

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE ENFERMERÍA



Tesis

**“Estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad
Lambayeque 2022”**

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

INVESTIGADORAS:

Bach. Enf. Montenegro Terrones María Angélica

Bach. Enf. Flores Flores Branny Rosella

ASESORA:

Mg. María Lucía Chanamé De Hernández

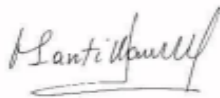
Lambayeque, Perú 2023

Aprobado por:



Mg. María Isabel Romero Sipión

Presidenta



Mg. Viviana del Carmen Santillán Medianero

Secretaria



Mg. Viviana Hernández Domador

Vocal



Mg. María Lucía Chanamé de Hernández

Asesora

COPIA DE ACTA DE SUSTENTACIÓN

00014



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO FACULTAD DE ENFERMERÍA

Acreditada con Resolución N° 110-2017-SINEACE/CDAM-P

DECANATO



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

Libro de Actas N° 03 Expediente N° 913-V.2023-VI-FE Folio N° 14
Graduado: Montenegro Terrones María Angelica / Flores Flores Banny Rosella

En la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque, a los 14 días del mes de Julio de 2023 a horas 09.00 se reunieron los señores Miembros del Jurado designados mediante Decreto N° 062-V.2022-D.FE

Presidente: Hg. María Isabel Romero Sison
Secretario: Hg. Viniana del Carmen Santillan Mediano
Vocal: Hg. Viniana Hernandez Domador

Encargados de recepcionar y dictaminar el trabajo de Tesis titulado: Estilos de Vida en Estudiantes de Enfermería de una Universidad Lambayeque 2022

patrocinado por la profesora Hg. Maria Lucia Chacame Huánuar y presentado por la (s) bachiller (es) en enfermería: Montenegro Terrones María Angelica Flores Flores Banny Rosella

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 declaró 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

VOCAL


SECRETARIO


PATROCINADOR

DECLARACION JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mg. María Lucía Chanamé De Hernández, Docente, asesora de la tesis de Bach.Enf. Montenegro Terrones María Angélica y Bach. Enf. Flores Flores Branny Rosella, autoras de la investigación titulada “Estilos de Vida en Estudiantes de Enfermería de una Universidad Lambayeque 2022”. Luego de la revisión exhaustiva del documento constato que la misma tiene un índice de similitud de 17% verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin. La suscrita analiza dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, marzo del 2023.



Bach. María Angelica Montenegro Terrones
DNI: 47042491



Bach. Branny Rosella Flores Flores
DNI: 76375446



Mg. María Lucía Chanamé Carretero
ORCID 0000-0002-6584-0292
Asesora

DEDICATORIA

A mi madre María por ser el motor más importante de mi existencia, a pesar de las dificultades nos sacó adelante a mí y a mis hermanos hasta culminar con nuestra carrera.

A mi papá Raymundo a quien quiero mucho y ahora es un ángel para mí, que guía mis pasos en mi camino.

A mi tío Walter que ha sido como un padre que me ha apoyado y aconsejado hasta culminar con uno de mis objetivos, a mis hermanos y a toda mi familia por haber confiado en mí y haberme apoyado en este camino, a mi novio Jesús Chafloque por estar constantemente motivándome a seguir adelante y nunca rendirme profesionalmente.

María Angélica

A mi madre, que con su esfuerzo y su amor invaluable me ha educado y me ha brindado todo y cada cosa que he necesitado, a mi padre por su apoyo y su rectitud que me ha permitido culminar uno de tantos objetivos, a mi novio porque su ayuda a sido fundamental, motivándome y ayudándome siempre.

Branny Rosella

AGRADECIMIENTO

A nuestro amado rey Jehová por guiarnos por el buen camino y por brindarnos a desarrollar el presente informe.

A cada estudiante del ciclo por apoyar participando en la aplicación del instrumento.

A nuestra asesora, la Mg. Lucia Chanamé De Hernández, por su cariño, confianza, dedicación y tiempo brindado para llevar a cabo esta investigación, gracias a su paciencia y compromiso lo que logró cumplir nuestra meta.

A los miembros de jurado quienes brindaron aportes necesarios para este trabajo de investigación.

.

Maria y Branny

ÍNDICE

	Pag
ACTA DE SUSTENTACION.....	iii
DECLARACION JURADA ORIGINALIDAD.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
INDICE.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO	
1.1 Antecedentes de investigación.....	6
1.2 Base teórica.....	9
1.3 Bases conceptuales.....	14
CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO	
1.4 Diseño metodológico.....	15
1.5 Población, muestra y muestreo.....	15
1.6 Técnica e instrumento de recolección de datos.....	16
1.7 Método de procesamiento de la información.....	17
1.8 Principios éticos.....	18
CAPITULO III: RESULTADOS.....	19
CAPITULO IV: DISCUSIÓN.....	26
CONCLUSIONES.....	31
RECOMENDACIONES.....	32
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	33
ANEXO.....	37
Anexo N°1: Operacionalización de variable.....	37
Anexo N°2: Validez del instrumento.....	40
Anexo N°3: Confiabilidad del instrumento.....	41
Anexo N°4: Cuestionario	42
Anexo N°5: Consentimiento informado virtual.....	45
Anexo N°6: Tabla de dimensiones por indicadores.....	46

RESUMEN

Los modos de vida de las alumnas de la ciencia de la salud a veces pueden conducir a comportamientos saludables o no saludables. **Objetivo:** determinar los estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Lambayeque 2022. **Método:** diseño no experimental, cuantitativo, descriptivo y transversal, población fue conformada por 230 estudiantes, la muestra de 34 estudiantes, que reunían los criterios de inclusión y el muestreo fue no probabilístico. Los datos fueron obtenidos a través de la entrevista y como instrumento el cuestionario elaborado por la investigadora Julcamoro B, con la confiabilidad de 0,810 por α -Cronbach, y validada por expertos con el 0.0125, durante el estudio se aplicó los principios bioéticos. **Resultados:** el 71% cuentan con una vida saludable, el 29% no saludable. Presentaron mayores porcentajes de estilo de vida saludable: Nutrición 76%, Crecimiento Espiritual 94%, Relaciones Interpersonales 71% y las dimensiones con menores porcentajes fueron: Responsabilidad en Salud 74%, Actividad Física 53%, Manejo del Estrés 56%. **Conclusiones:** Las estudiantes de enfermería presentan estilos de vida saludables y no saludables lo que significa que el conocimiento que está recibiendo en su formación como futuras enfermeras, lo aplican parcialmente en su vida diaria, porque están centradas en la adquisición de competencias para ejercer la profesión, por lo que se considera importante promover estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida de estudiantes de enfermería.

Palabras claves: estilos de vida, estudiantes de enfermería, universidad.

ABSTRACT

The lifestyles of health science students can sometimes lead to healthy or unhealthy behaviors. Objective: to determine the lifestyles of nursing students at a Lambayeque University 2022. Method: non-experimental, quantitative, descriptive and cross-sectional design, the population consisted of 230 students, the sample consisted of 34 students who met the inclusion criteria and the sampling was non-probabilistic. The data were obtained through the interview and as an instrument the questionnaire elaborated by the researcher Julcamoro B, with the reliability of 0.810 by α -Cronbach, and validated by experts with 0.0125, during the study the bioethical principles were applied. Results: 71% have a healthy lifestyle, 29% unhealthy. They presented higher percentages of healthy lifestyle: Nutrition 76%, Spiritual Growth 94%, Interpersonal Relationships 71% and the dimensions with lower percentages were: Responsibility in Health 74%, Physical Activity 53%, Stress Management 56%. Conclusions: Nursing students present healthy and unhealthy lifestyles which means that the knowledge they are receiving in their training as future nurses, they partially apply it in their daily life, because they are focused on the acquisition of competencies to practice the profession, so it is considered important to promote healthy lifestyles to improve the quality of life of students.

Key words: lifestyles, nursing students, university.

INTRODUCCIÓN

En estos últimos años, se ha venido observando en la juventud diferentes alteraciones en cuanto a sus estilos de vida, implicando un aumento de enfermedades no transmisibles y trasmisibles, según la Organización Mundial de la Salud (OMS): es la agrupación de un producto de rutinas que posee un equilibrio entre la salud mental, social, física y espiritual (1).

Durante la vida universitaria las estudiantes tienden a desarrollar malas prácticas alimentarias, debido a que sus estilos de vida cambian de diversas formas, ya que los retos a los que se enfrentan durante su estancia en la universidad les generan cambios drásticos en su ritmo de vida.

La OMS fomenta una vida saludable y está diseñado para enfocarse en cómo mantener hábitos saludables para prevenir enfermedades con mayor morbilidad y mortalidad; asociado con estilos de vida sedentarios, comida chatarra, consumo desmesurado de bebidas alcohólicas, estrés, entre otros (2).

En Puerto Rico se revelaron enormes complicaciones de estrés entre los estudiantes universitarios, que se asociaron principalmente con factores estresantes académicos como la aglomeración de trabajos 83,2%, el manejo inadecuado de las asignaturas en línea 65,3%, la insuficiente supervisión por parte de sus universidades 70,1% y la intransigencia de los maestros 67,1% afectando de manera negativa en la obtención de competencias profesionales y que el nivel de estrés es la sobrecarga académica con el 93,2% para cualquier estudiante, y aun mayor para aquellos que cuentan con pocos recursos tecnológicos o acceso limitado a la virtualidad, quienes presentan dificultades somáticas, académicas, psicológicas y sociales para enfrentarla (3).

La organización panamericana de la salud (OPS), informó que hay enfermedades que producen 41 millones de muertes anualmente, lo que equivale al 71% de las muertes en todo el mundo, estas enfermedades están relacionadas con los alimentos no saludables, hipertensión, sobrepeso, glucosa elevada, colesterol y triglicéridos con valores altos; relacionados a un estilo de bienestar no saludable (4).

En el Perú, en el año 2021 el 62,7% de las adolescentes de 15 años a más tienen sobrepeso, siendo las mujeres las que tienen la tasa de un 65,6% en comparación con los hombres 59,5% (5), lo que podría deberse que el sedentarismo se ha convertido en el diagnóstico médico común que afectan su nivel de vida de las alumnas y el surgimiento entre las opciones tecnológicas que facilitan las actividades diarias, el aumento de forma de transportarse para evitar caminar y la comida rápida como opción para evitar alimentarse, lo cual está afectando negativamente los niveles de colesterol, el aumento de los triglicéridos y la glucosa, conduciendo a ganancia significativas de peso corporal, un índice de masa corporal alto y la obesidad que se asocian para un aumento de enfermedades no transmisibles (6).

Cabe señalar, además, que el Ministerio de Salud (MINSA), enfatiza la práctica de por lo menos cuatro hábitos saludables, como: alimentación adecuada, deportes, descenso de la ingesta de etanol y abstinencia del tabaco. De igual forma, el director de promoción de la salud, enfatiza que la población en general realice una hora de actividades físicas al día, y para los adultos mayores al menos media hora que camine, vaya en bicicleta a la escuela o al trabajo, use escaleras comunes y eluda ascensores o escaleras mecánicas (7).

De manera similar, un estudio publicado por Enfermedades Neoplásicas en colaboración por Departamento de Salud en 2020, reveló que el 30% de la población con cáncer seguía llevando un estilo de vida poco saludable porque la mayoría consumía alimentos poco saludables y llevaban un estilo de vida sedentario (8).

Por ello, hablar estilos de vida de estudiantes de enfermería, es hablar de que algunas no tienen estilos de vida y dentro de ellas la alimentación saludable por motivo de los horarios en las cuales son programadas las asignaturas y las prácticas que se deben llevar a cabo, sea en hospitales, centros de salud o comunidad, muchas veces no les alcanza el tiempo para ir a tomar sus alimentos a casa, se quedan en la universidad y se alimentan según lo que encuentren en los restaurantes o en los quioscos que están dentro de la universidad llevándolas a consumir alimentos pocos saludables como hamburguesas, salchipapas, gaseosas, comidas refinadas entre otras, encontrándolas a un precio accesible para ellas, sabiendo que estos alimentos los puede conllevar a contraer enfermedades no trasmisibles.

Por otro lado, el horario que tienen en las clases y las practicas no les permiten ir a un control médico, desconociendo su estado de salud, y muchas de ellas a pesar de estudiar en la universidad, pocos estudian revistas sobre cómo cuidar su salud. Además, muchas estudiantes de enfermería no se examinan para explorar alteraciones en su cuerpo y poder acudir tempranamente a una consulta de salud que a pesar de contar con médicos en la universidad no les da tiempo para consultarlo. Así mismo no realizan actividades físicas, caminatas o practicar algún deporte por los horarios y cursos que llevan y en cuanto al manejo del estrés de los estudiantes tienen pocos días libres para pasar tiempo con amigos, no duermen en sus horas adecuadas, por los mismos trabajos, exámenes o exposiciones y esto conlleva a adoptar estilos de vida poco saludables generando enfermedades no transmisibles incluso llegar hasta la muerte. Esta situación que se ha venido dando se afectó más por la COVID-19, que ha conllevado consigo distintas consecuencias en sus estilos de vida, en el cual las estudiantes universitarias fueron las más afectadas en cada una de sus dimensiones dentro de ellas las relaciones interpersonales y su espiritualidad (9). Durante el confinamiento se originó efectos de soledad en los estudiantes que empezaban su vida universitaria, siendo complicado socializarse emocionalmente y espiritualmente.

Para las estudiantes, estar apartados de las relaciones fuera del ámbito familiar tiene un resultado perjudicial para el estado mental y emocional que son indicadores de riesgo de enfermedades no transmisibles que van afectando su bienestar y su vida académica (10).

Así mismo la espiritualidad, aspecto importante de la salud que debe valorar un futuro enfermero para conservar el equilibrio en su mundo interior que pueda desarrollarse en el transcurso de su formación universitaria; en este sentido, debe identificar las necesidades psicológicas y espirituales para satisfacerlas y fortalecerlas. La deficiencia de atención esta probablemente relacionada en la preparación académica, donde es posible identificar sus dificultades de atención espiritual y psicológica, la enfermería está inmersa en un universo científico, surgiendo la necesidad de optimar las situaciones de la vida (11).

Esta situación no es ajena a la realidad local, dado que en el lugar de la investigación, se pudo escuchar a estudiantes de enfermería referir, hace tiempo que no voy a la

iglesia mi mama me invita pero respondo, no mami tengo que entrar a una reunión virtual para un asesoramiento de la tarea que nos han dejado, otra refiere yo a pesar de estar en casa no tengo tiempo para prepararme mi comida, como mi mamá está ocupada y tengo hambre cómo pan y café o avena para engañarle al estómago, otras refieren cada ciclo que voy pasando, menos tiempo me queda para hacer ejercicios, salir a caminar, ir a reunirme con mis amigas y amigos, me siento aislada porque tengo que aprovechar el tiempo, para desarrollar las tareas, otras refieren no sé hasta cuando vaya a soportar este ritmo de vida universitaria que llevo, cada vez nos exigen más y siento que se me está terminando mi juventud, casi no tengo amigas y amigos porque ya no me invitan porque siempre estoy pidiendo disculpas por no asistir, además no tengo tiempo para controlar mi salud.

Frente a lo mencionado surgió la interrogante científica de la investigación: ¿Cuáles son los estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad Lambayeque 2022?, tuvo como objetivo general determinar los estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Lambayeque 2022. Los objetivos específicos fueron: Identificar los estilos de vida en estudiantes de enfermería según las dimensiones en responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés.

La presente investigación tendrá un aporte significativo porque permitirá a las docentes y a la dirección de escuela tener un diagnóstico actual sobre la forma de vivir de las alumnas permitiéndoles promover y adoptar conductas saludables y evitar comportamientos riesgosos en contra de su salud que les conlleven a contraer enfermedades crónicas degenerativas. El mantener, estos estilos de vida saludables son relevante por la influencia que ejercen a nivel familiar y comunitario porque las estudiantes son ejemplo a seguir, con autoridad para motivar cambios de estilos de vida a las personas que les rodean y a la sociedad en general. Además, las estudiantes de enfermería están involucradas en fomentar el bienestar de la persona, familia y comunidad, evidenciando comportamientos saludables, adoptando actitudes positivas hacia su salud, como en sus dimensiones, en relación a sus responsabilidades en salud, la actividad física y el estrés para optar una vida saludable.

El presente informe estuvo estructurado de la siguiente manera:

Introducción, donde se describió la realidad problemática, de la cual surgió el planteamiento del problema, su importancia, el objeto de estudio y el objetivo general del estudio.

Capítulo I: Diseño teórico, se mencionó los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y conceptuales.

Capítulo II: Diseño Metodológico, aquí se detalló el diseño metodológico, población, muestra y muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos, método de proceso de la información y principios éticos.

Capítulo III: Resultados, aquí se reflejó la información que se recolectó y procesó.

Capítulo IV: Discusión, en este capítulo se mostraron el análisis y la discusión de los resultados recopilados.

Seguidamente se presentaron las conclusiones y recomendaciones de la investigación, bibliografía y anexos.

CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la investigación:

A nivel Internacional:

Tzintzun J, (México, 2021), en un estudio cuyo objetivo general fue: “Determinar los estilos de vida en estudiantes del área de la salud de una universidad pública”. Los resultados arrojaron que el 46.7% a veces tienen prácticas alimentarias saludables; el 40% refirió que solo a veces hace ejercicio con regularidad; el 57.7 % manifestó tener a veces conductas responsables en su salud. Llegando a la conclusión que existe la necesidad en adolescentes y jóvenes universitarios de promover prácticas y conductas que constituyan estilos de vida saludables con énfasis particular en alimentación, hacer ejercicio, conductas de responsabilidad en su salud de manejo del estrés (12).

Morales M, Gómez M, García R, Chaparro D, Carreño M; (México, 2018), en su investigación como objetivo general: “Describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México”. Los resultados se evidenciaron que, en la dimensión nutrición el 42,5%; en actividad física con 49%, en responsabilidad salud con un 65,8%, en manejo del estrés con 47,7%, relaciones interpersonales 51,8% y en crecimiento espiritual el 70,5%. Finalmente, no muestran una vida saludable. En conclusión, esto puede pulirse aumentando prácticas saludables (13).

A nivel Nacional:

Lloclla M, Velásquez G. (Lima, 2022), en su estudio el objetivo general fue: “Determinar el estilo de vida en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022”. Resultados de las subescalas, se encontró que en responsabilidad en salud (55,8%), nutrición (76,7%), crecimiento espiritual (85,8%), relaciones sociales (72,5%) y manejo del estrés (50,8%), mostraron en su totalidad tener una vida saludable, excepto la dimensión física, donde predominó con un estilo de vida no saludable (84,2%). Conclusiones: En cuanto al estilo de vida de los estudiantes dominó lo saludable, seguido de no saludable (14).

Cotrina A. Marivi L, Guerra M. (Huánuco, 2020), en su investigación el objetivo general: “Describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco 2020”. Cuyos resultados fueron que los pasantes de enfermería, un total de 39 estudiantes. 51,3% presentaron estilos de vida no saludable, 48,7% saludable. En la dimensión salud y nutrición 59% se encontró estilo de vida no saludable, 41% saludable. En la dimensión actividades físicas, 87,2 tuvieron un estilo de vida no saludable y 12,8% un estilo de vida saludable y finalmente en la dimensión psicológica un 76,9% estilos de vida saludable y un 23,1% no saludable; respecto al perfil de estudiantes de enfermería un 74,4% presentaron perfil bueno, mientras que un 20,5% perfil regular y un 5,1% perfil deficiente, concluyendo que presentaron estilos de vida no saludables tanto en salud y nutrición, así como también en sus actividades físicas (15).

Vara K. (Lima, 2019), en su estudio cuyo objetivo general: “Determinar el estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería de la UNMSM”. Se obtuvo como resultado que las dimensiones saludables: nutrición, descanso-sueño, tiempo libre, responsabilidad en salud con 83%, 52%, 50% y 100% respectivamente a diferencia de la dimensión actividad física. Llegando a la conclusión que el estilo de vida de los estudiantes es saludable en su mayoría. Asimismo, es saludable en las dimensiones: hábitos alimenticios, descanso y sueño, tiempo libre, consumo de tabaco y alcohol a excepción de la dimensión actividad física que resultó no saludable (16).

Quispe Y. (Lima, 2019), en su investigación cuyo objetivo general: “Determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017”. Tuvo como Resultados que el 71% presentó un estilo de vida saludable y el 29% no saludable. Con mayor porcentaje saludable: Crecimiento espiritual (94.9%), relaciones interpersonales (81.1%) y nutrición (59.4%). Las dimensiones con mayores porcentajes de estilos de vida no saludable fueron: Actividad física (73.7%), salud con responsabilidad (65.9%) y estrés (62.2%). Conclusión: Las alumnas de enfermería presentan estilos de vida saludable (17).

Vilca D. (Lima, 2019), en su estudio cuyo objetivo general fue: “Determinar los estilos de vida de los universitarios de la escuela de enfermería de Padre Luis Tezza - Lima”. Resultados: El 51% de estudiantes presentaron un estilo de vida no saludable; al analizarlo por dimensiones se obtuvo en la dimensión nutrición 53% manejo del estrés 54% crecimiento espiritual 52% relaciones interpersonales 53% predominan un estilo de vida no saludable; en la dimensión actividad física el 51% presento estilo de vida saludable, en la dimensión responsabilidad de la salud se obtuvo el mismo porcentaje estilo de vida saludable 50% y estilo de vida no saludable 50%. Finalmente se concluyó que los estudiantes no presentar tener un estilo de vida saludable (18).

Julcamoro B, (Lima, 2018) en su investigación cuyo objetivo general fue: “Determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal”. Resultados: 54% presentan estilos de vida no saludables y 46% saludables. En relación a las dimensiones de la variable, en la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables; Responsabilidad en salud 51%, Actividad Física 51 %, Nutrición Saludable 58%, Crecimiento Espiritual 51% y Manejo del estrés 54%. A diferencia de relaciones sociales 52%. saludable. Concluyendo que la mayoría de estudiantes de enfermería tienen estilo de vida no saludable (19).

A nivel Local:

Sánchez D. (Chiclayo, 2019), en su investigación cuyo objetivo general: “Determinar los estilos de vida en los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Particular de Chiclayo 2019”. Los resultados denotan que predomina el estilo de vida no saludable en las distintas dimensiones: en la dimensión responsabilidad en salud con 54%, en la dimensión actividad física con 58%, en la dimensión de nutrición con 57%, en la dimensión auto actualización con 55%, en la dimensión soporte interpersonal con 58%, en la dimensión del manejo de estrés con 59%. En conclusión, que los estilos de vida de los estudiantes de enfermería es un 56% no saludable y el 44% saludable (20).

1.2. Bases teóricas.

Origen de Estilos de vida

El origen de los estilos de vida surge por primera vez en el año 1939, quizás este concepto no tenía sentido en generaciones anteriores, ya que las humanidades eran relativamente homogéneas. Pierre Bourdieu, su hipótesis se basa en el patrón de desarrollo, pensamiento y sentimiento, el cual obliga a la población de su entorno social homogéneo a adoptar estilos de vida similar (21).

Estos se forman a partir de los pensamientos subyacentes del individuo, producto de interacciones entre componentes psicológicos, neurobiológicos, genéticos, educativos, socioculturales, económicos y ambientales (21).

La OMS señala que, en el año 1980, los catedráticos comenzaron a ver que la población se identificaba con el cuidado de la salud. Por lo tanto, no sorprende que la controversia y las preocupaciones sobre los estilos de vida saludables hayan tenido un mayor apogeo esta década, ya que la documentación de los resultados de este estudio fue importante en su momento en comparación con años siguientes. Un modelo de esto es el compromiso realizado en dichos años que dio lugar a una amplia gama de expertos de diferentes campos para explicar el enfoque de vida saludable y guiar las iniciativas de trabajo en esta área en los años venideros (21).

Los canadienses en 1974, tomaron la iniciativa de rediseñar el campo de la salud con el concepto de crear un marco conceptual que permitiera delimitar sus elementos para definir diferentes situaciones, identificar problemas relacionados a la salud. Estudiar las causas y factores asociados a la morbilidad humana que dio origen a la idea de dividirlo en cuatro etapas, que según Marc Lalonde corresponden a la biología humana, el medio ambiente, cuidado organizacional y los estilos de vida (21).

Sin embargo, la OMS lo señala como el resultado de un conjunto de hábitos que permiten poseer un equilibrio entre el bienestar físico, mental, social y espiritual (1).

Tipos de estilos

Existen estilos de vida que se han clasificado en saludables y no saludables:

Estilos de vida saludables. - son comportamientos que sobrellevan la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar, se conoce que un tercio de las enfermedades en el mundo se pueden prevenir cambiando sus hábitos, lo que ciertamente no complica a una persona y se mantiene saludable (22).

Así, se puede desarrollar una lista de estilos de vida saludables que al asumirlo con responsabilidad evitan trastornos sociales, psicológicos, biológicos y espirituales para mejorar la calidad de vida, satisfacer sus necesidades y promover el desarrollo humano.

Algunas actividades saludables para mejorar los estilos de vida son:

- Crear un plan de vida que logre objetivos tanto a corto como a largo plazo.
- Mantener la autoestima, la pertenencia y la identidad.
- Mantener un deseo de autodeterminación, autogestión y aprendizaje.
- Brindar vínculo y apoyo a la unión y armonía familiar.
- Sensación de satisfacción con la existencia.
- Fomentar la vida en común, el apoyo, respeto y la negociación.
- Habilidad para cuidar de uno mismo.
- Seguridad social y revisión de factores de peligro para el bienestar tales como: obesidad, sedentarismo, uso del tabaco, ingesta de alcohol, drogadicción, estrés, presión arterial alta e hiperglicemia.
- Registrar el descanso y disfrutar de un sano entretenimiento.
- Comunicación y participación activa en el núcleo familiar y en la sociedad.
- Acceso a programas sociales, médicos, educativos, culturales y entretenimiento, entre otros (22).

Llevar una vida saludable, implica comportarse de una manera que contribuya al desarrollo óptimo y beneficioso para la salud y tenga un efecto positivo para la población. Los tipos de comportamiento pueden ayudar a promover, proteger y mantener la salud; este comportamiento se denomina comportamientos preventivos, que incluye comer sano, descansar, hacer ejercicio, tener relaciones interpersonales saludables, estar bien espiritualmente, poder manejar el estrés de una forma correcta.

Estilos de vida no saludable son hábitos que no promueven un estilo de vida saludable y una calidad de vida; que les pueden exacerbar sus trastornos físicos, psicológicos, biológicos y sociales (22). Algunos efectos de las actividades no saludables pueden predisponer:

- Saltarse los descansos regulares, pueden predisponer a las personas a trastornos neurológicos.
- La falta de ejercicio o la inactividad física puede derivar a enfermedades crónicas a futuro, como la ingesta de bebidas alcohólicas, uso del tabaco y otras sustancias ilícitas, relaciones interpersonales inapropiadas que perjudican la personalidad.
- Una alimentación inadecuada conduce a un deterioro del estado psicofisiológico.
- Variación del sueño, la falta de descanso en el momento especificado hace que una persona tenga un trastorno nervioso.
- No realizar algún deporte conduce a contraer enfermedades crónicas con el tiempo.
- Las Relaciones interpersonales inoportunas que no contribuyen al crecimiento personal (22).

Los estilos de vida consideran dimensiones como:

Responsabilidad en salud son conductas saludables positivas que adopta cada estudiante de enfermería la cual tienen que preocuparse por su salud, que reconozcan algunos signos de riesgo que pongan en peligro su bienestar para que puedan acudir a un establecimiento de salud (23).

Actividad física son todos los movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, es por ello implica que las estudiantes de enfermería se organicen un

horario de ejercicios, lo cual conlleva a que adopten una alimentación balanceada, tener disciplina y evadir alimentos que contengan azúcares refinadas, grasas trans, alcohol, drogas, tabaco entre otros; realizar diferentes actividades físicas mejora el organismo, la fuerza muscular, masa ósea, función cardiovascular, sensación de bienestar, entre otros (23).

Nutrición son procesos biológicos que suceden en el cuerpo después de que se ingiere alimentos. Estos procesos se dan cuando los estudiantes de enfermería consumen alimentos y son utilizados por su cuerpo. Para ello las estudiantes de enfermería tienen que consumir desayuno, almuerzo y cena con las porciones apropiadas de vegetales y frutas y evitar los alimentos refinados (23).

Crecimiento espiritual: Esta dimensión involucra la capacidad que tiene cada estudiante de cumplir sus propósitos permitiéndoles mejorar cada día, sintiéndose bien consigo mismas y participando en nuevos retos para alcanzar su autorrealización (23).

Relaciones interpersonales: implica poder entablar una relación positiva con su círculo social creando un clima de confianza y cercanía para que puedan expresar sus preocupaciones y sentimientos, buscando ayuda si es que lo necesitaran basándose en el cambio de opiniones, a través de mensajes motivadores (23).

Manejo del estrés: cuando las estudiantes reconozcan o sepan sobrellevar mejor el estrés que puede estar pasando en su vida, y controlar esta dimensión ayuda a llevar una vida equilibrada y saludable, pero para ello las estudiantes tienen que dormir sus 5 a 6 horas adecuadas, tener tiempo para divertirse, tener ideas positivas en tiempos difíciles, disminuir el estrés, proyectar un horario para las tareas y practicar técnicas de relajación para que nos ayude a controlar el estrés (23).

Modelo de promoción de salud (MPS)

Según Pender N, es un proceso educativo y metódico que permite a las personas controlar, mejorar y potenciar su bienestar. Por ello, es necesario convertir las conductas de la población en un bienestar saludable, no sólo se limita al campo médico; aunque es responsable y actúa como líder al momento de anunciar y enseñar sobre los comportamientos de la población y la sociedad en relación a su salud. Así mismo argumenta que su teoría "es más probable que las personas participen en comportamientos que promuevan la salud cuando otras personas importantes modelan

su comportamiento, esperan que ocurra y ofrecen ayuda y apoyo para que ese comportamiento se haga realidad" (24).

Los expertos de la salud son primordiales para la prevención y desarrollo de la salud con actividades que inciten comportamientos sanos de parte de los defensores de la vida saludable; en esta fase, los modelos y teorías de enfermería proporcionan el inicio para el desarrollo de intervenciones como un sistema innovador y racional que produce actos dirigidos a miembros del equipo de salud para promover la salud en la comunidad (24).

ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA

Son jóvenes estudiantes que reciben una formación holística, porque tendrán que enfrentarse a muchas situaciones y para ello tendrán que poner sus conocimientos y habilidades adquiridos en su vida cotidiana y aplicarlos para lograr un cambio en ellas y en las personas a su cuidado (17).

Según la OMS, menciona que las enfermeras son preparadas para cuidar adecuadamente a las personas, padezcan o no alguna molestia. Estas atenciones son asumidas en tres niveles de atención: promoción, prevención y recuperación, las cuales deben ser asumidas también para su vida (17).

Las estudiantes de enfermería deberán prepararse y estar listas para, brindar asistencia humanitaria a las personas, familias y comunidades pero también para auto cuidarse aplicando sus conocimientos habilidades de lo que aprendió durante su desarrollo académico para involucrarse de manera activa y responsable para mantener su salud en todas sus dimensiones como persona y tomando en cuenta cada una de las estrategias específicas que le puedan ayudar para ser una modelo de estudiante de enfermería sana.

Rol del docente en los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

La ley del trabajo en el artículo n°3 menciona el rol del enfermero(a), como experto de la salud que actúa en la prestación de servicios médicos integrados de manera científica, tecnológica, sistemática y humana en los sucesos que promueven, previenen, restablecen y mejoran la salud a través del cuidado de las personas, la familia y la sociedad (25).

En su rol como docente en la universidad que está plasmada en el artículo N°5, dedicada a la programación, organización, desarrollo y control de las actividades relacionadas con la educación y la formación sanitaria que se enfoca a la persona, la familia y la comunidad (25). Por ello es necesario que las docentes se preocupen por los estilos de vida de los estudiantes para aconsejar que los mejoren y también realizando actividades dentro del aula que ayuden a sensibilizar sobre la necesidad e importancia de mejorar su calidad de vida porque son ejemplo para seguir.

1.3. Bases conceptuales

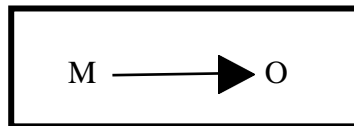
- Estilos de vida son comportamientos que adopta cada estudiante de enfermería ya sea de manera positiva o negativa sobre su salud.
- Responsabilidad en salud es cuando la estudiante de enfermería cumple con sus deberes de llevar estilos de vida de manera oportuna y eficiente.
- Actividad física son los movimientos corporales que debe hacer la estudiante de enfermería en forma cotidiana, para mantenerse sano.
- Nutrición es el proceso interno que se produce por la ingesta de alimentos que realiza la estudiante de enfermería para desarrollar y mantener un organismo sano.
- Crecimiento espiritual son características internas únicas que le permite a la estudiante de enfermería mantener su paz interior alcanzando la plenitud y proyectándonos hacia el futuro.
- Relaciones interpersonales son los vínculos que desarrolla la estudiante de enfermería entre sus compañeras y otras personas basado en sentimientos, emociones, intereses, actividades sociales, que les permite mantener comunicación social en su entorno.
- Manejo del estrés son las estrategias que desarrolla la estudiante de enfermería para adaptarse a múltiples situaciones y poder reaccionar de manera adecuada.

CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño metodológico

EL estudio fue un enfoque cuantitativo, el que permitió medir porcentualmente los “Estilos de vida en estudiantes de enfermería, descriptivo porque describió conductas de las estudiantes y transversal porque los datos se recogieron vía virtual y en un solo momento específico de tiempo (26).

El diseño quedó simbolizado de la siguiente manera:



Donde:

M: Estudiantes de Enfermería.

O: Estilos de vida.

2.2 Población, muestra y muestro

La población estuvo conformada por 230 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del 7mo ciclo de enfermería mujeres.
- Estudiantes de 20 años a 27 años.
- Estudiantes que firmen el consentimiento

Criterios de exclusión

- Estudiantes que estén recibiendo tratamiento médico o psicológico

Para seleccionar la muestra se realizó un sorteo entre los ciclos 6to, 7mo y 8vo ciclo, debido a que tienen más permanencia en la universidad, saliendo al azar el 7mo ciclo que dentro de ellos había un varón y por ser un grupo minoritario se decidió excluirlo,

porque podía sesgar la investigación quedando conformada por 34 estudiantes del 7mo ciclo de la facultad de Enfermería.

Muestreo fue no probabilístico, la selección de las unidades de estudio obedeció a ciertos criterios planteados por las investigadoras.

2.3 Técnicas, instrumentos de la investigación

Siendo una investigación cuantitativa la técnica que se aplicó fue la encuesta y como instrumento se tuvo al cuestionario, tomado de la investigadora Julcamoro B, que fue sometido a juicio de expertos, especialistas en salud con grado de magister y doctorado, el cual obtuvo la validez de $P=0.0125$ (Anexo N°2), su confiabilidad fue calculada a través de Alfa de Cronbach siendo el resultado $\alpha=0,810$ lo que denotó que el instrumento fue confiable para ser aplicado en la investigación. (Anexo N° 3)

El cuestionario estuvo para ser aplicado en el contexto de clases presenciales, pero por motivo de pandemia por la COVID 19 se tuvo que continuar con la aplicación del mismo. Este se divide en: datos generales de la estudiante y datos específicos sobre sus estilos de vida.

Respecto a la medición de estilos de vida son 36 preguntas tipo Likert asignando un valor de Nunca (1 punto), A veces (2 puntos), Frecuentemente (3 puntos) y Rutinariamente (4 puntos).

Los indicadores de medición con respecto a los estilos de vida en general tienen un puntaje de 90 a 144 saludable y de 36 a 89 no saludable.

En la dimensión en responsabilidad en salud abarca desde la pregunta 1 a la 06 y fue calificada con un puntaje de 16 al 24 como estilo de vida saludable y de 6 al 15 como estilo de vida no saludable; actividad física abarca desde la pregunta 7 al 10 y fue calificada con un puntaje de 10 a 16 como estilo de vida saludable y de 4 al 9 no saludable; nutrición abarca desde la pregunta 11 al 15 que fue calificada con un puntaje de 13 al 20 con estilo de vida saludable y de 3 al 12 no saludable; crecimiento espiritual abarca desde la pregunta 16 al 26 y fue evaluada con un puntaje de 28 a 44 vida saludable y de 11 al 27 no saludable; relaciones interpersonales abarca desde la pregunta 27 al 31 y fue calificada con un puntaje de 13-20 con vida saludable y de 5-12 no saludable, finalmente en manejo del estrés abarca desde la pregunta 32 al 36 y

se calificó con un puntaje de 13 al 20 tener una vida saludable y del 5 al 12 no saludable.

Las investigadoras previo a su aplicación se tomó una muestra piloto de 08 estudiantes de otro ciclo de enfermería de la universidad nacional con las mismas características a la del estudio pero que no participarían, las preguntas fueron entendidas no habiendo la necesidad de mejorarlo.

Luego se solicitó la autorización a la decana de la facultad de enfermería de la universidad en estudio enviando el cuestionario (Anexo N°4) a sus correos institucional de cada estudiante y se utilizó el programa Google Formulario: <https://forms.gle/moG4n56WD7UWHvWw8>.

Para obtener la colaboración de las estudiantes las cuales se encontraban en confinamiento, se les reunió por Zoom donde se les comunicó el objetivo del presente estudio y se les envió el consentimiento informado donde decidieron las estudiantes participar de manera voluntaria. (Anexo N°5)

2.4. Método de procesamiento de la información.

El procesamiento de los datos obtenidos en el cuestionario se llevó a cabo en el software estadístico “Microsoft Excel 2019” y con la ayuda conjunta del programa estadístico SPSS versión 21, posteriormente a ello los resultados fueron las figuras y tablas estadísticas, las cuales sirvieron para la interpretación y análisis porcentual de los resultados, así como para la discusión.

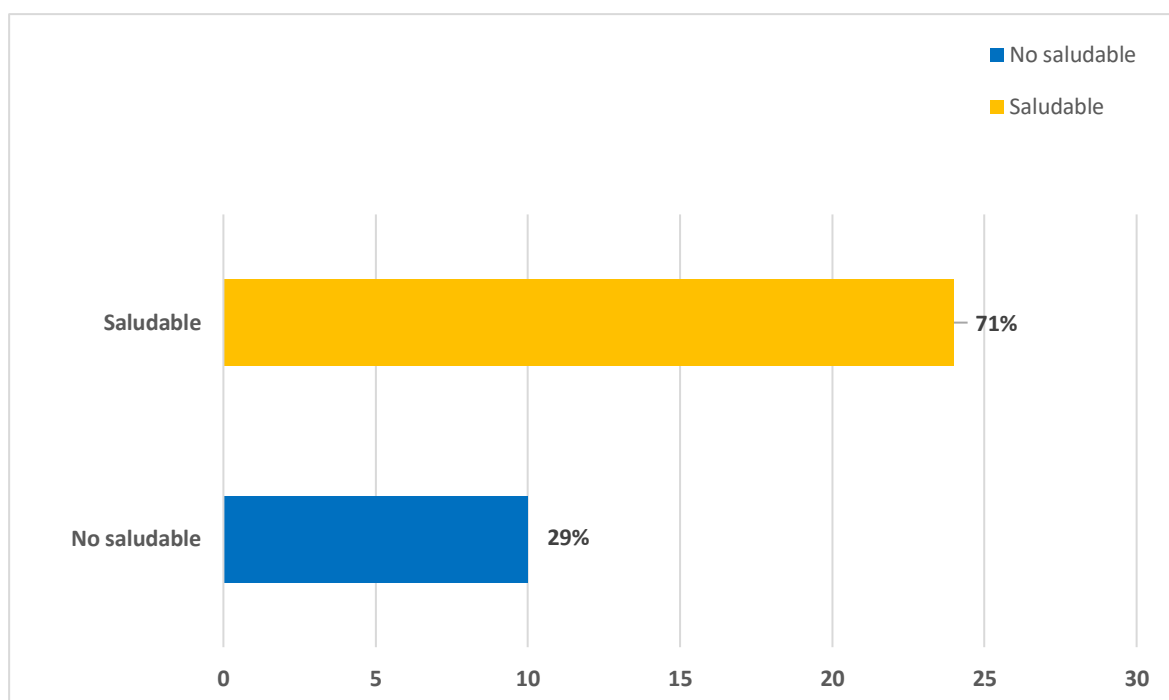
2.5. Principios Éticos:

Se aplicó el Decreto Supremo N° 011-2011-JUS 10 (27).

- **Autonomía:** Este principio se aplicó al informar a las estudiantes sobre el propósito de este estudio y optaron voluntariamente entregando el consentimiento informado virtual.
- **Beneficencia:** Se puso en práctica hacer el bien a cada estudiante de enfermería y no producir algún daño intencionado y solo obtener el beneficio para esta investigación. Además, la encuesta se realizó de manera virtual con motivo de la pandemia, evitando así poner en riesgo su salud de cada estudiante.
- **Justicia:** Esto se logra a través de la inclusión equitativa y la igualdad de trato de cada estudiante de enfermería involucrado en este estudio.

CAPITULO III: RESULTADOS

Figura 1. Estilos de Vida de las estudiantes de Enfermería
Universidad Lambayeque, 2022.

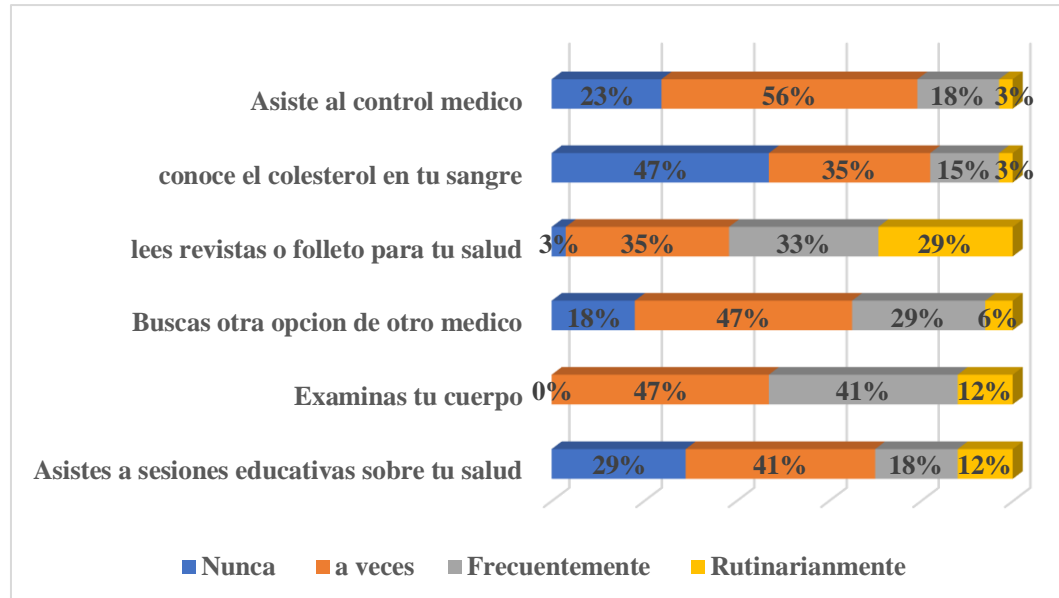


Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de enfermería

Se observa que el 71% (24) corresponde a las estudiantes de enfermería que muestran un estilo saludable y un 29% (10) presentó tener un estilo no saludable.

Figura 2. Estilos de vida en estudiantes de enfermería según dimensión

Responsabilidad en Salud.



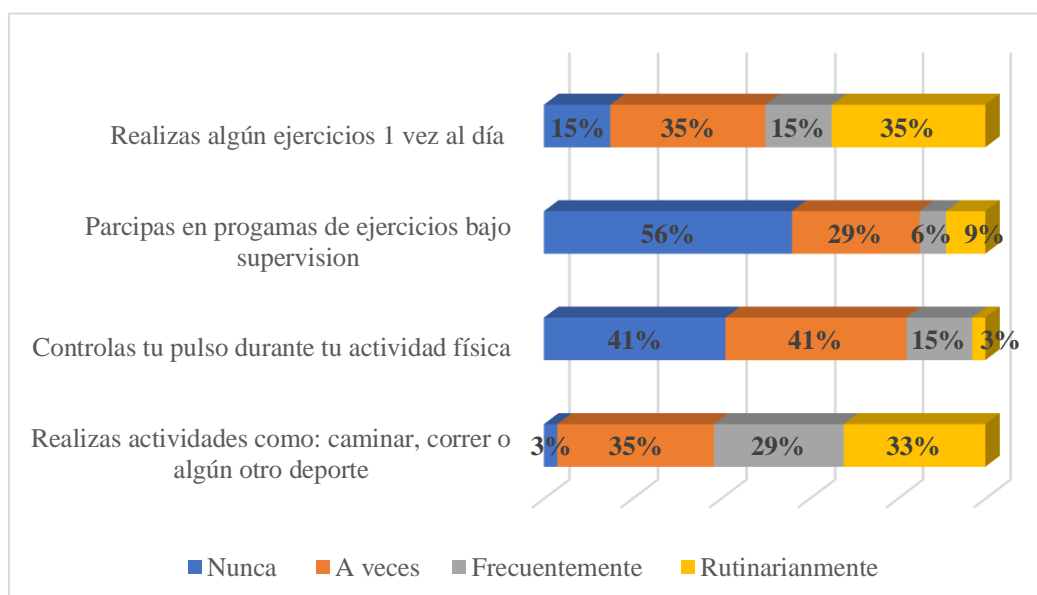
Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de enfermería

Se observa en la dimensión responsabilidad en salud, que rutinariamente las estudiantes tienen un porcentaje alto que oscilan entre 29% y 3% y está relacionado en leen revistas o folletos sobre su salud, asisten a sesiones educativas, examinan su cuerpo, buscan otra opción de otro médico, conoce el colesterol que hay en su sangre y asisten al médico al menos una vez al año, sin embargo, hay un menor porcentaje de nunca que oscila entre 47% al 3%.

Por lo tanto, se reporta una preocupante situación que el 74% de las estudiantes tienen una vida no saludable y un bajo porcentaje de estilo de vida saludable 26%.

Figura 3. Estilos de vida en estudiantes de enfermería según dimensión

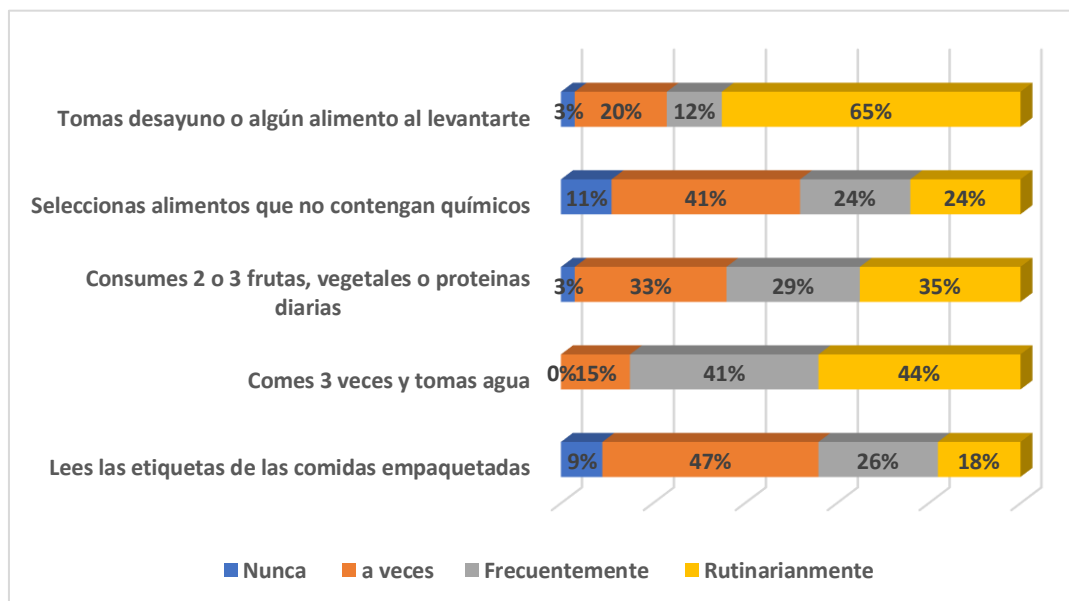
Actividad Física.



Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de enfermería.

Se reporta, rutinariamente las estudiantes tienen un porcentaje alto que oscilan entre 35% y 3% y está relacionado a realizar algún ejercicio 1 vez al día, realizan actividades como: caminar, correr o practicar algún otro deporte, participan en programas de ejercicios bajo supervisión y controlan su pulso durante la actividad física, pero hay un bajo porcentaje de nunca que oscila entre 56% al 3%. Por lo tanto, es impresionante la situación encontrada ya que el 53% de las estudiantes tienen una vida no saludable y un bajo porcentaje de estilo de vida saludable 47%.

Figura 4. Estilos de vida en estudiantes de enfermería según Nutrición

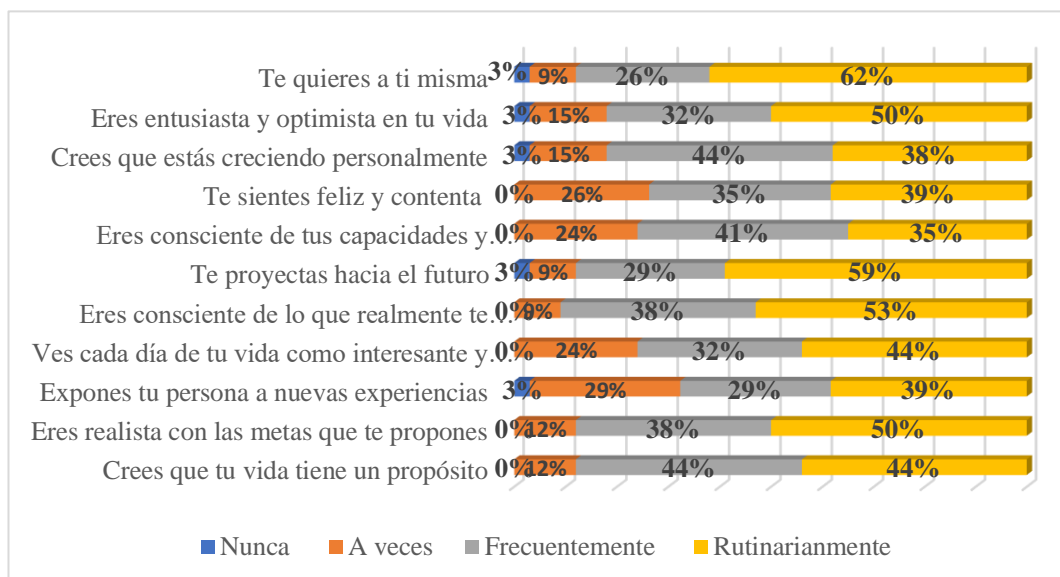


Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de enfermería.

Se evidencia que rutinariamente las estudiantes tienen un porcentaje alto que oscilan entre 65% y 18% y está relacionado en que toman desayuno, comes 3 veces y tomas 6 a 8 vasos de agua al día, consume frutas y vegetales, seleccionan alimentos que no contiene ingredientes artificiales, leen las etiquetas de las comidas empaquetadas, pero hay un menor porcentaje de nunca que oscila entre 12% al 3%. En conclusión, es alentador dada a que las estudiantes tienen el 76% una vida saludable y el 24% una vida no saludable.

Figura 5. Estilos de vida en estudiantes de enfermería según dimensión

Crecimiento Espiritual.

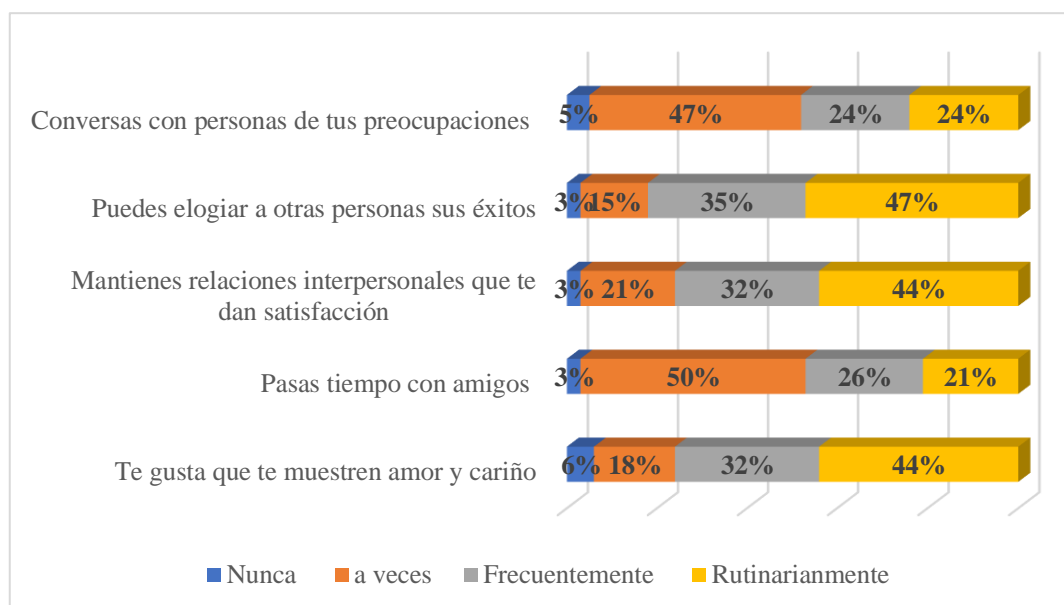


Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de enfermería.

Se muestra que las estudiantes rutinariamente tienen un porcentaje alto que oscilan entre 62% y 35% relacionado en que te quieres a ti misma, piensas que tu vida tiene un propósito, tu vida la vez como interesante, te proyectas hacia el futuro, eres entusiasta y optimista en tu vida, eres realista con las metas que te propones, expones tu persona a nuevas experiencias, te sientes feliz y contenta, crees que estas creciendo personalmente, eres consciente de tus capacidades y habilidades, pero hay un bajo porcentaje de nunca que oscila entre 3% al 0%. En conclusión, es alentador dada a que las estudiantes tienen el 94% una vida saludable y el 6% una vida no saludable.

Figura 6. Estilos de vida en estudiantes de enfermería según dimensión

Relaciones Interpersonales.

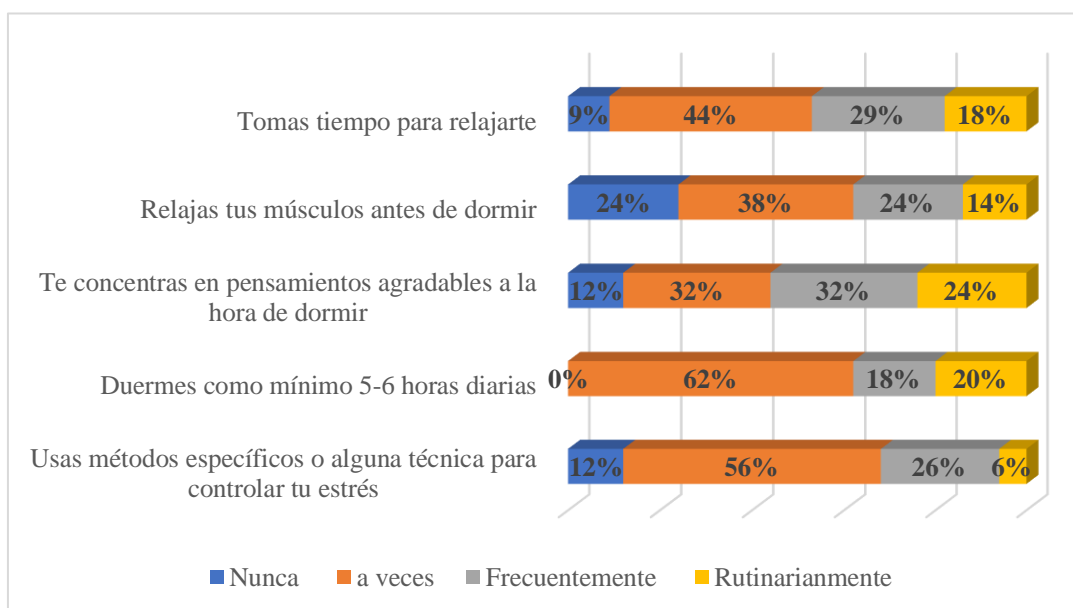


Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de enfermería.

Se evidencia que, en las relaciones interpersonales, rutinariamente las estudiantes tienen un porcentaje que oscilan entre 47% y 21% y está relacionado en que pueden elogiar a diferentes personas sus logros, te relacionas socialmente, conversas con personas de tus preocupaciones, pasas tiempo con amigos, pero hay un menor porcentaje de nunca que oscila entre 6% al 3%. En conclusión, es confortante ya que las estudiantes tienen el 71% estilo de vida saludable y el 29% no saludable.

Figura 7. Estilos de vida en estudiantes de enfermería según dimensión

Manejo del Estrés



Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de enfermería.

Relacionado a que toman tiempo para relajarse rutinariamente oscilan entre 24% y 6%, relaja tu cuerpo mediante ejercicios de relajación antes de dormir, se concentran en pensamientos agradables a la hora de dormir, duermen como mínimo 5 a 6 horas diarias, usan alguna técnica para controlar tu estrés, pero hay un menor porcentaje en nunca que oscilan entre 24% y 9%. En conclusión, se muestra muy desfavorable que el 56% de las estudiantes presentó un estilo de vida no saludable y el 44% un estilo de vida saludable.

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

Los estilos de vida en los estudiantes de enfermería son importantes porque promueven conocimientos e innovaciones que ayudan a mejorar la calidad de vida de la persona, familia y comunidad, con la finalidad de disminuir enfermedades no transmisibles y controlar los diferentes problemas de salud que se pudieran presentar. Las estudiantes muestran tener un estilo de vida saludable con 71% y no saludable 29%. Estos resultados son semejantes encontrados por Vilca D, (18) donde los estudiantes de enfermería presentaron un estilo de vida saludable 51%. Dentro de las dimensiones de los estilos de vida, la puntuación más alta fue no saludable: responsabilidad en salud, actividad física y el manejo del estrés y saludables en las dimensiones de nutrición, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales. Pero difiere del estudio de Julcamoro B, (19) donde los alumnos de enfermería presentaron resultados de 54% en estilo de vida no saludable. Esto conlleva a que las estudiantes puedan adoptar conductas poco saludables que pongan en riesgo su propia salud llevando a padecer de algunas enfermedades crónicas no transmisibles.

En la dimensión responsabilidad en salud, es muy preocupante ya que predomina un estilo de vida no saludable con el 74% y saludable con tan sólo el 26%, estos resultados son evidenciados porque la mayoría de las estudiantes respondieron que a veces acuden al médico, no conoce su colesterol, leen revistas sobre su salud, buscan otra opción de otro médico, examinan su cuerpo, asisten a charlas para el cuidado de su salud. Estos hallazgos son concordantes con Vara K, (16) con 86% donde se encontró que las estudiantes de enfermería practican una vida no saludable. Es preocupante que los futuros profesionales de salud, quienes son el pilar fundamental para ejercer la promoción y prevención hacia la población, no empiecen por ellas mismas cuidando su bienestar. de tal forma que no puedan ser ejemplos para la comunidad. Además, son estudiantes que dependen económicamente de sus padres y por no tener una fuente de ingresos estable o algunos conflictos actuales para adquirir algunos medicamentos, sumado a esto les resulta desfavorable los horarios de cada asignatura contando teniendo muy poco tiempo libre para ir a la oficina general de bienestar universitario que dispone la universidad. Sin embargo, difiere del estudio Lloclla M, (14) que presentaron un estilo de vida saludable en responsabilidad en salud 55,8%, resultando alentador ya que todavía hay estudiantes que llevan una vida saludable. Por lo tanto, es

primordial enseñar y empoderar a las estudiantes para un cuidado responsable poniendo en práctica hábitos saludables para evitar enfermedades a largo plazo.

En la dimensión nutrición se tuvo como resultado que las estudiantes tienen una vida saludable con 76% y no saludable con un 24%. Las estudiantes de enfermería rutinariamente toman desayuno o algún alimento al levantarse, seleccionan alimentos que no contengan químicos, consumen verduras y frutas, comen su desayuno, almuerzo y cena y toman agua, leen las etiquetas de los envases para determinar la información nutricional. Este resultado coincide con Vara K, (16) cuyo resultado fue el 83% practican un estilo de vida saludable. Estos datos obtenidos no fueron lo que esperábamos ya que la encuesta se realizó cuando estaban en confinamiento, por ello las estudiantes tienen estilos de vida saludable que según la tabla sociodemográfica la mayoría de estudiantes viven con sus padres. Sin embargo, otra hubiera sido la realidad si esto se hubiera aplicado cuando ellas estén asistiendo a la universidad, pero como estuvo por la restricción los resultados en la mayoría de preguntas fueron saludables. Resultando muy confortador que ingieran sus alimentos en sus horarios adecuados, ingiriendo las tres comidas al día, ya que todos necesitan alimentos para desarrollar y conservar un organismo sano para obtener un óptimo estado físico y mental. Por ello primordial iniciar e incentivar que las alumnas deben tener una vida saludable, adoptar rutinas alimentarias correctas, mediante reuniones o asambleas didácticas de nutrición.

Pero difiere del estudio realizado por Morales M, (13) cuyo resultado fue que los estudiantes practican un estilo de vida no saludable 42,5%. Esto conlleva a que las estudiantes puedan enfermar y no poder llegar a concluir el ciclo académico. Así también es importante recalcar que la universidad no solo se preocupe en la enseñanza correcta o quien tiene el primer puesto, sino además en su bienestar, puesto que forman a profesionales de salud y deben iniciar e incentivar que las alumnas deben primordialmente tener una vida saludable, adoptar rutinas alimentarias correctas, mediante reuniones o asambleas didácticas de nutrición. Esta situación sugiere la necesidad de priorizar horarios académicos que permitan a las estudiantes tener un tiempo adecuado para ingerir alimentos saludables que brinden energía, salud y promover así su aprendizaje.

La actividad física, según el ENDES (2021), el 62,7% de personas de 15 años a más tienen sobrepeso, siendo las mujeres las que tienen la tasa de prevalencia más alta con 65,6%. (5) Del estudio se obtuvo como resultado que 53% predominó en las estudiantes lo no saludable y saludable con 47%. Este resultado es similar al estudio de Cotrina A, (15) donde el 87,2 % presentó un estilo de vida no saludable y sólo 12,8% saludable. Por ende, se evidencia que la totalidad de alumnas realizan muy poca actividad física, creando así el sedentarismo, el cual se ha convertido en una variedad de condiciones médicas comunes que afectan la calidad de vida de las estudiantes. Además del surgimiento de opciones tecnológicas para facilitar las actividades diarias, el transporte para limitar el tiempo dedicado a caminar, lo que conduce a la ganancia significativas de peso corporal, el sobrepeso y la obesidad indeseable, que se asocian con el desarrollo de enfermedades crónicas (6). Durante la pandemia muchas de las estudiantes adquirieron clases de manera virtual, adoptando comportamientos poco saludables como recibir las clases acostados sobre la cama o desde el mueble provocando sedentarismo.

Además, las estudiantes permanecen el mayor tiempo en la universidad lo que indica que en su mayoría utiliza ese tiempo para terminar sus actividades académicas y al finalizar su día llegan a casa cansadas no quedándoles tiempo para realizar algún deporte. Sin embargo, difiere con Tzintzun J, (12) que presentaron un estilo de vida saludable 40%. Por ello se recomienda a todas las personas a que al menos camine media hora, o realice algún otro deporte ya que al realizarlo se estimulan ciertas hormonas como la dopamina, serotonina y endorfinas que proporciona sensación de bienestar. Por lo tanto, es necesario actuar urgentemente para mejorar los comportamientos y hábitos de salud incentivando y potenciando a las estudiantes de enfermería a que realicen actividades físicas que beneficien su salud.

Otro punto es la dimensión crecimiento espiritual, está referido a la experiencia más humana de tratar de trascender uno mismo y encontrar significado a través de la conexión con los demás, la naturaleza y el ser supremo, que puede incluir o no las construcciones religiosas tradicionales (28). De la investigación se obtuvo que las estudiantes muestran un estilo de vida saludable 94%, sólo un 6% no saludable. Esto demuestra que prevalece un estilo de vida saludable ya que se sienten seguras de sí mismas, siendo alentador porque así contribuyen a que ciertas necesidades se

alivien y hasta se lleguen a superar como los procesos de enfermedad que presenta la sociedad.

Este resultado se asemeja a Quispe Y, (17) donde obtuvo como resultado 94% practicó una vida saludable. Esto es reconfortante porque la espiritualidad conduce al cambio, anima y posibilita la búsqueda de trascendencia, sentido y propósito en la vida. Por lo que viven sus experiencias personales y sociales, para lograr trascender, provocando estados de bienestar y satisfacción subjetiva.

Pero es discordante con Vilca D, (18) que obtuvo como resultado lo no saludable 52%. Sin embargo, todavía existen algunas estudiantes que muestran conductas no saludables, demostrando que a veces no se sienten felices ni contentas con ellas mismas esto se puede mejorar para lograr el bienestar. Esto conlleva a plantear que dentro de la malla curricular se tome en cuenta tutorías de desarrollo personal y sesiones psicológicas del estudiante.

Por otro lado, en relaciones sociales, el resultado fue 71% presentan un estilo saludable y el 29% no saludable. Las estudiantes contestaron a veces conversan con personas cercanas a ellas sobre sus preocupaciones, celebran los éxitos de las demás, pasan tiempo con sus amigos en sus horarios libres, demuestran amor y afecto con sus familiares, profesores y amigos. Estos resultados son alentadores ya que las relaciones interpersonales son indispensables para crear un ambiente laboral favorable con la gente que lo rodea, esto estimula a aumentar la empatía y confianza no sólo con pacientes del hospital o comunidad, sino también con sus familias y compañeras de la universidad con quienes pasan el mayor tiempo posible. Estos resultados son similares de Julcamoro B, (19) evidenciándose un estilo de vida saludable 52%. Sin embargo, hay un bajo porcentaje de estudiantes que por motivo de pandemia no tiene con quien socializar debido a que algunos viven solos, esto no es un indicador saludable, sin embargo, se puede llegar a mejorar. Pero difiere del estudio con Sánchez D, (20) donde se obtuvo que las alumnas practican estilos de vida no saludables 58%. Esto conlleva a las jóvenes universitarias a desarrollar más la empatía en las áreas comunitarias y hospitalarias para que logren conducir una mayor calidad de vida en sus cuidados.

Finalmente, con el manejo del estrés, actualmente el estrés forma una grave dificultad en salud pública por lo tanto es transcendental hacer hincapié en instruir a los jóvenes universitarios a que realicen acciones de relajamiento y actividad física, ya que el estrés puede conducir a la depresión, malas relaciones, patrones de sueño alterados, entre otros. Como resultado se encontró que el 56% presenta un estilo de vida no saludable y 44% con estilo de vida saludable. Este resultado es concordante con Sánchez D, (20) que obtuvo como resultado el 59% presentó un estilo de vida no saludable. Esto se debió a que aun las alumnas se encontraban en la restricción por la pandemia generándoles un nivel de estrés mayor por el acumulo trabajos y exposiciones en las clases virtuales de cada asignatura, para ello se esmeran en estudiar los temas incluso realizar amanecidas quedándoles pocas horas para descansar.

Además, los compromisos de las prácticas hospitalarias y comunitarias a las que se enfrentan las estudiantes son cada vez mayores a medida que van superando los ciclos y también de la currícula universitaria que desean lograr. Pero difiere del estudio con Morales M, (13) que mostraron tener una vida saludable 42,5%. En efecto las alumnas son sensatas de la consecuencia que conlleva fallar o no saber resolver de forma eficiente una situación específica dentro del ámbito profesional.

Por ello, descuidan o no entienden cómo dominar el estrés que experimentan a través de técnicas o prácticas de relajación como la meditación o actividades entretenidas. Es importante y necesario que los expertos trabajen en la identificación de posibles barreras, y así facilitar el buen funcionamiento del organismo.

CONCLUSIONES

1. Los estilos de vida que predomina en las estudiantes de enfermería es lo saludable con el 71% y no saludable a lo 29%.
2. Los estilos de vida en las estudiantes de enfermería según la dimensión responsabilidad en salud es no saludable con el 74% y saludable 26%, debido a que no acuden al médico, no leen folletos sobre cómo cuidar su salud y no reconocen signos de alarma en su cuerpo.
3. Los estilos de vida en las estudiantes de enfermería en la dimensión actividad física es no saludable con el 53%, y 47% saludable, ya que realizan poca actividad física, generando sedentarismo por lo que estarían en riesgo de padecer alguna enfermedad crónica trasmisible.
4. Los estilos de vida en las estudiantes de enfermería en la dimensión de nutrición predominan un estilo de vida saludable con el 76% y no saludable con el 24%, ya que se evidencia que la mayoría de las estudiantes de enfermería ingiere sus alimentos es los horarios adecuados.
5. Los estilos de vida en las estudiantes de enfermería en la dimensión crecimiento espiritual, el 6% tienen estilos de vida no saludables y el 94% estilos de vida saludable, lo cual significa que las estudiantes se sienten bien con ellas mismas, sienten que su vida tiene un propósito y se proyectan hacia el futuro.
6. Los estilos de vida en las estudiantes de enfermería en la dimensión relaciones interpersonales, el 29% tienen estilos de vida no saludables y el 71% estilos de vida saludable, lo que significa que tienen buenas relaciones interpersonales y son capaces de elogiar éxitos de los demás.
7. Los estilos de vida en las estudiantes de enfermería en la dimensión del manejo de estrés, el 56% es no saludable y el 44% saludable, no han comprendido o han olvidado como reducir el estrés que enfrentan.

RECOMENDACIONES

Al director de la oficina general de bienestar social universitario de la institución de estudio.

- ❖ Monitorear la salud de las estudiantes, considerando campañas de salud dentro de la universidad para las estudiantes cada cierto periodo de tiempo.
- ❖ Realizar actividades físicas como caminatas o maratones ciclismo que beneficien su salud para los estudiantes universitarios.
- ❖ Supervisar la alimentación que se le brinda a los estudiantes en el comedor universitario.
- ❖ Coordinar con la unidad de responsabilidad social para desarrollar estrategias sobre los estilos de vida saludables para las estudiantes de enfermería.

A la directora de la escuela de la facultad de enfermería.

- ❖ Coordinar con la unidad de bienestar universitario para el cuidado psicológico, espiritual y social realizando actividades en conjunto que favorezcan los estilos de vida saludable.

A las estudiantes de enfermería y docentes de pre y post grado:

- ❖ Continuar realizando investigaciones con el mismo objeto de estudio, pero con diferentes metodologías.
- ❖ Elaborar un programa sobre estilos de vida con horarios establecidos de actividades físicas que deben cumplir y sean responsables para ser un modelo a seguir para otras estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Cerón C. Programa Promoción de la Salud. [Internet]. Colombia; 2012. [Consultado 10 de marzo de 2022]; Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22.
2. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso datos y cifras. [internet]. Ginebra, 2017 [citado el 16 de febrero del 2022]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-andoverweight>.
3. Asenjo J, Linares O, Díaz Y. Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería Durante la Pandemia de Covid-19. [Internet]. Perú; 2021. [consultado el 15 de julio de 2022]. Disponible en: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>
4. Canova C; Quintana M, Álvarez L. Estilos de Vida y su Implicancia en la Salud de los Estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: una revisión sistémica. [Internet]. Colombia, 2018. [Consultado 30 de marzo de 2022]; Disponible en: <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
5. Ministerio de Salud. Día Mundial de la Alimentación Minsa Promueve Acciones en Diferentes Escenarios para Adoptar Estilos de Vida Saludable. [internet]. Perú, 2022 [citado el 19 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/660023-dia-mundial-de-la-alimentacion-minsa-promueve-acciones-en-diferentes-escenarios-para-adoptar-estilos-de-vida-saludable>.
6. Rodríguez M, Caminar 1000 pasos al día para mantener una buena salud y calidad de vida. [Internet]. Costa Rica, 2011. [Consultado 05 de febrero de marzo de 2022]; Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/666/66622581009.pdf>
7. Ministerio de Salud. Actividad Física y Estilos de Vida Saludable Ayudan a Prevenir más de 10 tipos de Cáncer. [internet]. Perú, 2019 [citado el 11 de mayo del 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>

8. Ministerio de Salud. El 30% de los casos de cáncer se puede prevenir adoptando conductas y estilos de vida saludable - Gobierno del Perú; Ministerio de Salud. [Internet]. Perú; 2020. [consultad el 04 de julio de 2022] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/307480-el30-de-los-casos-de-cancer-se-puede-prevenir-adoptando-conductas-yestilos-de-vida-saludable>
9. Veramendi N, Espinoza F, Estilos de vida en estudiantes universitarios en tiempos de covid-19. [Internet]. Perú; 2020. [consultado el 20 de julio de 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246
10. Posada S, Gonzáles M, Rincón L, García L, Vargas N. Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia. [Internet]. Colombia; 2021. [consultado el 10 de julio de 2022]. Disponible en: https://revistas.uptc.edu.co/index.php/semilleros_investigacion/article/view/12573/10673
11. Becerra K, Vasquez M. Experiencia de los estudiantes de enfermería sobre el cuidado espiritual en tiempos de covid 19. [Internet]. Ecuador; 2021. [consultado el 05 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://journalacademy.net/index.php/revista/article/download/127/126>.
12. Tzintzun J. Toro M. Chávez J. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud [Internet]. México; 2018. [consultado el 27 marzo de 2022]. Disponible en: <https://integracion-academica.org/anteriores/27-volumen-6-numero-17-2018/201-estilos-de-vida-en-estudiantes-del-area-de-la-salud>.
13. Morales M, Gómez M. V, García R. C, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. [Internet]. Colombia, 2018 [acceso 18 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2300>
14. Lloclla M, Velásquez G. Estilos de Vida en Estudiantes del Primer Año de Enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. [Internet]. Perú; 2022. [citado el 19 de agosto 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/938/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Cotrina ML, Mallqui GL. Estilos de vida y perfil de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” Huánuco 2020. [Internet]. Perú; 2020. [citado el 20 de septiembre de 2022]; Disponible en:

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNHE_5565682c636c68b13efa51fafb26749a

16. Vara K. Estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería en una universidad pública. Lima-2019. [Internet]. Perú; 2019. [consultado el 28 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11687>
17. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la universidad de ciencias y humanidades, los olivos - 2019. [Internet]. Perú; 2019. [consultado el mayo 30 de dic 2022]. Disponible en: https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Vilca D. Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de enfermería [Internet]. Perú; 2019. [consultado el 01 de julio de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2525>
19. Julcamoro B. Estilos de vida según la Teoría de Nola Pender en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villareal. [Internet]. Perú; 2019. [consultado el 03 de julio 2022]. Disponible en: [UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf](#)
20. Sanchez D. Estilos de vida en los estudiantes de la escuela de enfermería de la universidad particular de Chiclayo 2019. [Internet]. Perú; 2019. [Consultado 05 de julio de 2022]. Disponible en: http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/UDCH/991/1/T044_48060507%20%28TESIS%29.pdf
21. Vargas S. Los Estilos de Vida en Salud. [Internet]. Costa Rica, 2010. [Consultado 19 de mayo 2022] Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Los%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20salud.pdf>
22. De la Cruz N. “Estilos de Vida Saludable que Practican los Profesionales de Enfermería del Servicio de Emergencia y de la Unidad de Trauma Shock, Hospital “Víctor Ramos Guardia” Huaraz - 2015”. [Internet]. Lima; 2015. [consultado el 18 de septiembre de 2022] Disponible en: <http://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/autonomaedica/25/1/nadezhda%20tarcila%20de%20la%20cruz%20ramirez%20%20estilos%20de%20vida%20saludable%20los%20profesionales.pdf>

23. Castillo M. Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una universidad privada - Lima [Internet]. Perú; 2021. [consultado el 03 de abril de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28044/Tesis.pdf?sequence=1>
24. Wong A, Hernández N, Hernández R, Álvarez y, Aguilar I, Perera L. Efectividad de la intervención de Enfermería sobre promoción de la Salud en brigadas sanitarias. [Internet] Cuba, 2023. [consultado el 24 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/5741>
25. Colegio de Enfermeros del Perú. Reglamento de la Ley N° 27669 del Trabajo de la Enfermera (o). [Internet]. Perú, 2002. [citado el 23 de octubre de 2022]. Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1209_LEG265.pdf
26. Hernández R, Fernández C, Bautista P. Metodología de la Investigación. 6ta ed. México: Mc Graw Hill Educación; 2014. 358 p.
27. DECRETO SUPREMO N° 011-2011-JUS. Aprueban Lineamientos para garantizar el ejercicio de la Bioética desde el reconocimiento de los Derechos Humanos [Internet]. 2021 (Citado el 29 de noviembre del 2021). Disponible en: https://www.academia.edu/78804938/Decreto_Supremo_N_011_2011_JUS_Lineamientos_para_garantizar_el_ejercicio_de_la_Bio%C3%A9tica_desde_el_reconocimiento_de_los_Derechos_Humanos
28. Berman A, Snyder S. Fundamentos de enfermería- Kosier y Erb. 9a ed. España: Pearson educación; 2013. Pág.280. Vol. II. Cap.1025: Espiritualidad.

ANEXOS



ANEXO N°01

UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO” FACULTAD DE ENFERMERÍA



Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA MEDICION	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Estilos de vida en los estudiantes de enfermería	Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Preocuparse en la salud de sí mismo. ➤ Reconocer signos y síntomas inusuales en nuestro organismo. ➤ Acudir al establecimiento de salud, sin presentar síntomas de alguna patología. 	<p>SALUDABLE Puntaje 16 – 24</p> <p>NO SALUDABLE Puntaje 6 – 15</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Escala de Lickert</p>
	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Organizar un horario de ejercicios. ➤ Realizar actividad física. ➤ Tipo de actividad física. 	<p>SALUDABLE Puntaje 10 – 16</p> <p>NO SALUDABLE Puntaje 4 – 9</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Escala de Lickert</p>
	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ingerir alimentos por lo menos 3 veces al día. ➤ Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, 	<p>SALUDABLE Puntaje 13 – 20</p> <p>NO SALUDABLE Puntaje 5 – 12</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Escala de Lickert</p>

		carbohidratos y proteínas diarias ➤ Consumir alimentos bajos en grasas. ➤ Consumir alimentos bajos en azúcares		
	Crecimiento Espiritual	➤ Sentirse bien consigo mismo. ➤ Tener un propósito en la vida. ➤ Sentirse satisfecho con lo que logras. ➤ Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos. ➤ Tener optimismo.	SALUDABLE Puntaje 28– 44 NO SALUDABLE Puntaje 11 – 27	Cuestionario Escala de Lickert
	Relaciones interpersonales	➤ Conversar sobre sus problemas con otras personas ➤ Tener facilidad para felicitar a aquellas personas que se lo merecen. ➤ Pasar tiempo con los amigos. ➤ Expresar preocupaciones, amor y cariño a otras personas. ➤ Buscar ayuda cuando lo necesite	SALUDABLE Puntaje 13 – 20 NO SALUDABLE Puntaje 5 – 12	Cuestionario Escala de Lickert
	Manejo del estrés	➤ Dormir entre 5 – 6 horas diarias como mínimo. ➤ Utilizar el tiempo libre para relajarse.		

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles. ➤ Utilizar métodos para controlar el estrés. ➤ Organizarnos adecuadamente para poder realizar todas sus actividades. ➤ Programar un horario para las tareas. ➤ Practicar técnicas de relajación 	<p>SALUDABLE</p> <p>Puntaje 13 – 20</p> <p>NO SALUDABLE</p> <p>Puntaje 5 – 12</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Escala de Lickert</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------



ANEXO N°2

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO



FACULTAD DE ENFERMERÍA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

ITEMS	1	2	3	4	5	6	7	Σ	P
1	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
2	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
3	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
4	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
5	1	0	1	1	1	1	1	6	0.0547
6	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
7	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
8	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
9	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
10	1	1	1	1	1	1	1	7	0.0078
									0.1250

Se ha considerado:

0: Si la respuesta es

negativa. 1: Si la

respuesta es positiva.

Excepto en las preguntas 7 y 8 que es lo

contrario. $n=8$

$$P = \frac{0.1250}{10} = 0.0125$$

Si "P" es menor de 0.05 entonces la prueba es significativa: Por lo tanto, el grado de concordancia es significativo, siendo el instrumento válido según la prueba binomial aplicada al juicio de experto $p = 0.0125$



ANEXO N°3

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE ENFERMERÍA



CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Variable	N	Alfa de cronbach	Confiabilidad
Estilos de vida	36	0,810	Elevada

PRUEBA DE ALFA DE CRONBACH:

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

K : El número de ítems

Si^2: Sumatoria de Varianzas de los Items

ST^2 : Varianza de la suma de los Items

α : Coeficiente de Alfa de Cronbach

El valor de Alfa de Cronbach cuanto se acerca a 1 y es mayor de 0.5 denota una confiabilidad en la aplicación del instrumento.



ANEXO N°4

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO



FACULTAD DE ENFERMERÍA

**CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD LAMBAYEQUE 2022**

Objetivo: Recolectar información sobre sus estilos de vida como estudiantes universitarias.

Instrucciones: Este cuestionario incluye 36 ítems sobre los estilos de vida, marque con un aspa la respuesta que crea usted sea la correcta, teniendo en cuenta la escala siguiente:

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

I. CONTENIDO

ÍTEMS	1	2	3	4
1. Asistes al control médico por lo menos una vez al año.				
2. Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre.				
3. Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.				
4. 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.				
5. Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.				
6. Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.				
7. Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.				

8. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training).				
9. Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.				
10. Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar fútbol o algún otro deporte.				
11. Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.				
12. Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos				
13. Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.				
14. Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.				
15. Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes				
16. Te quieres a ti misma (o)				
17. Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
18. Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
19. Te sientes feliz y contenta (o)				
20. Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
21. Te proyectas hacia el futuro.				
22. Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida.				
23. Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.				
24. Expones tu persona a nuevas experiencias y/o retos.				
25. Eres realista con las metas que te propones.				
26. Crees que tu vida tiene un propósito.				

27. Conversas con personas cercanas a ti tus preocupaciones y/o problemas personales				
28. Puedes elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
29. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.				
30. En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.				
31. Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).				
32. Tomas tiempo cada día para relajarte.				
33. Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.				
34. Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
35. Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.				
36. Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés				

Tomado de Betsy Julcamoro Acevedo 2018.



ANEXO N°5



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

“Estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Lambayeque, 2022.”

CONSENTIMIENTO INFORMADO

(VIRTUAL)

Yo, autorizo la utilización de los datos recolectados en base a mi participación en el cuestionario virtual requeridos para la investigación titulada “Estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Lambayeque, 2022.”, realizadas por las Bachilleres de enfermería de la UNPRG.

Estoy de acuerdo que la información recolectada será rigurosamente confidencial y será usada sólo para fines de esta investigación.

☐ Acepto participar.

☐ No Acepto



ANEXO N°6

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO FACULTAD DE ENFERMERÍA



TABLAS DE DIMENSIONES POR INDICADORES

Tabla N°1 SOCIODEMOGRAFICA

Datos generales de las estudiantes de enfermería del 7mo ciclo de una Universidad, Lambayeque, 2022.

DATOS GENERALES	CATEGORIA	n = 34	100 %
EDAD	De 20 a 25 años	33	97
	De 26 a 29 años	1	3
SEXO	Femenino	34	100
AÑO DE ESTUDIO	7	34	100
LUGAR DE PROCEDENCIA	Chiclayo	27	79
	Lambayeque	5	15
	Ferreñafe	2	6
CON QUIEN VIVE	Padres	27	79
	Familiares	6	18
	Pensión	1	3

Tabla N°2 RESPONSABILIDAD EN SALUD

	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	n %	n	n %	n	n %	n	n %
Pregunta 01	8	24	19	56	6	18	1	3
Pregunta 02	16	47	12	35	5	15	1	3
Pregunta 03	1	3	12	35	11	32	10	29
Pregunta 04	6	18	16	47	10	29	2	6
Pregunta 05	0	0	16	47	14	41	4	12
Pregunta 06	10	29	14	41	6	18	4	12

TABLA N°3 ACTIVIDAD FISICA

	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	n %	n	n %	n	n %	n	n %
Pregunta 07	5	15	12	35	5	15	12	35
Pregunta 08	19	56	10	29	2	6	3	9
Pregunta 09	14	41	14	41	5	15	1	3
Pregunta 10	1	3	12	35	10	29	11	32

TABLA N°4 NUTRICIÓN

	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	n %	n	n %	n	n %	n	n %
Pregunta 11	1	3	7	21	4	12	22	65
Pregunta 12	4	12	14	41	8	24	8	24
Pregunta 13	1	3	11	32	10	29	12	35
Pregunta 14	0	0	5	15	14	41	15	44
Pregunta 15	3	9	16	47	9	26	6	18

TABLA N°5 CRECIMIENTO ESPIRITUAL

	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	n %	n	n %	n	n %	n	n %
Pregunta 16	1	3	3	9	9	26	21	62
Pregunta 17	1	3	5	15	11	32	17	50
Pregunta 18	1	3	5	15	15	44	13	38
Pregunta 19	0	0	9	26	12	35	13	38
Pregunta 20	0	0	8	24	14	41	12	35
Pregunta 21	1	3	3	9	10	29	20	59
Pregunta 22	0	0	3	9	13	38	18	53
Pregunta 23	0	0	8	24	11	32	15	44
Pregunta 24	1	3	10	29	10	29	13	38
Pregunta 25	0	0	4	12	13	38	17	50
Pregunta 26	0	0	4	12	15	44	15	44

TABLA N°6 RELACIONES INTERPERSONALES

	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	n %	n	n %	n	n %	n	n %
Pregunta 27	2	6	16	47	8	24	8	24
Pregunta 28	1	3	5	15	12	35	16	47
Pregunta 29	1	3	7	21	11	32	15	44
Pregunta 30	1	3	17	50	9	26	7	21
Pregunta 31	2	6	6	18	11	32	15	44

TABLA N°7 MANEJO DEL ESTRÉS

	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	n %	n	n %	n	n %	n	n %
Pregunta 32	3	9	15	44	10	29	6	18
Pregunta 33	8	24	13	38	8	24	5	15
Pregunta 34	4	12	11	32	11	32	8	24
Pregunta 35	0	0	21	62	6	18	7	21
Pregunta 36	4	12	19	56	9	26	2	6



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: Maria Angelica Y Branny Rosella Montenegro Terrones Y Flor...
Título del ejercicio: Tesis
Título de la entrega: Estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una Univers...
Nombre del archivo: TURNITIN-BRANNY_Y_MARIA-_ww.docx
Tamaño del archivo: 2.01M
Total páginas: 48
Total de palabras: 9,860
Total de caracteres: 57,275
Fecha de entrega: 15-mar.-2023 08:04p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 2038166924

Mg. María Lucía Chanamé
Carretero

ORCID 0000-0002-6584-0292
DNI:16487496

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE ENFERMERÍA



Tesis
"Estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad
Lambayeque 2022"
Para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

INVESTIGADORA):
Bach. Enf. Montenegro Terrones María Angélica
Bach. Enf. Flores Flores Branny Rosella

ASESORA:
Mg. María Lucía Chanamé De Hernández

Lambayeque, Perú
2023

Estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una Universidad Lambayeque 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%	18%	4%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
2	1library.co Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.udch.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	1%



Mg. María Lucia Chanamé
Carretero

ORCID 0000-0002-6584-0292
DNI:16487496

9	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
10	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
12	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	www.integracion-academica.org Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Mg. María Lucia Chanamé
Carretero

ORCID 0000-0002-6584-0292
DNI:16487496

20	rephip.unr.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repository.unac.edu.co Fuente de Internet	<1 %
23	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	ri.uaemex.mx Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1 %
27	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
28	libros.cidepro.org Fuente de Internet	<1 %
29	gacetasanitaria.org Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Mg. María Lucía Chanamé
Carretero

ORCID 0000-0002-6584-0292
DNI:16487496