	4	3	2	1
En los últimos 30 días:							
Dimensión malestar corporal normativo.							
1	¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						
2	¿Has tenido miedo de engordar?						
3	¿Te ha preocupado que tu musculatura no sea lo suficientemente firme?						
4	Sentirte lleno (después de una gran comida) ¿te ha hecho fijarte en tu cuerpo?						
5	¿Estar con chicos delgados te ha hecho fijarte en tu cuerpo?						
6	Al fijarte en la figura de otros chicos ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?						
7	Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías ¿te ha hecho sentir gordo?						
8	¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago está vacío (por ejemplo, por la mañana)?						

9	¿Te ha preocupado que otras personas vean rollos alrededor de tu cintura o estómago?						
10	La preocupación por tu figura ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?						
Dimensión malestar corporal patológico.							
11	¿Te has sentido tan mal con tu cuerpo que has llegado a llorar?						
12	El hecho de comer poca comida ¿te ha hecho sentir gordo?						
13	Pensar en tu cuerpo, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?						
14	¿Has evitado llevar ropa que se ciña tu cuerpo?						
15	¿Te has imaginado sacar las partes gruesas de tu cuerpo?						
16	¿Has evitado ir a eventos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?						
17	¿Te has sentido excesivamente gordo o redondeado?						
18	¿Has vomitado para sentirte más delgado?						
19	Cuando estás con otras personas ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?						
20	¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado?						

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

(Pender 1996)

N ^a	Enunciados	S	AV	N
Dimensión nutrición				
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.			
2	Seleccionas comidas sin ingredientes artificiales o químicos.			
3	Comes 3 veces al día.			
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar ingredientes artificiales y/o naturales, sodio, conservantes)			
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas, verduras)			
6	Escoges comidas que incluyan con nutrientes básicos cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).			
Dimensión actividad física				
7	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.			
8	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana			
9	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.			
10	Controlas tu pulso cuando realizas ejercicio físico			
11	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo			
Dimensión responsabilidad en salud				
12	Refieres al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.			
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre			

14	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud			
15	Buscas otra opinión médica cuando no estás de acuerdo con lo que tu médico tratante te recomienda para cuidar tu salud.			
16	Conversas con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud			
17	Te mides la presión arterial y sabes el resultado			
18	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives			
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos			
20	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro			
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.			
Dimensión manejo del estrés				
22	Tomas tiempo cada día para relajarte			
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida			
24	Pasas de 10 a 15 minutos diariamente en relajamiento o meditación			
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.			
26	Te concentras en pensamientos agradables antes de dormir			
27	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.			
28	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)			

Dimensión interpersonal				
29	Comentas con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales			
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos			
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño las personas cercanas a ti.			
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.			
33	Pasas tiempo con amigos cercanos			
34	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.			
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (padres, familiares, profesores y amigos)			
Dimensión autoactualización				
36	Te quieres a ti misma (o)			
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida			
38	Creces que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas			
39	Te sientes feliz y contenta (o)			
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales			
41	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida			
42	Miras hacia el futuro			
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida			
44	Respetas tus propios éxitos			
45	Ves cada día como interesante y desafiante			

46	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.			
47	Eres realista en las metas que te propones			
48	Creer que tu vida tiene un propósito			

ANEXO 4

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Imagen corporal	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	20	0.72	Aceptable

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Donde:

S_i^2 : La suma de la varianza de cada ítem.

S_t^2 : La varianza del total

K: el número de ítems.

Usando el software estadístico Excel, se obtuvo los siguientes resultados Estadísticos de fiabilidad:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Una confiabilidad es buena cuando su coeficiente se acerca a 1, por lo tanto, el instrumento es confiable.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estilo de vida	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	48	0.86	Alta

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Donde:

S_i^2 : La suma de la varianza de cada ítem.

S_t^2 : La varianza del total

K: el número de ítems.

Usando el software estadístico Excel, se obtuvo los siguientes resultados

Estadísticos de fiabilidad:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Una confiabilidad es buena cuando su coeficiente se acerca a 1, por lo tanto, el instrumento es confiable.

ANEXO 5

ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

MALESTAR CORPORAL NORMATIVO	
CATEGORIA	PUNTAJE
Buena	44-60
Regular	27-43
Deficiente	10-26

MALESTAR CORPORAL PATOLOGICO	
CATEGORIA	PUNTAJE
Buena	44-60
Regular	27-43
Deficiente	10-26

GLOBAL	
CATEGORIA	PUNTAJE
Buena	88-120
Regular	54-87
Deficiente	20-53

ESTILO DE VIDA

NUTRICIÓN	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bueno	14-18
Regular	10-13
Deficiente	6-9

ACTIVIDAD FÍSICA	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bueno	13-15
Regular	9-12
Deficiente	5-8

RESPONSABILIDAD EN SALUD	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bueno	24-30
Regular	17-23
Deficiente	10-16

MANEJO DEL ESTRÉS	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bueno	17-21
Regular	12-16
Deficiente	7-11

INTERPERSONAL	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bueno	17-21
Regular	12-16
Deficiente	7-11

AUTOACTUALIZACIÓN	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bueno	31-39
Regular	22-30
Deficiente	13-21

GLOBAL	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bueno	112-144
Regular	80-111
Deficiente	48-79

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Apreciado/a estudiante me encuentro ejecutando un estudio de investigación titulado: “PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y ESTILO DE VIDA DE LOS ALUMNOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE ICA AÑO 2022”. En primer lugar, debo explicarte lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que puedas aceptar tu participación de forma libre y voluntaria.

Propósito:

El estudio tiene como finalidad describir las situaciones respecto a la apreciación que tienen los estudiantes sobre su imagen corporal y su modo de vida.

Riesgos:

El trabajo en estudio tendrá en cuenta el trabajo con instrumentos identificados y no se tendrá en cuenta otras evaluaciones. Del mismo modo, la investigación no representa ningún riesgo para los participantes y puede realizar las consultas pertinentes a Karina Selene celular 923043150 y correo electrónico: Karina.ascencio@upsjb.edu.pe,

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

Beneficios:

El estudio no representa ningún beneficio económico para el participante, quiere decir que no se otorgará ningún pago por su participación. La

