

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE PREGRADO



TESIS

**Estilos de vida de los estudiantes de un Centro de Educación Básica
Alternativa Chiclayo, 2022**

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

Investigadora:

Bach. Gonzáles Guerrero, Jéssica Paola

Asesora:

Dra. Lucia Aranda Moreno

ORCID: [ORCID.ORG/0000-0002-6029-6638](https://orcid.org/0000-0002-6029-6638)

Lambayeque, Perú

2023

Aprobado por:



Gricelda Jesús Uceda Senmache

Presidenta



Rosa Violeta Celis Esqueche

Secretaria



Viviana Hernández Domador

Vocal



Dra. Lucia Aranda Moreno

Asesora

COPIA DE ACTA DE SUSTENTACION

00006

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**
FACULTAD DE ENFERMERÍA
Acreditada con Resolución N° 110-2017-SINEACE/CDAJ-P

DECANATO

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Libro de Actas N° 01 Expediente N° 1057-2023-D-FE Folio N° 006
Graduado: Gonzales Guerrero Jessica Paola

En la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque, a los veintitrés del mes de Junio de 2023 a horas 8:30am se reunieron los señores Miembros del Jurado designados mediante Decreto N° 003-V-2022-D-FE

Presidente: Mg. Graciela Jesús Uceda Benmache
Secretario: Mg. Rosa Vioera Celis Espinoche
Vocal: Mg. Viviana Hernández Domínguez

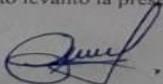
Encargados de recepcionar y dictaminar el trabajo de Tesis titulado: "Estilos de vida de los estudiantes de un Centro de Educación Básica Alternativa. Chulayo 2022".

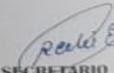
patrocinado por la profesora _____ y presentado por la (s) bachiller (es) en enfermería: Gonzales Guerrero Jessica Paola

optar el TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA.

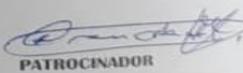
Sustentado el trabajo de tesis, formuladas las preguntas por parte de los señores Miembros del Jurado, dadas las respuestas y aclaraciones por el (los) sustentante(s) y el patrocinador, el jurado, después de deliberar declara APROBADO por UNANIMIDAD la tesis con el calificativo de MUY BUENO debiendo consignarse en las copias definitivas las sugerencias hechas en la sustentación.

Terminado el acto levantó la presente Acta y para mayor constancia firman los que en ella intervinieron.


PRESIDENTE


SECRETARIO


VOCAL


PATROCINADOR

CONSTANCIA APROBACION DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Lucía Aranda Moreno, asesora de Tesis de la estudiante Jessica Paola Gonzales Guerrero, titulada: Estilos de vida de los estudiantes de un centro de educación básica alternativa Chiclayo 2022. Declaro haber revisado esta investigación, luego se constata que tiene un índice de similitud de 16 % según el reporte del Turnitin. Por tanto, afirmo que no se recurrió al plagio y la investigación cumple con las normas que se exige en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, 7 de marzo de 2023



Lucia Aranda Moreno

DNI: 16415433

ASESORA

DEDICATORIA

A mi amada familia, en especial a mi madre y padre por sus sabios consejos, su profundo amor y apoyo incondicional para seguir por el camino de la superación y el éxito.

La autora

AGRADECIMIENTO

Expreso mi profundo agradecimiento a todas las personas que colaboraron para la elaboración de esta tesis.

La autora

INDICE

Dictamen de jurados	i
Copia del Acta de sustentación	ii
Constancia de aprobación de originalidad de tesis	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Introducción	09
Capítulo I: Métodos y Materiales	14
Capítulo II: Resultados y Discusión	17
Conclusiones	27
Recomendaciones	28
Referencias bibliográficas	29
Anexos	34

RESUMEN

La salud es el estado propio y específicamente humano, entendiéndose como un estilo de vida autónomo y responsable, reflejada por patrones de comportamiento y las condiciones de vida saludable, influenciada por el contexto social. La presente investigación tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes de un Centro de Educación Básica Alternativa, Chiclayo 2022; investigación de tipo cuantitativa de corte transversal. La población fue conformada por 100 estudiantes, la muestra comprendió a 50 estudiantes y se aplicó el muestreo no probabilístico, la técnica empleada fue la encuesta con el instrumento tipo Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS –1), cuya escala validada con un alfa de Cronbach es de 0,93 y su validez reportada por análisis factorial permitió identificar los estilos de vida de los estudiantes, los resultados fueron procesados por el programa SPSS versión 20 de WINDOWS. Se consideraron en el estudio los principios éticos como el principio de autonomía y de responsabilidad personal y el respeto de la dignidad humana como un fin. Se concluye que los estilos de vida de los estudiantes de un Centro de Educación Básica Alternativa, Chiclayo 2022, es en mayor porcentaje (46%) medianamente saludable, seguido del 28% y 26% son no saludable y saludable respectivamente lo cual indica que existe dificultad respecto a los comportamientos que ponen en práctica en su vida cotidiana.

Palabras clave: estilo de vida, estudiantes, salud.

Abstract

Health is the proper and specifically human state, understood as an autonomous and responsible lifestyle, reflected by patterns of behavior and healthy living conditions, influenced by the social context. The present investigation had as objective to determine the lifestyles of the students of an Alternative Basic Education Center, Chiclayo 2022; cross-sectional quantitative research. The population was made up of 100 students, the sample included 50 students and non-probabilistic sampling was applied, the technique used was the survey with the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS -1) type instrument, whose scale validated with a Cronbach's alpha is 0.93 and its validity reported by factorial analysis allowed us to identify the lifestyles of the students, the results were processed by the SPSS version 20 program for WINDOWS. Ethical principles such as the principle of autonomy and personal responsibility and respect for human dignity as an end were considered in the study. It is concluded that the lifestyles of the students of an Alternative Basic Education Center, Chiclayo 2022, is in a higher percentage (46%) moderately healthy, followed by 28% and 26% are unhealthy and healthy respectively, which indicates that there is difficulty regarding the behaviors they put into practice in their daily lives.

Keywords: lifestyle, students, health.

INTRODUCCIÓN

La salud es "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades", sino "el goce máximo de Salud que se pueda lograr, es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano" OMS (1).

Los factores que condicionan la salud son los determinantes de salud, desarrollado por Marc Lalonde en el modelo de Laframbiose, "estos inciden en el campo de la salud del individuo y la comunidad, dentro de los cuales se encuentran, los estilos de vida" (1).

Los estilos de vida, de acuerdo con Lujan y Neciosup "se consideran los modos o manera de vivir, que se pueden constatar a través de los patrones de comportamiento que desarrollan las personas, los cuales pueden ser saludables o nocivos para la salud; entre los nocivos, se encuentran la inactividad física, alimentación no saludable y el consumo de sustancias psicoactivas como el cigarrillo y el alcohol, constituyendo factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, cerebrovascular, obesidad, diabetes tipo II y el cáncer" (2).

Cabe enfatizar que los estilos de vida no adecuados, menoscaban las economías, por lo que es importante realizar acciones de promoción y prevención sanitaria, para modificar los estilos de vida para que sean saludables, lo cual evita enfermedades, teniendo en consideración que las personas más vulnerables en el mundo son quienes menos recursos y atención sanitaria tienen y consecuentemente pueden contraer la enfermedad (3).

En el mundo 36 millones de las muertes son a causa de ECNT; solo por enfermedades cardiovasculares se estima que para el 2030 la cifra estará alrededor de 25 millones de defunciones (OMS). En Latinoamérica, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), estas enfermedades constituyen la causa más frecuente de defunción y discapacidad, tanto en hombres como en mujeres debido a la práctica de estilos de vida poco saludables (4).

En el Perú, la situación de salud de los jóvenes demuestra que la prevalencia de consumo de sustancias tóxicas es mayor en hombres que en mujeres (20.6% y 18.7%) lo cual

es alarmante, debido a que este consumo, influye negativamente en el estilo de vida de los jóvenes (MINSA) (5).

Se estima que en especial la población joven de 18 a 29 años que representa el 12,8 % de la población total del país, es decir; 32 millones 625 mil 948 personas, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI (2020), se encuentra acarreado el consumo de sustancias tóxicas la misma que comprende el presente estudio (6).

Otro factor identificado es la obesidad y sobrepeso, son dos de las enfermedades con mayor prevalencia nacional entre jóvenes de 20 a 29 años, con un 8,7 % y 30,9 % respectivamente, esto se debe al consumo inadecuado de alimentos nutritivos, malos hábitos alimenticios, deficiente o escasa actividad física, lo cual podría asociarse con otra enfermedad crónica degenerativa complicando el estado de salud de la persona. (7).

Un aspecto importante a tomar en cuenta en la actualidad, es el desarrollo económico de los países. Esto tiene que ver con la inactividad, pues hay países en donde los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y la urbanización (8).

Por otro lado, puede presentarse la inactividad. Al respecto, la OMS sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física regular y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger la salud” (9).

Respecto a los estilos de vida saludable, es importante destacar lo que considera Honduras (10) que “un estilo de vida saludable, permite mantener una armonía y equilibrio en la dieta alimenticia, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación, descanso, higiene, paz espiritual, buenas relaciones interpersonales, así como la relación con el entorno, entre otras formas de vida sana, que permitan la autorrealización personal”.

El presente estudio comprende una población de estudiantes a partir de 14 años de edad hacia adelante, es decir sin límite de edad, la muestra contiene a jóvenes de 18 a 29 años que corresponde a una población económicamente activa que hace uso de los medios y recursos tecnológicos a pesar de presentar necesidades educativas diferenciadas, debido a su extra edad, existiendo una compatibilidad de estudios con el trabajo y en algunos casos son padres y madres de familia que se encuentran reeducándose y en otros casos no ingresaron a una escuela y que a pesar, que ya tienen comportamientos o patrones de vida pre establecidos hay dificultades por muchas necesidades que se relacionan con la pobreza - situación económica y los lugares de la zona de procedencia, es decir de los asentamientos humanos, pueblos jóvenes de los alrededores de la parte oeste del distrito de Chiclayo.

Teniendo en cuenta que se trata de una población vulnerable y donde el estudiante muchas veces carece de recursos para poder alimentarse, prefiere dejar a sus hijos para ir a trabajar de ambulante, independiente, comerciante, trabajadora de casa, es decir no están dependiendo de una familia nuclear, porque que muchos de ellos ya tienen una familia, entonces no es suficiente su reeducación sino que necesitan desarrollar un cuidado integral, debido a que existen muchas carencias que se requieren fortalecer respecto a sus estilos de vida los cuales se reflejan en los comportamientos observados; a jóvenes estudiantes con sobre peso que generalmente consumen comida chatarra en el quiosco como: hamburguesa, gaseosas, golosinas, productos envasados y en algunos casos; hay estudiantes que refieren: “hoy no tomé desayuno, me levanté tarde, no pude ni tomar baño”. Otros refieren que la forma de distraerse es mirando TV y otros jugando con amigos.” También se pudo observar que algunos estudiantes se escapan en horas de clase para jugar fútbol y otros manifiestan que: “llego tarde a clases porque trabajo y no me alcanza el tiempo o a veces estoy muy cansado y ya no puedo asistir a clases”. También se pueden observar estudiantes en cabinas de internet o bebiendo en grupos de amigos.

De la situación mencionada surgen algunas preguntas: ¿Qué alimentos consumen en sus casas?, ¿los estudiantes son conscientes que deben ingerir una alimentación nutritiva?, ¿Qué piensan los estudiantes que pasan horas mirando TV o en los juegos?, ¿Qué piensan de

su autorrealización?, ¿Tienen un proyecto de vida? ¿Los estudiantes saben la duración del tiempo que deben descansar y las horas en que deben dormir?

La problemática, mencionada dio origen al problema de investigación: ¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de un centro de educación básica alternativa del distrito de Chiclayo 2022?

El objetivo general de la investigación fue determinar el estilo de vida de los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa, Chiclayo 2022 y cuyos objetivos específicos consistieron en identificar los estilos de vida de los estudiantes en la dimensión de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, apoyo interpersonal y autorrealización.

Así mismo, revisando antecedentes se encontró que hay investigaciones en estudiantes de Educación Básica Regular; sin embargo, hasta el momento no se han realizado estudios con estudiantes que corresponden a la Educación Básica Alternativa, siendo necesario explorar este campo de investigación en estos centros de estudio.

Teniendo en cuenta las características de la población debido a los cambios de comportamiento y hábitos saludables, surge la necesidad de investigar este campo como profesionales de enfermería a fin de contribuir con la mejora de los estilos de vida de los estudiantes en este caso de los estudiantes de un centro de Educación Básica Alternativa del distrito de Chiclayo; con la finalidad de contribuir con su bienestar, salud y calidad de vida, por lo tanto, se justifica este estudio y también, porque no hay estudios relacionados con la población en estudio y porque los resultados servirán para promover estilos de vida saludable en las comunidades educativas, mediante una educación sanitaria en atención primaria a la salud (11).

Y su importancia recae en la necesidad del cuidado integral a la persona para alcanzar una vida saludable y el desarrollo de sus potencialidades humanas para la satisfacción de sus necesidades de salud; en tal sentido desde esta perspectiva se debe acceder a una educación

de calidad y brindar acceso oportuno a los servicios de salud para la prevención y promoción de comportamientos saludables.

Su estructurada comprende una Introducción; Métodos y Materiales; Resultados y Discusión, Conclusiones, Recomendaciones, Referencias Bibliográficas y Anexos.

CAPÍTULO I: MÉTODOS Y MATERIALES

1.1. Diseño de contrastación de la hipótesis

La investigación es de tipo cuantitativa se observa el fenómeno tal como se da en su contexto natural (12). Se empleo el diseño no experimental de corte transversal de tipo exploratorio porque la recolección de datos se realizó en un solo momento.

M-----O

Donde:

- M: muestra constituida por los estudiantes
- O: identificación de estilos de vida de los estudiantes

1.2. Población, muestra y muestreo

La población en estudio estuvo constituida por 100 estudiantes matriculados en el ciclo inicial, intermedio y avanzado del centro de educación básica alternativa en estudio. La muestra estuvo constituida por 50 estudiantes y el muestreo es no probabilístico por conveniencia (13).

Cuadro N°1: *Población y muestra de la investigación*

Población	Muestra
100	50

Fuente: Nóminas de matrícula del Centro de educación básica alternativa “Rosa Flores de Oliva”, Chiclayo 2022

1.3. Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica que se utilizó para la recolección de datos es la encuesta y el instrumento es el Cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS –1), Nola Pender (14). (Anexo 1), el cual mide de forma cuantitativa los estilos de vida de los estudiantes, está compuesto por 48 ítems tipo Likert, con un patrón de respuesta en cuatro criterios: Nunca

= 1; A veces = 2; Frecuentemente = 3; Siempre = 4 y comprende seis dimensiones que se encuentran incluidas en los 48 ítems de la encuesta.

Validez y confiabilidad:

El cuestionario del perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender es un instrumento publicado en España el cual obtuvo una varianza de 45,9% y fiabilidad entre 0,7 y 0,9 y en el contexto latinoamericano una escala validada con un alfa de Cronbach de 0,93 y su validez reportada por análisis factorial (14).

Se recopilan los datos de los sujetos de estudio previa información y aceptación de los estudiantes a través de un consentimiento informado (Anexo 2).

1.4. Método de procesamiento de datos

Una vez recogida la información, se procedió al tratamiento, luego se al análisis y discusión de los datos se usó el sistema de software estadístico SPSS (del inglés Statistical Package for Social Sciences), que significa Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales, versión 20 de WINDOWS, el cual nos permitió crear tablas estadísticas y realizar la discusión de los resultados con fundamento teórico.

El intervalo de puntuación para la variable estilo de vida es de 48 a 192 puntos totales. Para establecer el puntaje que otorgue la categorización de la variable: saludable, medianamente saludable y no saludable, existen dos formas: Establecer una escala de estaciones, o construir baremos. En el presente estudio se utilizó la escala de estaciones para establecer las categorías de la variable estilo de vida.

Mediante la escala de estaciones (Anexo 3), según se procesen los puntajes parciales o el puntaje total obtenido en el cuestionario, se obtiene la media aritmética (x) y la desviación estándar (s) de los puntajes con cuyos resultados se calculó los puntos de corte:

$$A = x - 0,75(s) \text{ y } B = x + 0,75(s).$$

Quedando las categorías de la siguiente forma:

Saludable	Mayor a B
Medianamente saludable	$\geq A, \leq B$
No saludable	Menor a A

Para la presente investigación se obtuvo como media 126.58 puntos y como desviación estándar 17.75, donde A es 113 y B es 139.

1.5. Principios Éticos

En la presente investigación se ha considerado los principios bioéticos del estado peruano sustentados en el Decreto Supremo N° 011-2011-JUS conforme lo establecido en los lineamientos para garantizar el ejercicio de la bioética desde el reconocimiento de los derechos humanos; el principio de Respeto de la dignidad humana y el principio de Autonomía y de responsabilidad personal (15).

“Respeto de la dignidad humana. La dignidad intrínseca de la persona humana prohíbe la instrumentalización de ésta. La persona humana es considerada siempre como sujeto y no como objeto. El valor de la persona humana no depende de factores ajenos a su dignidad” (15). Cada persona es responsable de sus actos, capaz de tomar decisiones y valorar su propio bienestar como su salud y cuidado en tal sentido el sujeto de estudio es respetado y reconocida su dignidad humana.

“Autonomía y de responsabilidad personal. La autonomía debe siempre estar orientada al bien de la persona humana y nunca puede ir en contra de su dignidad. debiéndose estar integrada a la responsabilidad personal” (15). En el presente estudio se ha llevado a cabo respetando el consentimiento previo, libre, expreso e informado del sujeto en estudio, contando con una información adecuada y comprensiva; teniendo en cuenta el reconocimiento de sus derechos y a ser tratado como persona libre, capaz de tomar sus propias decisiones.

CAPÍTULO II: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente capítulo se detalla los resultados y la discusión respecto al estilo de vida comprendido: la nutrición, ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y auto realización.

2.1. Resultados

En este apartado se detalla los resultados obtenidos respecto a la variable de estudio, estilo de vida, y sus dimensiones. Así tenemos:

Tabla 1. Estilos de vida de los estudiantes respecto a la dimensión alimentación

Estudiantes	N	%
Alimentación		
Saludable	15	30 %
Medianamente saludable	26	52 %
No saludable	9	18 %
TOTAL	50	100 %

En la tabla 1, se muestra los resultados de los estilos de vida respecto a la alimentación, en la cual se observa que el mayor porcentaje (52%) de los estudiantes encuestados, manifiestan que es medianamente saludable, seguido del (30%) y (18%) son saludable y no saludable respectivamente.

Tabla 2. Estilos de vida de los estudiantes respecto a la dimensión ejercicio.

Estudiantes	N	%
Ejercicio		
Saludable	12	24 %
Medianamente saludable	33	66 %
No saludable	5	10 %
TOTAL	50	100 %

En la tabla 2, se observan los resultados de los estilos de vida respecto a la dimensión ejercicio, donde el mayor porcentaje (66%) de los estudiantes encuestados, manifiestan que es medianamente saludable, seguido de porcentajes menores (24%) y (10%) son saludable y no saludable respectivamente.

Tabla 3. Estilos de vida de los estudiantes respecto a la dimensión responsabilidad en salud.

Estudiantes	N	%
Responsabilidad en salud		
Saludable	10	20 %
Medianamente saludable	28	60 %
No saludable	12	24 %
TOTAL	50	100 %

En la tabla 3, se muestra los resultados de los estilos de vida respecto a la dimensión responsabilidad en salud, donde el mayor porcentaje (60%) de los estudiantes encuestados, manifiesta que es medianamente saludable, seguido de porcentajes menores que son no saludable y saludable respectivamente.

Tabla 4. Estilos de vida de los estudiantes respecto a la dimensión manejo de estrés.

Estudiantes	N	%
Manejo de estrés		
Saludable	12	24 %
Medianamente saludable	30	60 %
No saludable	8	16 %
TOTAL	50	100 %

En la tabla 4, se muestra los resultados de los estilos de vida respecto al manejo de estrés, donde el mayor porcentaje (60%) de los estudiantes, manifiestan que es medianamente saludable, seguido también de porcentajes menores como saludable (24%) y no saludable (16%).

Tabla 5. Estilos de vida de los estudiantes respecto a la dimensión apoyo interpersonal

Estudiantes	N	%
Apoyo interpersonal		
Saludable	9	18 %
Medianamente saludable	30	60 %
No saludable	11	22 %
TOTAL	50	100 %

En la tabla 5, se muestra los resultados de los estilos de vida respecto al apoyo interpersonal, donde la mayoría de estudiantes refirieron que es medianamente saludable, luego porcentajes menores son no saludable y saludables.

Tabla 6. Estilos de vida de los estudiantes respecto a la dimensión autorrealización

Estudiantes	N	%
Autorrealización		
Saludable	16	32 %
Medianamente saludable	24	48 %
No saludable	10	20 %
TOTAL	50	100 %

En la tabla 6, se observa que los estilos de vida respecto al auto realización son medianamente saludables con un porcentaje de 48%, seguido de porcentajes menores que son saludables y no saludables.

Tabla 7. Estilos de vida de los estudiantes de un Centro de Educación Básica Alternativa

Estudiantes	N	%
Estilos de vida		
Saludable	13	26 %
Medianamente saludable	23	46 %
No saludable	14	28 %
TOTAL	50	100 %

En la tabla 7, los resultados de los de estilos de vida de los estudiantes de manera global corresponde a un mayor porcentaje (46%) demostrando que son medianamente saludable, seguido del (28%) y (26%) que son no saludable y saludable respectivamente.

2.2. Discusión

A partir de los resultados encontrados, los estilos de vida de los estudiantes de un centro de educación en estudio, es medianamente saludable, seguido de un nivel no saludable, estos resultados son similares con los encontrados por Gutiérrez et al. ya que encontraron que las prácticas de conductas promotoras de salud de los estudiantes de la universidad del Callao son de nivel medio, considerando que la muestra en estudio es similar en edad y sexo a la de la investigación. A pesar de corresponder a una población distinta, vemos que la autorrealización en un estudiante universitario no es igual a un estudiante de Educación Básica Alternativa esto podría deberse a las características de la población en estudio (14). De igual manera López en un estudio similar en población e instrumento, la mayoría de los estudiantes, presentan estilo de vida no saludable (50.6%) y estilo de vida saludable (49.4%) (16).

Mientras que Meléndez en un estudio de una población comprendida entre 14 y 18 años, muy diferente a los resultados del presente estudio quien observó que de los estudiantes encuestados el 91.7% presentan estilos de vida saludables y el 8.3% no saludable, (18). Otro antecedente importante y similar es el de, Uriarte (2018) quien concluyó en su investigación, que en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener predomina el estilo de vida no saludable, para la cual consideró tres dimensiones alimentación saludable, actividad física y psicológica (19). Situación que es preocupante debido a que los estudiantes a pesar de tener conocimientos respecto a los estilos de vida, se podría considerar que el grado de instrucción no siempre determina de manera saludable los estilos de vida de los estudiantes, en tal sentido, persiste la necesidad de realizar intervenciones para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud.

Los estilos de vida respecto a la dimensión alimentación se encontró en su mayor porcentaje es medianamente saludable seguido de un nivel saludable, con respecto a esta dimensión la gran mayoría de autores consultados en esta investigación presentan similitud con los resultados encontrados, como los que obtuvo Meléndez, el consideró preguntas como dieta balanceada, consumo de las tres comidas principales del día, frecuencia de alimentos dañinos para la salud (18), por su parte Uriarte, observó en

cuanto a la alimentación el 52.6% presenta un estilo de vida saludable, considerando preguntas como consumo de las tres comidas principales del día, frecuencia de alimentos saludables como verduras, frutas, consumo de agua al día, frecuencia de alimentos dañinos para la salud, lo cual tienen coincidencia con el autor antes mencionado (19). López, encontró que predomina la conducta a estilos de vida no saludable en esta dimensión, debido a el sedentarismo, consumo de alimentos a la hora inadecuada, consumo de alimentos al paso, alimentos procesados, entre otros factores (16).

La nutrición, “Implica la selección y consumo informado de los alimentos, en el caso de los estudiantes el estilo de vida respecto a la toma de alimentos al levantarse por las mañanas, selecciona las comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para su conservación, consume tres comidas al día, lee etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes, incluye en la dieta alimentos que contienen fibra, planea o escoge comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día” (17).

El estilo de vida en cuanto al ejercicio, en su mayor porcentaje es medianamente saludable seguido de un nivel saludable, resultados similares fueron encontrados por Gutiérrez et al. y Meléndez, este último, presenta la dimensión como actividad física y social, donde considera preguntas como la frecuencia de actividades en un mes, mientras que López, encontró que el estilo de vida no saludable predomina en esta dimensión, debido a que pasan muchas horas frente a la computadora realizando trabajos, o realizando tareas con amigos, la inadecuada organización del tiempo y uso del tiempo libre; Uriarte (19), “considera al ejercicio como la actividad física; parte de su rutina diaria ya sea dentro o fuera del hogar, manifestando la importancia del ejercicio regular ya que aporta a mejorar la presión arterial, fortalece los músculos y huesos, además, mejora la función respiratoria y motilidad intestinal”

El ejercicio, consiste la actividad vigorosa por 20 o 30 minutos donde el estudiante hará participación en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión, chequea el pulso durante el ejercicio físico y realiza actividades físicas de recreo (17).

El estilo de vida respecto a la responsabilidad en salud, en su mayor porcentaje es medianamente saludable seguido de un nivel no saludable, resultados similares fueron encontrados por Gutiérrez et al. y López quien encontró que el estilo de vida no saludable predomina en esta dimensión, debido a que no se le da la importancia a chequear su salud en algún profesional o centro de salud, mientras que Meléndez presenta en esta dimensión como control de salud y sexualidad, donde considera la frecuencia de asistencias al médico (16).

La responsabilidad en salud (17) “supone un sentido activo de compromiso por el propio bienestar, su desarrollo consiste en identificar en los estudiantes el nivel de estilo de vida respecto a la acción de relatar al médico cualquier síntoma extraño relacionado con la salud, luego el conocimiento sobre el nivel de colesterol en la sangre, si lee revistas o folletos sobre el cuidado de la salud, discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de tu salud, hace medir su presión arterial y sabe el resultado, asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive, encuentra maneras positivas para expresar los sentimientos, observa al menos cada mes el cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro, asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal”.

En el presente estudio, el estilo de vida respecto al estrés, en su mayor porcentaje es medianamente saludable seguido de un nivel saludable, resultados similares fueron encontrados por Gutiérrez et al. (14) También por Meléndez(18), este último presenta la variable como sueño y estrés, donde considera preguntas como el tiempo de sueño y afrontación ante situaciones estresantes, mientras que López(16), encontró que el estilo de vida no saludable predomina en esta dimensión, debido a la influencia de los medios de comunicación, de las amistades y de los familiares, el cansancio, estrés, que el estudiante muchas veces no puede controlar o manejar.

El manejo del estrés, de acuerdo con López, abarca la identificación y puesta en práctica de los recursos psicológicos y físicos, ejecutados para controlar o reducir la tensión eficazmente, su desarrollo consiste en identificar en los estudiantes el nivel de estilo de vida respecto a la toma de tiempo cada día para el relajamiento, ser consciente de las fuentes que producen tensión, pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento

o meditación, relaja conscientemente los músculos antes de dormir, concentra pensamientos agradables a la hora de dormir, pide información a los profesionales para cuidar la salud y usa métodos específicos para controlar la tensión (17).

El estilo de vida respecto a la dimensión apoyo interpersonal, son resultados similares a los encontrados por Meléndez, quien encontró a familiares y amigos, donde considera preguntas sobre la socialización y el cariño. Mientras que López, encontró que el estilo de vida no saludable predomina en esta variable, debido a que no se manifiesta situaciones de cariño y confianza con los familiares y amistades, ya que esto mejora las relaciones interpersonales (18).

El apoyo interpersonal, tiene que ver con el estilo de vida respecto a la acción de discutir con personas cercanas las preocupaciones y los problemas personales, elogiar fácilmente a otras personas, expresar y que expresen cariño, mantiene relaciones interpersonales que den satisfacción, pasar tiempo con amigos cercanos, expresar fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros, muestra y te muestran afecto con palmadas, abrazos y caricias (17).

El estilo de vida teniendo en cuenta la auto realización, los resultados son similares a los encontrados por Gutiérrez et al. (14). Así como por López(16), quien halló un estilo de vida saludable, en la variable autorrealización y espiritual con un (89.4%) debido a que existe una gran autoestima, entusiasmo y optimismo, propósitos y metas, creencia en dios, mientras que Uriarte presenta la variable Psicológica, que es el estado de bienestar en el cual el individuo está consciente de sus actos y destrezas, se observó que el 54.1% presentó un estilo de vida no saludable, considera preguntas relacionadas al autoestima, metas a futuro, capacidades y debilidades personales (19).

En cuanto a la auto realización en concordancia con Luján y Neciosup, “es la conexión y desarrollo, proporcionando una paz interior que abre la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar ser algo más, yendo más allá de quien somos, al mismo tiempo nos proporciona una sensación de armonía, plenitud y conexión con el universo, su desarrollo”. Esto consiste en identificar en los estudiantes el nivel de estilo de vida respecto a la realización de quererse a uno mismo, crecer y cambiar personalmente en direcciones positivas, trabajar en apoyo de metas a largo plazo de la vida (17).

Respecto a los estilos de vida Pender citada por Giraldo et al (20), refiere que “el individuo aprende a identificar factores perceptuales y cognitivos que son a su vez modificados por características situacionales personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación de conductas que favorecen la salud”, en este caso los factores influyen en los estilos de vida de los estudiantes.

De acuerdo con Laguado, E y Gómez, M. (21) señalan: *“que diferentes estudios realizados en una universidad de Colombia describen estilos de vida poco saludables, lo cual puede pensarse que cuando la formación es mayor, mejores serán los hábitos saludables, los conocimientos deben transformarse en actitudes positivas que incentiven un compromiso para un plan de acción y se genere una conducta promotora de salud”*. Tal como lo plantea Nola Pender en el Modelo de Promoción de la Salud (MPS), entendemos que la promoción de la salud constituye una estrategia para realizar diversos planteamientos relacionados con la formulación de políticas públicas saludables, intervenciones dirigidas a personas y comunidades, para la propuesta y realización de investigaciones en salud (20) que contribuyan a mejorar estilos de vida en este vaso en los estudiantes del colegio en estudio.

Guecha P y López K. citando a Nola Perder (22). refieren que “el individuo tiene factores cognitivos-perceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción, permite identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud e integrar los hallazgos de investigación; así mismo, explican las relaciones entre los factores que influyen en los cambios de la conducta sanitaria y en la educación de las personas”, es decir; cómo cuidarse y como llevar una vida saludable, siendo sumamente importante promover la salud mucho antes que tratar la enfermedad

Al respecto, se encontró en el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 la OPS (23) refiere que “la promoción de la salud es una actividad de salud pública fundamental para promover un estilo de vida saludable, su principal misión es mejorar o garantizar la salud de la comunidad. Considerando como una estrategia de

mejora a la Educación para la Salud, hasta la detección y prevención de riesgos, siendo los profesionales de la salud los encargados de asumir estas actividades en los diferentes ámbitos del sector salud”.

Por consiguiente y habiendo analizado los resultados obtenidos en esta investigación y encontrando coincidencias a lo largo del desarrollo, se considera que si un estudiante, adolescente o joven, mantiene un nivel alto de estilo de vida, podrá tener un mejor desempeño académico, estará menos propenso a enfermedades, tendrá una actitud más sociable, entre otros beneficios.

A su vez la investigación señala la importancia en el Cuidado Integral a la persona basado en un enfoque de curso de vida siendo necesario su realización para nuestros estudiantes en la etapa de vida joven de 18 a 29 años, a fin de que logren una vida saludable y desarrollen las competencias para satisfacer sus necesidades de salud, iniciando con su autocuidado; para ello es indispensable acceder a una educación de calidad desde el abordaje de los determinantes sociales de la salud es necesario considerar el acceso a los servicios de salud; así como realizar intervenciones preventivas e identificar riesgos y promover comportamientos saludables teniendo que el objetivo del cuidado integral del estudiante se relaciona con el desarrollo físico, intelectual, emocional social y la maduración mental

Conclusiones

- Respecto a los estilos de vida de los estudiantes de un Centro de Educación Básica Alternativa, es en mayor porcentaje medianamente saludable; sin embargo, no llega al 50%, seguido, de porcentajes menores no saludable y saludable respectivamente, Resultados que llevan a la reflexión por cuanto el resultado mediano que dista a un ideal.
- Teniendo en cuenta las dimensiones se concluye que: respecto a la alimentación, es en mayor porcentaje (52%) medianamente saludable, seguido de porcentajes menores son saludable y no saludable respectivamente. En cuanto al ejercicio, es en mayor porcentaje (66%) medianamente saludable, seguido de porcentajes menores saludable y no saludable respectivamente; luego respecto a la responsabilidad en salud, es en mayor porcentaje (56%) medianamente saludable, seguido de porcentajes menores no saludable y saludable respectivamente.
- Luego, teniendo en cuenta el estrés, es en mayor porcentaje (60%) medianamente saludable, seguido de porcentajes menores saludable y no saludable respectivamente; respecto al apoyo interpersonal, es en mayor porcentaje (60%) medianamente saludable, seguido de porcentajes menores no saludable (22%) y saludable (18%) respectivamente y con respecto a la dimensión de la auto realización, en mayor porcentaje (48%) también es medianamente saludable, seguido de porcentajes menores saludable y no saludable respectivamente.
- En términos generales los estilos de vida en los estudiantes de la Institución Educativa en estudio llegan solamente a un nivel mediano y con porcentajes de 46 %; es decir, todos los estudiantes necesitan orientación para mejorar sus estilos de vida, que contribuyan a su desarrollo integral y sobre todo les ayude a prevenir enfermedades.

Recomendaciones

- Que los resultados sirvan de reflexión para las entidades del sector salud y educación a fin de considerar acciones de promoción de la salud en la población de estudiantes de educación básica alternativa.
- Que centros de educación básica alternativa deben establecer alianzas estratégicas con los gobiernos regionales de salud o centros de salud para brindar capacitaciones sobre los estilos de vida saludables a la comunidad educativa.
- Que los profesionales de Enfermería de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”, realicen intervenciones de promoción a la salud e investigaciones en los centros de educación básica alternativa para abordar la problemática de salud a fin de aplicar programas de salud que permita promover estilos de vida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Herrero S. Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. Ene. [Internet]. 2016 Ago. [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es
2. Lujan. M y Neciosup R. Asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente institución educativa “José Domingo Atoche”- distrito de Pátapo. [Tesis en internet]. [Lambayeque] Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2016. [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/1959/BC-TESTMP-814.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Bedia A. Estilo de vida de los adolescentes y jóvenes y el impacto de la enfermería escuela universitaria de enfermería “Casa de salud Valdecilla” [trabajo final de grado en Internet]. [España] Universidad de Cantabria, 2016 [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia%20Herrero%20A..pdf?sequence=4>
4. Morales R, Lastre G y Pardo A. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular (54-62). AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica 2018; 37(2), [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_2_2018/11_estilos_de_vida_relacionados.pdf
5. Situación de salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú 2017 [Internet] Lima. Ministerio de Salud (Perú); 2017 [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

6. Así nos encontró: Las Juventudes Peruanas ante la Pandemia Secretaría Nacional de la Juventud Ministerio de Educación. Biblioteca Nacional del Perú N.º 2021-04583. Lima 2021 <https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2021/05/Las-juventudes-peruanas-ante-la-pandemia-2.pdf>
7. Villena, J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Rev Peru Ginecol Obstet.2017;63(4):593-598 <http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v63n4/a12v63n4.pdf>
8. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO [Internet] Consultado el 15 de junio de 2022 Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
9. Timoteo D., La actividad física en tiempos de pandemia (COVID19) Programa de ejercicios [Internet] Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle” [Chosica] 2020 [Consultado 19 de abril de 2022] Disponible en: <http://www.une.edu.pe/bienestar/deportes/lineamientos%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf>
10. Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables en Comunidades Indígenas Lencas [Internet] Intibucá: Municipio de Yamaranguila [Honduras] 2016 [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. El Peruano Resolución Ministerial N°538-2009/MINSA Normas Legales 401155 19 de agosto 2009 [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: <https://elperuano.pe/NormasElperuano/2009/08/19/385059-4.html>

12. Hernández., R. Metodología de la investigación científica volumen 6ta edición. México McGRAW-HILL / Interamericana editores, S.A. de C.V.; 2014. 634 pp.
13. Otzen T y Manterola C. Técnicas de muestreo en una población de estudio. Internacional J. Morphol. [Internet]. marzo de 2017 [citado el 2 de febrero de 2023]; 35(1): 227-232. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>.
14. Gutiérrez L, Álvarez C y Malqui E. Conductas promotoras de salud en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao [Tesis en internet] [Callao]. Universidad Nacional del Callao: 2018; [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4526/gutierrez%20vila%20%2C%20alvarez%20mendizabal%20y%20malqui%20romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Decreto Supremo 011/2011, de 27 de julio, de justicia en el que se aprueba lineamientos para garantizar el ejercicio de la bioética desde el reconocimiento de los derechos humanos. DS N° 011-2011, pág. 447494-447497. Recuperado a partir de: <http://blog.pucp.edu.pe/blog/wp-content/uploads/sites/39/2011/09/DS-N-011-2011-JUS-EL-PERUANO.pdf>
16. López, D & Pumachaico, E. "Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote, [Tesis en internet] [Chimbote]. Universidad Nacional del Santa:2018; [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3478/49941.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

17. Lujan. M y Neciosup R. Asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente institución educativa “José Domingo Atoche”- distrito de Pátapo. [Tesis en internet]. [Lambayeque] Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2016. [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/1959/BC-TESTMP-814.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Meléndez M. Estilos de vida en los adolescentes de la institución educativa “Miguel Rubio” Chachapoyas, [Tesis en internet]. [Amazonas] Universidad Nacional Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza; 2019. [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNTR_375a739a8b57340ee79c9597a050a7ad
19. Uriarte Y y Vargas A “Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud” de la Universidad Norbert Wiener” [Tesis en internet]. [Lima]: Universidad Norbert Wiener 2018 [Citado el 15 de junio de 2022]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. 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. *Hacia Promoción Salud* [Internet]. julio de 2010 [citado el 30 de enero de 2023]; 15(1): 128-143. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000100010&lng=en.
21. Laguado, E y Gómez, M Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia *Revista hacia la promoción de la salud* [Internet] 2014 vol. 19, pp. 68-83 [citado el 19 de julio de 2022] Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>

22. Guecha P y López K. Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del colegio integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender. [Trabajo de grado en internet]. [Bogotá] Universidad de Santander “UDES” campus Cucuta, 2018-A [Citado el 20 de agosto de 2022]. Recuperado a partir de:
<https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4069/1/PROMOCI%C3%93N%20DE%20LA%20SALUD%20Y%20FACTORES%20QUE%20INFLUYEN%20EN%20LOS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20DE%20LOS%20DOCENTES%20DE.pdf>
23. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO [Internet] Consultado el 15 de junio de 2022 Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

ANEXO N° 1



UNIVERSIDAD NACIONAL "PEDRO RUIZ GALLO"

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA



Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS - 1) Pender (1996)

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad: ()

Instrucciones:

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

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

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4

7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4

13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4

19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Chequeas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de señales de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

¡Muchas gracias!

ANEXO N°2

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO”
FACULTAD DE ENFERMERÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO



Yo _____ con DNI _____

Declaro que acepto participar en la investigación: Estilos de vida en los estudiantes de un centro de educación básica alternativa Chiclayo 2022, realizada por la estudiante Jessica Paola Gonzáles Guerrero de la Facultad de Enfermería - UNPRG.

Tengo conocimiento que la presente investigación tiene como objetivo: Determinar los estilos de vida de los estudiantes de un centro de educación básica alternativa, Chiclayo 2022. Para lo cual, participaré de la encuesta propuesta para el estudio. Asumiendo que la información dada servirá solamente para llevar a cabo la investigación, teniendo en cuenta el respeto a mi privacidad. Además, soy consciente que el informe final de la investigación será publicado, Sé que de tener dudas sobre mi participación podré aclararlas con la investigadora.

Por último, declaro que después de las aclaraciones convenientemente realizadas acepto participar en la investigación.

Firma del participante

Fecha: ____/____/____

ANEXO 3

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0,871	48

Estanones para las dimensiones del estilo de vida

Dimensión	No saludable	Medianamente saludable	Saludable
Alimentación	<14	14 - 19	>19
Ejercicio	<8	8 - 13	>13
Responsabilidad en salud	<18	18 - 25	>25
Manejo de estrés	<13	13 - 19	>19
Apoyo interpersonal	<16	16 - 23	>23
Auto realización	<37	37 - 49	>49

Tabla de caracterización de la muestra de estudio

	N	%
Sexo		
Femenino	29	58.00%
Masculino	21	42.00%
Edad		
18-24	39	78.00%
25-29	11	22.00%



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Jéssica Paola Gonzales Guerrero
Título del ejercicio: Estilos de vida de los estudiantes de un centro de educación...
Título de la entrega: Estilos de vida de los estudiantes de un centro de educación...
Nombre del archivo: Turnitin_JESSICA_GONZALES_INFORME_DE_TESIS.docx
Tamaño del archivo: 643.62K
Total páginas: 37
Total de palabras: 7,444
Total de caracteres: 41,107
Fecha de entrega: 07-mar.-2023 11:59p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 2031846197

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE ENFERMERÍA

INFORME TESIS



Estilos de vida de los estudiantes de un centro de educación básica
alternativa Chiclayo 2022

Para obtener el título de licenciada en enfermería

INVESTIGADORA:

Gonzales Guerrero, Jéssica Paola

ASESORA:

Dra. Lucía Aranda Moreno

Lambayeque, Perú

2023

Dra. Lucía Aranda Moreno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6029-6638>

Asesora

Estilos de vida de los estudiantes de un centro de educación básica alternativa Chiclayo 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%
INDICE DE SIMILITUD

16%
FUENTES DE INTERNET

6%
PUBLICACIONES

%
TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1 **hdl.handle.net**
Fuente de Internet

16%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dra. Lucia Aranda Moreno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6029-6638>

Asesora