



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería

Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad
de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020

PRESENTADO POR

Hurtado de Mendoza Delgado, Elizabeth
Maldonado Yucra, Ruth Mery

ASESOR

Matta Solís, Hernán Hugo

Los Olivos, 2021

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad U.C.H. por haberme admitido y formar parte de esta casa de estudio, por motivarme a querer incrementar el conocimiento científico para poder desempeñar con una base sólida mi carrera profesional, agradezco también a todos los docentes que nos cultivaron el arte del aprendizaje formándonos con un espíritu vencedor, valiente y optimista.

También le agradezco a mi Asesor al Dr. Hugo Hernán Matta, ya que ha estado brindándome el apoyo correspondiente durante todo el proceso de la investigación dando siempre sugerencias acertadas para poder poco a poco ir mejorando el presente estudio de investigación.

Dedicatoria

A Dios por darme la sabiduría, fortaleza y La oportunidad de culminar con gran éxito mi carrera y esta investigación. A mis docentes y a todo el personal de salud, de quienes aprendí los conocimientos para aplicarlos en el área de la salud; asimismo a mi asesor Dr. Hugo Hernán Matta, quien fue mi docente de tesis II y asesor de la presente tesis.

Índice General

Agradecimiento	1
Dedicatoria.....	2
Índice General.....	3
Índice de Tablas.....	4
Índice de Figuras.....	5
Índice de Anexos.....	6
Resumen.....	7
Abstract.....	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MATERIALES Y METODOS	17
2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	17
2.2 POBLACION	17
2.3 VARIABLE DE ESTUDIO	18
2.4 TECNICA E INSTRUMENTO DE MEDICIÓN.....	18
2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCION DE DATOS	20
2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos	20
2.5.2 Aplicación de instrumento de recolección de datos	20
2.6 METODOS DE ANALISIS ESTADÍSTICO.....	20
2.7 ASPECTOS ÉTICOS.....	21
III. RESULTADOS.....	23
IV. DISCUSIÓN.....	31
4.1 DISCUSION PROPIAMENTE DICHA.....	31
4.2 CONCLUSIONES	34
RECOMENDACIONES.....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
ANEXOS	45

Índice de Tablas

Tabla 1. Dato sociodemográfico de los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos,Lima- 2020	23
--	----

Índice de Figuras

Figura 1. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60)	24
Figura 2. Estilos de vida según su dimensión actividad física, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60)	25
Figura 3. Estilos de vida según su dimensión salud con responsabilidad, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60).....	26
Figura 4. Estilos de vida según su dimensión crecimiento espiritual, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60).....	27
Figura 5. Estilos de vida según su dimensión relaciones interpersonales, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020(N=60).....	28
Figura 6. Estilos de vida según su dimensión manejo de estrés, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60)	29
Figura 7. Estilos de vida según su dimensión nutrición saludables, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60)	30

Índice de Anexos

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables.....	46
Anexo B. Instrumento de recolección de datos	48
Anexo C. Consentimiento informado.....	51
Anexo D. Validez de contenido del instrumento de medición.....	53

Resumen

Objetivo: Se plateó determinar los estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020.

Materiales y métodos: La investigación ejecutada, fue realizada mediante el enfoque cuantitativo, en relación al diseño metodológico es un estudio descriptivo-transversal. Se trabajó con una población de 60 internos. Para recoger los datos, se utilizó la técnica de encuesta y el instrumento fue el cuestionario de Estilo de Vida PEPS-I, que cuenta con 6 dimensiones y 48 enunciados.

Resultados: En cuanto a los estilos de vida, el 58,3% (n=35) presentó estilos de vida no saludables y el restante 41,7% (n=25) estilos de vida saludables. En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión actividad física, predominaron aquellos con estilos de vida no saludables con 66,7% (n=40), en salud con responsabilidad aquellos con estilos de vida no saludables con 58,3% (n=35), en crecimiento espiritual el estilo de vida no saludable con 55% (n=33), en relaciones interpersonales aquellos con estilos de vida no saludable con 56,7% (n=34), en manejo de estrés aquellos con estilos de vida no saludable con 61,7% (n=37), finalmente, en nutrición saludable aquellos con estilo de vida no saludable con 56,7% (n=34).

Conclusiones: En cuanto a los estilos de vida, predominaron aquellos con estilo de vida no saludable, seguido de aquellos con estilos de vida saludables. En cuanto a las dimensiones, en todas predominó los que presentan estilos de vida no saludables.

Palabras clave: Estilo de vida; estudiantes de enfermería; educación en enfermería (Fuente: DeCS).

Abstract

Objective: The aim was to determine the lifestyles of nursing interns at Ciencias y Humanidades University. Los Olivos, Lima-2020.

Materials and methods: The following research was conducted using the quantitative approach, with a cross-sectional descriptive methodological design. It was worked with a population of 60 nursing interns. The survey technique was used to collect the data and the evaluation tool was the profile questionnaire lifestyle PEPS-I, which consists of 6 dimensions and 48 statements.

Results: Regarding lifestyles, 50% (n=30) presented unhealthy lifestyles and the remaining 50% (n=30) healthy lifestyles. As to its physical activity dimension, those with unhealthy lifestyles predominated with 66.7% (n = 40), while in health with responsibility predominated those with unhealthy lifestyles with 58.3% (n =35). Concerning spiritual growth, the unhealthy lifestyle predominated with 55% (n = 33), and those with unhealthy lifestyles predominated in interpersonal relationships with 56.7% (n = 34). Regarding stress management, those with unhealthy lifestyles predominated with 61.7% (n = 37). Finally, unhealthy lifestyles predominated in healthy nutrition with 56.7% (n = 34).

Conclusions: In terms of lifestyles, those with unhealthy and healthy lifestyles obtained the same results. In terms of dimensions, those with unhealthy lifestyles predominated in all of them.

Key words: Lifestyle; nursing students; nursing education (Source: MeSH).

I. INTRODUCCIÓN

Hacer frente al crecimiento continuo de la carga mundial de enfermedades no transmisibles constituye uno de los principales desafíos del siglo XXI. Si bien la salud y el estilo de vida están estrechamente relacionados, uno de los principales propósitos del Plan de acción 2013-2020 de la OMS para la Estrategia mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles es fortalecer la capacidad de las personas y las poblaciones para tomar decisiones más saludables y seguir patrones de estilo de vida que fomentan la buena salud (1).

Los profesionales de la salud, especialmente en la atención primaria de salud, tienen un papel importante que desempeñar para nutrir y posibilitar la educación en salud y promoción de la salud (2).

Se debe trabajar por hacer una adecuada promoción de la salud que involucre un estilo de vida saludable en las personas de todos los grupos etarios, esto debe darse en las etapas más tempranas de la vida, para que se convierta en hábito y este quede como una práctica saludable para toda la vida (3).

La práctica de actividad física regular previene la muerte anticipada, estudios enfatizan que se pueden acumular beneficios para la salud clínicamente relevantes simplemente haciendo más actividad física (4).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), viendo que el sedentarismo es un factor de riesgo importante de mortalidad, sugiere a las personas al menos 150 minutos de actividad motora moderada, 75 minutos de actividad vigorosa, o una combinación de ambos, por cada semana (5).

Reportes señalan que, en el planeta, el 25% de adultos y 75% de adolescentes (de 11-17 años) no se adecuan a las recomendaciones mundiales sobre la práctica de actividad física establecidas por la OMS. Para el año 2030, esta entidad, tiene busca reducir la prevalencia de la inactividad física en un 15% en la población a nivel global (6).

Diversos reportes internacionales vienen señalando que las enfermedades crónicas están empezando a afectar a las generaciones cada vez más jóvenes en lugar de limitarse únicamente a los adultos y adultos mayores. Los estilos de vida sedentarios y los hábitos alimentarios poco saludables se encuentran entre las principales causas que contribuyen al desarrollo de epidemias como la obesidad (2)(7).

La universidad es un momento crítico en el que los estudiantes son más propensos a participar en comportamientos de salud de riesgo que se sabe afectaran de forma negativa el bienestar, como la inactividad física, el estrés y los inadecuados hábitos alimenticios. Un estilo de vida que promueve la salud es un determinante importante del estado de salud y es reconocido como un factor importante para el mantenimiento y la mejora de la salud (8)(9).

En España, el tiempo dedicado a la de actividad física que realizan los estudiantes universitarios es baja, en general casi el 40%% de los niños y el 60% de los adolescentes pasaban más de 2 horas al día frente a una pantalla durante los días de semana, y el 82y el 86%, respectivamente, durante los fines de semana (10). En estudiantes universitarios, el tiempo de estar sentados puede superar las 9 horas al día, siendo el uso de la computadora quien presentó una prevalencia significativamente mayor sobre otras modalidades de actividades que se hacen estando sentados (11).

Un estudio desarrollado en Baherin, indicó que un alto porcentaje de estudiantes del área de salud tenían hábitos alimentarios poco saludables y comportamientos sedentarios (Más del 50% de los estudiantes no consumían desayuno a diario). Las personas de sexo femenino fueron más propensas que las de sexo masculino a pasar más tiempo frente al televisor, uso de internet, uso del Smartphone y dormir; teniendo la única diferencia significativa en el uso de internet ($p < 0,003$). La actividad física realizada diariamente fue más prevalente en hombres (41,6%) que en mujeres (16%) ($p < 0,001$). Por ello, es muy recomendable desarrollar programas de intervención que promoción en conductas alimentarias y hábitos en beneficio de la salud de los estudiantes de universidades (9).

Los estudiantes de enfermería de hoy se convertirán en futuros proveedores de atención médica y asumirán roles como promotores de salud. Sin embargo, todavía existen algunas preocupaciones sobre cuán preparadas están las enfermeras para su papel en la promoción de la salud (12).

De acuerdo con la literatura existente, las prácticas de salud personal de los profesionales de la salud pueden afectar su efectividad y dar forma a las intervenciones que brindan a sus clientes en asuntos relacionados con la salud (13). Dado que la mayoría de los hábitos de estilo de vida, incluidos los de los estudiantes de enfermería, son difíciles de cambiar porque se adquieren temprano y se pueden seguir durante años, es imperativo que se promueva un comportamiento saludable en las etapas iniciales de la educación en enfermería del estudiante (14).

En particular, cuatro de las enfermedades no transmisibles más destacadas, a saber, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la diabetes, están vinculadas a factores de riesgo prevenibles comunes relacionados con el estilo de vida, incluido el consumo de tabaco, el abuso de alcohol, una dieta poco saludable e inactividad física, que a su vez tiene determinantes económicos, sociales, de género, políticos, conductuales y ambientales (1).

El estilo de vida se refiere a las formas en que viven las personas que podrían afectar su salud. Los estilos de vida que promueven la salud (HPL, por sus siglas en inglés) se refieren a acciones que las personas toman la iniciativa de realizar y que podrían beneficiar su salud (15).

Los seis componentes de los comportamientos que promueven la salud y los estilos de vida incluyen la responsabilidad por la salud (Esta relacionado a que uno mismo sea consciente y responsable con el cuidado y autocuidado de su salud, se debe tener la cultura de la prevención y acudir al establecimiento de salud para realizarse controles ante la presencia de algún signo de alarma que pueda evidenciarse), la actividad física (Es cualquier tipo de movimiento del sistema musculo esquelético que se realiza para producir gasto de energía, si esta actividad es realizada de forma sistemática y con algún tipo de intensidad

adecuada para la edad y condición de cada uno, contribuye a estar más saludable), la nutrición (Es la suma de todos los procesos involucrados en cómo los individuos obtienen los nutrientes, los metabolizan y se emplean para garantizar los procesos fisiológicos y la vida, sin una nutrición adecuada, el cuerpo humano no funciona de manera óptima y ello puede provocar enfermedades e incluso la muerte), las relaciones interpersonales (Son las conexiones que tenemos con las personas más cercanas a nosotros, se basan en el respeto mutuo, la confianza y lealtad, brindan soporte emocional y bienestar. Si estas están resquebrajadas, provocan malestar y atenta contra la salud mental), el crecimiento espiritual (Es tenerse confianza así mismo y poder asumir retos, uno afronta las situaciones con más calma y teniendo en cuenta las mejores decisiones viendo a futuro), y el manejo del estrés (El estrés causa estragos y altera el equilibrio emocional, así como la salud física. Reduce la capacidad para pensar con claridad, funcionar con eficacia y disfrutar de la vida. Uno debe saber adaptarse a situaciones difíciles y poder afrontarlas con decisión y optimismo. El entorno social que nos rodea debe actuar como una red social de apoyo y protectora, ello ayuda mucho a la hora de enfrentar situaciones complejas de la vida) (16).

Nola Pender (17) en su modelo de promoción de la salud, enfatiza que es importante tener una comprensión de del comportamiento de las personas relacionados a sus prácticas de salud, ya que ello puede permitir elaborar acciones que se orienten a generar en ellos conductas en beneficio de su salud. La promoción de la salud, reflejada en un estilo de vida saludable, es un componente importante de la prevención de enfermedades (18).

Un estilo de vida que promueve la salud es un determinante importante del estado de salud y se reconoce como un factor importante para el mantenimiento y la mejora de la salud. Los comportamientos de salud modificables, como los hábitos alimenticios, la actividad física y el tabaquismo, son factores importantes en el desarrollo de enfermedades crónicas. Los datos de las regiones occidentales y árabes han indicado que los adolescentes y los jóvenes no consumen adecuadamente la cantidad sugerida de frutas y verduras, además de obviar comidas, ingieren grandes cantidades de grasa y no realizan actividad física recomendada para sus edades (19)(20).

Los hábitos y estilos de vida relacionados con la salud se desarrollan desde la infancia y se refuerzan en la adolescencia. Tienen un gran impacto en la salud humana en la edad adulta, lo que hace que la etapa temprana de la vida sea particularmente importante para la adopción y mantenimiento de hábitos saludables. Los jóvenes son más abiertos a aceptar novedades y cambios, que en determinadas situaciones pueden ser un aspecto positivo, pero también son más propensos a cambios repentinos y bruscos. El período de estudio intenso requiere mucha energía física y mental ya que los estudiantes tienen que dividir su tiempo entre conferencias, estudios y exámenes, posiblemente trabajo y vida social (21).

Silvestrey colaborador (22), durante el 2018 en Perú, desarrollaron un estudio sobre la adaptación y estilo de vida en estudiantes universitarios. El estudio de descriptivo y de enfoque cuantitativo, participaron 79 estudiantes de salud. Aplicaron el cuestionario de Estilo de vida PEPS-I. Los resultados indicados en el estudio demostraban que en cuanto a estilo de vida predominó el nivel muy saludable con 82,9%, seguidamente de saludable con 41,8% y finalmente poco saludable con 25,3%. Siendo la dimensión manejo de estrés con más porcentaje de poco saludables (38%). Asimismo, concluyeron que existía relación significativa entre sus variables principales.

García y colaborador (23), en el año 2017, en México, desarrollaron un estudio sobre estilos de vida en estudiantes de enfermería. El estudio fue de enfoque cuantitativo, descriptivo-transversal. Aplicaron el Perfil de Estilo de vida (PEPS-I). Sus hallazgos mostraron que el 12% había desarrollado un estilo de vida malo, seguidamente de regular con un 69% y finalmente el estilo de vida bueno con 19%. Asimismo, mencionaron que la dimensión más afectada fue la actividad física con un 60% de estilo de vida inadecuado.

Otáñez (24), durante el 2017, en México, desarrollo un estudio sobre el efecto de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales de jóvenes que estudian. Fue un estudio correlacional y de enfoque cuantitativo, corte transversal. Participaron 263 estudiantes. Uno de los instrumentos aplicados fue el PEPS-I. Los resultados señalados en dicha investigación mencionaron que los individuos que andan en constante búsqueda de la autorrealización y

realizan ejercicio físico, tienen más posibilidades de involucrarse en nuevos espacios de socialización, lo cual les permite relacionarse y desenvolverse como seres sociales que son. Finalmente, la autorrealización, la actividad física y las relaciones interpersonales son factores que promueven las habilidades sociales que les permite iniciarse en el proceso de interacciones positivas con otras personas y personas del sexo opuesto.

Tzintzun y colaboradores (25), durante el 2018, en México, desarrollaron un estudio sobre estilos de vida en estudiantes del área de salud. El estudio fue de tipo cuantitativo, no experimental y descriptivo. Participaron 120 adolescentes, el instrumento utilizado fue el PEPS-I. Los resultados indicaron que el 46,7 % a veces tienen prácticas alimentarias saludables; el 40 % refirió que solo a veces hace ejercicio con regularidad y finalmente el 57,7 % manifestó tener a veces conductas responsables en su salud.

Cubas (26), durante el 2018, en México, desarrollo un estudio sobre estrés y estilos de vida en estudiantes de enfermería. El estudio fue de enfoque cuantitativo, no experimental y transversal. Participaron 41 estudiantes y uno de los instrumentos aplicados fue en cuestionario PEPS-I. Los resultados señalaron que el 31,7% presento un estilo de vida no saludable y que el 68,3% presento un buen estilo de vida. La dimensión más afectada fue nutrición con un 39%. Asimismo, concluyeron que un número importante de estudiantes presento un buen estilo de vida, así como un nivel moderado de estrés por lo tanto no se evidencio relación alguna entre sus variables principales.

Julca Moro (27), durante el 2018, en Perú, desarrollo un estudio sobre estilos de vida en estudiantes de enfermería. Fue una investigación descriptiva, de enfoque cuantitativo y corte transversal. Participaron 203 estudiantes de enfermería y se aplicó el cuestionario PEPS-I de Pender. Los resultados indicaron que el 54% de los estudiantes no presentaba un estilo de vida saludable y el 46% si lo presentaba. Señalaron que las dimensiones que se mostraron más afectadas fueron actividad física, nutrición y manejo de estrés.

El ingreso a la universidad marca cambios en la vida del estudiante, este debe adecuarse a horarios muchas veces dinámicos y cambiantes, así como asumir

responsabilidades académicas exigentes, además de combinar lo académico con lo laboral (muchos estudiantes trabajan y estudian a la vez). Por otro lado, la situación de emergencia sanitaria nos traslada a una nueva normalidad, en donde las restricciones sociales y económicas hacen que la vida sea menos dinámica y más sedentaria y por lo tanto los estilos de vida cambien convirtiéndose en un factor negativo para el bienestar de los estudiantes. De ahí la importancia del presente estudio, que busca valorar a través de un instrumento de medición los estilos de vida de los estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas de internado, ello nos brindara conocimiento actualizado e indirecto sobre su situación de salud. Ello será vital para poder implementar programas de promoción de la salud que permitan que el estudiante redoble esfuerzos por ordenar su alimentación, sueño y actividad física principalmente, lo cual contribuye al cuidado de su salud y bienestar y tener un mejor desempeño académico.

Desde la etapa inicial donde se inicia la construcción del proyecto, se programó realizar una revisión bibliográfica minuciosa, buscando estudios antecedentes internacionales y nacionales, en lo cual se evidencio que hay pocos estudios sobre el tema. Ya viendo el lugar donde se realizará el estudio, es decir la institución universitaria, se vio que no hay estudios antecedentes alguno sobre esta temática. Lo señalado justifica en gran medida el desarrollo de la investigación, que busca generar y actualizar el conocimiento existente en la actualidad, lo cual será de insumo para poder implementar programas de promoción y prevención de la salud en beneficio de estos.

En cuanto al valor practico de la investigación, esta permitió tener un diagnóstico de la situación de los estudiantes que cursan el internado, así a través de los departamentos de bienestar estudiantil se podrá realizar un trabajo más específico orientado al cuidado de la salud de esta población estudiantil que están cursando los últimos semestres del programa.

En cuanto a la relevancia social, el estudio trae consigo resultados que se traducirán en mejoras, todo ello en beneficio de la salud y bienestar del estudiante que realiza el internado.

Finalmente, en relación al valor científico del estudio ya concluido, este fue elaborado teniendo en cuenta los parámetros del método científico, además de incluir dentro de este una actualizada e importante cantidad de documentos científicos que permitió fundamentar los resultados y conclusiones del estudio.

El objetivo de la presente investigación fue determinar los estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020.

II. MATERIALES Y METODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio concluido fue desarrollado desde mirada del enfoque de investigación cuantitativo, en función a ello se realizó la recolección de datos a través de un instrumento de medición cuantitativo y el análisis de la información se realizó mediante procedimientos estadísticos. En relación a su diseño, fue una investigación no experimental, descriptiva y transversal. No experimental debido a que no se realiza manipulación alguna de las variables involucradas, descriptivo debido a que se muestra la realidad y problema indagados en su estado natural, y transversal debido a que el proceso de medición se realizó en un solo momento durante el lapso en que se realizó el trabajo de campo (28).

2.2 POBLACION

En la presente investigación se trabajó con 60 estudiantes universitarios que cursan los últimos ciclos de la carrera profesional de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, los cuales estuvieron cursando el internado (todos tenían la condición de internos). Estos fueron invitados a participar durante el periodo de 2020-II, y para ser participantes formales, debieron cumplir con los criterios de selección elaborados en las etapas iniciales del estudio:

Criterios de inclusión

- Estudiantes que estén en etapa de internado.
- Estudiantes regulares matriculados en el periodo 2020-II.
- Estudiantes que desearon participar voluntariamente.
- Estudiantes internos que dieron su consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan a la carrera de enfermería y no tengan la condición de internos.

- Estudiantes que no muestren voluntad y disposición para ser parte del estudio.
- Aquellos estudiantes que no acepten firmar el consentimiento informado.

2.3 VARIABLE DE ESTUDIO

La investigación ya concluida tuvo como variable central los estilos de vida, está según su naturaleza es cualitativa y la escala para su medición es la ordinal.

Definición conceptual: Es la moda de vivir de una persona, teniendo una serie de actividades, rutinas, o hábitos, que puedan mantener el buen estado de la salud y evitar conductas que limiten o resulten dañinos en el futuro (17)(29).

Definición operacional: Es la moda de vivir, de los internos de enfermería, teniendo una serie de actividades, rutinas, o hábitos, que puedan mantener el buen estado de la salud y evitar conductas que limiten o resulten dañinos en el futuro, que se expresa en la actividad física, salud con responsabilidad, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés, lo cual será valorado utilizando el cuestionario PEPS-I.

2.4 TECNICA E INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Técnica de recolección de datos:

Para desarrollar el trabajo de campo, en base a las características del estudio y el abordaje del problema, se consideró utilizar la técnica de encuesta. En investigaciones cuantitativas, es usual utilizar esta técnica ampliamente difundida y muy aceptada por los investigadores de campo. La investigación que emplea técnica de encuestas es un tipo específico de estudio de campo que implica abordar una población o muestra para la recopilación de datos mediante el uso de un cuestionario. La encuesta comprende cuestionarios que por lo general contiene preguntas cerradas (algunas veces abiertas), que permite la obtención de muchos datos en tiempos relativamente breves (30).

Instrumentos de recolección de datos:

El instrumento que se aplicó en la presente investigación fue el Cuestionario del perfil de Estilo de vida "PEPS-I", el cual fue desarrollado por Nola Pender en el año 1996. Este instrumento es un importante aporte que permite al profesional de la salud poder valorar el estilo de vida de un individuo, ello en el marco de acciones de promoción de la salud. Su estructura practica y fácil uso, ha permitido su aceptación y uso por parte de investigadores y personal de salud. Está conformado por 48 preguntas y 6 dimensiones los cuales están distribuidos de la siguiente manera:

Actividad física: 4, 13, 22, 30, 38.

Salud con responsabilidad: 2, 7, 15, 20, 28, 31, 33, 42, 43, 46.

Crecimiento espiritual: 3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48.

Relaciones interpersonales: 10, 18, 24, 25, 32, 39, 47.

Manejo de estrés: 6, 11, 27, 36, 40, 41, 45.

Nutrición saludable: 1,5, 14, 19, 26, 35.

Los valores finales se identificarán como estilo de vida saludable y estilos de vida no saludable (15).

Validez y confiabilidad de instrumento de recolección de datos:

En cuanto a la validez del instrumento de medición empleado, este fue revisado por 5 profesionales de la salud que hicieron de jueces de expertos, los cuales realizaron la validez de contenido del mismo dando un valor de 86,4%, lo cual se interpreta como buena validez (Ver Anexo D).

En cuanto a la confiabilidad del instrumento de medición, esta fue realizada en el estudio de Silvestre y Torres (24) durante el 2019 en el Perú, obteniendo un Aplha de Crombach de 0,937 lo que indica una buena fiabilidad.

2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCION DE DATOS

2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Para el desarrollo del estudio se hizo una planificación importante que involucro principalmente trámites administrativos. Primero, se obtuvo de parte de la Universidad de Ciencias y Humanidades una Carta de Visita, la cual respalda el estudio, con ella se acudió a la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la salud, la cual nos dio las facilidades para la ejecución del estudio. También se pudo acceder en dicho proceso a los horarios y momento más adecuado para poder ingresar a aulas virtuales en donde nos podríamos poner en contacto con todos ellos. Se programó realizar la recolección de datos para los meses finales del semestre 2020 II.

2.5.2 Aplicación de instrumento de recolección de datos

La recolección de datos se realizó durante el mes de noviembre del año 2020, se pudo acceder al grupo de participantes a través de los grupos WhatsApp ya conformados por ellos mismos, ahí se les facilitó el instrumento de medición elaborado en formato digital a través del formulario google, este además de los ítems, contenía las instrucciones para el llenado y el consentimiento informado. Simultáneamente al llenado de datos, se fue verificando si el ingreso de los mismos era el adecuado, para así evitar la presencia de fichas incompletas que puedan desnaturalizar el análisis de datos.

2.6 METODOS DE ANALISIS ESTADÍSTICO

Finalizado el proceso de recolección de datos, estos fueron exportados a la hoja de cálculo que acompaña al formulario google, para luego ser ingresados a una tabla matriz previamente diseñada en el programa estadístico IBM SPSS Statistics en su versión 24, en donde se hizo el análisis de los datos ya almacenados. Al ser una investigación de corte cuantitativa y descriptiva, se emplearon procesos relacionados a la estadística descriptiva, como las tablas de frecuencias, las medidas de tendencia central, entre otros procesos. Para analizar los objetivos del estudio (objetivo general y específicos), se aplicó la función de suma para cuantificar el valor asignado de cada uno de los ítems, ello permitió obtener resultados que luego fueron sistematizados en tablas y figuras

(31). Estos resultados a su vez sirvieron para elaborar la sección discusión y conclusiones de la investigación.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

En el presente estudio se aplicaron todas las recomendaciones bioéticas que permitieron proteger y reguardar los derechos de los estudiantes participantes. Estas recomendaciones y principios bioéticos surgen en los Estados Unidos, en donde alrededor de los años 70, se presentan una serie de denuncias sobre como en diferentes estudios clínicos se vienen realizando abusos y violaciones a los derechos humanos y vida de los participantes. Un caso emblemático fue el experimento de Tuskegee de Sífilis, desarrollado por décadas en Alabama-USA, en donde transgredió los derechos y vida de pobladores afroamericanos.

Debido a dicho escándalo, en 1978, sale públicamente el Reporte Belmont, que da una serie de recomendaciones a tomarse en cuenta cuando se ejecuten estudios clínicos con seres humanos. En él se hace énfasis en la aplicación de principios bioéticos como el de autonomía (respeto a la persona), beneficencia y justicia, un año después otro autor propone el principio de no maleficencia (32)(33)(34). A continuación, se describen como se aplicaron:

Principio de autonomía

Se refiere al respeto de las personas participantes, en todo momento cada uno es autónomo en la toma de sus decisiones, las cuales deben ser tomadas en cuenta, el participante puede decidir en cualquier momento querer seguir o no en el estudio. El uso del consentimiento informado es parte de este importante principio (32)(35).

Todos los participantes fueron tratados con amabilidad, respetando su decisión de querer estar involucrados en la investigación, además se les brindo la información sobre esta para que puedan tomar la decisión de participar y den su pleno consentimiento informado.

Principio de beneficencia

Buscar maximizar los beneficios hacia los participantes o pacientes, esto es parte del actuar de todo profesional sanitario, quien debe velar por la vida del paciente en todo momento (36).

Todos los estudiantes participantes fueron informados sobre las bondades y beneficios que trae el realizar una investigación, la cual es insumo importante para tomar decisiones que se traduzca en recibir un mejor servicio.

Principio de no maleficencia

Fue añadido por Beauchamp y Childress, es considerado como el cuarto principio bioético y busca por todos los medios evitar daño o perjuicio en los individuos (32)(37).

Cada estudiante interno participante fue debidamente informado sobre lo que implica ser parte del estudio, se enfatizó que esto no trae riesgos hacia su vida e integridad.

Principio de justicia

Cuando se realiza la distribución de beneficios, estos deben ser asignados de forma equitativa a todos (38).

En el proceso de recolección de datos y al momento de interactuar con los participantes, no se mostraron actos de discriminación ni preferencias por alguno de ellos.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Dato sociodemográfico de los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima- 2020.

Información de los participantes	Total	
	N	%
Total	60	100
Edad		
Media: 25,70 ($\pm 1,769$)		
De 23 a 25 años	26	43,3
De 26 a 28 años	34	56,7
Sexo		
Masculino	9	15,0
Femenino	51	85,0
Ocupación		
Solo estudia	29	48,3
Estudia y tiene trabajo estable	12	20,0
Estudia y tiene trabajo eventual	19	31,7
Tipo de familia		
Nuclear	21	35,0
Extendida	12	20,0
Ampliada	9	15,0
Reconstituida	10	16,7
Equivalente familiar	3	5,0
Persona sola	5	8,3

Elaboración propia.

En la tabla 1, en cuanto a los datos sociodemográficos de los internos de enfermería, se encontró que el 56,7% (n=34) tienen de 26 a 28 años, seguidamente del 43,3% (n=26) que tienen de 23 a 25 años. Según el sexo, con 85% (n=51) son de sexo femenino y el 15% (n=9) de sexo masculino. Asimismo, en cuanto al tipo de familia, el 35% (n=21) fueron nucleares, seguido del 20% (n=12) que fueron extendidas, el 16,7% (n=10) reconstituidas, el 15% (n=9) ampliada, el 8,3% (n=5) personas solas y finalmente el 5% (n=3) son equivalente familiar.

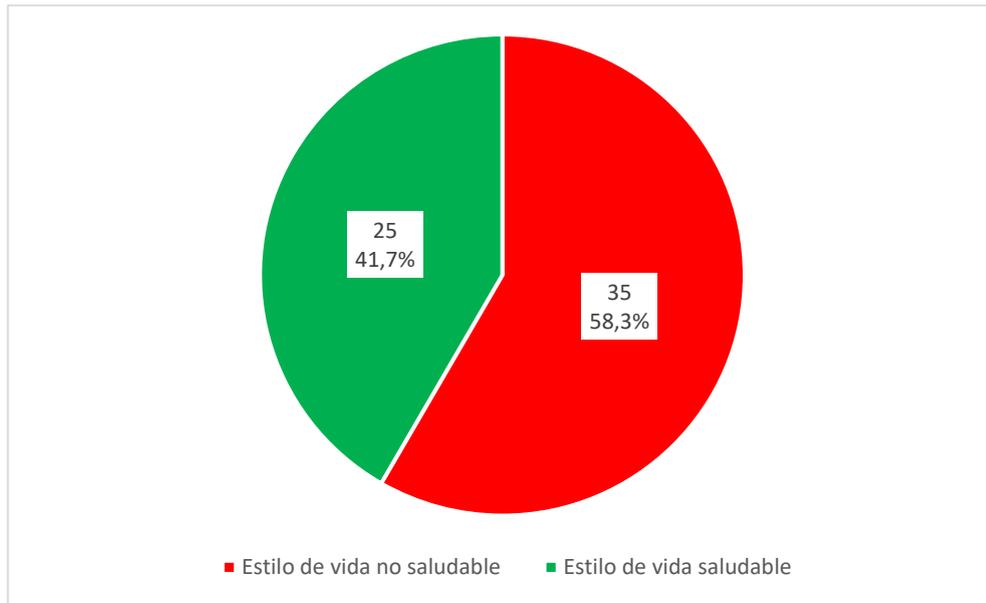


Figura 1. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60).

En la figura 1, según los estilos de vida en los internos, 35 participantes que representan el 58,3% tienen estilos de vida no saludable y 25 participantes que representan el 41,7% tienen estilo de vida saludable

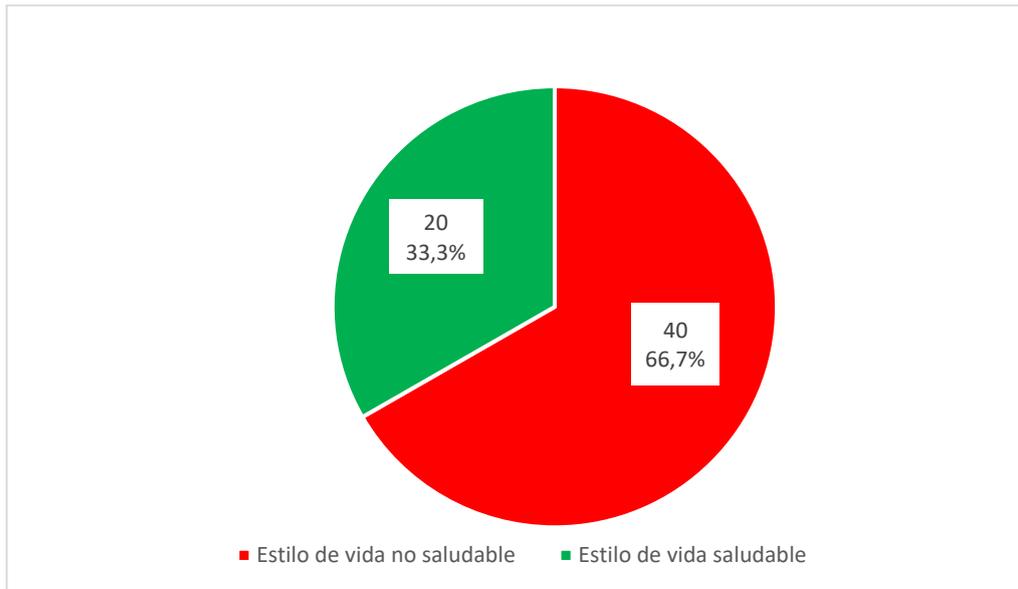


Figura 2. Estilos de vida según su dimensión actividad física, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60).

En la figura 2, en cuanto a los estilos de vida, en su dimensión actividad física, 40 participantes que representan el 66,7% tienen estilos de vida no saludables y 20 participantes que representan el 33,3% tienen un estilo de vida saludable.

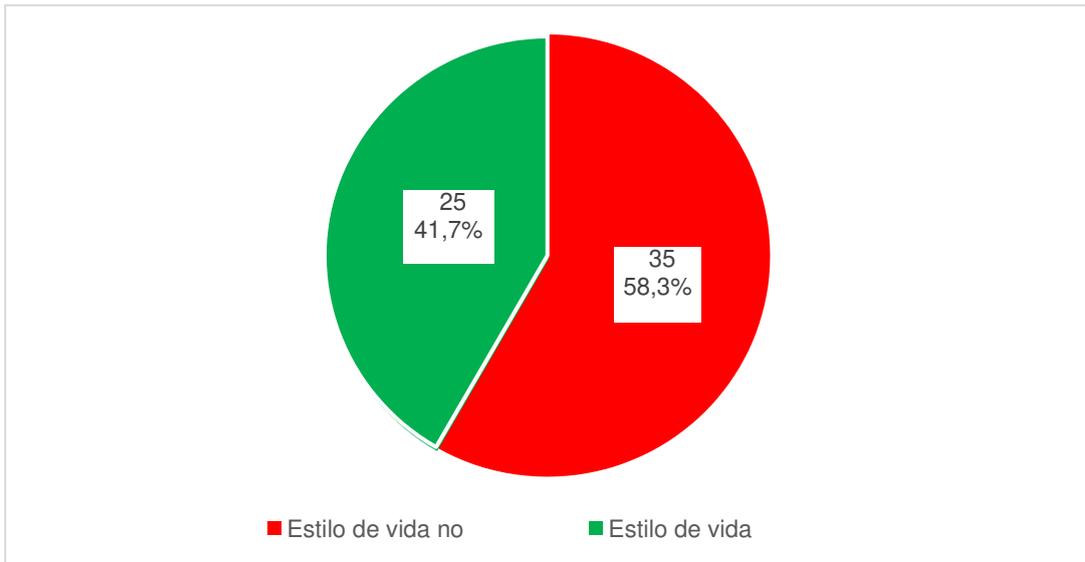


Figura 3. Estilos de vida según su dimensión salud con responsabilidad, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60).

En la figura 3, según la dimensión salud con responsabilidad, 35 participantes que representan el 58,3% presento un estilo de vida no saludable y 25 participantes que representan el 41,7% un estilo de vida saludable.

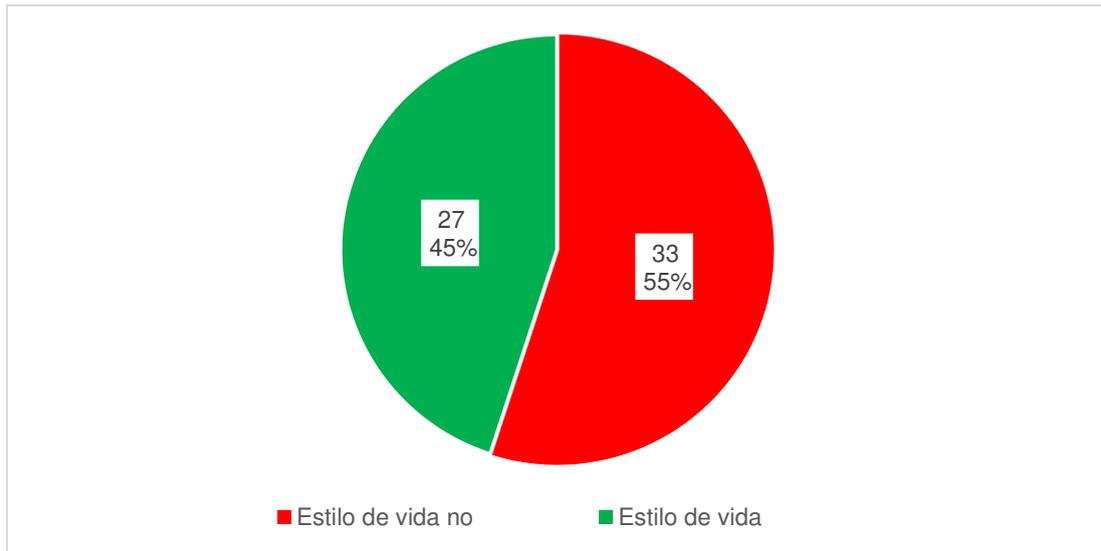


Figura 4. Estilos de vida según su dimensión crecimiento espiritual, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60).

En la figura 4, según la dimensión crecimiento espiritual, 33 participantes que representan el 55% presentan estilos de vida no saludables y 23 participantes que representan el 45% si tienen un estilo de vida saludable.

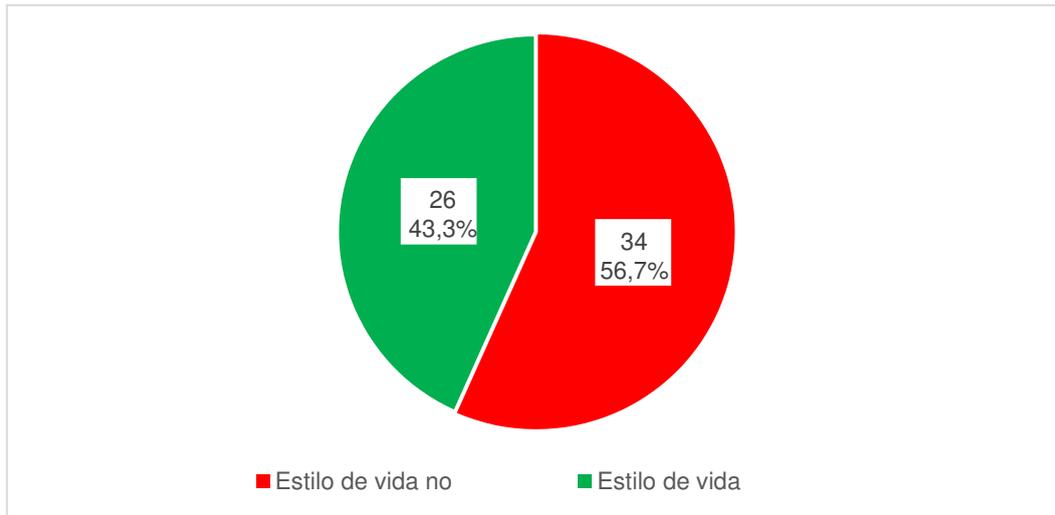


Figura 5. Estilos de vida según su dimensión relaciones interpersonales, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020(N=60).

En la figura 5, según la dimensión relaciones interpersonales, 34 participantes que representan el 56,7% presentan un estilo de vida no saludable y 26 participantes que representan el 43,3% si tienen un estilo de vida saludable.

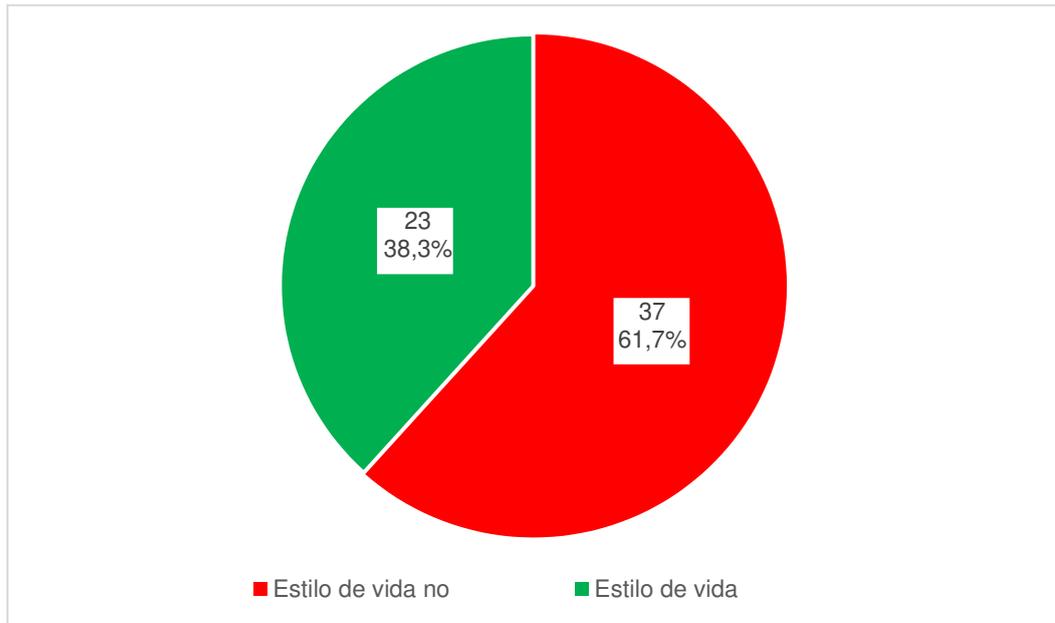


Figura 6. Estilos de vida según su dimensión manejo de estrés, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60).

En la figura 6, en cuanto a los estilos de vida según su dimensión manejo de estrés, 37 participantes que representan el 61,7% tiene estilo de vida no saludable y 23 participantes que representan el 38,3% si tiene un estilo de vida saludable.

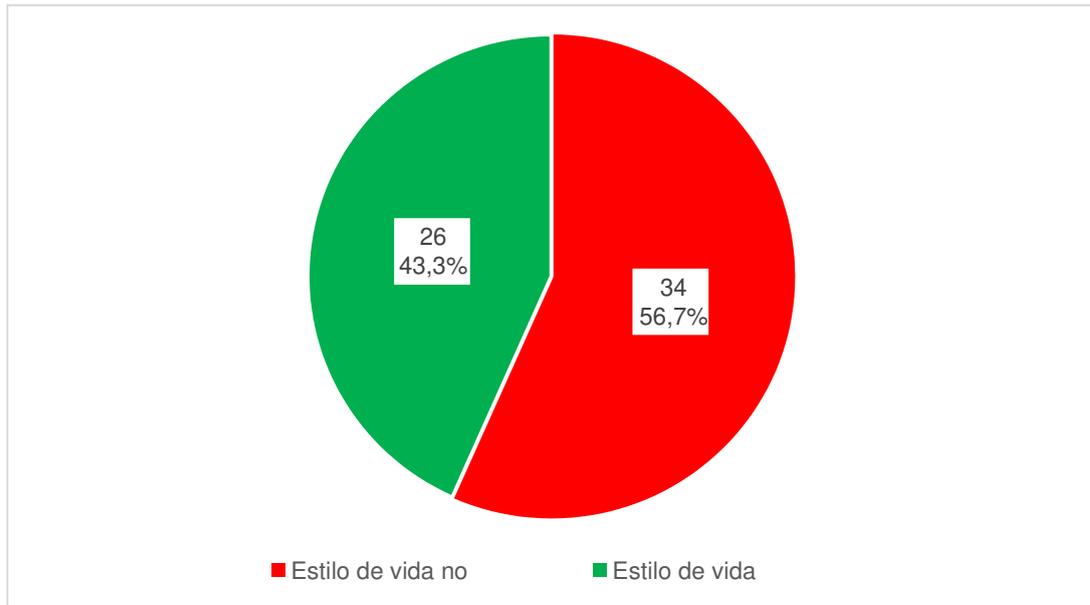


Figura 7. Estilos de vida según su dimensión nutrición saludables, en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 (N=60).

En la figura 7, en cuanto a los estilos de vida en su dimensión nutrición saludable, 34 participantes que representan el 56,7% presentan un estilo de vida no saludable y 26 participantes que representan el 43,3% presenta un estilo de vida saludable.

IV. DISCUSIÓN

4.1 DISCUSION PROPIAMENTE DICHA

La educación en los programas de salud es uno de los campos de estudio más desafiantes, además de exigente y estresante para los estudiantes, ya que se busca que estos vayan adquiriendo diversas competencias académicas, investigativas, clínicas y habilidades interpersonales, situación que les demanda muchas horas de dedicación, además tener en cuenta que los estudiantes de los programas de formación privados en si mayoría estudian y trabajan a la vez. Esa carga académica y laboral, sumado a los efectos negativos de la pandemia por COVID-19, va afectar el estilo de vida y bienestar, por ello en este estudio se busca como objetivo, valorar los estilos de vida de los estudiantes internos de enfermería, para tener conocimiento y evidencia que permitan tomar decisiones para mejorar la situación de salud de estos.

En cuanto a los estilos de vida en los internos, el 58,3% (35 participantes) presentan estilos de vida no saludable y el 41,7% (25 participantes) tienen estilo de vida saludable. Los estilos de vida comienzan a modelarse durante la adolescencia y tienden a consolidarse durante la juventud (al asistir a la universidad) y continúan durante la edad adulta (39).Cubas (26), en su estudio señalaba que el 31,7% presento un estilo de vida no saludable y que el 68,3% presento un buen estilo de vida, ellos consideran que la salud es fundamental para el desarrollo personal y por tanto permite al estudiante universitario llevar adelante su actividad académica formativa. Cada estudiante debe ser consciente y responsable del cuidado de su salud, para ello estos deben ser educados en salud preventiva. Por otro lado, Silvestre y colaborador (22), demostraban que en cuanto a estilo de vida predomino el nivel muy saludable con 82,9%, seguidamente de saludable con 41,8% y finalmente poco saludable con 25,3%. Cuando un individuo ingresa a una universidad, ocurren cambios importantes, como una mayor autonomía individual, exposición a un nuevo entorno y redes sociales, y menos control de los padres, que pueden conducir a estrés psicológico (40)(41). Si bien los resultados de los estudiantes de enfermería no son tan positivos, en términos de estilo de vida, es necesario reconocer que esta población podría sufrir problemas de salud en el futuro debido a un aumento del

comportamiento sedentario. Julcamoro (27), obtuvo resultados que se asemejan más a los nuestros ya que el 54% de los estudiantes no presentaba un estilo de vida saludable y el 46% si lo presentaba. El autor señala que existe un alto número de estudiantes que según la dimensión responsabilidad en salud, no muestran preocupación en la prevención en salud y poco interés para realizarse evaluaciones médicas mensuales o anuales, por ello los resultados.

En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión actividad física predominaron aquellos con estilos de vida no saludables con 66,7% (40 participantes) y estilos de vida saludables con 33,3% (20 participantes). Se debe educar desde edades tempranas a las personas para convertir la actividad física en un hábito, se han estudiado en profundidad los elementos que pueden estar relacionados con dicho proceso (42). García y colaborador (23), en su estudio señalaron que el 12% había desarrollado un estilo de vida malo, seguidamente de regular con un 69% y finalmente el estilo de vida bueno con 19%. Asimismo, mencionaron que la dimensión más afectada fue la actividad física con un 60% de estilo de vida malo. Las evidencias muestran que hay factores de riesgo que afectan los estilos de vida de los estudiantes del programa de enfermería. Ello puede optimizarse si busca fortalecer la educación en prácticas saludables, las cuales deben darse de forma progresiva y no de forma brusca. Por otro lado, desde una mirada ecológica, se plantea que los cambios apropiados en el entorno social producirán cambios en los individuos y que el apoyo de los individuos en la población es esencial para implementar cambios ambientales (43). Estos modelos establecen que, además de los factores individuales, los factores sociales y ambientales son determinantes en la formación y mantenimiento de hábitos de actividad física (44). Se debe promover un estilo de vida saludable en todas las edades, pero cuanto antes se forme un hábito, es más probable que se arraigue (3).

Según la dimensión salud con responsabilidad predominaron aquellos con estilos de vida no saludables con 58,3% (35 participantes) y estilos de vida saludables con 41,7% (25 participantes). Cada uno debe tomar conciencia de su cuidado y autocuidado, para ello debe ser educado y persuadido a asumir hábitos saludables desde edades tempranas. La familia y escuela son espacios de socialización y formación que influyen muchos en ello (26). Por ejemplo, se

debe prevenir la creciente prevalencia del sobrepeso, siendo importante poder detectar períodos de riesgo de aumento de peso y desarrollo de conductas no saludables de forma oportuna (45). En el estudio de Tzintzun y colaboradores (25) se señaló que el 46,7% a veces tienen prácticas alimentarias saludables; el 40% refirió que solo a veces hace ejercicio con regularidad y finalmente el 57,7% manifestó tener a veces conductas responsables en su salud. La educación para la salud es un elemento que puede influir en no adoptar consciencia del cuidado de nuestra propia salud.

Según la dimensión crecimiento espiritual predominó el estilo de vida no saludable con 55,0% (33 participantes) y el estilo de vida saludable con 45,0% (27 participantes). Uno debe tener un norte ya definido en la vida, la seguridad de ir construyendo un camino e ir consolidándose como persona de bien, depende mucho del entorno social, y los factores protectores con que se cuenta. La salud emocional depende de la salud física. Si existen desordenes en los estilos de vida se afectan estas dos dimensiones, lo emocional y lo físico, ello va contra el desarrollo y bienestar de uno mismo.

Según la dimensión relaciones interpersonales predominaron aquellos con estilos de vida no saludable con 56,7% (34 participantes) y estilos de vida saludables con 43,3% (26 participantes). El ser humano por excelencia es un ser social, ya hace meses por motivos de la pandemia y las medidas que se han establecido para contrarrestar su avance, han restringido la dinámica social, y ello viene impactando negativamente en los jóvenes. El sedentarismo es uno de los problemas de salud de la población infantil y juvenil, ello se agrava aún más en este contexto de emergencia sanitaria (10), los tiempos de estar sentados frente al ordenador se han incrementado notablemente. Una mención importante se encontró en el estudio de Otáñez (24), ya que señalaron que las personas que constantemente buscan la autorrealización y practican ejercicio, se ven inmersos en nuevos contextos sociales, lo que les permite practicar y desarrollar su expresión en diferentes esferas sociales.

Según su dimensión manejo de estrés predominaron aquellos con estilos de vida no saludable con 61,7% (37 participantes) y estilos de vida saludables con 38,3% (23 participante). La capacidad de afrontamiento ante los desafíos y

problemas se va formando en el proceso de la vida, depende mucho de ello para saber sobrellevar las preocupaciones y situaciones de alta carga emocional. La red de apoyo social juega un rol importante en este aspecto. La educación y promoción de la salud, ayudan a las personas a poder manejar estas situaciones (27).

Finalmente, en cuanto a los estilos de vida en su dimensión nutrición saludable, predominaron aquellos con estilo de vida no saludable con 56,7% (n=34) y estilos de vida saludable con 43,3% (26 participantes). El estudio de Julcamoro (27), señaló que las dimensiones más afectadas fueron actividad física, nutrición y manejo de estrés. Barreras (46), señaló que los estudiantes que tienen más autocontrol sean más disciplinados para mantener su peso, comer saludablemente, controlar la bebida y reservar tiempo para la actividad física.

Los resultados del estudio actual señalan que los estudiantes universitarios participantes llevan una vida poco saludable, donde la mayoría de ellos tienen hábitos alimenticios poco saludables y un nivel de actividad física no adecuado, la situación al parecer se acentuó por las medidas restrictivas dictadas por las autoridades en el marco de la emergencia sanitaria por la pandemia COVID-19. Por otro lado, vemos que las instituciones universitarias son escenarios propicios para implementar programas de promoción de la salud, para ello se debe planificar e implementarlos, para generar un ambiente saludable en donde se refuerce la educación en salud, que permita contrarrestar los efectos negativos de la pandemia. En estos tiempos de incertidumbre, los estudiantes deben ser motivados y movilizados a ser responsables de su propia salud, a poder participar más en la actividad física y a practicar hábitos alimenticios saludables que beneficien su bienestar y rendimiento académico.

4.2 CONCLUSIONES

- En cuanto a los estilos de vida en los internos de enfermería, predominaron aquellos con estilos de vida no saludables, seguidos de estilos de vida saludables.
- En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión actividad física predominaron aquellos con estilos de vida no saludables, seguidos de estilos de vida saludables.

- En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión salud con responsabilidad predominaron aquellos con estilos de vida no saludables y estilos de vida saludables.
- En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión crecimiento espiritual predominó el estilo de vida no saludable) seguido de estilo de vida saludable.
- En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión relaciones interpersonales predominaron aquellos con estilos de vida no saludable, seguido de estilos de vida saludables.
- En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión manejo de estrés predominaron aquellos con estilos de vida no saludable, seguidos de estilos de vida saludables.
- En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión nutrición saludable, predominaron aquellos con estilo de vida no saludable, seguido de estilos de vida saludable.

RECOMENDACIONES

- La pandemia por COVID-19, viene impactando negativamente en la salud de los estudiantes universitarios, por ello se recomienda a las autoridades de la universidad y a la oficina de bienestar universitario, que impulse acciones orientadas a la promoción de la salud que permitan dar conocimientos y herramientas a los estudiantes para poder afrontar de una mejor manera el impacto negativo de la pandemia en las prácticas de actividades saludables. En cuanto a conocimientos se debe incidir en la alimentación saludable, practica de actividad física por al menos 30 minutos al día, sueño adecuado-suficiente y dosificación de la carga de estudio y laboral si es el caso. En cuanto a herramientas, nos referimos a fortalecer capacidades en los estudiantes como la resiliencia, afrontamiento y la inteligencia emocional, las cuales permiten que una persona pueda adaptarse mejor en situaciones de crisis como la que vivimos en esta pandemia.
- Se debe compartir por los diferentes canales de comunicación de la universidad, información accesible y clara sobre recomendaciones a ser tomadas en cuenta para mejorar en las prácticas de salud en estos tiempos de emergencia sanitaria. Los medios para difundir tal información al grupo estudiantil objetivo, pueden ser los digitales, de ahí se recomienda aprovechar el intranet y el aula virtual de la universidad, así mismo, los correos electrónicos institucionales, las redes sociales y el WhatsApp, pueden ser útiles para lograr que el mensaje llegue más personas. Los responsables del área de bienestar estudiantil deben garantizar la idoneidad y pertinencia del contenido.
- En estudios posteriores, se sugiere involucrar más variables que permita analizar el problema y su relación a otros problemas vinculantes.
- Así mismo, el abordaje del estudio podría hacerse desde otros enfoques metodológicos como los cualitativos y mixtos, para complementar el entendimiento del problema.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases [Internet]. Ginebra - Suiza: World Health Organization 2013; 2020. 784 p. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506236>
2. World Health Organization. Milestones in Health Promotion Statements from Global Conferences. Ginebra - Suiza: Health Promotion; 2009.
3. Naudeau S, Cunningham W, Lundberg M, McGinnis L. Programs and policies that promote positive youth development and prevent risky behaviors: An international perspective Sophie. New Direction for Child and Adolescent Development [Internet]. 2008 [citado 11 de mayo de 2021];122(1):75-87. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/cd.230>
4. Department of Health & Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Scientific Report [Internet]. Washington, D.C.; 2018. Disponible en: https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
5. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud [Internet]. Ginebra - Suiza; 2010. p. 58. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf
6. Organización Panamericana de la Salud-Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 [Internet]. Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud-Organización Panamericana de la Salud; 2018. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y
7. Al-Rethaiaa A, Fahmy A, Al-Shwaiyat N. Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: A cross sectional study. Nutrition Journal

- [Internet]. 2010 [citado 07 de mayo de 2021];9(1):1-10. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2949783/pdf/1475-2891-9-39.pdf>
8. Almutairi K, Alonazi W, Vinluan J, Almigbal T, Batais M, Alodhayani A, et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. *Public Health* [Internet]. 2018 [citado 06 de mayo de 2021];(2018):268-273. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6126031/pdf/12889_2018_Article_5999.pdf
 9. Musaiger A, Awadhalla M, Al-Mannai M, Al Sawad M, Asokan G. Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* [Internet]. 2017 [citado 07 de mayo de 2021];29(2):4-7. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26251982/>
 10. Mielgo-ayuso J, Aparicio-ugarriza R, Castillo A, Ruiz E, Avila J, Aranceta-bartrina J, et al. Sedentary behavior among Spanish children and adolescents : findings from the ANIBES study. *BMC Public Health* [Internet] 2017 [citado 13 de mayo de 2021];17(1):1-9. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5244608/pdf/12889_2017_Article_4026.pdf
 11. Castro O, Bennie J, Vergeer I, Bosselut G, Biddle S. How Sedentary Are University Students ? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prevention Science* [Internet]. 2020 [citado 12 de mayo de 2021];21(1):332-343. Disponible en: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11121-020-01093-8.pdf>
 12. Mooney B, Timmins F, Byrne G, Corroon A. Nursing students' attitudes to health promotion to: Implications for teaching practice. *Nurse Education Today* [Internet]. 2011 [citado 07 de mayo de 2021];31(8):841-848. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S026069171000256>

X?via%3Dihub

13. Alpar Ş, Şenturan L, Karabacak Ü, Sabuncu N. Change in the health promoting lifestyle behaviour of Turkish University nursing students from beginning to end of nurse training. *Nurse Education in Practice* [Internet]. 2008 [citado 08 de mayo de 2021];8(6):382-388. Disponible en: [sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595308000346?via%3Dihub](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595308000346?via%3Dihub)
14. Choi W. The health-promoting lifestyles of undergraduate nurses in Hong Kong. *Journal of Professional Nursing* [Internet]. 2002 [citado 02 de mayo de 2021];18(2):101-111. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11977008/>
15. Pender N, Murdaugh C, Parsons M. *Health promotion in nursing practice*. 7ª ed. University of Michigan; 2015.
16. Cockerham W. Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of Health and Social Behavior* [Internet]. 2005 [citado 04 de mayo de 2021];46(1):51-67. Disponible en: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002214650504600105?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub 0pubmed
17. Pender NJ, Pender AR. Illness prevention and health promotion services provided by nurse practitioners: Predicting potential consumers. *American Journal of Public Health* [Internet]. 1980 [citado 10 de mayo de 2021] 70(8):798-803. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7416338/>
18. Aristizabal HP, Blanco RM, Sanchez RA. Enfermería Universitaria El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Eneo-Unam* [Internet]. 2011 [citado 10 de mayo de 2021];8(4):16-23. Disponible en: <http://revista-enfermeria.unam.mx/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248/242>
19. Al-hazzaa H, Abahussain N, Al-sobayel H, Qahwaji D, Musaiger A. Physical

- activity , sedentary behaviors and dietary habits among Saudi adolescents relative to age , gender and region. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [Internet]. 2011 [citado 05 de mayo de 2021];8(1):140. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3339333/pdf/1479-5868-8-140.pdf>
20. Santaliestra A, Mouratidou T, Beghin L, Cuenca M, Castillo M, Galfo M, et al. Increased sedentary behaviour is associated with unhealthy dietary patterns in European adolescents participating in the HELENA study. *European Journal of Clinical Nutrition* [Internet]. 2014 [citado 20 de abril de 2021];68(1):300-308. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/ejcn2013170.pdf>
21. Dragun R, Veček N, Marendić M, Pribisalić A, Đivić G, Cena H, et al. Have lifestyle habits and psychological well-being changed among adolescents and medical students due to COVID-19 lockdown in Croatia? *Nutrients* [Internet]. 2021 [citado 04 de mayo de 2021];13(1):1-16. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7830522/pdf/nutrients-13-00097.pdf>
22. Silvestre M, Torres H. Adaptación universitaria y estilo de vida en estudiantes del primer año de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto [tesis de grado]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2659/Marjorie_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y
23. Garcia R, Morales M, Gómez R, Carreño S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de enfermería* [Internet]. 2018 [citado 12 de febrero de 2021];30(4):1-8. Disponible en: 10.18270/rce.v16i13.2300
24. Otáñez J. Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud* [Internet]. 2017 [citado 06 de mayo de 2021];20(2):5-11. Disponible en:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172a.pdf>

25. Tzintzun J, Del Toro M, Chávez J. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud. Integración Académica en Psicología [Internet]. 2018 [citado 20 de abril de 2021];6(2):1-7. Disponible en: http://www.integracion-academica.org/attachments/article/201/05_Estilos_vida_estudiantes-JTzintzun MToro JKChavez.pdf
26. Cubas M. Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018 [tesis de grado]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1950/Mimila_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Jualcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018 [tesis de grado]. Lima, Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Jualcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill. 2018.714 p.
29. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Revista Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2014 [citado 12 de mayo de 2021];19(1):68-83. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
30. Casas J, Repullo J, Donado J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Atención Primaria [Internet]. 2003 [citado 18 de marzo de 2021];31(8): 527-538. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656703707288>

31. Rendón-Macias M, Villasís-Keever M, Miranda-Novales M. Estadística descriptiva. Revista Alergia México [Internet]. 2016 [citado 10 de febrero de 2019];63(4):397-407. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/4867/486755026009.pdf>
32. Gomez P. Principios básicos de bioética. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia [Internet]. 2009 [citado 10 de abril de 2021];55(4):230-233. Disponible en: <http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/view/297/268>
33. Comisión Nacional para la Protección de Personas objeto de la Experimentación Biomédica y de la Conducta. The Belmont Report. Principios éticos y recomendaciones para la protección de las personas objeto de la experimentación [Internet]. Estados Unidos; 1979. p. 1–10. Disponible en: <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2300>
34. National Institutes of Health. Informe Belmont: Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación [Internet]. Navarra - España; 2003. Disponible en: http://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normatinternacional/10._INTL_Informe_Belmont.pdf
35. Mazo H. La autonomía: principio ético contemporáneo. Revista Colombiana de Ciencias Sociales [Internet]. 2012 [citado 30 de enero de 2021];3(1):115-132. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/400244>
36. Arguedas-Arguedas O. Elementos básicos de bioética en investigación. Acta médica de costarrica [Internet]. 2010 [citado el 11 de febrero del 2021] 52(2):76-78. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v52n2/art04v52n2.pdf>
37. Piscoya-Arbañil J. Principios éticos en la investigación biomédica Standards of ethical practice in biomedical research. Etica Medica [

- Internet] 2018 [citado 11 de febrero de 2021]; 31(4): 159-164. Disponible en: https://medicinainterna.net.pe/sites/default/files/SPMI_2018-4_159-164.pdf
38. Osorio R. Principios de la ética de la investigación y su aplicación. Revista médica hondureña [Internet]. 2012 [citado 11 de febrero de 2021];80(2):75-76. Disponible en: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2012/pdf/Vol80-2-2012-9.pdf>
39. Hultgren B, Turrisi R, Cleveland M, Mallet K, Reavy R, et al. Transitions in drinking behaviors across the college years: A latent transition analysis. *Addict Behav* [Internet]. 2019 [citado 14 de mayo de 2021];82(1):108-114. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6499686/pdf/nihms-1517828.pdf>
40. Deasy C, Coughlan B, Pironom J, Jourdan D, Mannix-McNamara P. Psychological distress and coping amongst higher education students: A Mixed method enquiry. *PLoS ONE* [Internet]. 2014 [citado 12 de mayo de 2021];9(12):1-23. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4266678/pdf/pone.0115193.pdf>
41. Deforche B, Van D, Deliëns T, De Bourdeaudhuij I. Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [Internet]. 2015 [citado 12 de mayo de 2021];12(1):1-10. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4332914/pdf/12966_2015_Article_173.pdf
42. Bauman A, Sallis J, Dzewaltowski D, Owen N. Toward a Better Understanding of the Influences on Physical Activity. *Am J Prev Med* [Internet]. 2002 [citado 13 de mayo de 2021];23(2S):5-14. Disponible en: <https://www.ajpmonline.org/action/showPdf?pii=S0749-3797%2802%2900469-5>

43. McLeroy K, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Educ Q.* [Internet]. 1988 [citado 12 de mayo de 2021];15(4):351-377. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3068205/>
44. Sallis J, Cervero R, Ascher W, Henderson K, Kraft K, Kerr J. An ecological approach to creating active living communities. *Rev. Public Health* [Internet]. 2006 [citado 13 de mayo de 2021];27(1):297-322. Disponible en: <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>
45. Gill T. Key issues in the prevention of obesity. *British Medical Bulletin* [Internet]. 1997 [citado 13 de mayo de 2021];53(2):359-388. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9246841/>
46. Greaney M, Less F, White A, Dayton S, Riebe D, Blissmer B, et al. College Students' Barriers and Enablers for Healthful Weight Management: A Qualitative Study. *Journal of Nutrition Education and Behavior* [Internet]. 2009 [citado 15 de mayo de 2021];41(1):281-286. Disponible en: [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(08\)00615-5/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(08)00615-5/fulltext)

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables.

TITULO: Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima- 2020.						
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores:	Ítems	Valor Final
Estilos de vida	Es la moda de vivir de una persona, teniendo una serie de actividades, rutinas, o hábitos, que puedan mantener el buen estado de la salud y evitar conductas que limiten o resulten dañinos en el futuro(17)(29).	Es la moda de vivir, de los internos de enfermería, teniendo una serie de actividades, rutinas, o hábitos, que puedan mantener el buen estado de la salud y evitar conductas que limiten o resulten dañinos en el futuro, que se expresa en la actividad física, salud con responsabilidad, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés, lo cual será valorado utilizando el cuestionario PEPS-I.	Actividad Física	Rutina de ejercicio. Actividad física.	4, 13, 22, 30, 38.	1. Estilo de vida saludable. 2. Estilo de vida no saludable.
			Salud con responsabilidad	Reconocimiento de signos de alarmas de riesgo de salud. Control en establecimiento de salud sin estar enfermo.	2,7,15,20,28,31,33,42,43,46.	
			Crecimiento espiritual	Sentimiento de bienestar personal. Visión del futuro. Satisfacción personal. Asumir retos día a día. Reconocimiento de una fuerza superior que guie sus pasos.	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48.	
			Relaciones interpersonales	Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por ellas. Trato asertivo. Relacionamiento con sus pares. Facilidad para demostrar preocupaciones. Amor y cariño a otras personas. Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a los demás.	10,18,24,25,32,39,47	
			Manejo del estrés	Dormir entre 5-6 horas diarias como mínimo. 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.	6,11,27,36,40,41,45	

				<p>Practicar técnicas de relajación. Utilizar el dialogo como fuente importante para tomar acuerdos.</p>		
			<p>Nutrición saludable</p>	<p>Ingerir desayuno. Almuerzo, cena. Consumir alimentos bajo en grasas. Consumir alimentos bajo en azucares. Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias.</p>	<p>1,5, 14, 19, 26, 35.</p>	

Anexo B. Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de perfil de vida PEPS-I

I. DATOS GENERALES

1. Edad..... 2. Sexo femenino () masculino ()

Fecha...../.../..... 3. Semestre año de estudio

4. ¿con quién vive? a) padres () b) familiares () c) alquilado ()

II. INSTRUCCIONES

Completar los espacios en blanco o marcar con un aspa (x) según corresponda considerando que:

- Nunca (N) es una conducta que no realiza 0 veces.
- Algunas veces (AV) es una conducta que pocas veces realiza de 1 a 2 veces.
- Frecuentemente (F) conducta que realiza varias veces de 3 a 5 veces.
- Siempre (S) conducta que realiza diaria o a cada instante.

Recuerde que tu sinceridad es muy importante.

N: Nunca AV: A veces F: Frecuentemente S: Siempre

N°	ENUNCIADO	N	AV	F	S
1	Tomas algún alimento al levantarse por las mañanas.				
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.				
3	Te quieres a ti misma(o).				
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
5	Seleccionas comidas que no contiene ingredientes artificiales o químico (conservantes).				
6	Te tomas un tiempo al día para relajarte.				
7	Conoces cuál es el nivel de colesterol en tu sangre.				
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
9	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en forma positiva.				

10	Das a conocer a personas cercanas sobre tus preocupaciones.				
11	Eres consciente de las fuentes que te producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.				
12	Te sientes feliz y contento(a).				
13	Realizas ejercicios vigorosos de 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.				
14	Comes tus tres comidas al día.				
15	Lees revistas y folletos sobre cómo cuidar tu vida.				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
17	Trabajas hacia metas largas en mi vida.				
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
19	Lees las etiquetas de los alimentos para identificar nutrientes (naturales y artificiales).				
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que te recomiendan.				
21	Te miras adelante hacia el futuro.				
22	Participas en programas o actividades de ejercicio bajo supervisión.				
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño las personas cercas a ti.				
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.				
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contenga fibra (granos enteros, frutas y verduras).				
27	Te relajas o meditas de 15 a 20 minutos diariamente.				
28	Buscas profesionales capacitados para conversar sobre tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.				
29	Respetas tus propios éxitos.				
30	Revisas tu pulso durante el ejercicio físico.				
31	Te mides la presión arterial y sabes el resultado.				
32	Pasas tiempo con amigos cercanos.				
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.				

34	Ves cada día como interesante y desafiante.				
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatros grupos básicos de nutrientes (carbohidratos, proteínas, y vitaminas y minerales).				
36	Relajas tus músculos antes de dormir.				
37	Encuentras agradable el ambiente de tu vida.				
38	Realizas actividades físicas recreativas como caminar, nadar, jugar, futbol y ciclismo etc.				
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.				
40	Te concentras pensamientos agradables a la hora de dormir				
41	Pides información a los profesionales sobre cómo cuidar tu salud.				
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.				
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.				
44	Eres realista en las metas que te propones.				
45	Usas algún método específico para controlar la tensión y/o estrés.				
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal.				
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).				
48	Creas que tu vida tiene un propósito.				

Anexo C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos-2020.

Nombre del investigador o investigadores principales:

Hurtado de Mendoza Elizabeth

Maldonado Yucra Ruth

Propósito del estudio: Determinar los estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos-2020.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a Hurtado de Mendoza Elizabeth, coordinadora de equipo de investigación (teléfono móvil N° 986238947) o al correo electrónico: welxi@hotmail.com

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al Dr. Segundo German Millones Gómez Presidente del Comité de Ética de la Universidad de Ciencias y Humanidades, ubicada en la av. Universitaria N°5175, Los Olivos, teléfono 7151533 anexo 1254, correo electrónico: comite_etica@uch.edu.pe.

Participación voluntaria: Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento. |

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Lima, noviembre de 2020.

Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
Hurtado de Mendoza Elizabeth	
Nº de DNI	
Nº teléfono móvil	
966238947	
Nombre y apellidos del responsable de encuestador	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.

.....
Firma del participante

Anexo D. Validez de contenido del instrumento de medición

Jueces	Congruencia de ítems	Amplitud de contenido	Redacción de los ítems	Claridad y precisión	Pertinencia	Resultado
Profesional participante 1	85%	85%	85%	85%	85%	85%
Profesional participante 2	85%	85%	85%	85%	85%	85%
Profesional participante 3	85%	85%	90%	90%	85%	87%
Profesional participante 4	90%	90%	90%	90%	90%	90%
Profesional participante 5	85%	85%	85%	85%	85%	85%
Resultado final						86,4%

Valoración de contenido del instrumento de medición:	Deficiente	0% - 69%
	Aceptable	70% - 80%
	Bueno	80% - 90%
	Excelente	90% - 100%

La validez de contenido del instrumento fue de 86,4%, lo cual se interpreta como bueno.