



**ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA  
AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**



**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE  
ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA-LIMA**

**Tesis para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Enfermería**

**Diana Carolina Vilca Fernandez**

**Lima - Perú**

**2019**

***Diana Carolina Vilca Fernandez***

**ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE  
ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA-LIMA**

**Asesor: Mg. Daniel Ángel Córdova Sotomayor**

**Lima - Perú**

**2019**

## **DEDICATORIA**

*A mis padres, Juan de Dios Vilca y Nicolasa Fernandez, por el apoyo y el amor incondicional, a mis hermanos y familiares que estuvieron durante todo mi proyecto de formación como enfermera, a mi asesor, por haberme impartido día a día sus conocimientos y ayudarme a mejorar como investigadora.*

## **AGRADECIMIENTO**

*En primer lugar, agradezco a Dios, por iluminarme en el día a día, por su amor, por guiarme por el camino del bien y permitirme realizarme como enfermera de vocación y de corazón.*

*A mis queridos padres, por su apoyo incondicional y preocupación durante el transcurrir de mi carrera y elaboración de mi tesis.*

*A la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza por permitirme estudiar el pregrado.*

*A mi asesor Mg Daniel Córdova, por sus valiosos aportes científicos y orientaciones para la culminación satisfactoria de la tesis.*

## ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	viii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	ix
RESUMEN.....	x
SUMARY.....	xi
INTRODUCCION.....	xiv

### **CAPÍTULO 1. PROBLEMA**

1.1 Planteamiento del Problema.....	1
1.2 Formulación del Problema.....	4
1.3 Objetivos: .....	4
1.3.1 Objetivo General.....	4
1.3.2 Objetivos Específicos.....	5
1.4 Justificación.....	5
1.5 limitaciones.....	6

### **CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

2.1 Antecedentes Internacionales.....	7
2.2 Antecedentes Nacionales.....	10
2.3 Base Teórica.....	16
2.4 Definición de Términos.....	25

2.5 Variables y Operacionalización de Variables.....	26
2.5.1 Variables.....	26
2.5.2 Operacionalización de Variables.....	26
<b>CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA</b>	
3.1 Enfoque de la Investigación.....	27
3.2 Tipo y Método de la Investigación.....	27
3.3 Diseño de la Investigación.....	28
3.4 Lugar de Ejecución de la Investigación.....	28
3.5 Población, Muestra, Selección y Unidad de Análisis.....	29
3.6 Criterios de Inclusión y de Exclusión.....	29
3.7 Instrumento y Técnicas de Recolección.....	29
3.8 Procedimiento de Recolección de Datos.....	30
3.9 Análisis de Datos.....	31
3.10 Aspectos Éticos.....	31
<b>CAPÍTULO 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
4.1 Resultados.....	32
4.2 Discusión.....	41
<b>CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1 Conclusiones.....	49
5.2 Recomendaciones.....	50
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>52</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>61</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Datos sociodemográficos de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018.....	33
Tabla 2: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018.....	78
Tabla 3: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según la dimensión de nutrición.....	78
Tabla 4: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según la dimensión de actividad física..	79
Tabla 5: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según la dimensión de manejo del estrés.....	79
Tabla 6: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según la dimensión relaciones interpersonales.....	80
Tabla 7: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según la dimensión de crecimiento Espiritual.....	80
Tabla 8: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según la dimensión de responsabilidad de la salud.....	81
Tabla 9: Ficha técnica del instrumento de medición de la variable estilos de vida de los estudiantes.....	82

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018.....	34
Gráfico 2: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de nutrición.....	35
Gráfico 3: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de actividad física .....	36
Gráfico 4: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de manejo del estrés.....	37
Gráfico 5: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de relaciones interpersonales.....	38
Gráfico 6: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de crecimiento espiritual.....	39
Gráfico 7: Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de responsabilidad en salud.....	40



## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Operacionalización de variables.....	62
Anexo 2: Cuestionario.....	64
Anexo 3: Validez y confiabilidad del instrumento.....	69
Anexo 4: Consentimiento informado.....	72
Anexo 5: Validez del instrumento: prueba binomial .....	74
Anexo 6: Confiabilidad del cuestionario.....	75
Anexo 7: Matriz de base de datos del estudio piloto.....	76
Anexo 8: Matriz de base de datos de la investigación.....	77
Anexo 9: Escala de valoración de instrumento (percentiles).....	85
Anexo 10: Distribución de las respuestas de los ítems según dimensiones de los estilos vida de estudiantes de enfermería de la escuela Padre Luis Tezza.....	87
Anexo 11: Carta de comité de ética de investigación de la EEPLT.....	93
Anexo 12: Documento de aceptación por parte de la institución de la realización del piloto y la investigación.....	94

## RESUMEN

**Introducción:** Los estilos de vida son un conjunto de comportamientos que adoptan las personas en su vida cotidiana que unas veces son saludables y otras no saludables. En la actualidad los patrones de comportamiento han ido repercutiendo en un estilo de vida no saludable donde las conductas de riesgo como consumo de alcohol, obesidad, dieta pobre en granos, frutas y verduras, etc son responsables de numerosas enfermedades crónicas no transmisibles.

**Objetivo:** Determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza - Lima. **Metodología:** Estudio de Enfoque cuantitativo, tipo básica, transversal y observacional de nivel Descriptivo y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 104 estudiantes aplicándose un cuestionario que conta de 52 items divididos en 6 dimensiones (nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y responsabilidad de la salud). Los datos fueron recolectados por la investigadora y analizado mediante los programas Excel 2010 y SPSS v 22.

**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%

**Conclusiones:** los estilos de vida de los estudiantes de la EEPLT no son saludables.

**Palabras claves:** estilo de vida, ejercicio.

## SUMMARY

**Introduction:** Lifestyles are a set of behaviors that people adopt in their daily lives that are sometimes healthy and sometimes unhealthy. Today behavioural patterns have been impacting an unhealthy lifestyle where risky behaviors such as alcohol consumption, obesity, a grain-poor diet, fruits and vegetables, etc. are responsible for numerous chronic diseases Communicable. **Objective:** To determine the lifestyles of students of the School of Nursing Father Luis Tezza - Lima.

**Methodology:** Study of Quantitative, Basic, Cross-Section and Observational Approach level Descriptive and non-experimental design. The exhibition consisted of 104 students applying a questionnaire containing 52 items divided into 6 dimensions (nutrition, physical activity, stress management, interpersonal relationships, spiritual growth and health responsibility). The data was collected by the researcher and analyzed using the Excel 2010 and SPSS v 22 programs.

**Results:** 51% of students had an unhealthy lifestyle; by analyzing it by dimensions it was obtained in the nutrition dimension 53% stress management 54% spiritual growth 52% interpersonal relationships 53% predominate an unhealthy lifestyle; in the physical activity dimension 51% present healthy lifestyle, in the health responsibility dimension the same percentage of healthy living 50% and unhealthy lifestyle 50% **Conclusions:** the lifestyles of EEPLT students are unhealthy.

**Keywords:** lifestyle, exercise

## INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida o hábitos de vida son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas de manera cotidiana, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud, los estilos de vida de una persona se ven influenciado por diversos patrones que adopta el ser humano durante el transcurrir de su vida, un estilo de vida no saludable o poco saludable puede conducir a factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como son (Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus, Hiperlipidemias, obesidad), llevar un estilo de vida saludable, disminuye el riesgo de padecer enfermedades que se pueden prevenir y por ende las personas serán más eficientes en su vida general, ya que nos permitirá mantenernos en óptimas condiciones físicas y psicológicamente saludables, por ello es importante realizarlos adecuadamente.

El ingreso a la universidad es un momento importante en la etapa del universitario, trae consigo miles de enseñanzas, actitudes y comportamientos los cuales se verán confrontados con las nuevas actividades, actitudes o comportamientos que desarrollara durante cinco años el estudiante universitario, es por ello que están

expuestos a una mayor vulnerabilidad a estos cambios de estilos de vida por lo que adoptan nuevas responsabilidades, como estudiar, trabajar y las relaciones sociales que practican. Es por este motivo que surge la necesidad de investigar este tema sobre los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, ya que la mayoría de los estudiantes son jóvenes y se encuentran expuestos a estos cambios en sus estilos de vida, ya que como futuros profesionales de la salud van a intervenir en la promoción de la salud y prevención de enfermedades, por lo tanto son ellos quienes deben adoptar hábitos favorables para su salud de esa forma convertirse en modelos para la comunidad.

El presente trabajo se encuentra en la línea de investigación: Medio ambiente y salud del adulto y adulto mayor, en el área de estilos de vida.

Es por este motivo que el presente estudio tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela de enfermería Padre Luis Tezza, el cual se encuentra dividido en los siguientes capítulos:

El capítulo 1, narra el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivo general, objetivos específicos justificación y limitaciones.

El capítulo 2, describe el marco teórico, comprendido por antecedentes Internacionales y nacionales, base teórica, definición de términos, variables y operacionalización de variables.

El capítulo 3, compuesto por la metodología, enfoque de la Investigación, tipo y método de la investigación, diseño de la investigación, lugar de ejecución de la investigación, población, muestra, selección y unidad de análisis, criterios de

inclusión y de exclusión, instrumento y técnicas de recolección, procedimiento de recolección de datos, análisis de datos, y los aspectos éticos.

El capítulo 4, da a conocer los resultados de la investigación presentados a través de gráficos y tablas, además de la discusión.

El capítulo 5, desarrolla las conclusiones y recomendaciones a las que llego el estudio.

Finalmente se presentan las referencias bibliográficas y los anexos.

## **CAPÍTULO 1**

### **PROBLEMA**

#### **1.1 Planteamiento del Problema**

Los estilos de vida están definidos como un conjunto de comportamientos y actitudes que desarrollan las personas de manera cotidiana, que unas veces son saludables y otras veces son nocivos para la salud. <sup>1</sup>

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el estilo de vida es la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por los factores socioculturales y características personales. <sup>2</sup>

Hasta la fecha no existe una definición concreta sobre estilo de vida saludable, por lo que la mayoría de autores lo consideran como un conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan estrecha relación con la salud de las personas. <sup>3</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el ser humano adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo su ciclo de vida, con el fin de

preservar la vida, mantenerse sano, disminuir la discapacidad y el dolor en la vejez.<sup>4</sup> Las enfermedades no transmisibles (ENT) son en gran medida, la principal causa de muerte en el mundo y su impacto es cada vez mayor, esta epidemia es más grave en los países de ingresos bajo y medio, donde ocurren el 80% de todas las ENT.<sup>5</sup> Entre estas enfermedades están las enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes, son las causantes de tres de cada cinco defunciones en el mundo.<sup>6</sup> La OPS está trabajando con los países de la región para reducir el 25% las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles, entre ellas el cáncer, para 2025.<sup>7</sup>

Por otro lado los jóvenes que inician sus estudios universitarios experimentan una serie de cambios en su estilo de vida, tales como actividad física, alimentación, descanso, relaciones interpersonales, apoyo de su familia, enfrentándose a una nueva etapa de maduración, con escenarios diferentes de trabajo que cambian sus estilos de vida, debido a las largas horas de estudio, la presión académica, los eventos recurrentes, las cuales les llevan a estar expuestos a desarrollar distintas enfermedades como la gastritis nerviosa o migraña, problemas cardíacos, obesidad, problemas respiratorios entre otros.<sup>8</sup>

La OMS y sus asociados, refieren que cada día fallecen más de 3000 adolescentes, es decir 1,2 millones de muertes anuales por causas que en su mayoría podrían evitarse mejorando los estilos de vida, los servicios de salud, la educación y los servicios sociales, muchos de los comportamientos que afectan a la salud en etapas posteriores de la vida como el sedentarismo, el tabaquismo, la mala alimentación o las prácticas sexuales de riesgo empiezan en la etapa de la adolescencia.<sup>9</sup>



A nivel internacional, en un estudio realizado en Colombia en estudiantes de enfermería se afirma que ninguna de las dimensiones de los estilos de vida es considerada saludable, sin embargo con menos frecuencia realizan actividades físicas, así como otras actividades saludables por lo que incrementan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad, diabetes mellitus, entre otras que pueden interponerse en la disminución de discapacidad y mortalidad como consecuencia de estas patologías. <sup>10</sup>

Un estudio realizado en Perú en estudiantes de enfermería, encontró que el 60% (77) de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable. <sup>11</sup> otro estudio realizado en estudiantes de una escuela de enfermería refiere que el 55% de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable. <sup>12</sup>

En el año 2013 el Ministerio de Salud (Minsa) y EsSalud, como parte de la I Jornada Familiar Intersectorial “Estilos de Vida Saludables”, para impulsar el desarrollo de una sociedad más sana y la práctica de la actividad física organizaron una caminata donde participaron alrededor de 5,000 mil personas. <sup>13</sup>

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en nuestro país la población joven entre los 15 y 29 años de edad asciende a 8 millones 377 mil que representa el 27% del total de la población. <sup>14</sup> Gran parte de esta población se encuentra cursando estudios de nivel superior, este grupo es más vulnerable a modificar sus estilos de vida debido a las influencias interpersonales y situacionales, estos cambios pueden ser favorables o desfavorables para ellos.<sup>15</sup> En la actualidad los patrones de comportamiento se han modificado influyendo en un estilo de vida no saludable donde las conductas de riesgo como el tabaquismo, consumo de alcohol, exceso de peso, inactividad física, dieta pobre en granos,

frutas y verduras, etc son los responsables de la carga mundial de morbilidad de enfermedades crónicas no transmisibles, enfermedades degenerativas o sus complicaciones. <sup>16</sup>

Frente a esta situación el Ministerio de Salud ha propuesto un documento técnico “Promoviendo Universidades Saludables” con el objetivo de desarrollar la promoción de la salud en las universidades y fortalecer iniciativas que promueven una cultura de salud y el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria. <sup>2</sup>

En general los jóvenes universitarios no tienen buenos hábitos alimentarios, la mayoría consumen dietas desequilibradas con alto contenido calórico, no realizan actividad física, tienen sobrepeso, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. Esto nos hace afirmar que es necesario desarrollar programas de salud para promover estilos de vida saludables en los universitarios. <sup>17</sup>

## **1.2 Formulación del Problema**

¿Cuál es el estilo de vida que tienen los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, Lima, agosto del 2018?

## **1.3 Objetivos:**

### **1.3.1 Objetivo General**

- Determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, Lima, agosto – 2018.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, según la dimensión nutrición.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, según la dimensión actividad física.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, según la dimensión manejo del stress.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, según la dimensión relaciones interpersonales.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, según la dimensión crecimiento espiritual.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, según la dimensión responsabilidad de la salud.

### **1.4 Justificación**

Esta investigación es relevante porque contribuye desde el punto de vista teórico en la toma de conciencia y sensibilización de la comunidad universitaria sobre las prácticas adecuadas de estilos de vida, para así prevenir la aparición de enfermedades, promocionar la salud en los universitarios y mejorar la calidad de vida estudiantil. Los beneficiarios de esta investigación son los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza.

El presente estudio ayudará al fomento de actividades saludables en los estudiantes para que puedan practicar y modificar sus estilos de vida, así como para brindar apoyo social y promover actividades de relaciones interpersonales saludables con sus padres y familiares es importante que tengan un mayor

compromiso en inculcarse ellos mismos a desarrollar estilos de vida saludables, ya que como futuros profesionales de la salud deben ser responsables de cuidar su propia salud o de lo contrario no podrá como enfermero ser modelo para la sociedad, un enfermero (a) que practica el autocuidado de manera responsable para mantener su salud y bienestar, tendrá las bases necesarias para cuidar de los demás y cumplir con el rol de ser modelo y educador. <sup>18</sup>

### **1.5 Limitaciones**

Los hallazgos encontrados son válidos solo para la población de estudio, no pueden ser generalizados en otras poblaciones debido a la muestra estudiada, sin embargo es probable que se encuentren resultados similares en otras poblaciones con características similares.

## **CAPÍTULO 2**

### **MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

#### **2.1. Antecedentes Internacionales**

Velandia M, et al<sup>19</sup> en el año 2015 en Colombia realizaron un estudio “Estilos de vida en los estudiantes de enfermería”. Con el objetivo de determinar las principales conductas que constituyen los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, diseñaron un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, se aplicó el instrumento Cuestionario de Estilos de Vida Saludable en una población conformada por 120 estudiantes de todos los ciclos, los resultados más relevantes fueron que en la dimensión de actividad física el 51% no practica deporte, el 35% dedica su tiempo a trabajar y estudiar, obteniendo como resultados que los alumnos realizan prácticas saludables, a diferencia de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio.

Álvarez G, Andaluz J<sup>20</sup> en el año 2015, en Colombia realizaron una investigación titulada “Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de

enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015”. Con el objetivo de determinar los estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 - 2015, diseñaron un estudio cuantitativo con modelos explicativos, descriptivos y ejes transversales, de instrumento se aplicó una encuesta con respuestas cerradas, para indagar si practican o no un estilos de vida saludables, la población estuvo conformada por 80 estudiantes internos de enfermería, los resultados más relevantes fueron; en la alimentación saludable se determinó que el 50% refirió que casi siempre consumen comida rápida, el 60% respondió que solo realiza ejercicio como la caminata y el 40% no practica ningún tipo de ejercicio, por lo tanto el 63% de los internos tiene sobrepeso y el 20% de obesidad tipo I, todo esto es generado por las malas prácticas alimenticias y el sedentarismo, llegando a la conclusión que los internos de Enfermería no tienen estilos de vida saludable, incrementando el riesgo de generación de afecciones y patologías no transmisibles para la salud.

Rodríguez M, Hernández S y Gonzales J<sup>21</sup> en el año 2014 en Colombia, realizarón un artículo titulado Estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad pública Colombiana, con el objetivo de evaluar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública colombiana, fue un estudio descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 380 alumnos, teniendo como resultados puntuación de los estilos de vida fue bajo en el 9,2%; en el 31,3%, regular; en el 53,7%, bueno y solo en el 5,8%, fantástico, por lo tanto los alumnos de Enfermería de la universidad pública presenta inapropiados estilos de vida, lo que representa riesgos postergados para el desarrollo de patologías no transmisibles.

Laguado E y Gomez M<sup>10</sup> en el 2014 realizaron en Colombia un estudio titulado “estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia”, con el objetivo de determinar los estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia - Sede Bucaramanga, diseñaron un estudio descriptivo transversal aplicando el cuestionario II (HPLP II) de Nola Pender, con 52 ítems distribuidos en seis dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales y espiritual, la población estuvo conformada por 154 estudiantes, en los resultados se obtuvo que los estudiantes universitarios de enfermería presentan solo comportamientos saludables en la dimensión espiritual 64,9% y relaciones interpersonales con un 47,4%, a diferencia de la dimensión Actividad física la cual comprende a algunas veces con un 43,5 % y en la dimensión nutrición predomina la respuesta de algunas veces en un 44,2% de los estudiantes, concluyeron que los estudiantes de la carrera de enfermería no practican estilos de vida saludables, porque no son continuos ni rutinarios.

Mayorga G, Mayén T<sup>22</sup> en el año 2012 Nicaragua realizaron una investigación titulada “Conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, UNAN - León, Marzo – 2012”, con el objetivo de determinar el conocimiento y práctica de estilos de vida relacionado a la salud de los estudiantes de IV año de enfermería, marzo 2012, UNAN – León, diseñaron un estudio cuantitativo tipo descriptivo de corte transversal y como instrumento aplicaron una entrevista previamente estructurada con preguntas cerradas, la población estuvo conformada por 36 estudiantes, obteniendo como resultados que los estudiantes en la práctica consumen con mayor frecuencia verduras y gaseosa, no practican rutinas de ejercicio, y están siendo responsables en sus relaciones sexuales utilizando

métodos anticonceptivos, concluyeron que los estudiantes conocen los estilos de vida saludable, pero no identifican el tipo al que pertenecen, conocen al pescado como más nutritivo y las frituras como pocas nutritivas, también conocen los beneficios de la práctica de ejercicio.

## **2.2. Antecedentes Nacionales**

Vera J<sup>44</sup> en el año 2017 en Lima, Perú realizó una investigación titulada “Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo- Independencia 2017”, con el objetivo de determinar los estilos de vida de internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo-Independencia 2017. Realizo un estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, método descriptivo de corte transversal, la técnica fue la encuesta, el instrumento el cuestionario Estilo de vida (PEPS-I) conformado por 48 preguntas tipo Likert., la muestra estuvo conformada por 45 internos de enfermería, en los resultados se obtuvo que el estilo de vida de los internos es no saludable en un 51,1% y solo el 48,9% presenta un estilo de vida saludable. Al analizar según dimensiones se obtuvieron estilos no saludables; en la dimensión nutrición se obtuvo un estilo no saludable del 60% y únicamente el 40% goza de estilo saludable, en la dimensión ejercicio se obtuvo un 66,7% estilo no saludable y el 33,3% presenta estilo saludable, en la dimensión responsabilidad en salud se obtuvo un 55,6% no saludable y un 44,4% saludable, en la dimensión manejo del estrés 51,1% no saludable y salvo el 48,9% saludable, en la dimensión soporte interpersonal se obtuvo 57,8% no saludable y 42,2% saludable y finalmente en la dimensión auto actualización se obtuvo 51,1% no saludable y tan solo 48,9% saludable. Concluyeron que el estilo de vida de los internos es no saludable.



Barraza J<sup>24</sup> realizó un estudio titulado “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2017” con el objetivo de determinar los estilos de vida de los estudiantes enfermería de una universidad pública, el diseño fue un enfoque cuantitativo, tipo observacional, nivel descriptivo y de corte transversal, se aplicó como instrumento una escala Tipo Likert “Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida” estandarizado con 46 enunciados, la población estuvo conformada por 293 estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, la muestra fue de 166 estudiantes, en los resultados se obtuvo que el 59,6% presentan estilos de vida saludable y 40,4% presentan estilos de vida no saludable, en relación a las dimensiones de la variable que presentaron estilos saludables fueron Crecimiento Espiritual, Relaciones Interpersonales y Nutrición con 85,5%, 72,9% y 51,8% de estudiantes respectivamente; las dimensiones que presentaron estilos de vida no saludables fueron Actividad Física, Salud con Responsabilidad y Gestión de Tensiones con 80,7%, 64,5% y 54,2% de estudiantes respectivamente, concluyeron que la mayoría de los estudiantes de enfermería de la UNMSM tienen un estilo de vida saludable, según dimensiones, en Crecimiento espiritual la mayoría tiene estilos de vida saludable debido a que frecuentemente percibe cada día interesante y estimulante; en Relaciones interpersonales la mayoría tiene un estilo de vida saludable debido a que mantiene actitudes positivas hacia las demás personas y en Nutrición más de la mitad de estudiantes tienen un estilo de vida saludable debido a que algunas veces consumen una dieta baja en grasas y algunas veces limita el consumo de azúcares. En contraparte en las dimensiones Actividad Física la mayoría tiene un estilo de vida no saludable ya que no cumplen con actividades físicas de 20 minutos al día, en Salud con Responsabilidad la mayoría tiene un estilo de vida no saludable debido a que la

mayoría no busca orientación/información del cuidado de la salud y no acude a los profesionales frente a síntomas inusuales o extraños y por último en Gestión de Tensiones la mayoría tiene un estilo de vida no saludable debido a que algunas veces duermen de 5 a 6 horas al día y practican técnicas de relajación.

Mamani G, Menéndez M<sup>23</sup> en el año 2015 en Arequipa, Perú realizaron una investigación titulada “Autoestima y estilos de vida en estudiantes de primero, segundo y tercer año. Facultad de enfermería, UNSA. Arequipa 2015”, con el objetivo de determinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida en estudiantes de primero, segundo y tercer año, diseñaron un estudio descriptivo de corte transversal con diseño correlacional utilizando como instrumento un cuestionario de estilos de vida promotor de salud elaborado por Walker y Cols, la población estuvo conformada por 189 estudiantes de primero, segundo y tercer año de la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Agustín, como resultado se obtuvo que el 80% de la población presentó un nivel de Autoestima Alta su Estilo de Vida fue saludable, mientras que el 11,5% presentó un nivel de Autoestima Baja su Estilo de Vida fue No Saludable, podemos inferir que los estudiantes de primero, segundo y tercer año de la Facultad de Enfermería tienen confianza en sí mismos, mayores aspiraciones, buenas relaciones interpersonales y buen rendimiento académico, en cuanto a los estilos de vida los mayores porcentajes se encuentran con el estilo de vida Moderadamente Saludable, en las dimensiones: nutrición con un 72,5%, manejo del estrés 58,2%, soporte interpersonal 79,4% y auto actualización 53,4%; sin embargo las dimensiones actividad y ejercicio y responsabilidad en salud poseen Estilo de Vida No Saludable con un alarmante 57,7% y 63,0% respectivamente, concluyeron que los altos porcentajes de estilos de vida no saludables pueden ser causados por una vida universitaria saturada como inadecuada organización de su tiempo, exigencias

académicas, prácticas hospitalarias, falta de iniciativa y motivación para el cuidado de su propia salud, según el coeficiente de relación Tau de Kendall, la relación entre el Nivel de Autoestima y el Estilo de Vida es altamente significativo a mayor Nivel de Autoestima mejor serán los Estilos de Vida.

Aguado E, Ramos D<sup>12</sup> en el año 2013, en Lima, Perú realizaron una investigación titulada “factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de enfermería padre Luis Tezza-2013”, con el objetivo de determinar los factores sociodemográficos y los estilos de vida en estudiantes de la escuela de enfermería padre Luis Tezza, 2013, diseñaron un estudio descriptivo de corte transversal, enfoque cuantitativo y aplicaron un cuestionario que constó de 47 ítems, los datos fueron recolectados y analizados mediante los programas excel 2010 y SPSS 20, la población estuvo conformada por 166 estudiantes, obteniendo como resultados que el 55% tienen estilos de vida no saludables, concluyeron que los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza tienen estilos de vida no saludables.

Arce E, Puma L<sup>25</sup> en el año 2013. Puno, Perú realizaron una investigación titulada “estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de biomédicas, ingenierías y sociales de la universidad nacional del altiplano”, con el objetivo de determinar los estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre de las áreas de ingenierías, biomédicas y sociales de la Universidad Nacional del Altiplano, diseñaron un estudio de tipo cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal, como instrumento emplearon un cuestionario sobre estilos de vida con 21 enunciados, la población estuvo conformada por 335 alumnos, como resultados se obtuvo que el 52,8% de los estudiantes tienen un estilo de vida poco saludable; al analizar los estilos de vida por dimensiones se obtuvo que en alimentación: se identificó que en las tres áreas de estudio los estudiantes tienen

estilos de vida saludable, en la dimensión actividad física: las tres áreas de estudio tienen un estilo de vida poco saludable y con mayor predominio en ingenierías con 63%. En la dimensión sueño: se identificó que en las tres áreas de estudio llevan un estilo de vida poco saludable con mayor predominio en el área de biomédicas con 70,5%. En la dimensión consumo de cigarrillo se obtiene que en las tres áreas de estudio llevan; estilos de vida saludables. Así mismo en la dimensión consumo de alcohol; el estilo de vida es poco saludable en las tres áreas de estudio con mayor predominio en ingenierías con 69,6%. Por último, en la dimensión de autocuidado nos muestra que el estilo de vida de las tres áreas es poco saludable con predominio en ingenierías con 71,9%, concluyendo que los estudiantes del séptimo y octavo semestre de las áreas de biomédicas, ingenierías y sociales de la universidad nacional del altiplano tienen un estilo de vida poco saludable.

Ponte M<sup>11</sup> en el 2010 en Lima, Perú realizó un estudio titulado “estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la universidad nacional mayor de san marcos”, con el objetivo de determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio, diseñaron un estudio de tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal, aplicando el cuestionario estandarizado sobre estilo de vida como instrumento, la población estuvo conformada por 129 estudiantes de Enfermería, los resultados mostraron que el 60% de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable; sin embargo en las dimensiones salud con responsabilidad y actividad física predomina un estilo de vida no saludable en todos los años de estudio 76,7% y 82,9 % respectivamente, en la dimensión nutrición saludable los del tercer año de estudio tuvieron frecuencia más alta de hábitos no saludables 65%, en la dimensión de crecimiento espiritual todos los años presentaron alto nivel de hábitos saludables, el más alto fue de 90% en el segundo año, en la dimensión de relaciones interpersonales todos los años

presentaron altos niveles de hábitos saludables, en el primer año la frecuencia fue más alta 89%, en cuanto a la gestión de tensiones la mayoría de los estudiantes tuvieron mayor frecuencia de hábitos no saludables como el segundo año 59%, tercer año 57% y quinto año 52%, concluyeron que los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida saludable como nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales y no saludables como la actividad física y salud con responsabilidad en todos los años de estudio, en la dimensión de gestión de tensiones los estudiantes de segundo, tercero y quinto año realizan actividades no saludables.

Mendoza M<sup>26</sup> en el año 2007, en Lima, Perú realizó una investigación titulada: “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos” con el objetivo de determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, diseñaron un estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal, la técnica fue la encuesta, el instrumento el cuestionario, la población estuvo conformada por 80 alumnos, en los resultados se obtuvo que los estilos de vida de los estudiantes de enfermería el 55% tienen estilo de vida desfavorable y el 45% favorable. En la dimensión biológica el 51% tienen un estilo de vida desfavorable, 49% favorable. en la dimensión social el 75% tienen un estilo de vida favorable y 25% un estilo de vida desfavorable, concluyeron que los estudiantes tienen un estilo de vida desfavorable, relacionado a una inadecuada alimentación. no descansan lo suficiente y no practican ejercicios.

## **2.3 Base teórica**

### **2.3.1 Estilos de vida**

El estilo de vida se refiere a los hábitos, actividades, conductas y decisiones de una persona o de un grupo de personas frente a diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad o mediante su quehacer diario, comprende actitudes y valores que se expresan en el comportamiento del individuo en diferentes áreas de la vida, entre ellas la alimentación, la actividad física, el consumo de bebidas alcohólicas en exceso, el uso del cigarrillo y el manejo de la sexualidad. Así como el ambiente físico, cultural, social y aspectos económicos que impactan la vida de las personas. Se relaciona rigurosamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, por lo tanto alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones particulares y concretas. <sup>27, 28</sup>

Mellado M, et al<sup>29</sup> menciona que el estilo de vida “es un aspecto de la actividad vital diaria de la persona, que revela hábitos estables, costumbres, conocimientos, valores y riesgos de la conducta, que se convierten en componentes de las principales causas de muerte por comportamientos poco sanos”

Llamamos estilos de vida al conjunto de comportamientos que ponemos en práctica de manera consistente en nuestra vida cotidiana que puede ser pertinente para el mantenimiento de la salud o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad. Entre los estilos de vida se encuentran los comportamientos de responsabilidad de la salud, ejercicio físico, nutrición, soporte interpersonal, crecimiento espiritual y manejo del estrés. <sup>30</sup>

Desde una perspectiva integral los estilos de vida se consideran como parte de una dimensión colectiva y social que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico.<sup>31</sup>

- En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material como: vivienda, alimentación y vestido.
- En lo social, según las formas y estructuras organizativas como: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.
- En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

### **2.3.3 Dimensiones del estilo de vida**

**a) Responsabilidad de la salud:** La responsabilidad es la clave del éxito en el estilo de vida, implica reconocer que el sujeto y sólo él controle su vida; es el único que puede tomar decisiones sobre su estilo de vida y de él depende si fomenta o no su propia salud. A medida que un individuo acepte que el estilo de vida tiene efectos determinantes sobre la salud se evitarán conductas de alto riesgo como tabaquismo, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y fármacos, sobrealimentación, prácticas sexuales peligrosas y otras conductas no saludables. Los individuos también pueden responsabilizarse en adquirir hábitos que influyan de manera positiva en la salud, ejercitarse con regularidad, adquirir información sobre su salud o sobre las enfermedades actuales, usar cinturones de seguridad en vehículos e ingerir una dieta equilibrada.<sup>33</sup>

**b) Actividad física:** La actividad física se define como el conjunto de tareas motoras propias de una persona, que se realizan como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, recreativa y profesional. La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana. Ésta es una de las formas más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano. Ya que el ejercicio regular contribuye a controlar la presión arterial, fortalece los músculos y huesos, mejora la función respiratoria y la actividad intestinal. Además, previene y controla ciertas enfermedades, como: padecimientos cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis.<sup>32,33</sup>

Hay dos tipos de ejercicio físico: aeróbico y anaeróbico. El ejercicio aeróbico es una actividad de intensidad moderada que se realiza durante un largo período (por ejemplo, caminar, trotar lentamente, correr, bailar aeróbicas, montar en bicicleta, remar, nadar) Estos ejercicios mejoran el ritmo cardíaco y queman calorías. El ejercicio anaeróbico es una actividad intensa durante un corto período de tiempo, incluye entrenamiento con pesas o entrenamiento de fuerza. Una mezcla de actividades aeróbicas y anaeróbicas es una buena para conseguir que todo el cuerpo esté en forma.<sup>32</sup>

El ejercicio físico puede ser dañino si no se inicia de manera gradual y se aumenta con lentitud según la respuesta de cada organismo, debido a que puede haber daño muscular (rabdomiolisis). Por ello es importante estructurar un programa de ejercicio para cada persona, que tome en cuenta edad, estado físico y otro tipo de factores de riesgo. Un programa de ejercicios adecuado (incluye un entrenamiento de ejercicios aeróbico, bueno para perder grasa y anaeróbico, bueno para aumentar la fuerza, resistencia y masa muscular, incluyendo los días de descanso necesarios) tiene efectos positivos en el



funcionamiento general de la persona, en su aspecto externo, y en su estado general de salud física y emocional. La actividad física, a través de los juegos, el deporte y otros ejercicios organizados, se considera un factor de protección. Ofrece a los jóvenes la posibilidad de expresarse, de adquirir confianza en sí mismos y de tener sentimientos de éxito. También, se favorece las relaciones y la integración social por medio del deporte en equipo que, si se orienta adecuadamente a través de la competencia, genera vínculos sociales. El individuo establece metas personales y los entrenadores de los jóvenes pueden fomentar la adopción de comportamientos saludables para prevenir el consumo de tabaco, alcohol, drogas y la solución de conflictos por medios violentos. <sup>33,34</sup>

**c) Nutrición:** la OMS refiere que: “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud”. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico, el desarrollo mental y reducir la productividad.

La dieta junto con la actividad física, es el factor principal que afecta el peso corporal. Es importante que el peso corporal se adecue en relación a la altura. Tener exceso de peso o ser obesa/o aumenta su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, hipertensión arterial, derrame cerebral, problemas respiratorios, artritis, enfermedades de la vesícula biliar, apnea obstructiva del sueño, problemas de respiración al dormir, osteoartritis, y algunos tipos de cáncer. <sup>33,36</sup>

**d) Crecimiento espiritual:** Está referido al desarrollo espiritual adecuado, en las que el amor, la verdad, la libertad, el respeto, la responsabilidad, la

religiosidad, la moral y los valores se practican debidamente y en el momento apropiado. La meditación diaria o regular es la forma de construir y reforzar la conciencia espiritual, experimentar las cualidades positivas del alma y lograr liberarse del miedo. Para mejorar este proceso, es imprescindible que el estilo de vida exterior sea un complemento fundamental para el crecimiento espiritual y contribuya a fomentarlo. La observancia regular de actividades espirituales, una dieta equilibrada y una rutina equilibrada que incorpora la relajación física y mental son los elementos que conforman un estilo de vida espiritual saludable. <sup>33,35</sup>

**e) Relaciones interpersonales:** el individuo está inmerso en la esfera social y, por lo tanto, busca relacionarse con sus pares. Las relaciones interpersonales constituyen un aspecto básico en nuestra vida diaria, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos; sino con un fin mismo. Por lo tanto, se puede concluir que dichas relaciones interpersonales no son una tarea optativa o que pueda desarrollarse al azar. Desde el campo psicoeducativo se tiene un interés creciente por la llamada educación emocional, algunos autores como Garder (1995) a través de las inteligencias múltiples y Goleman (1996) con su concepto de inteligencia emocional, han enfatizado, que existe un balance ante los aspectos emocionales del individuo, las buenas relaciones interpersonales son parte importante en la salud mental del individuo. Las relaciones interpersonales en los profesionales de la salud constituyen un aspecto importante en su desempeño profesional, consideran a la comunicación como elemento primordial funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo. Facilita actitudes positivas ante la vida, en el trabajo, permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía

con los pacientes hospitalizados, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos, frustraciones y en definitiva ayuda a generar climas de bienestar social y mantener estilo de vida saludable; traducándose en brindar una atención al usuario del servicio con calidad y calidez humana. <sup>33,35</sup>

**f) Manejo del estrés:** El manejo y reducción del estrés es una pieza clave para mantener un óptimo estado de salud. Hans Selye, definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como la respuesta no específica del organismo a toda demanda del exterior. La idea, nombre y concepto se han alojado fácilmente en la conciencia popular. Estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta. Estrés es la respuesta fisiológica o psicológica del individuo ante un estímulo ambiental. Estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta del individuo. <sup>35</sup>

El estrés es parte del estilo de vida moderno y se ha vuelto inevitable en las sociedades urbanas contemporáneas, donde son excesivos los niveles de productividad requeridos; para contrarrestar sus efectos negativos, se hace cada vez más énfasis en alentar a las personas para que lo controlen y reduzcan cuando resulta contraproducente. Técnicas como relajación, ejercicio físico y modificación de las situaciones que causan estrés son importantes para que los individuos permanezcan sanos. <sup>33,35</sup>

### **2.3.2 Clasificación del estilo de vida**

**a) Estilos de vida saludables** Se Definen como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para

alcanzar el bienestar y la vida. Algunos de los estilos de vida saludables podrían ser:<sup>30</sup>

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- La autodecisión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de autocuidado.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como los son la hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.

**b) Estilos de vida no saludables:** Son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y/o estilo de vida. Es el estilo de vida lo que conlleva a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social, llevándolo en si a pérdidas físicas de su integridad personal.

Entre estos tenemos: <sup>32,36</sup>

- Sedentarismo
- Malos hábitos alimentarios, La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes, como las cardiovasculares, la diabetes de

tipo 2 y determinados tipos de cáncer y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad.

- La violencia intrafamiliar
- Exposición al estrés, debido a que el estrés conlleva a un aumento de la vulnerabilidad del individuo a padecer algún tipo de enfermedad como el incremento de glucocorticoides.

Los efectos neuroendocrinos e inmunitarios del estrés no constituyen un agente patógeno específico, sino que representan un riesgo específico, que hace a los sujetos más vulnerables ante las enfermedades (ejemplo, enfermedad cardiovascular).

- Consumo excesivo de cigarrillos y alcohol.
- No adherencia terapéutica, pues se ha encontrado que cuando las personas están enfermas no siguen las prescripciones médicas, a pesar de disponer de procedimientos eficaces para tratar o incluso prevenir los problemas.
- **2.3.5 Modelo de promoción de la salud de Nola Pender**

El modelo de promoción de la salud de Nola Pender integra las perspectivas de enfermería y las ciencias conductuales sobre los factores que influyen en la salud y motivan a los individuos a realizar comportamientos dirigidos a la ampliación de la salud. El modelo de promoción de la salud integra tres categorías:

Características y experiencias individuales, cogniciones y afecto específico de la conducta y el resultado conductual.<sup>37</sup>

**a) Características y experiencias individuales:** cada persona tiene características y experiencias personales únicas que afectan las acciones subsecuentes. La importancia de su efecto dependerá de la conducta objetivo. La conducta previa relacionada es propuesta como una variable con efectos tanto directos como indirectos en la probabilidad de realizar las conductas

promotoras de la salud. El efecto directo de la conducta pasada en la conducta promotora de la salud actual puede deberse a la formación del hábito, predisponiendo a la persona a realizar la conducta. Se propone que la conducta previa moldea todas estas cogniciones y afectos específicos de la conducta.

Los factores personales predicen una conducta dada, son moldeados por la naturaleza de la conducta objetivo. Se propone que los factores personales influyen directamente en las cogniciones específicas de la conducta y el afecto, así como la conducta promotora de la salud. Los factores personales son clasificados como biológicos, psicológicos y socioculturales.<sup>37</sup>

**b) Cogniciones y efecto específico de la conducta:** esta categoría de variable dentro del MPS es considerada de mayor significancia motivacional, constituyen el núcleo crítico para la intervención, ya que son sujetas a modificación a través de las acciones de enfermería.<sup>37</sup>

**c) Resultado conductual:** esta categoría incluye los siguientes conceptos: el compromiso con un plan de acción que inicia un evento conductual e impulsa al individuo hacia la acción, implica los procesos cognitivos subyacentes específicos en un tiempo y lugar dados y con personas específicas o solos. Sin importar las preferencias contrarias, identifica estrategias definitivas para despertar, llevar a cabo y reforzar la conducta. La conducta promotora de salud es el punto final o resultado de la acción en el Modelo de Promoción de Salud, está básicamente dirigida al logro de resultados de salud positivos para el cliente. Las conductas promotoras de salud, particularmente cuando están integradas a un estilo de vida saludable que impregna todos los aspectos de la vida, dan como resultado una experiencia de salud positiva durante la vida.<sup>37</sup>

## 2.4 Definición de términos

- **Actividad física:** Es el conjunto de tareas propias que realiza una persona como parte de su actividad doméstica, recreativa, profesional, etc.<sup>33</sup>
- **Crecimiento espiritual:** Se refiere al desarrollo de los recursos internos a través de la conexión proporcionando paz interior, tiene como consecuencia la maximización del bienestar humano para lograr el bienestar.<sup>35</sup>
- **Manejo del estrés:** Se refiere al conjunto de respuestas ante una situación de tensión física o emocional que suponen la identificación y puesta para controlar o reducir la tensión.<sup>33</sup>
- **Nutrición:** Es el elemento esencial que contribuye al bienestar fisiológico, mental y social de los individuos, mantener una buena salud implica la selección y consumo apropiado de los alimentos.<sup>35</sup>
- **Relaciones interpersonales:** Se refiere a la interacción social, la comunicación para alcanzar un sentido de intimidad y cercanía significativa, implica expresar pensamientos y sentimientos a través de la comunicación verbal.<sup>33</sup>
- **Responsabilidad de la salud:** Se refiere a forma en que las personas son responsables de su propio bienestar, incluye comportamientos de auto observación, información y educación acerca de su salud.<sup>33</sup>

- **Estilo de vida:** Es el conjunto de hábitos o costumbres que el ser humano adopta de forma individual para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo personal.<sup>33</sup>

## **2.5 Variables y Operacionalización de Variables**

### **2.5.1 Variable**

Estilos de vida

### **2.5.2 Operacionalización de variables**

(Ver anexo 01)



## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque de la investigación**

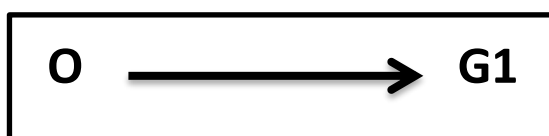
Es un estudio de enfoque cuantitativo porque usa la medición numérica y el análisis estadístico en la variable estudiada y de nivel descriptivo, porque permite describir los fenómenos, situaciones y eventos como son y se manifiestan; es decir, se busca especificar propiedades, características y perfiles de cualquier objeto o persona que se someta a un análisis. <sup>38</sup>

#### **3.2 Tipo y método de la investigación**

La investigación es de Tipo básico, porque realiza conocimientos y teoría, transversal porque se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único y observacional porque no existe ninguna intervención por parte del investigador, el cual se limita a medir el fenómeno y describirlo tal y como se encuentra presente en la población de estudio. <sup>38,39</sup>

### 3.3 Diseño de la investigación

El estudio es de diseño no experimental, porque se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza, se simboliza de la siguiente manera. <sup>38</sup>



Donde:

O: Observación (estilos de vida)

G1: Grupo (estudiantes de enfermería)

### 3.4 Lugar de ejecución de la investigación

La investigación se realizó en la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, ubicada en el Jr. El Polo N° 641 del distrito de Santiago De Surco, Lima-Perú. La Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza fue creada el 18 de agosto de 1983 por Decreto Supremo N° 02683-SA y tiene como misión “Formar holísticamente profesionales de enfermería, altamente calificados y competentes en el cuidado humanizado de la vida y la salud, con énfasis en la investigación e inspirados en el carisma de San Camilo de Lellis”.

Cuenta con una infraestructura moderna y óptima calidad; tiene un total de 11 aulas las cuales se encuentran equipadas con materiales, recursos didácticos y con tecnología moderna. Actualmente cuenta con 104 estudiantes entre varones y mujeres que se encuentran cursando los ciclos académicos. V, VI, VII, VIII y X (Estos ciclos corresponden al semestre 2018 – II)

Por la naturaleza de la carrera, la Escuela cuenta con laboratorios de computación, laboratorios de enfermería, de ciencias, de nutrición y una biblioteca.

### **3.5 Población, muestra, selección y unidad de análisis**

La población de estudio estuvo constituida por los 104 estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza

La muestra de estudio estuvo constituida por los 104 estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza

La muestra de estudio fue seleccionada respetando los criterios de inclusión y exclusión.

La unidad de análisis lo conformaron los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza.

### **3.6 Criterios de inclusión y de exclusión**

#### **Inclusión:**

- Estudiantes de ambos sexos de los ciclos académicos. V, VI, VII, VIII y X.

#### **Exclusión:**

- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.

### **3.7 Instrumento y técnicas de recolección**

Para la recolección de datos de la presente investigación se utilizó como técnica la encuesta y el instrumento que se utilizó fue un cuestionario.

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en una interrogación verbal o escrita que se les realiza a las personas con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación.<sup>40</sup>

Según Hernández et al.<sup>38</sup> un cuestionario es “un conjunto de preguntas respecto de uno o más variables que se van a medir”, se utilizan en todo tipo de encuestas y se consideran dos tipos de preguntas abiertas y cerradas.

El instrumento fue elaborado en inglés por Walker et al,<sup>32,33</sup> en el año 1996 y fue validado al español por Walker et al en el año 2003, este cuestionario consta de 52

ítems estructurados en seis dimensiones: nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y responsabilidad de la salud. Cada una de estas dimensiones agrupa un número de preguntas que están organizadas por dimensiones a fin de favorecer la veracidad de las respuestas. Cada uno de los ítems presenta cuatro opciones posibles de respuesta organizadas con una escala de tipo Likert que valora el grado de acuerdo con las afirmaciones que se recogen en esos ítems. (ver anexo 02)

### **Validez y confiabilidad del instrumento**

Para la validez del instrumento se utilizó la validación por juicio de expertos. El instrumento de medición de la variable estilos de vida fue sometido a criterio de un grupo de jueces expertos, integrado por 8 especialistas, cuyas valoraciones fueron cuantificadas con la prueba binomial dando como resultado 0.00391, indicando que es instrumento es válido. (ver anexo 05)

Para la confiabilidad del instrumento, se aplicó una prueba piloto a 30 estudiantes y se determinó utilizando el coeficiente de alfa de cronbach cuyo valor fue de 0,928 indicacndo que el instrumento es confiable. (ver anexo 06)

### **3.8 Procedimiento de recolección de datos**

En primer lugar se realizaron los trámites administrativos mediante un oficio dirigido a la Directora de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, para solicitar el permiso correspondiente, se coordinó con las tutoras de cada salón para poder aplicar el cuestionario, en seguida se procedió a la recolección de los datos en el mes de agosto del 2018; el cual fue ejecutado por la investigadora en cada aula de acuerdo al ciclo, así mismo se hizo una breve explicación de forma anticipada a la aplicación del instrumento y se hizo entrega del consentimiento informado.

### **3.9 Análisis de datos**

Para la realización del análisis de datos se asignaron códigos a las respuestas de cada pregunta, para después ser tabuladas de forma manual y luego electrónica, generando una base de datos en Excel 2010 para después ser exportada al SPSS v 22 para la elaboración de las tablas y gráficos que responderán a los objetivos de la investigación mediante el uso de la estadística descriptiva.

### **3.10 Aspectos éticos**

Dentro de las consideraciones éticas se tomó en cuenta la aprobación del al comité de ética en investigación de la EEPLT. Así como el consentimiento informado previa información verbal que se otorgó al estudiante por su participación en el estudio, pues este derecho se fundamenta en el respeto por la autonomía y protección de la persona. La investigación se sustenta en las normas éticas y jurídicas aprobadas en la declaración sobre bioética y derechos humanos de la UNESCO (art. 6 ins 2 del 2005) reforzado por el código Núremberg.

En la investigación se respetaron los 4 principios bioéticos: autonomía, pues el estudiante es libre de elegir su participación en el estudio; beneficencia porque la investigación es segura y libre de riesgos; no maleficencia; mediante este principio se garantizó que el estudiante no sufra ningún daño al momento de la participación en la investigación y justicia, dado que el estudiante recibirá un trato justo, además los datos obtenidos se utilizaran solo para fines de la investigación, con estricta privacidad, manteniendo el anonimato de los estudiantes

## **CAPÍTULO 4**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1 Resultados**

Luego de la recolección y procesamiento de los datos, los resultados se presentaron en cuadros y/o gráficos estadísticos, para su respectivo análisis e interpretación.

**TABLA 01****Datos sociodemográficos de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería****Padre Luis Tezza-Lima. 2018**

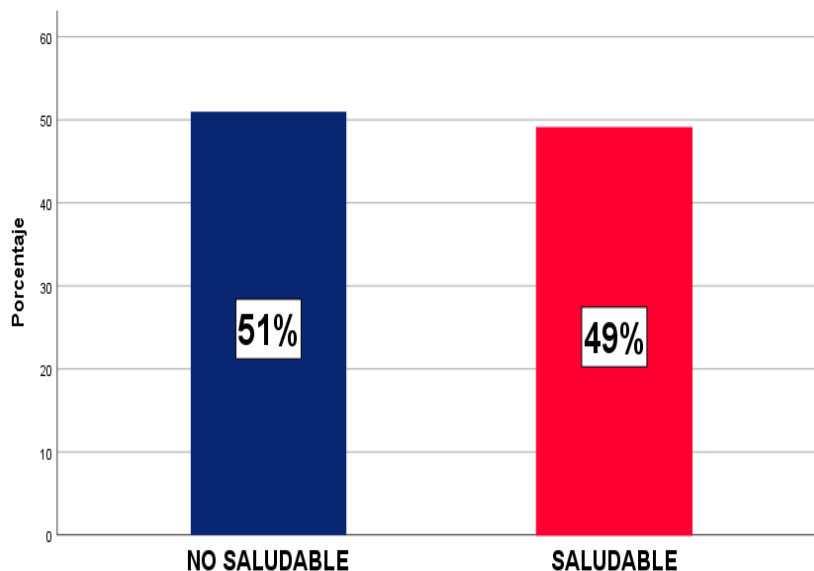
<b>DATOS PERSONALES</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>N°=104</b>	<b>100%</b>
<b>Edad</b>	Menos de 20 años	7	7
	20 a 25 años	71	68
	26 a 29 años	17	16
	30 a 35 años	6	6
	36 años más	3	3
<b>Sexo</b>	Femenino	96	92
	Masculino	8	8
<b>Ciclo</b>	V	15	14
	VI	22	21
	VII	14	13
	VIII	23	22
	X	30	29
<b>Procedencia</b>	Lima	92	88
	Provincias	12	12
<b>Con quien vive</b>	Padres	68	65
	Familiares	22	21
	Pensión	1	1
	Otros	13	13

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

En la tabla N° 1 referente a la edad de los estudiantes encuestados de un total de 104 estudiantes (100%), la mayoría tienen edades que oscilan entre los 20 a 25 años de edad 68% (71), el género predominante es el femenino representado por un 92% (96) ello se debe a que la sociedad mayormente asocia determinadas profesiones, como la carrera de enfermería con el sexo femenino, en cuanto al lugar de procedencia el 88% (92) es de Lima y viven con sus padres un 65% (68).

### Gráfico 1:

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-  
Lima. 2018



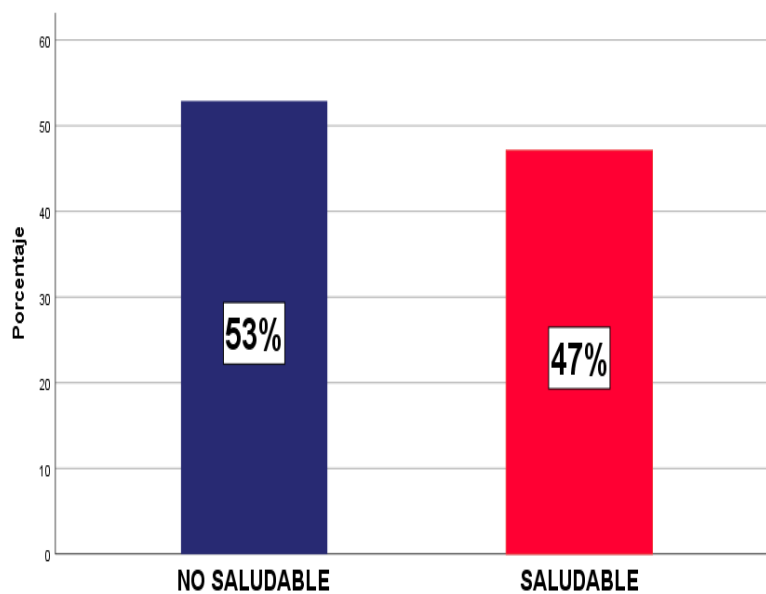
**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

Los datos de la tabla 1 y grafico N° 1, permiten observar que los estudiantes presentaron un estilo de vida no saludable 51% (53) y saludables 49% (51).



**Gráfico 2:**

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de nutrición.

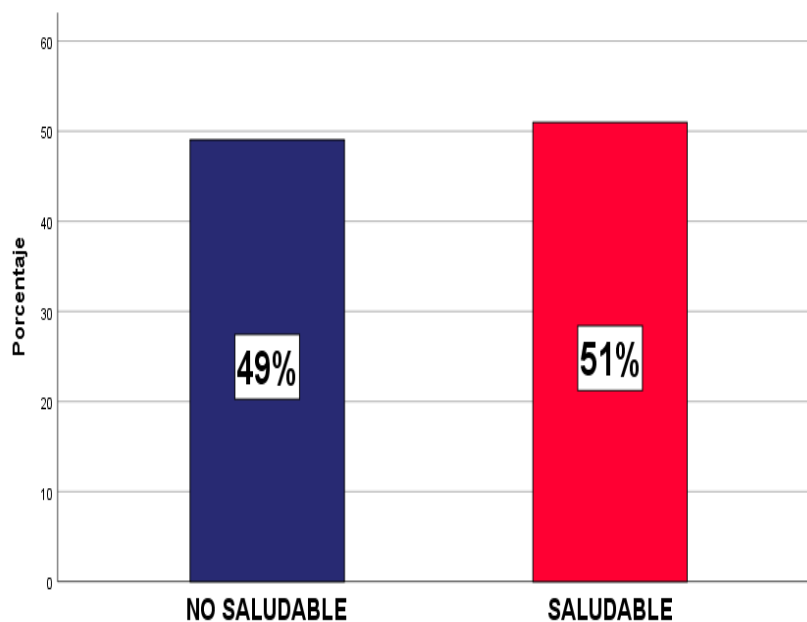


**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

Los estudiantes de Enfermería presentaron estilos de vida en la dimensión de nutrición no saludables 53% (55) y saludables 47% (49).

### Gráfico 3:

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de actividad física.

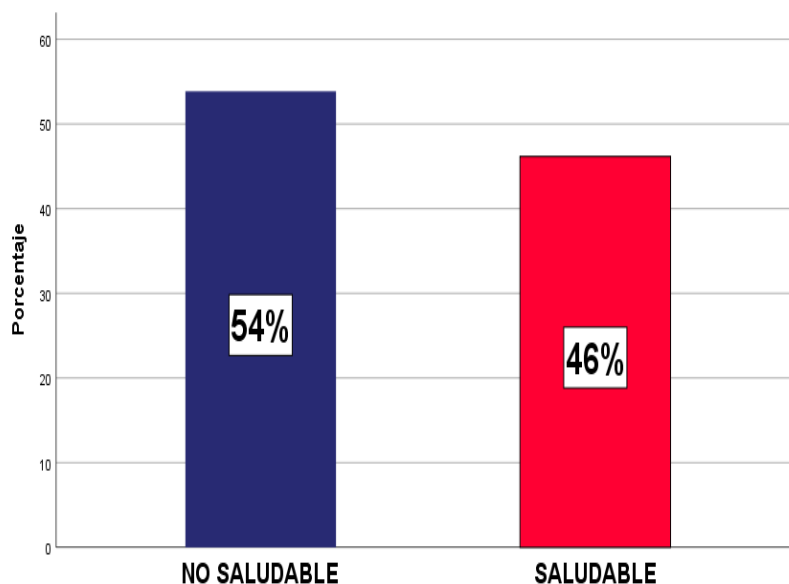


**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida en la dimensión de actividad física no saludables 49% (51) y saludables 51% (53)

#### Gráfico 4:

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de manejo del estrés.

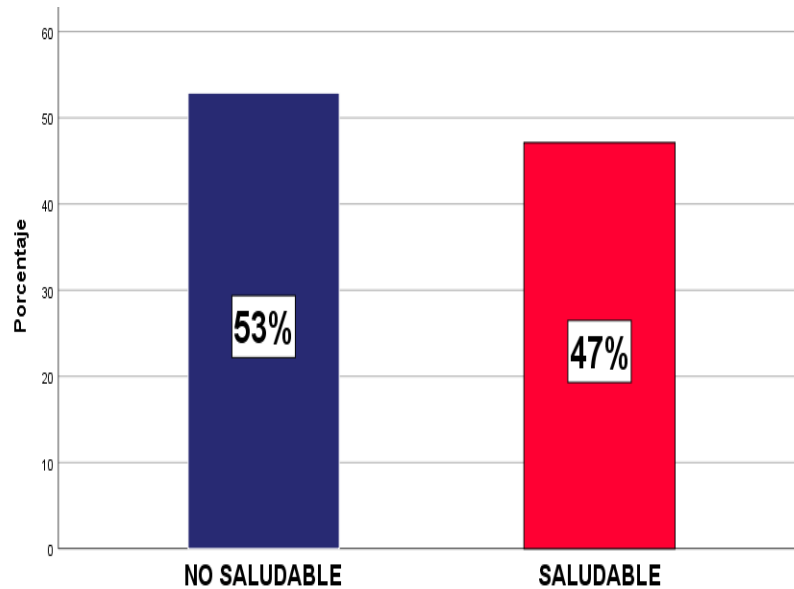


**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida en la dimensión de manejo del estrés no saludables 54% (56) y saludables 46% (48).

### Gráfico 5:

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de relaciones interpersonales.

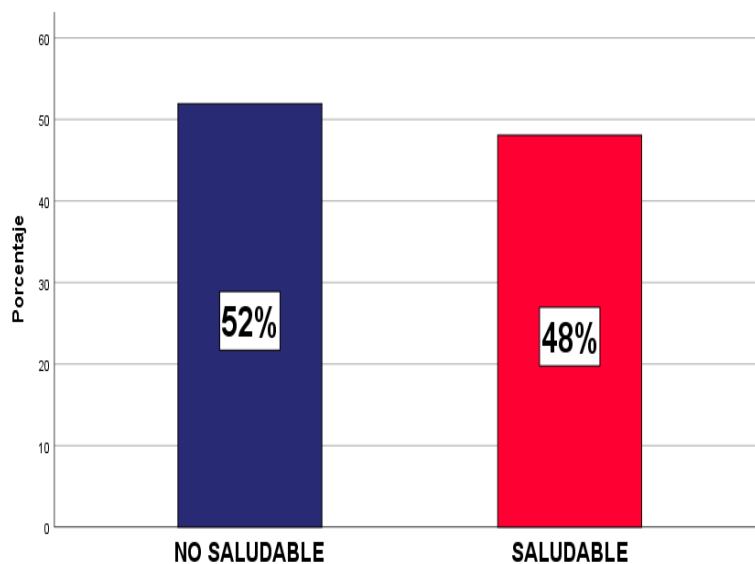


**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

Los estudiantes de Enfermería tienen estilo de vida en la dimensión de relaciones interpersonales no saludables 53% (55) y saludables 47% (49).

**Gráfico 6:**

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de crecimiento espiritual.

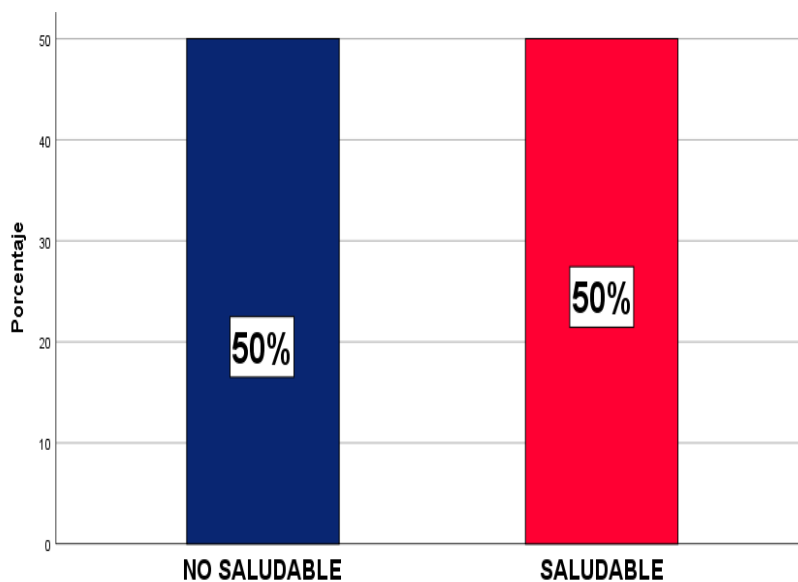


**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018.

Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida en la dimensión de crecimiento espiritual no saludable 52% (54) y saludable 48% (50).

### Gráfico 7:

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de responsabilidad en salud.



**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida en la dimensión de responsabilidad en salud no saludables 50% (52) y saludables 50% (52).

## 4.2 Discusión

El estilo de vida es un hábito o forma de vida que hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser no saludables, están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas, comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida<sup>3</sup>.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la OMS lo define como "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes"<sup>41</sup>

En la actualidad, los patrones de comportamiento se han modificado repercutiendo en un estilo de vida no saludable donde las conductas de riesgo como el tabaquismo, consumo de alcohol, exceso de peso, sedentarismo, dieta pobre en granos, frutas y verduras, etc. son responsables de la gran carga mundial de morbilidad de enfermedades crónica degenerativas o sus complicaciones<sup>6</sup>.

Las enfermedades crónicas degenerativas asociadas a este estilo de vida han hecho evidente el papel del ambiente, de las conductas de la sociedad y de los individuos en su desarrollo<sup>16</sup>

En relación a los resultados del objetivo general, sobre determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, Lima – durante el mes de agosto del 2018 se observa en el gráfico 1 que el 51% de los estudiantes encuestados presentaron estilos de vida no saludables y el 49% tienen un estilo de vida saludable, estos resultados coinciden con los encontrados por Aguado E, Ramos D<sup>12</sup> en su estudio titulado "factores sociodemográficos y estilos

de vida en estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-2013”, donde los autores hallaron que el 55% tenían estilos de vida no saludables y el 45% estilos de vida saludables, por lo cual se observa que en ambos estudios realizados en el país menos del 50% de estudiantes de la carrera profesional de enfermería practica hábitos saludables, esto es realmente preocupante saber que la mayoría de estudiantes de enfermería, próximos a ser licenciados en enfermería presente estilos de vida no saludables, siendo ellos los principales modelos de cambio en la sociedad. Esto debido a que en la actualidad los patrones de comportamiento han modificado el estilo de vida de las personas con conductas poco saludables como dietas bajas en frutas, verduras y sedentarismo, considerando que los estudiantes pasan el mayor tiempo en la universidad, están inmersos no solo en la creación de conocimientos, sino en cambios sociales como adicciones, violencia social, enfermedades no transmisibles y conductas alimentarias de riesgo, lo que contribuye a su estilo de vida. La OMS indica que casi dos tercios de las muertes prematuras y un tercio se asocian a patologías, cuyos comportamientos se iniciaron en la juventud<sup>42</sup> asimismo da a conocer que por cada 10 fallecimientos 6 son asignadas a enfermedades crónicas, esto se debe a hábitos no saludables que se iniciaron en la juventud.

En relación al objetivo específico N°1, sobre identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión nutrición. Lima, agosto – 2018, se observa en el gráfico 2 que solo el 47% presentaron estilos de vida saludable mientras que el 53% de estudiantes de Enfermería presentaron un estilo de vida no saludable. Investigaciones realizadas en el país dan a conocer las respuestas frente a estos resultados no saludables en la dimensión nutrición, entre ellos se tiene el Informe Técnico del Estado Nutricional por etapas de vida realizado en el 2012-2013, el cual dio a conocer que la población adulta joven el 30,7% de jóvenes presento sobrepeso y el 9,9% obesidad tipo I, II y



III<sup>45</sup> probablemente todo esto se ve relacionado por los cambios a nivel mundial y el país no es ajeno a esta realidad donde los universitarios adquieren nuevos hábitos de alimentación perjudicial para la salud.

Asimismo, se han encontrado resultados similares en la investigación realizada en Perú por Ponte M<sup>11</sup>, en el 2010, donde da a conocer que los estudiantes de enfermería del tercer año muestran estilos de vida no saludables en un 65% en la dimensión nutrición, ya que la mayoría de los alimentos que consumen son hipocalóricas, hiperlipídicas y con un alto consumo de grasas saturadas, otro estudio de Vera J<sup>44</sup> en su investigación “Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabaylo-Independencia 2017” concluyo que en la dimensión nutrición el 40% presentaron estilos de vida saludable mientras que el 60% de Internos de Enfermería presentaron un estilo de vida no saludable, esto debido a la gran demanda de comida rápida al alcance de la economía y la poca disponibilidad de tiempo para prepararse los alimentos, los cuales son factores que el universitario a menudo se ve expuesto por las grandes actividades que desarrolla en la universidad y centro de prácticas.

En relación al objetivo específico N°2, sobre Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión actividad física, Lima, agosto – 2018, se observa en el gráfico 3 que el 51% de estudiantes presento estilos de vida saludables y el 49% estilos de vida no saludables, se resalta que los estudiantes de la Escuela de enfermería Padre Luis Tezza a pesar de la poca disponibilidad de tiempo por los horarios académicos, las responsabilidades que conllevan la vida universitaria y las prácticas clínicas realizan algún tipo de actividad física, porque reconocen los beneficios positivos de la actividad física en la salud, puesto que disminuye el riesgo de padecer enfermedades coronarias, metabólicas, circulatorias entre otras enfermedades ya

que ayuda a reducir la ansiedad, tensión, depresión favoreciendo el bienestar emocional, físico y psicológico; discrepando con los resultados de Rivera E, Zorrilla L<sup>46</sup> quien en su estudio hallaron que el 66,7% de estudiantes presentó un estilo de vida no saludable al practicar ejercicio físico y el 33,3% presentó estilos de vida saludables, así mismo Julcamora B<sup>47</sup> quien en su estudio estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018 halló que en la dimensión actividad física el 51% de los estudiantes presentaron un estilo de vida no saludable y 49% un estilo de vida saludable concluyendo que el estilo de vida según la dimensión actividad física es no saludable, esto debido a que son muy pocos los alumnos universitarios que se preocupan en ejercitarse o mantener un estado físico adecuado y esto trae consigo riesgo a que puedan padecer enfermedades no transmisibles como obesidad y osteoporosis ya que el tiempo libre que puedan poseer los estudiantes de enfermería en su mayoría lo utilizan para trabajar, lo cual conlleva que al terminar sus actividades académicas se dirigen al trabajo y para finalizar el día a sus casas, no quedando tiempo para realizar alguna actividad física.

En relación al objetivo específico N°3 de Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión manejo del estrés Lima – 2018, se observa en el gráfico 4 que el 54% de estudiantes presentaron estilos de vida no saludables y 46% estilos de vida saludables, esto puede deberse a que los estudiantes más prefieren dedicarse a estudiar o trabajar en su tiempo libre, motivo por el cual no disponen de tiempo suficiente para satisfacer sus gustos e intereses para realizar actividades recreativas como salir de paseo, ir al cine, hacer deporte o viajar; resultado por debajo del encontrado por Briseño C<sup>48</sup> en su investigación “Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018”, donde halló que el 80% presentó estilos de vida no adecuados

y un 20% presento un adecuado estilo de vida en la dimensión manejo de estrés, concluyendo que el interno en su último año de carrera tiene mayor exigencia y demanda de responsabilidades que un alumno de menor año sumados a las prácticas pre profesionales, debido a ello realizan escasas actividades para contrarrestar el estrés durante las horas de trabajo, el cual es una pieza clave para mantener un óptimo estado de salud.

Existe un elevado número de estudiantes de enfermería que en esta dimensión, manejo del estrés, presentan un estilo de vida no saludable, es decir ellos han olvidado o no han entendido como controlar y/o reducir el estrés que presentan mediante técnicas de relajación o ejercicios, como el yoga o actividades recreativas, el estrés es parte del quehacer diario, puede ser causante de depresión, malas relaciones interpersonales, alteraciones del patrón del sueño y otras enfermedades no transmisibles, por lo que se aconseja a la ciudadanía a que practiquen técnicas de relajación y ejercicios físicos.

En relación al objetivo específico N°4 de Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión relaciones interpersonales. Lima, agosto – 2018, se observa en el gráfico 5 en cuanto a la dimensión relaciones interpersonales, que el 53% tienen estilos de vida no saludables y el 47% estilos de vida saludables, esto se debe a que los estudiantes de enfermería se encuentran en un nivel pre profesional, con una alta demanda de actividades tanto en la misma escuela como en las practicas clínicas e internado, razón por lo que probablemente les impide desarrollarse y seguir manteniendo buenas relaciones interpersonales, con su entorno, seguir frecuentando a sus amistades, reunirse y socializar con sus familiares, ya que los estudiantes posiblemente se encuentren enfocados en concluir actividades académicas, alcanzar sus metas, cumplir con sus trabajos e informes finales de

tesis y lograr la culminación exitosa de su carrera profesional y no en crear o mantener relaciones interpersonales.

Estos resultados son diferentes a los encontrados por Briseño C<sup>48</sup> en su investigación “Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018”, en la cual halló que el 97% presenta relaciones interpersonales adecuadas y un 3% presenta relaciones interpersonales no adecuadas, mencionando que en los profesionales de la salud constituyen un aspecto importante en su desempeño laboral, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo. Concluyendo que las relaciones interpersonales de los internos de enfermería son adecuadas.

Las relaciones interpersonales en los futuros profesionales de la salud implican que el individuo este inmerso en la esfera social y por lo tanto, busque relacionarse con su entorno, lo cual les permite socializar y exponer sus ideas. constituyen un aspecto importante en el desempeño laboral, no solo como un medio para alcanzar sus objetivos sino como un fin en sí mismos, ello facilita tener actitudes positivas ante la vida, en el trabajo, permite el desarrollo de habilidades, estimula la empatía con los pacientes, ayuda a generar climas de bienestar social, mantener un estilo de vida saludable y brindar a los pacientes una atención de calidad y calidez humana.

En relación al objetivo específico N°5 de Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión crecimiento espiritual. Lima, agosto – 2018, se observa en el gráfico 6 que el 52% de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable y el 48% estilos de vida saludable, estos resultados significa que en los estudiantes aún existe deficiencia respecto a la necesidad de sentirse satisfecho y en paz, el ser humano aislado no existe y siempre está en relación con sus semejantes para dar sentido a

su existencia y así superar las deficiencias, estos resultados muestran similitud al estudio de Julcamora B<sup>47</sup>, quien halló que el 51% de los estudiantes presentó un estilo de vida no saludable y el 49% un estilo de vida saludable, concluyendo que en la dimensión crecimiento espiritual predomina un estilo de vida no saludable, lo cual significa que existe algo que afecta a la autovaloración de los estudiantes que les conlleva a que no se sientan contentos con la vida que tienen. Otro estudio, con resultados diferentes es el de Barraza J<sup>24</sup>, quien halló que el 85,5% de estudiantes tiene Estilos de vida saludables en la dimensión crecimiento espiritual, concordando con el estudio de Ponte M<sup>11</sup>, quien halló que los estudiantes tienen un estilo de vida saludable en relación a esta dimensión, concluyendo que los estudiantes se sienten bien con la vida que tienen, tienen un propósito y miran hacia el futuro, sienten que cada día es estimulante para obtener nuevos retos y hay una fuerza superior que guía sus pasos, estas características con una dieta equilibrada y realizar actividad física hacen que el crecimiento espiritual sea saludable, el crecimiento espiritual está referido al desarrollo espiritual adecuado, en las que el amor, la verdad, la libertad, el respeto, la responsabilidad, la religión, la moral y los valores se practican debidamente y en el momento apropiado. En base al contexto citado se evidencia que la mayoría de estudios encuentra que la dimensión de crecimiento espiritual es saludable, a diferencia de esta investigación, en los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza que pese a que son futuros profesionales de la salud y saben de lo importante que es desarrollar un estilo de vida saludable en esta dimensión de crecimiento espiritual, ya que ello les permite satisfacerse plenamente con su entorno aun no logran tener un estilo de vida saludable.

En relación al objetivo específico N°6 de Identificar el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión responsabilidad de la salud. Lima, agosto – 2018, se observa en el gráfico 7, que en esta dimensión, el estilo de vida no saludable y saludable están

en un porcentaje de 50% cada uno, esto se debe a que la mitad de la población estudiantil encuestada aun no logra tomar conciencia sobre el cuidado de su salud, se exponen a realizar conductas de alto riesgo como: el desinterés por un control médico periódico, o ver programas educativos sobre su salud, no todos reconocen signos inusuales de su salud, existe consumo excesivo de bebidas alcohólicas, sobrealimentación, Lo cual puede condicionar negativamente en su salud a pesar de tener conocimiento sobre promoción y prevención de las enfermedades ya que no todos se interesan por adquirir información sobre su salud o sobre las enfermedades, resultado inferior al obtenido por Vera J<sup>44</sup>, quien halló que el 55,6 % de Internos de enfermería presentaron un estilo de vida no saludable y el 44,4% un estilo de vida saludable, en relación a esta dimensión, concluyendo que los internos no toman conciencia de su salud y no cuidan de ella, desvaloran la importancia de gozar de una buena salud, siendo ellos los principales agentes de cambio y promotores de la salud, además serán los futuros profesionales quienes educaran a toda la población, con el fin de generar conductas promotoras de salud.

La dimensión responsabilidad en salud comprende que el interno de enfermería debe generar conciencia respecto al bienestar de su propia persona, lo cual comprende interés por su salud, educación a sí mismo y buscar consejería y asistencia en profesionales de la salud.

Por lo expuesto; se puede deducir que ante estos resultados encontrados en el estudio, los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, futuros profesionales de la salud, tienen todas las herramientas y conocimientos para generar estilos de vida saludables y ser principales agentes de cambio, deben aprender a cuidarse a sí mismos para lograr una mejor calidad de vida, ya que ello los llevará a ser modelos de autocuidado, lo cual los permitirá cuidar de otros.

## **CAPÍTULO 5**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

Referente a los hallazgos de la presente investigación se puede concluir:

- El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. Lima, durante el mes de agosto del 2018, es no saludable.
- El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión nutrición. Lima, durante el mes agosto del 2018, es no saludable.
- El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión actividad física. Lima, durante el mes agosto del 2018, es saludable.
- El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión manejo del estrés. Lima, durante el mes agosto del 2018, es no saludable.

- El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión relaciones interpersonales. Lima, durante el mes agosto del 2018, es no saludable.
- El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión crecimiento espiritual. Lima, durante el mes agosto del 2018, es no saludable.
- El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, de acuerdo a la dimensión responsabilidad de la salud. Lima, durante el mes agosto del 2018, es saludable y no saludable en igual porcentaje.

## **5.2 Recomendaciones**

- A los estudiantes de la EEPLT, concientizar el consumo de alimentos nutritivos saludables; que la cafetería o el comedor estudiantil, en lo posible, ofrezca alimentos adecuados y variados, de tal forma que los estudiantes opten por asistir allí.
- A la EEPLT, realizar programas educativos que faciliten el desarrollo de prácticas saludables dentro de las aulas de clases y en los lugares de prácticas pre profesionales de los estudiantes de enfermería.
- A la EEPLT, realizar un plan de intervención tomando medidas preventivas – promocionales con el propósito de mejorar el estilo de vida de sus estudiantes.
- A la EEPLT, incluir en el programa de estudio sesiones guiadas por un especialista, sobre técnicas para controlar o reducir el estrés en la asignatura de tutoría.



- A la profesión de enfermería es importante que formen profesionales de la salud, que puedan promocionar y practicar estilos de vida saludable, generen espacios saludables e incorporen dentro de la malla curricular temas sobre estilos de vida saludables, que aseguren la formación preventiva- promocional y el cuidado de la propia salud.
- A la investigación en enfermería realizar otros estudios similares con el fin de identificar factores que se asocien a los estilos de vida en la población universitaria de enfermería

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barragán L, González M, Estrada S, Hernández Y, Hernández E, Ríos J, et al. Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios de área de la salud. Ciencia y Humanismo en la Salud [Internet]. 2015. [acceso abril de 2018]; 2(2): 53-63. Disponible en: <https://docplayer.es/27821626-Estilo-de-vida-y-dimensiones-en-estudiantes-universitarios-de-area-de-la-salud.html>
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Documento técnico Promoviendo Universidades saludables. [internet]. 2010. [fecha de acceso abril del 2018]; Disponible en: [file:///C:/Users/DIANA/Downloads/promovUniverSaludables%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/DIANA/Downloads/promovUniverSaludables%20(5).pdf)
3. Pastor Y. Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia media. [Tesis doctoral]. [Valencia, España]: Universidad de Valencia; 1999.
4. Organización mundial de la salud (OMS). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. [Internet]. 2003. [citado abril del 2018]; Disponible en: [http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_916\\_spa.pdf?ua=](http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf?ua=1)

5. Organización mundial de la salud (OMS). Ejecución de la estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet]. 2008. [citado abril del 2018]; Disponible en: [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&Itemid=270&qid=17820&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&Itemid=270&qid=17820&lang=es)
6. Organización mundial de la salud (OMS). Enfermedades no transmisibles y salud mental Marco mundial de vigilancia integral para la prevención y el control de las ENT. [Internet]. 2013. [citado abril del 2018]; Disponible en: [http://www.who.int/nmh/global\\_monitoring\\_framework/es/](http://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/es/)
7. Organización mundial de la salud (OMS) Organización Panamericana de la Salud (OPS). Las políticas públicas destinadas a favorecer estilos de vida saludables pueden prevenir más de un tercio de los cánceres. [Internet]. 2016. [citado abril del 2018]; Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11632%3A2016-paho-urges-governments-to-implement-public-policies-that-can-prevent-cancer&catid=740%3Apress-releases&Itemid=1926&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11632%3A2016-paho-urges-governments-to-implement-public-policies-that-can-prevent-cancer&catid=740%3Apress-releases&Itemid=1926&lang=es)
8. Hernández M, Pérez H, Vargas E. Enfermedades que padecen los estudiantes universitarios durante la carrera de enfermería. [internet]. 2012. [Citado el 15 de noviembre del 2017] Disponible en: <https://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/3990/2/Enfermedades-que-padecen-los-estudiantes-universitarios-durante-la-carrera-de-Enfermeria>
9. Organización mundial de la salud (OMS) Organización Panamericana de la Salud (OPS). Cada año fallecen más de 1,2 millones de adolescentes por causas que, en su mayor parte, podrían evitarse. [En línea]. 2017. [citado abril del 2018]; Disponible en:

[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13313%3Amore-than-12-million-adolescents-die-every-year-nearly-all-preventable&catid=1443%3Aweb-bulletins&Itemid=135&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13313%3Amore-than-12-million-adolescents-die-every-year-nearly-all-preventable&catid=1443%3Aweb-bulletins&Itemid=135&lang=es)

10. Laguado E, Gomez M. estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. [Internet]. 2013. [Citado el 15 de noviembre del 2017]; 19(1):68-83. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
11. Ponte M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010.
12. Aguado E, Ramos D. Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de Enfermería Padre Luis Tezza -2013. [Tesis de licenciatura]. Lima, Perú: Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza; 2013. Disponible en: <http://cybertesis.urp.edu.pe/handle/urp/317>
13. Organización mundial de la salud (OMS). Minsa, EsSalud, Sisol y OPS/OMS se unieron para promover estilos de vidas saludables. [internet]. 2017. [citado abril del 2018]; Disponible en: [http://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2506:minsa-essalud-sisol-ops-oms-unieron-promover-estilos-vidas-saludables&Itemid=900](http://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=2506:minsa-essalud-sisol-ops-oms-unieron-promover-estilos-vidas-saludables&Itemid=900)
14. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). El 27% de la población peruana son jóvenes. [Internet]. 2015. [citado abril del 2018]; Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/>

15. Trejo C, Maldonado G, Hernández G, Hernández M. Influencia de la promoción de la salud en el estilo de vida en los estudiantes universitarios de la escuela superior de Tlahuelilpan. [Internet]. 2014. [fecha de acceso 15 de abril del 2018]; disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n8/p6.html>
16. Álvarez M, Hernández M, Jimenez M, Duran A. Estilo de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios: diferencias por sexo. [Internet]. 2014 [Citado el 15 de noviembre del 2018]; 32(1), 121-138. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472014000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000100005&lng=es&tlng=es).
17. Sánchez M, Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. [Internet]. 2015. [acceso abril de 2018]; 31(5):1910-1919. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>
18. Rebolledo D. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bio: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Oren. [Tesis de licenciatura]. Chile: universidad austral de chile; 2012; Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fmr292a/doc/fmr292a.pdf>
19. Velandia M, Arenas JC, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. Rev. Ciencia y cuidado. 2015; 12(1): 27-39.
20. Álvarez G, Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014-1015 [tesis de licenciatura]. Guayaquil, Colombia. Universidad de Guayaquil facultad de ciencias médicas escuela de enfermería 2015.

21. Rodríguez M, Chaparro S, González J. Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. Invest Educ Enferm. [Internet]. 2016. [acceso: 19 de noviembre de 2018]; 34(1): 94-103 Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012053072016%20000100011&lng=pt&nrm=isowww.fecolsog.org/ShowChannel.asp?Channel%20Id=300&tlng=e](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012053072016%20000100011&lng=pt&nrm=isowww.fecolsog.org/ShowChannel.asp?Channel%20Id=300&tlng=e)
22. Mayorga G, Mayén T. conocimientos y prácticas de estilos de vida en estudiantes; en relación a la salud; IV año de enfermería, unan - león, marzo – 2012. [tesis de licenciatura]. Nicaragua. universidad nacional autónoma de Nicaragua – león, 2012.
23. Mamani G, Menéndez M. autoestima y estilos de vida en estudiantes de 1ero, 2do y 3er año. facultad de enfermería, Unsa. Arequipa- 2015. [tesis de licenciatura]. Arequipa, Perú. Universidad nacional san Agustín, 2015
24. Barraza, J. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2017 [Tesis de pregrado]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7751/Barraza\\_fj%20%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7751/Barraza_fj%20%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
25. Arce E, Puma L. estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de biomédicas, ingenierías y sociales de la universidad nacional del altiplano – 2013. [tesis de licenciatura]. Puno, Perú. Universidad Nacional del Altiplano, 2014.
26. Mendoza M. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2006. [Tesis de licenciatura]. Lima, Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2007

27. Lip C, Rocabado F. Determinantes sociales de la salud en Perú. MINSA – Universidad Norbert Wiener – OPS. Perú. 2005; p. 56
28. Álvarez R. Temas de Medicina general integral. 2 ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2008. p. 106 – 110
29. Mellado M, Pérez E, Árcega A, et al. Estilo de vida: Precursor de factores de riesgo cardiovascular en adultos sanos. Rev Mex Enf. Cardiológica [Internet]. 2011. [Citado el 15 de noviembre del 2017]. 19(2): 56-61 Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=31589>
30. Universidad la Salle. Salud y bienestar emocional. [Internet]. Perú: Arequipa, 2010 [consultado abril del 2018]. Disponible en: [file:///C:/Users/User/Downloads/boletin\\_de\\_desarrollo\\_humano\\_no\\_12\\_estilo\\_de\\_vida%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/boletin_de_desarrollo_humano_no_12_estilo_de_vida%20(2).pdf)
31. Maya L. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. Costa Rica; 2011[consultado abril del 2018]. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
32. Walker N, Sechrist K, Pender N. Estilos de vida II. UNMC. 1996.
33. Pazos R. Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la teoría de Pender.
34. Bennassar, M. estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis de doctorado]. Universidad de les Illes Balears, 2011.
35. Organización mundial de la salud (OMS). La nutrición. [Internet]. 2018. [citado marzo del 2018]; Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

36. López J, Gonzales M, Rodríguez M. Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencias, características y tendencia. En Medigrafic Artemisa. Vol. 22, Nº 03, Año 2006 [acceso: 19 de noviembre de 2017]. Disponible en: [http://new.medigrafic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDREVISTA=83&IDARTICULO=14423&IDPUBLICACION=1480&NOMBRE=Medicina%20Interna%20de%20MC%20B\)xico](http://new.medigrafic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDREVISTA=83&IDARTICULO=14423&IDPUBLICACION=1480&NOMBRE=Medicina%20Interna%20de%20MC%20B)xico)
37. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria [Internet]. 2011;8(4):16-23. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741840003>
38. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. México D F. Editorial: Mac Graw-Hill; 2014.
39. Veiga J, De la Fuente E, Zimmermann M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med. segur. trab. [Internet]. 2008 [citado 27 mayo del 2018]; 54(210): 81-88. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es).
40. Alelú M, Cantín S, López N, Rodríguez M. Estudio de encuestas. Procedimientos y técnicas de recogida de información para la investigación educativa [Internet]. 2015 [citado 27 mayo del 2018]; Disponible en: [https://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso\\_10/ENCUESTA\\_Trabajo.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/ENCUESTA_Trabajo.pdf)
41. Asmet Salud EPS. los estilos de vida afectan o favorecen su salud. [Internet]. 2017 [citado 12 febrero del 2019]; Disponible en:



<https://www.asmetosalud.org.co/news/.../los-estilos-de-vida-afectan-o-favorecen-su-salud>

42. Fundadeps. Estilos de vida y factores de riesgo. Atlas mundial de la Salud [Internet]. 2017 [fecha de acceso 20 de octubre del 2019]. Disponible en: <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>
43. Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades cardiovasculares. [internet].2017 [fecha de acceso 12 Mayo del 2019]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=16091>
44. Vera J. Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo- Independencia [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2017.
45. SENAJU. Informe Nacional de las juventudes en el Perú 2015. [internet] Lima: Biblioteca Nacional del Perú; 2015 [fecha de acceso 12 de mayo del 2019].1a ed.(4):37-54: Disponible en: <http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/SENAJUInforme-Nacional-Juventudes-2015.pdf>
46. Rivera E, zorrilla L. estilos de vida de los estudiantes de enfermería técnica del Instituto de Superior Tecnológico Público “SAM” Palian – Huancayo 2018 [tesis de maestría] Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
47. Julcamora B. estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018 [tesis de licenciatura] Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. Disponible en: [file:///F:/ARCHIVOS/articulos/UNFV\\_Julcamora\\_Acevedo\\_Betsy\\_Marlin\\_Titulo\\_Profesional\\_2019.pdf](file:///F:/ARCHIVOS/articulos/UNFV_Julcamora_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf)

48. Briseño C. Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018” [tesis de licenciatura] Trujillo, Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
49. Espinoza L. Estilos de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la microred de San Vicente Cañete – 2016 [tesis de licenciatura] Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres; 2016

# **ANEXOS**

**ANEXO 01**  
**Operacionalización de variables**

Variable	Definición conceptual	dimensión	Definición operacional	Indicadores	Escala de respuesta
Estilos de vida	Conjunto de hábitos, conductas o comportamientos que tiene una persona como resultado de un proceso de adaptación, el cual define la manera que cada uno elige para dar forma a su vida.	Nutrición	La dimensión nutrición será medida con un total de 9 ítems del cuestionario, los cuales serán clasificados en nutrición saludable y no saludable.	-Ingerir desayuno, almuerzo y cena. -Consumir alimentos bajos en grasas -Consumir alimentos bajos en azúcares -Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias	Nunca(N) = 1 punto. Alguna vez(A) = 2 puntos. frecuentemente(F) = 3 puntos y rutinariamente(R) = 4 puntos
		Actividad física	La dimensión Actividad física será medida con un total de 8 ítems del cuestionario, los cuales serán clasificados en saludable y no saludable.	Tener una rutina de ejercicios. -Realizar actividades físicas. -Realizar ejercicios de recreación.	Nunca(N) = 1 punto. Alguna vez(A) = 2 puntos. frecuentemente(F) = 3 puntos y rutinariamente(R) = 4 puntos
		Relaciones interpersonales	La dimensión Relaciones interpersonales será medida con un total de 9 ítems del cuestionario, los cuales serán clasificados como saludable y no saludable.	-Conversar sobre sus preocupaciones con otras personas. -Tener facilidad para elogiar a otras personas. -Pasar tiempo con los amigos. -Facilidad para demostrar preocupaciones, amor y cariño a otras personas. -Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a otras personas. -Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por él/ella.	Nunca(N) = 1 punto. Alguna vez(A) = 2 puntos. frecuentemente(F) = 3 puntos y rutinariamente(R) = 4 puntos

		Crecimiento espiritual	La dimensión Crecimiento espiritual será medida con un total de 9 ítems del cuestionario, los cuales serán clasificados en saludable y no saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sentirse bien con la vida que tiene.</li> <li>-Tener un propósito y ver hacia el futuro.</li> <li>-Sentirse satisfecho con lo que está haciendo</li> <li>-Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos</li> <li>-Sentir que hay una fuerza superior que guía sus pasos.</li> </ul>	Nunca(N) = 1 punto. Alguna vez(A) = 2 puntos. frecuentemente(F) = 3 puntos y rutinariamente(R) = 4 puntos
		Responsabilidad de la Salud	La dimensión Responsabilidad de la Salud será medida con un total de 9 ítems del cuestionario, los cuales serán clasificados en saludable y no saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Buscar información sobre salud.</li> <li>-Reconocimiento de signos inusuales en salud.</li> <li>-Acudir al establecimiento de salud sin estar enfermos.</li> </ul>	Nunca(N) = 1 punto. Alguna vez(A) = 2 puntos. frecuentemente(F) = 3 puntos y rutinariamente(R) = 4 puntos
		Manejo del stress	La dimensión Manejo del stress será medida con un total de 8 ítems del cuestionario, los cuales serán clasificados en saludable y no saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dormir entre 5 a 6 horas diarias como mínimo.</li> <li>-Utilizar algún momento libre para relajarse.</li> <li>-Aceptar las cosas que no puede cambiar en su vida.</li> <li>-Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles.</li> <li>-Utilizar métodos para controlar el estrés.</li> <li>-Compartir tiempo entre la vida académica y el pasatiempo.</li> <li>-Practicar técnicas de relajación.</li> <li>-Utilizar el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos.</li> </ul>	Nunca(N) = 1 punto. Alguna vez(A) = 2 puntos. frecuentemente(F) = 3 puntos y rutinariamente(R) = 4 puntos

**ANEXO 02**  
**CUESTIONARIO**

**I. Presentación**

Estimado (a) Estudiante.

Mi nombre es **Diana Carolina Vilca Fernandez**, soy estudiante de Enfermería del IX Ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza afiliada a la Universidad Ricardo Palma. Estoy realizando un estudio con la finalidad de obtener información acerca de los “**Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima**” Este cuestionario es anónimo y las respuestas solo serán usadas para la investigación, asegurándote la confidencialidad y agradecerte anticipadamente la veracidad de tus respuestas, puesto que es muy importante tu opinión.

**II. Instrucciones:**

Lee cuidadosamente cada una de las preguntas, completa los espacios en blanco o marque con un aspa (x) solo una alternativa según corresponda.

**Considerando que:**

Nunca (N), es una conducta que no realiza, 0 veces.

Algunas veces (A), es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces.

Frecuentemente (M), conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces.

Rutinariamente (R), conducta que realiza diaria o a cada instante.

Recuerda que tu sinceridad es muy importante.

**III. Datos Generales:**

**1. Edad:** \_\_\_\_\_

**2. Sexo:** a) Femenino ( ) b) Masculino ( )

**3. Ciclo de estudio:** \_\_\_\_\_

**4. Procedencia:** \_\_\_\_\_

**5. Con quien vives:**

a) Padres ( )

b) Familiares ( )

c) Pensión ( )

d) Otros (especifique) \_\_\_\_\_

#### IV Datos específicos:

##### En relación a la dimensión nutrición marque:

(N) = Nunca, es una conducta que no realiza, 0 veces.

(A) = Algunas veces, es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces.

(M) = Frecuentemente, conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces.

(R) = Rutinariamente, conducta que realiza diaria o a cada instante.

Nº	Ítems	N	A	M	R
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.				
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).				
14	Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.				
20	Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.				
26	Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.				
32	Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.				
38	Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días.				
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.				
50	Como desayuno.				

##### En relación a la dimensión actividad física marque:

(N) = Nunca, es una conducta que no realiza, 0 veces.

(A) = Algunas veces, es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces.

(M) = Frecuentemente, conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces.

(R) = Rutinariamente, conducta que realiza diaria o a cada instante.

Nº	Ítems	N	A	M	R
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.				
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).				
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana).				
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).				

28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.				
34	Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).				
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.				
46	Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.				

**En relación a la dimensión manejo del estrés marque:**

(N) = Nunca, es una conducta que no realiza, 0 veces.

(A) = Algunas veces, es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces.

(M) = Frecuentemente, conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces.

(R) = Rutinariamente, conducta que realiza diaria o a cada instante.

Nº	Ítems	N	A	M	R
5	Duermo lo suficiente				
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.				
17	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.				
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.				
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.				
35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.				
41	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.				
47	Mantengo un balance para prevenir el cansancio.				

**En relación a la dimensión relaciones interpersonales marque:**

(N) = Nunca, es una conducta que no realiza, 0 veces.

(A) = Algunas veces, es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces.

(M) = Frecuentemente, conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces.

(R) = Rutinariamente, conducta que realiza diaria o a cada instante.

Nº	Ítems	N	A	M	R
1	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas				
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.				
19	Paso tiempo con amigos íntimos.				
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.				
31	Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.				



37	Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.				
43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí				
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.				

**En relación a la dimensión crecimiento espiritual marque:**

(N) = Nunca, es una conducta que no realiza, 0 veces.

(A) = Algunas veces, es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces.

(M) = Frecuentemente, conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces.

(R) = Rutinariamente, conducta que realiza diaria o a cada instante.

Nº	Ítems	N	A	M	R
6	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.				
12	Creo que mi vida tiene propósito.				
18	Miro adelante hacia el futuro.				
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).				
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.				
36	Encuentro cada día interesante y retador (estimulante)				
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida				
48	Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo				
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.				

**En relación a la dimensión responsabilidad de la salud marque:**

(N) = Nunca, es una conducta que no realiza, 0 veces.

(A) = Algunas veces, es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces.

(M) = Frecuentemente, conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces.

(R) = Rutinariamente, conducta que realiza diaria o a cada instante.

Nº	Ítems	N	A	M	R
3	Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.				
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.				
15	Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.				
21	Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.				
27	Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.				
33	Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.				
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).				
45	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.				
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.				

## ANEXO 03

### Validez y confiabilidad del instrumento

El instrumento (PEVP- II) mostró adecuadas propiedades para la valoración de las conductas promotoras de salud que integran un estilo de vida saludable, con un índice de consistencia interna de alfa de Cronbach para la escala completa de 0,94, y con un rango de 0,69 para la dimensión “manejo del estrés” a 0,82 para las de “actividad física” y “crecimiento espiritual”. Las sub escalas de manejo del estrés, relaciones interpersonales y responsabilidad de la salud tuvieron un alfa de 0,68, 0,77 y 0,78 respectivamente. La dimensión “nutrición” abarca una serie de afirmaciones relacionadas con la cantidad y periodicidad de consumo de una serie de alimentos que se consideran esenciales para el desarrollo, la salud y el bienestar del individuo y que viene determinado por las pautas propuestas por la Pirámide Nutricional, a fin de indicar en forma simple cuales son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada. Incluye las afirmaciones: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44 y 50. La dimensión “actividad física”, engloba una serie de afirmaciones relacionadas con la práctica de ejercicio físico, su intensidad, duración y repetición a lo largo del tiempo. La conforman los ítems 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40 y 46.

La dimensión “manejo del estrés”, refiere afirmaciones relacionadas con diferentes técnicas de relajación en tanto que recursos psicológicos y físicos que sería posible utilizar a fin de controlar o reducir la tensión nerviosa eficazmente. Se valora mediante los ítems 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41 y 47.

Por su parte, la dimensión relativa a las “relaciones interpersonales” contiene afirmaciones relacionadas con la utilización de la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía en las relaciones significativas con los demás, que

se entiende implícitamente en el hecho de compartir y expresar pensamientos y sentimientos a través de la comunicación verbal y no verbal. Se mide a partir de las afirmaciones 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43 y 49.

La dimensión de “crecimiento espiritual” comprende afirmaciones relacionadas con el desarrollo de los recursos internos para estar en armonía con uno mismo y con el universo, encontrar felicidad con la existencia en el sentido teleológico y trabajar en la consecución de objetivos para alcanzar dicho fin. Se valora a través de los ítems 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48 y 52.

Finalmente, la dimensión de “responsabilidad de la salud” utiliza afirmaciones referidas a una conducta basada en un profundo sentido de la responsabilidad por el propio bienestar. Se mide con los ítems 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45 y 51.

Este instrumento fue diseñado y validado por los autores, los cuales dan instrucciones para su cumplimentación, que señalan que el instrumento contiene oraciones acerca del estilo de vida o hábitos personales en el momento presente, pidiendo al encuestado que indique la frecuencia con la que realiza cada conducta de las señaladas, escogiendo entre las opciones “nunca”, “alguna vez”, “frecuentemente” o “rutinariamente”. La utilización del instrumento permite obtener una visión completa del estilo de vida a través de una puntuación global obtenida del sumatorio de todas las respuestas, pero sin poder disponer de unos puntos de corte que nos permitan clasificar el estilo de vida en bueno, regular o malo. Por otro lado, se obtienen puntuaciones para cada una de las dimensiones estudiadas en el instrumento, con una finalidad de seguimiento y evaluación de la mejora del estilo de vida en el tiempo, quedando a criterio del enfermero el diagnóstico de enfermería al tenor de las conductas con que la persona afirma estar comprometida. Mientras que la puntuación global se obtiene por el sumatorio de las puntuaciones de cada ítem,

para las dimensiones se recomienda hacer la puntuación media de las respuestas obtenidas. El criterio de puntuación de las respuestas es Nunca (N) = 1 punto, alguna vez (A) = 2 puntos, frecuentemente (F) = 3 puntos y rutinariamente (R) = 4 puntos. El puntaje se obtiene sumando el número de ítems respondidos en forma correcta siendo una puntuación máxima de 208 puntos y como mínimo 52 puntos.

Sus valores finales serán medidos de la siguiente manera:

- Estilos de vida saludable
- Estilos de vida no saludable



## ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA

Afiliada a la Universidad Ricardo Palma



### ANEXO 04

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado (a) Estudiante, estoy realizando una investigación titulada **“Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima”**. Antes de responder los cuestionarios y realizar la entrevista se le explicará lo siguiente: el propósito del estudio, riesgos y beneficios, confidencialidad para luego pasar la aceptación firmada del mismo.

### **Propósito del estudio**

El presente estudio es un estudio no experimental, el cual permitirá identificar los estilos de vida de los estudiantes, luego será analizado.

La participación en el estudio es voluntaria. Si usted no desea participar en este estudio, no se tomará ningún tipo de represalias en contra de su persona. En todo momento tendrá plena libertad de decisión.

### **Riesgos**

El estudio consistirá en aplicar un cuestionario a los estudiantes, no realizaré otro tipo de evaluación, se considera que el presente estudio no presenta riesgos para los sujetos de investigación.

### **Beneficios**

El presente estudio tiene varios beneficios tales como conocer los estilos de vida que tienen los estudiantes para dar a conocer los resultados obtenidos y de esa manera saber cómo actuar.

**Confidencialidad**

Para efectos de investigación solamente la investigadora tendrá acceso a la información de los participantes que son estudiantes de enfermería de los ciclos académicos. V, VI, VII, VIII y X de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza - 2018

Por lo tanto, yo .....,  
manifiesto que he sido informado(a) sobre el estudio y doy conformidad que participare en el estudio.

.....

Firma del Estudiante

.....

Fecha

Investigadora:

Diana Carolina Vilca Fernández

DNI: 47370756

## ANEXO N° 05

### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO: PRUEBA BINOMIAL

#### Ficha de resumen de la opinión de jueces de expertos

Grado de concordancia entre los jueces según la prueba binomial.

CRITERIOS	1	2	3	4	5	6	7	8	P*
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00391
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00391
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00391
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00391
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00391
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00391
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00391
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00391
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00391
10	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00391
* Prueba Binomial									0,0391
TOTAL									0,00391

#### Se ha considerado:

0: Si la respuesta es negativa.

1: Si la respuesta es positiva.

Según el análisis de los resultados de los jueces de expertos, mediante la prueba binomial, el valor de significancia estadística resultado  $p < 0,05$ , lo que evidencia la validez del cuestionario, según los criterios evaluados.





**ANEXO N° 06**

**CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO**

Donde: N = Numero de items

$$\alpha = \left[ \frac{k}{k - 1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

$$\sum s^2(Y_i)$$

Sumatoria de las varianzas de los ítems

$$s_x^2$$

Varianza de toda la dimensión

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

Para el analisis correspondiente se tomo una muestra piloto a 30 estudiantes de enfermeria, el coeficiente obtenido denota una buena fiabilidad interna entre los items que conforman el cuestionario, ya que el resultado del calculo correspondiente fue de **0,928**, lo que evidencia que las preguntas del cuestionario contribuyen de manera significativa a la definicion de los conceptos que se desean investigar, ya que cuando el coeficiente se aproxima a 1 sugiere que el instrumento es altamente confiable.



# ANEXO 08

## MATRIZ DE BASE DE DATOS DE LA INVESTIGACION

The image displays a large data matrix with a grid of colored cells. The grid is organized into three rows and six columns. The rows are labeled 'Página 1', 'Página 2', and 'Página 3' on the left side. The columns are labeled 'Página 4', 'Página 5', 'Página 6', 'Página 7', 'Página 8', and 'Página 9' at the top. The cells are colored in a pattern of yellow, green, blue, and orange. The matrix is overlaid with a grid of dashed lines. The overall appearance is that of a complex data visualization or a large table with a color-coded structure.

**Tabla 02**

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

	N° 104	100 %
NO SALUDABLE	53	51,0
SALUDABLE	51	49,0
Total	104	100,0

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

**Tabla 03**

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de nutrición.

	N° 104	100 %
NO SALUDABLE	55	52,9
SALUDABLE	49	47,1
Total	104	100,0

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

**Tabla 04**

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de actividad física.

	N° 104	100 %
NO SALUDABLE	51	49,0
SALUDABLE	53	51,0
Total	104	100,0

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

**Tabla 05**

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de manejo del estrés.

	N° 104	100 %
NO SALUDABLE	56	53,8
SALUDABLE	48	46,2
Total	104	100,0

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

**Tabla 06**

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión relaciones interpersonales

	N° 104	100 %
NO SALUDABLE	55	52,9
SALUDABLE	49	47,1
Total	104	100,0

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

**Tabla 07**

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de crecimiento espiritual.

	N° 104	100 %
NO SALUDABLE	54	51,9
SALUDABLE	50	48,1
Total	104	100,0

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

**Tabla 08**

Estilos de Vida de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018 según dimensión de responsabilidad de la salud.

	N° 104	100 %
NO SALUDABLE	52	50,0
SALUDABLE	52	50,0
Total	104	100,0

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de V, VI, VII, VIII y X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima. 2018

## TABLA 09

Ficha técnica del instrumento de medición de la variable estilos de vida de los estudiantes

---

<b>Nombre del Instrumento:</b>	Cuestionario para medir los estilos de vida
--------------------------------	---

---

<b>Autor/es:</b>	Walker et al 1996
<b>Objetivo del instrumento:</b>	Determinar los estilos de vida de los estudiantes
<b>Población a la que se puede administrar:</b>	estudiantes de enfermería
<b>Forma de Administración:</b>	Individual
<b>Tiempo de aplicación:</b>	30 minutos
<b>Descripción del instrumento:</b>	<b>Dimensiones:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. nutrición</li><li>2. actividad física</li><li>3. manejo del estrés</li><li>4. relaciones interpersonales</li><li>5. crecimiento espiritual</li><li>6. responsabilidad de la salud</li></ol> <b>Indicadores:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingerir desayuno, almuerzo y cena. Consumir alimentos bajos en grasas. Consumir alimentos bajos en azúcares. Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias.</li><li>2. Tener una rutina de ejercicios. Realizar actividades físicas. Realizar ejercicios de recreación</li><li>3. Conversar sobre sus preocupaciones con otras personas. Tener facilidad para elogiar a otras personas. Pasar tiempo con los amigos. Facilidad para demostrar preocupaciones, amor y cariño a otras personas. Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a otras personas. Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por él/ella.</li><li>4. Sentirse bien con la vida que tiene. Tener un propósito y ver hacia el futuro. Sentirse satisfecho con lo que está haciendo. Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos. Sentir que hay una fuerza superior que guía sus pasos.</li></ol>



5. Buscar información sobre salud. Reconocimiento de signos inusuales en salud. Acudir al establecimiento de salud sin estar enfermos.
6. Dormir entre 5 a 6 horas diarias como mínimo. Utilizar algún momento libre para relajarse. Aceptar las cosas que no puede cambiar en su vida. Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles. Utilizar métodos para controlar el estrés. Compartir tiempo entre la vida académica y el pasatiempo. Practicar técnicas de relajación. Utilizar el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos.

**Numero de Ítems:** 52 preguntas

**Escala de respuesta:**

Nunca (N) = 1 punto,  
alguna vez (A) = 2 puntos,  
frecuentemente (F)=3 puntos  
rutinariamente (R) = 4 puntos.

**Niveles:**

**Categorías y calificación:**

**Estilo de vida global:**

Estilos de vida no saludables: 52 - 112

Estilos de vida saludables: 113 – 208

**Categoría por dimensiones:**

**Estilo de vida según la dimensión nutrición:**

- No Saludable (9-22)
- Saludable (23-36)

**Estilo de vida según la dimensión actividad física:**

- No Saludable (8-16)
- Saludable (17-32)

**Estilo de vida según la dimensión manejo del estrés:**

- No Saludable (8-18)
- Saludable (19-32)

**Estilo de vida según la dimensión relaciones interpersonales:**

- No Saludable (9-23)
- Saludable (24-36)

**Estilo de vida según la dimensión crecimiento espiritual:**

- No Saludable (9-30)

- Saludable (31-36)

**Estilo de vida según la dimensión  
responsabilidad de la salud:**

- No Saludable (9-24)

Saludable (25-36)

**Muestra de tipificación:**

30 estudiantes de enfermería

**Validez de contenido:**

Aplicable

**Confiabilidad:**

Coefficiente de alfa de cronbach del autor: 0,94  
coeficiente de alfa de cronbach del estudio piloto:  
0,928

---

## ANEXO 09

### ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO (percentiles)

<b>ESTILOS DE VIDA GLOBAL</b>	
<b>Escala</b>	<b>Puntaje</b>
<b>No Saludable</b>	52 – 112
<b>Saludable</b>	113 - 208

<b>ESTILOS DE VIDA - NUTRICIÓN</b>	
<b>Escala</b>	<b>Puntaje</b>
<b>No Saludable</b>	9 – 22
<b>Saludable</b>	23 - 36

<b>ESTILOS DE VIDA – ACTIVIDAD FÍSICA</b>	
<b>Escala</b>	<b>Puntaje</b>
<b>No Saludable</b>	8 – 16
<b>Saludable</b>	17 - 32

<b>ESTILOS DE VIDA – MANEJO DEL ESTRÉS</b>	
<b>Escala</b>	<b>Puntaje</b>
<b>No Saludable</b>	8 – 18
<b>Saludable</b>	19 - 32

<b>ESTILOS DE VIDA – RELACIONES INTERPERSONALES</b>	
<b>Escala</b>	<b>Puntaje</b>
<b>No Saludable</b>	9 – 23
<b>Saludable</b>	24 - 36

<b>ESTILOS DE VIDA – CRECIMIENTO ESPIRITUAL</b>	
<b>Escala</b>	<b>Puntaje</b>
<b>No Saludable</b>	9 – 30
<b>Saludable</b>	31 - 36

<b>ESTILOS DE VIDA – RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>	
<b>Escala</b>	<b>Puntaje</b>
<b>No Saludable</b>	9 – 24
<b>Saludable</b>	25 - 36

## ANEXO 10

### Distribución de las respuestas de los ítems según dimensiones de los estilos vida de los estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza

NUTRICIÓN	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	9	8,7	54	51,9	36	34,6	5	4,8
Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	15	14,4	38	36,5	44	42,3	7	6,8
Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	31	29,8	54	51,9	15	14,4	4	3,9
Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.	2	1,9	55	52,9	36	34,6	11	10,6
Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	10	9,6	43	41,3	44	42,3	7	6,8
Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.	8	7,7	44	42,3	41	39,4	11	10,6
Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días.	2	1,9	44	42,3	42	40,4	16	15,4
Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	36	34,6	36	34,6	20	19,2	12	11,6
Como desayuno.	9	8,7	19	18,2	24	23,1	52	50,0

ACTIVIDAD FÍSICA	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	%	N	%	n	%	n	%
Sigo un programa de ejercicios planificados.	27	26,0	62	59,6	10	9,6	5	4,8
Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	30	28,8	50	48,1	18	17,3	6	5,8
Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	21	20,1	50	48,1	29	27,9	4	3,9
Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).	23	22,1	60	57,7	13	12,5	8	7,7
Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	26	25,0	56	53,8	14	13,5	8	7,7
Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).	18	17,3	36	34,6	42	40,4	8	7,7
Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	51	49,0	31	29,8	16	15,4	6	5,8
Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	38	36,5	36	34,6	20	19,3	10	9,6

MANEJO DEL ESTRÉS	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Duermo lo suficiente	3	2,9	69	66,3	21	20,2	11	10,6
Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	13	12,5	59	56,7	23	22,1	9	8,7
Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.	4	3,8	48	46,2	46	44,2	6	5,8
Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	12	11,5	37	35,6	38	36,5	17	16,4
Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	36	34,6	31	30,8	32	30,8	5	4,8
Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	16	15,4	54	51,9	28	26,9	6	5,8
Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	38	36,5	46	44,2	13	12,5	7	6,8
Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	23	22,1	50	48,1	20	19,2	11	10,6

RELACIONES INTERPERSONALES	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas	15	14,4	45	43,3	34	32,7	10	9,6
Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	3	2,9	25	24,0	52	50,0	24	23,1
Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	2	1,9	36	34,6	45	43,3	21	20,2
Paso tiempo con amigos íntimos.	14	14,4	58	54,8	23	22,1	9	8,7
Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	6	5,8	45	43,3	41	39,4	12	11,5
Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.	6	5,8	48	46,2	31	29,8	19	18,2
Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.	15	14,4	48	46,2	30	28,8	11	10,6
Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí	20	19,2	31	29,8	40	38,5	13	12,5
Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	11	10,6	30	28,8	43	41,4	20	19,4



CRECIMIENTO ESPIRITUAL	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	0	0	24	23,1	51	49,0	29	27,9
Creo que mi vida tiene propósito.	0	0	16	15,4	29	27,9	59	56,7
Miro adelante hacia el futuro.	1	1,0	7	6,7	32	30,8	64	61,5
Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	0	0	12	11,5	55	52,9	37	35,6
Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	0	0	21	20,2	45	43,3	38	36,5
Encuentro cada día interesante y retador (estimulante)	1	1,0	25	24,0	44	42,3	34	32,7
Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida	0	0	12	11,5	32	30,8	60	57,7
Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo	5	4,8	15	14,5	56	53,8	28	26,9
Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	1	1,0	28	26,9	43	41,3	32	30,8

RESPONSABILIDAD EN SALUD	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.	20	19,2	33	31,7	36	34,6	15	14,5
Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	17	16,4	33	31,7	41	39,4	13	12,5
Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	9	8,7	25	24,0	46	44,2	24	23,1
Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.	12	11,5	23	22,1	49	47,2	20	19,2
Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	11	10,6	36	34,6	34	32,7	23	22,1
Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.	12	11,5	38	36,6	26	25,0	28	26,9
Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	12	11,5	25	24,0	41	39,5	26	25,0
Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	21	20,2	37	35,6	37	35,6	9	8,6
Busco orientación o consejo cuando es necesario.	9	8,7	17	16,3	53	51,0	25	24,0

## ANEXO 11



**ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA**

Afiliada a la Universidad Ricardo Palma  
Av. El Polo 641 – Monterrico, Lima 33



Surco, 06 de Julio del 2018

Carta N° 023-2018/CEI-EEPLT

Magister  
**SOR HAIDA ECHEVARRÍA SCHMIDT**  
Directora de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza  
Afiliada a la Universidad Ricardo Palma  
Presente. -

Referencia: Carta N° 103-2018/D-EEPLT

Me dirijo a Usted para saludarla cordialmente y a la vez por medio de la presente, hacerle llegar el Resultado de Evaluación del Comité de Ética en Investigación de su Proyecto titulado “Estilos de vida de los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza-Lima” de autora la estudiante **DIANA CAROLINA, VILCA FERNANDEZ**.

Luego de la Revisión del Proyecto, de acuerdo a lo establecido en el Reglamento del Comité de Ética en Investigación, le hacemos llegar el resultado como **APROBADO**.

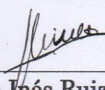
Me despido agradeciendo su fina atención y reiterando los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente



MIRG/lcc.



  
**María Inés Ruiz Garay**  
Presidente  
Comité Ética de Investigación

## ANEXO 12



# UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

## ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA



Surco, 16 de julio de 2018

Carta N° 003-2018/D-EEPLT.

Magister  
**Sor HAIDA ECHEVARIA SCHMIDT.**  
Directora de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza.  
Presente. -

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla muy cordialmente, asimismo solicitarle tenga a bien autorizar a quien corresponda concederle las facilidades a la estudiante del X ciclo **DIANA CAROLINA VILCA FERNANDEZ**, para que desarrolle su Proyecto de Investigación titulado: "**Estilos de Vida de los estudiantes de La Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza**, en vuestra Institución que dignamente dirige.

Agradeciendo anticipadamente la acogida que se sirva brindar a la presente, me despido reiterándole las muestras de mi mayor consideración y deferente estima.

Atentamente,



*Haida Echevaria Schmidt*  
M<sup>g</sup> SOR HAIDA ECHEVARIA SCHMIDT  
DIRECTORA  
C.E.P. 085727

SHES/nb.