



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

**TESIS**

**Para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería**

Impacto del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de  
Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima  
Norte, 2024

**PRESENTADO POR**

Aguilar Ybazeta, Zareth Elena  
Rodriguez Chilo, Milena

**ASESOR**

Eguia Elias, César Augusto

**Lima, Perú, 2025**

## INFORME DE ORIGINALIDAD ANTIPLAGIO TURNITIN

---

Mediante la presente, Yo:

1. Milena Rodriguez Chilo; identificada con DNI 72317499
  2. Zareth Elena Aguilar Ybazeta; identificada con DNI 74758022
- 

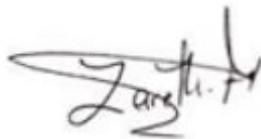
Somos egresados de la Escuela Profesional de Enfermería del año 2018 – 2023, y habiendo realizado la<sup>1</sup> Tesis para optar el Título Profesional de <sup>2</sup>Licenciado en enfermería se deja constancia que el trabajo de investigación fue sometido a la evaluación del Sistema Antiplagio Turnitin el 3 de abril de 2025, el cual ha generado el siguiente porcentaje de similitud de 10% <sup>3</sup>:

En señal de conformidad con lo declarado, firmo el presente documento el 3 de abril 2025.



---

**Milena Rodriguez Chilo**  
Egresado 1  
DNI 72317499



---

**Zareth Elena Aguilar Ybazeta**  
Egresado 2  
DNI 74758022



---

**Mg. César Augusto Eguía Elías**  
Nombre del Asesor  
DNI 07512106

---

<sup>1</sup> Especificar qué tipo de trabajo es: tesis (para optar el título), artículo (para optar el bachiller), etc.

<sup>2</sup> Indicar el título o grado académico: Licenciado o Bachiller en (Enfermería, Psicología ...), Abogado, Ingeniero Ambiental, Químico Farmacéutico, Ingeniero Industrial, Contador Público ...

<sup>3</sup> Se emite la presente declaración en virtud de lo dispuesto en el artículo 8°, numeral 8.2, tercer párrafo, del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI, aprobado mediante Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU/CD, modificado por Resolución de Consejo Directivo N° 174-2019-SUNEDU/CD y Resolución de Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD.

## Milena Rodriguez - Zaret Aguilar TESIS (2da SUSTENTACIÓN) CORREGIDA (2) (1).docx

### ORIGINALITY REPORT

<b>10%</b>	<b>11%</b>	<b>12%</b>	<b>12%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repositorio.uch.edu.pe</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Cientifica del Sur</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Roberto Carlos Dávila-Morán, Eucaris del Carmen Agüero Corzo. "Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes universitarios del Callao, Perú (Lifestyles and body mass index in university students from Callao, Peru)", Retos, 2024</b> Publication	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.index-f.com</b> Internet Source	<b>1%</b>

## **Dedicatoria**

Este trabajo de investigación es dedicado principalmente a Dios y a nuestros padres, que son nuestro motor y un gran apoyo, ya que nos impulsan a ser mejores personas y profesionales.

## **Agradecimiento**

Agradecemos a Dios por todo lo que nos brinda. También agradecer a nuestros familiares que siempre nos brindaron su apoyo emocional. A nuestro asesor, por sus conocimientos y paciencia con nosotras. Asimismo, deseamos dar el agradecimiento a la Universidad Ciencias y Humanidades por permitirnos realizar nuestro cuestionario con los futuros profesionales de la salud.

## Índice General

Dedicatoria.....	1
Agradecimiento.....	2
Índice general.....	3
Índice de gráficos.....	4
Índice de anexos.....	5
Resumen.....	6
Abstract.....	7
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>8</b>
1.1 Magnitud del problema.....	8
1.2 Estudios antecedentes.....	9
1.3 Revisión de la literatura.....	11
1.4 Objetivos y justificación.....	12
<b>II. MATERIALES Y MÉTODOS.....</b>	<b>15</b>
2.1 Enfoque y diseño.....	15
2.2 Población, muestra y muestreo.....	15
2.3 Variable de estudio.....	16
2.4 Técnica e instrumento de recolección.....	16
2.5 Procedimiento para recolección.....	18
2.6 Análisis de datos.....	18
2.7 Aspectos éticos.....	19
<b>III. RESULTADOS.....</b>	<b>21</b>
<b>IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>28</b>
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
ANEXOS.....	38

## Índice de gráficos

<b>Gráfico 1.</b> Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima norte, 2024 (N=326) .....	21
<b>Gráfico 2.</b> Estilos de vida según su dimensión nutrición, en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima norte, 2024 (N=326) .....	22
<b>Gráfico 3.</b> Estilos de vida según su dimensión ejercicio, en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima norte, 2024 (N=326) .....	23
<b>Gráfico 4.</b> Estilos de vida según su dimensión responsabilidad en salud, en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima norte, 2024 (N=326) .....	24
<b>Gráfico 5.</b> Estilos de vida según su dimensión manejo del estrés, en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima norte, 2024 (N=326) .....	25
<b>Gráfico 6.</b> Estilos de vida según su dimensión soporte interpersonal, en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima norte, 2024 (N=326) .....	26
<b>Gráfico 7.</b> Estilos de vida según su dimensión autoactualización, en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima norte, 2024 (N=326) .....	27

## Índice de anexos

<b>Anexo A.</b> Matriz de consistencia .....	39
<b>Anexo B.</b> Operacionalización de la variable .....	40
<b>Anexo C.</b> Instrumento de recolección de datos .....	41
<b>Anexo D.</b> Consentimiento informado .....	43
<b>Anexo E.</b> Acta de evaluación ética .....	45
<b>Anexo F.</b> Autorización de investigación.....	47
<b>Anexo G.</b> Evidencia del trabajo de campo .....	48
<b>Anexo H.</b> Datos sociodemográficos .....	49

## Resumen

**Objetivo:** precisar el impacto del estilo de vida en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una Universidad Privada de Lima Norte, 2024.

**Materiales y métodos:** la presente investigación posee una mirada de enfoque cuantitativo, el diseño es descriptivo y de corte transversal, se tuvo la grata participación de 326 estudiantes de la facultad de ciencias de la salud. La herramienta empleada fue el Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I), es un cuestionario práctico y contiene 48 preguntas con cuatro tipos de respuesta, además está compuesto por seis dimensiones (nutrición, ejercicio, responsabilidad de salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, autoactualización).

**Resultados:** acerca de los estilos de vida que practican los estudiantes, el 63.2% no son saludables y el 36.8% tienen vida saludable. De acuerdo a las seis dimensiones predominaron los siguientes porcentajes: en nutrición el 58.0%, en ejercicio el 90.5%, en responsabilidad en salud el 85.9%, en el caso del manejo del estrés el 77.9% y en soporte interpersonal el 64.7%, dichas dimensiones dieron como resultados que tienen estilos de vida no saludable y que solo en la dimensión autoactualización se observó que son saludables con el 59.5%.

**Conclusiones:** con respecto al estilo de vida, resaltaron los estilos de vida no saludables seguidamente de los estilos de vida saludables. En relación de las seis dimensiones, en cinco de ellas domino el estilo de vida no saludable, solo en autoactualización se aprecia que son saludables.

**Palabras clave:** Saludable; Estilo de vida; Nutrición; Ejercicio; Responsabilidad en salud; Manejo del estrés; Soporte interpersonal; Autoactualización.

## Abstract

**Objective:** To specify the impact of lifestyle on students of the health sciences faculty of a Private University in Lima Norte, 2024.

**Materials and methods:** The present research has a quantitative approach, the design is descriptive and cross-sectional, there was the pleasant participation of 326 students from the Faculty of Health Sciences. The tool used was the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I), it is a practical questionnaire and contains 48 questions with four types of answers, it is also composed of six dimensions (nutrition, exercise, health responsibility, stress management, interpersonal support, self-actualization).

**Results:** Regarding the lifestyles that students practice, 63.2% are unhealthy and 36.8% have a healthy life. According to the six dimensions, the following percentages predominated: in nutrition 58.0%, in exercise 90.5%, in health responsibility 85.9%, in the case of stress management 77.9% and in interpersonal support 64.7%, said dimensions gave results that have unhealthy lifestyles and that only in the self-actualization dimension was it observed that they are healthy with 59.5%.

**Conclusions:** Regarding lifestyle, unhealthy lifestyles were highlighted followed by healthy lifestyles. In relation to the six dimensions, in five of them I dominate the unhealthy lifestyle, only in self-actualization it is seen that they are healthy.

**Keywords:** Healthy, lifestyle, nutrition, exercise, health responsibility, stress management, interpersonal support, self-actualization.

# I. INTRODUCCIÓN

## 1.1 Magnitud del problema:

La capacidad de adaptarse a la vida universitaria para los estudiantes tiende a ser dificultosa debido a que se presentan situaciones que pueden desencadenar un mal desempeño académico y problemas en la salud, teniendo en cuenta que existe un vínculo entre las experiencias académicas, los hábitos y la capacidad para afrontar las circunstancias basadas en la autoeficacia, el autoconocimiento y la resiliencia (1).

El estilo de vida en universitarios es un problema que está vinculado con el riesgo cardiovascular, lo cual fue evidenciado en una investigación con 80 alumnos durante 3 años, ya que aumentaban 5,57 kilos en su peso anualmente, debido a la impropia alimentación e ingesta de alcohol, lo cual se vio reflejado con la presencia de la obesidad y el sobrepeso (2).

Las personas que laboran en el área de la salud realizan actividades en búsqueda de mejorar la salud del prójimo. Para la OMS, los profesionales de la salud son la columna vertebral del cumplimiento del sistema de salud. Estos profesionales son vulnerables a riesgos físicos y psicológicos; durante la pandemia el 23% de ellos a nivel mundial padecieron de ansiedad y depresión, teniendo en cuenta que el 39% tuvo insomnio; por ello se busca reforzar el sistema sanitario, con el objetivo de promover la salud y bienestar del profesional para optimizar la calidad de la atención al paciente (3).

A nivel mundial se vivió la pandemia del COVID-19, la cual provocó que las personas se adapten a las nuevas normas de vida. La OMS recomendó que el estilo saludable es la mejor opción para evitar los contagios, la buena higiene, una adecuada alimentación, el ejercicio, el tiempo de ocio ayudan a combatir y prevenir esta enfermedad (4).

En el 2022 cerca de 2500 millones de personas mayores de 18 años tenían sobrepeso y 890 millones tenían obesidad, esto se debe a la poca o nada actividad física realizada. Por ello, la OMS recomienda una alimentación balanceada, un tiempo determinado de actividad física para disminuir la tasa de enfermedades cardíacas, diabetes y mortalidad (5).

A nivel mundial, la ausencia de actividad física ocasiona la muerte a temprana edad, se estima que el 30% y 20% de personas que no hacen ejercicio tienen altas probabilidades de fallecer a comparación de las personas que sí hacen actividades físicas (6).

El estrés perjudica al cuerpo y a la mente, aunque es favorable su existencia debido a que impulsa a realizar labores cotidianas; sin embargo, cuando se incrementa afecta de manera psicológica y física; por ello, es fundamental aprender a combatir el estrés manteniendo una dieta saludable, hacer ejercicios, dormir bien, socializar con la familia y amigos (7).

La salud mental es la base para el bienestar general, por ello los miembros de la OMS vienen aplicando un plan de acción para mejorar la salud mental del 2013 al 2030, con la finalidad de disminuir la ansiedad y depresión, así mismo buscar una óptima recuperación frente a las personas con dichas afecciones (8).

La obesidad y el sobrepeso predominan en el personal de salud, ya que existe la carencia de ejercicio vinculados con el tipo de alimentación que ingieren (9).

Se brinda un adecuado servicio de salud gracias a la labor del personal sanitario, teniendo en cuenta el desgaste físico y mental que conlleva ello, sin embargo, no es bien recompensado, por ello la OMS ha proyectado que para el 2030 habrá la carencia de 18 millones de profesionales de la salud (10).

## **1.2 Estudios antecedentes:**

Leguía (11), en su investigación, realizada en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el Perú, sobre los estilos de vida y calidad del sueño en internos de enfermería en el 2021, señalando como método de evaluación el cuestionario PEPS-I de Nola Pender mostrando una confiabilidad de Alpha de Cronbach entre 0.73 - 0.87. Esta investigación se realizó con una población de 77 internos, se obtuvo que el 74.7% tiene un estilo de vida regular, el 17.2% no son saludables y solo el 9.1% son saludables; teniendo en cuenta que en la dimensión manejo del estrés, autoactualización, nutrición y ejercicio fueron las más afectadas.

Quispe (12), en su estudio sobre los factores condicionales asociados a los estilos de vida en estudiantes de una Universidad de Lima en el 2021, donde se

utilizó el cuestionario (PEPS-I), concluyó que el 59% de universitarios tienen estilos de vida no saludables y el 41% tienen vida saludable; con respecto a sus dimensiones, las que presentaron mayor porcentaje fue la dimensión nutrición y ejercicio.

Por otro lado, Hurtado et al. (13), en el 2021, en su estudio sobre los estilos de vida en los internos de enfermería de una Universidad particular de Lima, la cual tuvo enfoque cuantitativo y se utilizó el cuestionario PEPS-I en una población de 60 estudiantes. Concluyó que el 58,3% no son saludables y el 41,7% son saludables, además la dimensión actividad física y responsabilidad en salud son predominantes.

León et al. (14), en su estudio sobre la relación del estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19 en el 2021, realizado en el centro quirúrgico de un hospital de Perú, con una población de 66 enfermeras, se aplicó el cuestionario PEPS-I de Nola Pender con un Alfa de Cronbach de 0.96 y 0.95; la investigación evidenció que el 51,51 % tienen vida saludable y el 48,48 % no. Teniendo en cuenta que la dimensión ejercicio, soporte interpersonal y control del estrés presentaron mayor porcentaje; además, se demostró que hay una relación inversa entre los estilos de vida y el estrés.

Pech et al. (15), en su estudio sobre los estilos de vida y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes de nutrición de una Universidad de México en el año 2022, donde se aplicó el cuestionario PEPS-I, con una muestra de 110 estudiantes de ambos géneros, se obtuvo como resultado que el 46.4% practican estilos de vida medio, el 43.6% tienen vida saludable y el 10% no son saludables; además, el 70% de los estudiantes tenían un peso adecuado según su índice de masa corporal, por lo cual, se concluyó que no hay vínculo entre el nivel del estilo de vida y los parámetros del índice de masa corporal de los estudiantes.

En un estudio sobre los estilos de vida en estudiantes de ciencias de la salud de una Universidad de Colombia, donde se realizó la aplicación del cuestionario PEPS-I con una muestra de 317 estudiantes, se concluyó que el 54.9% practican estilos de vida no saludables, evidenciado en el bajo nivel de las dimensiones de nutrición, manejo del estrés y actividad física (16).

### **1.3 Revisión de la literatura:**

#### **Estilo de vida:**

La Organización Mundial de la Salud, describe al estilo de vida como una manera general de vivir en la que interactúa la condición de vida y la conducta independiente de cada persona, la cual se ve influenciada por factores personales, la sociedad y cultura (17).

#### **Dimensiones:**

La nutrición es un elemento primordial para el desarrollo y la salud; debido que al mantener una óptima nutrición ayuda a que el sistema inmunitario sea más fuerte y disminuye el riesgo de enfermedades no trasmisibles (18).

La actividad física es definida como cualquier movimiento que realice el cuerpo mediante los músculos esqueléticos, los cuales, utilizan energía, así se realicen de manera intensa o leve, ayuda a mejorar la salud (19).

La responsabilidad en la salud, implica cuidar y el autocuidado, las cuales son capacidades naturales del ser humano y fundamentales para la vida, describen un grupo de acciones que tienen como finalidad mantener la salud y que se garantice óptimos rasgos de bienestar (20).

El manejo del estrés, es la condición que toma cada individuo para afrontar circunstancias positivas o negativas. Este puede generar daños y cambios evidentes en la persona, principalmente afecta en la salud física y psicológica, en el rendimiento laboral y académico, ocasionando que la persona este preocupada y angustiada (21).

El soporte interpersonal, está basado en la acción de tomar decisiones centradas en los valores, los cuales van a enriquecer el crecimiento del pensamiento crítico ordenándolo dentro de los criterios de la verdad y el sentido. Esto ayuda a la interacción con la familia, el círculo social y laboral, ya que se va modificando el comportamiento y conducta (22).

La autoactualización, significa la toma de conciencia de la posición que se tiene en la sociedad y del aporte que se hace, lo cual incentiva el desarrollo y crecimiento de uno mismo de manera continua (23).

### **Teoría de enfermería:**

La promoción de la salud, es mostrado como un modelo, el cual fue planteado por Nola Pender. Este modelo se aplica para promocionar las conductas saludables, mejorar la salud y prevenir enfermedades, además, es utilizado en el personal de enfermería para incentivar a la población a que practiquen hábitos saludables, con la finalidad de fortalecer su autoeficacia, ya que, este modelo busca el bienestar personal (17).

Nola Pender, incluyó en el año 1996 un instrumento que evalúa o mide el estilo de vida, donde se encuentran seis subescalas, es decir, la alimentación o nutrición, la actividad física o ejercicio, la responsabilidad en la salud de uno mismo, el nivel psicológico centrado en el manejo del estrés, las relaciones interpersonales o el soporte interpersonal y la autoactualización (24).

## **1.4 Objetivos y justificación:**

### **1.4.1. Objetivo del estudio:**

#### **Objetivo general:**

Evaluar el impacto del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad privada de Lima Norte.

#### **Objetivos específicos:**

1. Identificar el impacto la dimensión nutrición del estilo de vida en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud.
2. Identificar el impacto de la dimensión ejercicio del estilo de vida en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud.
3. Identificar el impacto de la dimensión responsabilidad de salud del estilo de vida en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud.
4. Identificar el impacto de la dimensión manejo del estrés del estilo de vida en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud.

5. Identificar el impacto de la dimensión soporte interpersonal del estilo de vida en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud.
6. Identificar el impacto de la dimensión autoactualización del estilo de vida en los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud.

### **Importancia y justificación de la investigación:**

Se puede deducir que el estilo de vida saludable de un estudiante y futuro profesional de salud es brindado a raíz de una alimentación balanceada, sin embargo, no contar con una nutrición adecuada puede causar algunas enfermedades a corto o largo plazo que pueden ser perjudiciales. La mayoría de estudiantes universitarios suelen trabajar para poder costear sus gastos. Estos tienen diferentes obligaciones académicas, familiares y laborales; sumado ello, la inestabilidad económica del país. Todo ello, en un contexto de recuperación de una pandemia mundial que ha dejado muchas secuelas y que en donde todos buscan la forma de superarse.

En diferentes investigaciones se dedujo que el personal de salud no tiene vida saludable, ya que, está expuesto a mucha carga laboral. Esto genera estrés y problemas en la alimentación, los cuales, se reflejan en los futuros profesionales de la salud que están en formación. Asimismo, muchos de los estudiantes descuidan la alimentación, algunos omiten desayunar o cenar por diferentes factores, no saben manejar el estrés, no practican ejercicio por la falta de tiempo y el cansancio, por lo tanto, optan por alimentos al paso, con altos índices de carbohidratos y grasas que pueden generar consecuencias en el organismo, como sobrepeso, problemas cardiovasculares, diabetes, entre otras enfermedades.

Con respecto a la utilidad práctica, la investigación permitió definir el estilo de vida de los estudiantes de ciencias de la salud, ya que se pudo diagnosticar si practican un estilo de vida saludable o no saludable. Con este diagnóstico se podría brindar charlas donde se fomente la salud y la alimentación saludable; asimismo, se podría impulsar campañas de prevención de enfermedades no transmisibles, lo cual, cumple con la relevancia social, ya que con los resultados que se obtuvieron se puede interpretar en oportunidades de mejorar, en busca del bienestar de los estudiantes.

Con respecto al valor científico, este estudio ha sido realizado teniendo en consideración los principios del método científico con enfoque cuantitativo, también se ejecutó con los criterios para una óptima elección de la población, teniendo en cuenta que se utilizó un cuestionario confiable y válido.

## II. MATERIALES Y MÉTODOS

### 2.1 ENFOQUE Y DISEÑO

El enfoque fue cuantitativo, es decir que utiliza datos numéricos, analiza, mide, y cuantifica para contrastarlos posteriormente con información confiable. Así mismo el diseño utilizado fue no experimental, es decir que no se manipulo la variable de estudio deliberadamente solo se observó su ocurrencia, además es transversal debido a que se realizó en un determinado tiempo (25).

### 2.2 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

Conformada por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, dichos estudiantes pertenecen al periodo 2024-I. La población fue de 2130 estudiantes, se usó el muestreo probabilístico aleatorio simple, calculándose la cantidad de la muestra de 326 alumnos.



#### Calculadora de Muestras

Margen de error:  
  
Nivel de confianza:  
  
Tamaño de Poblacion:

**Margen: 5%**  
**Nivel de confianza: 95%**  
**Poblacion: 2130**

**Tamaño de muestra: 326**

#### Ecuacion Estadistica para Proporciones poblacionales

n= Tamaño de la muestra  
Z= Nivel de confianza deseado  
p= Proporcion de la poblacion con la caracteristica deseada (exito)  
q=Proporcion de la poblacion sin la caracteristica deseada (fracaso)  
e= Nivel de error dispuesto a cometer  
N= Tamaño de la poblacion

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

Fuente: [https://www.corporacionaem.com/tools/calc\\_muestras.php](https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php)

### **Criterios de inclusión:**

- Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud (Enfermería, Farmacia y Bioquímica, Nutrición y Psicología) de una Universidad privada de Lima Norte.
- Estudiantes que estén en el periodo 2024-I.
- Estudiantes que acepten voluntariamente participar.

### **Criterios de exclusión:**

- Alumnos de otras facultades y carreras profesionales.
- Universitarios menores de edad.
- Alumnado que no desee participar ni firmar el consentimiento.

## **2.3 VARIABLE DE ESTUDIO**

### **V1: Estilo de vida**

**Definición conceptual:** el estilo de vida es el promotor de la salud y esta se refiere a la agrupación de patrones de la conducta, también conocidos como hábitos que tiene una relación con aquello que brinde bienestar y el progreso de la persona (26).

**Definición operacional:** se describe como la manera de vivir, del alumnado de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad, los cuales serán evaluados mediante el cuestionario PEPSI-I donde se encuentran las variables de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización.

## **2.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **Técnica de recolección de datos:**

A fin de poder obtener los resultados del trabajo exploratorio se realizó la técnica de la encuesta que es usada mayormente como método de investigación para conseguir datos de manera eficaz (27).

### **Instrumentos de recolección de datos:**

La herramienta empleada en la investigación fue el Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I), introducido por Nola Pender en 1996. Este cuestionario es fundamental, ya que se puede evaluar el estilo de vida mediante las conductas de salud de uno mismo, los hábitos y el estilo de vivir. Es un cuestionario práctico y utilizado en investigaciones, en especial en el personal de salud, contiene 48 preguntas con 4 tipos de respuesta (1: Nunca, 2: A veces, 3: Frecuentemente, 4: Rutinariamente); además está compuesto por seis dimensiones:

- Nutrición: 1,5,14,19,26,35
- Ejercicio:4,13,22,30,38
- Responsabilidad de salud: 2,7,15,20,28,32,33,42,43,46
- Manejo de estrés: 6,11,27,36,40,41,45
- Soporte interpersonal:10,18,24,25,31,39,47
- Autoactualización:3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48)

Los resultados obtenidos mediante el cuestionario se clasificarán como estilo de vida saludable (cuando el puntaje se encuentra entre 121 – 192) y estilo de vida no saludable (cuando el puntaje se encuentra entre 48 – 120) (24).

### **Validez y confiabilidad**

La investigación de Leguía (11) en cuanto a la confiabilidad del cuestionario PEPS-I indica un Alfa de Cronbach de 0.73 – 0.87, asimismo el instrumento utilizado fue evaluado por 5 jueces expertos los cuales dieron un valor de 0.86% lo que es interpretado como válido.

Por otro lado, León (14) en su investigación indica un Alfa de Cronbach de 0.96 y 0.95, el cual, se obtuvo mediante el uso de una prueba piloto, además el cuestionario fue validado por expertos alcanzando un coeficiente concordancia superior al 90%.

También, Mogollón (30) en su estudio comprobó la confiabilidad del instrumento PEPS-I mediante el coeficiente Alfa de Cronbach el cual fue de 0.890, lo cual, indica la fiabilidad; asimismo, el instrumento fue validado por 3 especialistas en temas de promoción en la salud.

En el ámbito internacional, una investigación en México indica un Alfa de Cronbach con un coeficiente de 0.93 con respecto a la fiabilidad del instrumento PEPS-I (31).

## **2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos**

Se coordinó con la Universidad de Ciencias y Humanidades, en específico con la Facultad de Ciencias de la Salud mediante una solicitud se pidió la autorización para realizar el cuestionario a los estudiantes de enfermería, farmacia y bioquímica, nutrición y psicología del periodo 2024-I, además también se solicitó la cantidad de estudiantes por carrera.

Posterior a ello, la Universidad brindó la información solicitada y dio la autorización para la recolección de información mediante la encuesta; también, se obtuvieron los horarios y salones de las carreras para realizar las encuestas.

### **Aplicación del instrumento de recolección de datos**

Se procedió a emplear la encuesta en junio del 2024, se le dio 10 a 12 minutos a cada estudiante para que puedan completar el cuestionario, previamente haber firmado el consentimiento informado. Además, se realizaron encuestas de manera virtual mediante Google formulario, el enlace fue mandado por los grupos de WhatsApp mediante los delegados de cada carrera, teniendo en cuenta que también se envió el enlace a la facultad de ciencias de la salud con la finalidad de su difusión, recalcar que en Google formulario también contenía el consentimiento informado y las instrucciones.

Durante la recolección de datos se realizó con los criterios de inclusión y exclusión de acuerdo a lo formulado en la investigación.

## **2.6 ANÁLISIS DE DATOS**

Se afiliaron los datos virtuales y los físicos en una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2019. Posterior a ello se trasladó los datos al programa software SPSS v.28 para la obtención de porcentajes, de acuerdo a la escala de medición de la variable.

## **2.7 ASPECTOS ÉTICOS**

La siguiente investigación fue remitida al Comité de Ética de la Universidad de Ciencias y Humanidades, fue evaluada; por consiguiente, aprobada. Además, se tuvo en cuenta los aspectos éticos, para que participen en el estudio, previo consentimiento informado donde ellos estén de acuerdo en brindar datos verdaderos durante la encuesta, teniendo en cuenta que se consideró los principios bioéticos de beneficencia, autonomía, justicia y no maleficencia, los cuales serán descritos a continuación:

### **Principio de autonomía**

Es la aptitud que tiene el ser humano de poder tomar decisiones y las consecuencias de ellas, es decir, la actitud de gobernarse uno mismo (29). Este principio se aplicará en la investigación gracias al consentimiento informado, por lo cual, se solicitará la autorización del personal de enfermería que participará en el estudio, teniendo en cuenta que se informará la finalidad de la investigación y se respetará la voluntad y decisión de participar durante el tiempo de recojo de datos.

### **Principio de beneficencia**

Se describe como el principio ético en el que se hace el bien y se restringe a hacer algo malo que afecte a un alguien o la sociedad, es decir, se basa en apoyar a los demás sin obtener nada a cambio, busca incrementar el bienestar común, disminuyendo riesgos que puedan ocasionar lesiones físicas o que afecte la salud mental (28).

Antes de realizar el cuestionario se explicó los beneficios, ya que, permiten crear posibles soluciones o estrategias que ayuden a mejorar el estilo de vida del grupo estudiantil.

### **Principio de no maleficencia**

Toda persona tiene como deber u obligación, respetar la vida, así como, integridad psicológica y física de los individuos, el no causar daño y la justicia van de la mano, debido a que imponen igualdad, independientemente de la

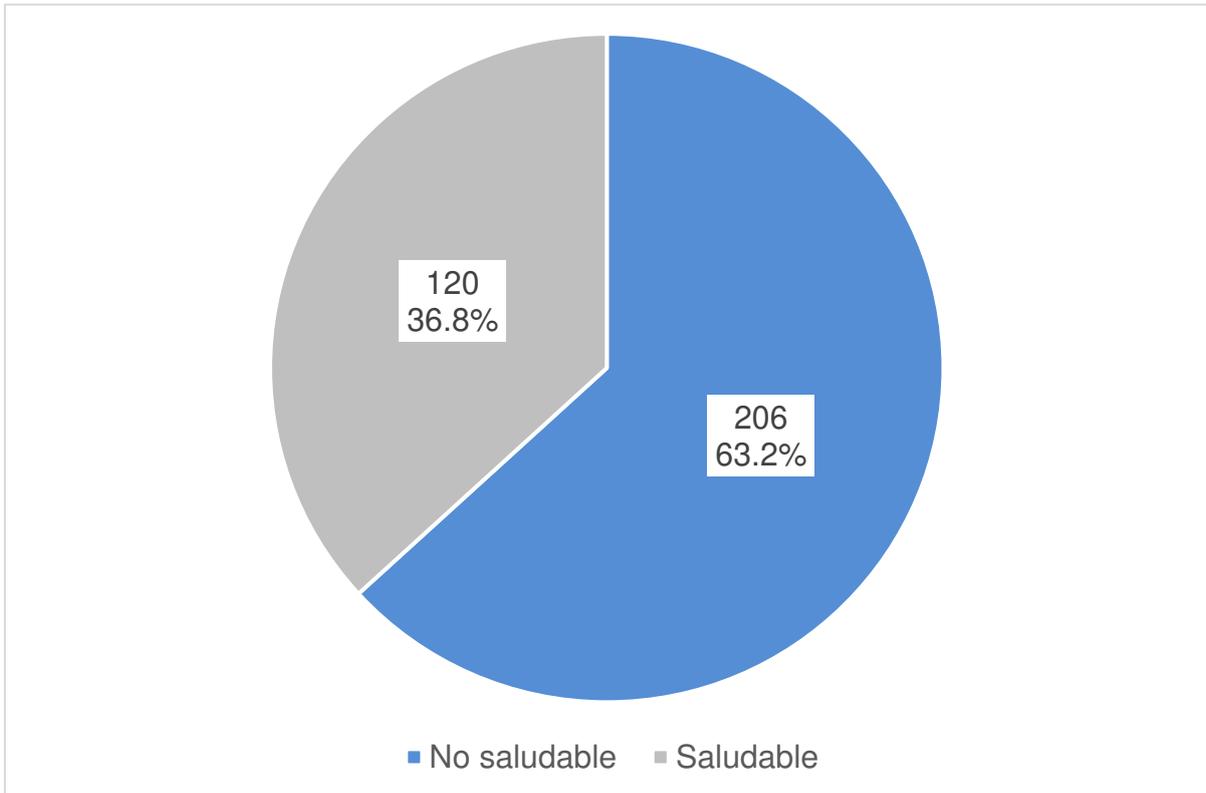
voluntad y opinión de los involucrados (29). Teniendo en cuenta este principio, se informó a la población a investigar que no estaban expuestos ante ningún riesgo físico ni moral que pueda afectarlos, puesto que, el cuestionario es anónimo.

### **Principio de justicia**

Cuando se tiene clara la definición de beneficencia y se sabe cómo ponerla en práctica, es más fácil practicar este principio, se centra en la equidad y lo justo, es decir, brindar un trato igualitario y no diferenciado, de acuerdo con las necesidades individuales (28). En este sentido, los participantes del cuestionario fueron tratados de manera equitativa y con respeto excluyendo cualquier acto que los pueda afectar.

### III. RESULTADOS

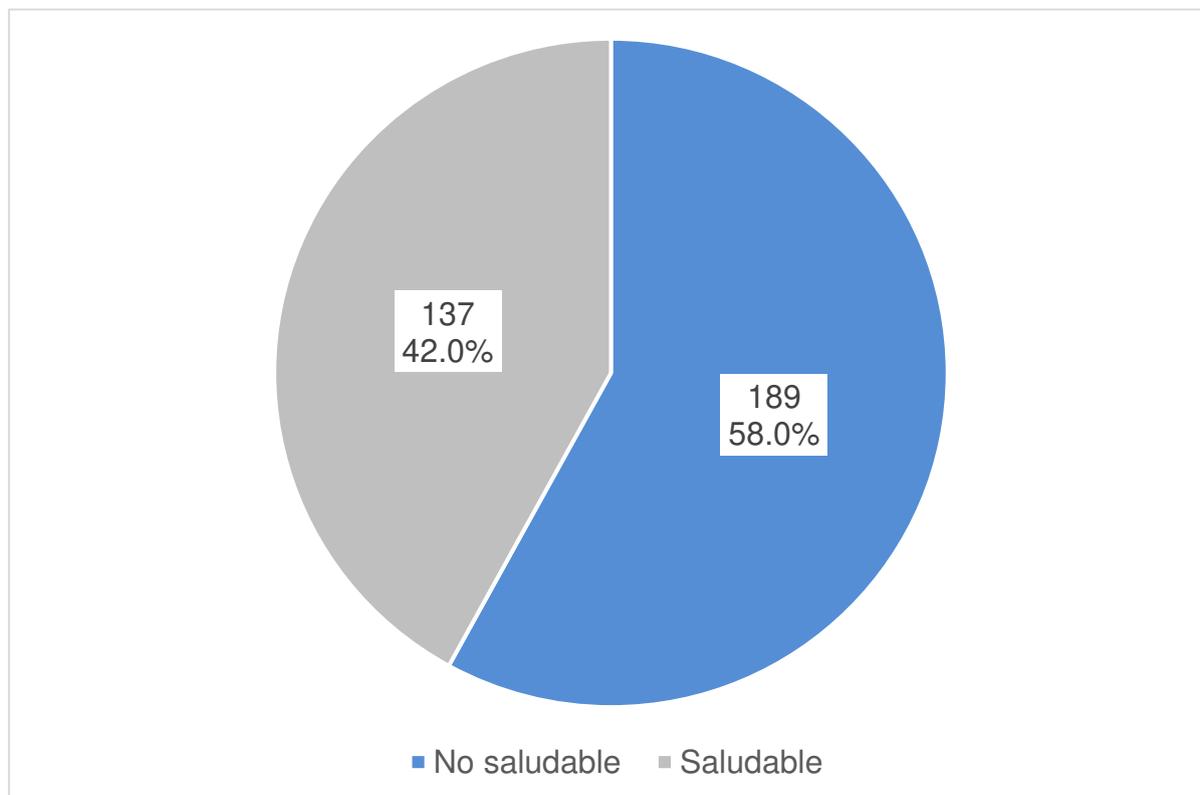
**Gráfico 1. Impacto del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Norte, 2024 (N=326)**



En el gráfico 1, según el estilo de vida de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, 206 estudiantes que representan el 63.2% practican estilos de vida no saludables y 120 estudiantes representan el 36.8% practican estilos de vida saludables.

**Gráfico 2. Impacto del estilo de vida según su dimensión nutrición, en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Norte, 2024**

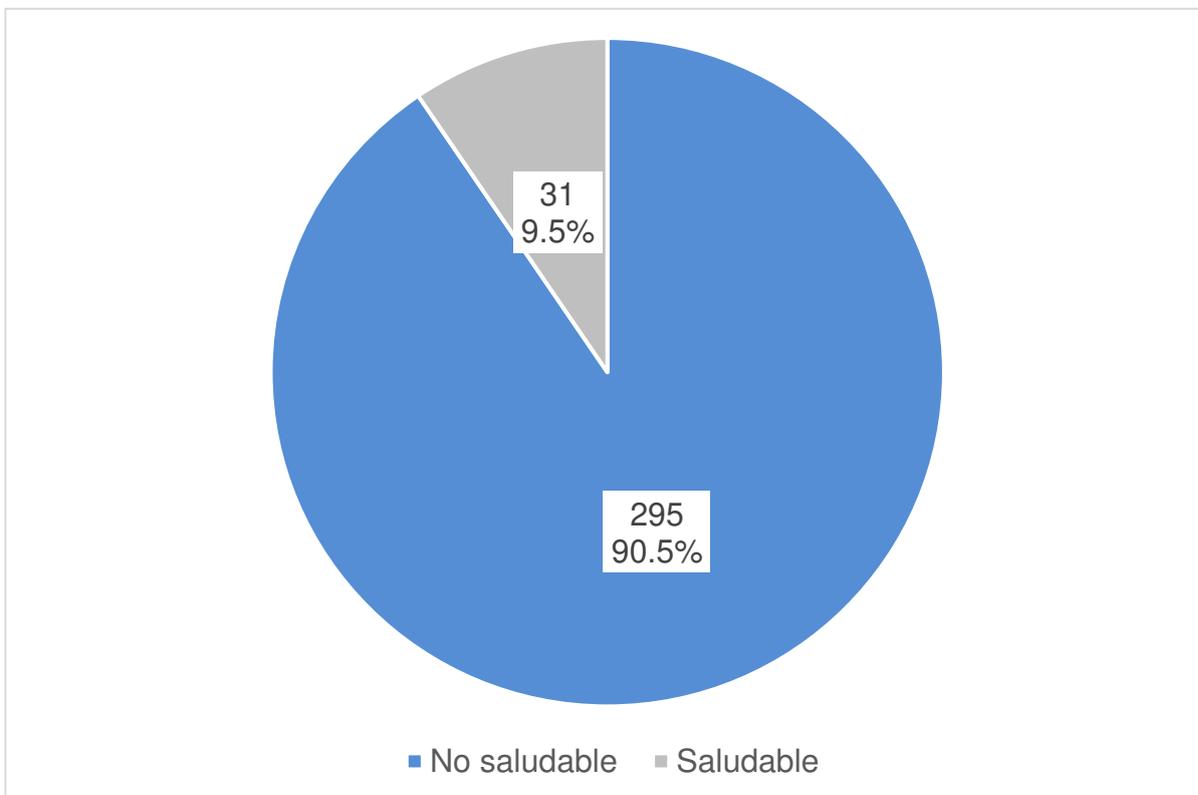
**(N=326)**



En el gráfico 2, según la dimensión nutrición, 189 estudiantes que simbolizan el 58.0% practican estilos de vida no saludables y 137 estudiantes que simbolizan el 42.0% practican estilos de vida saludables.

**Gráfico 3. Impacto del estilo de vida según su dimensión ejercicio, en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Norte, 2024**

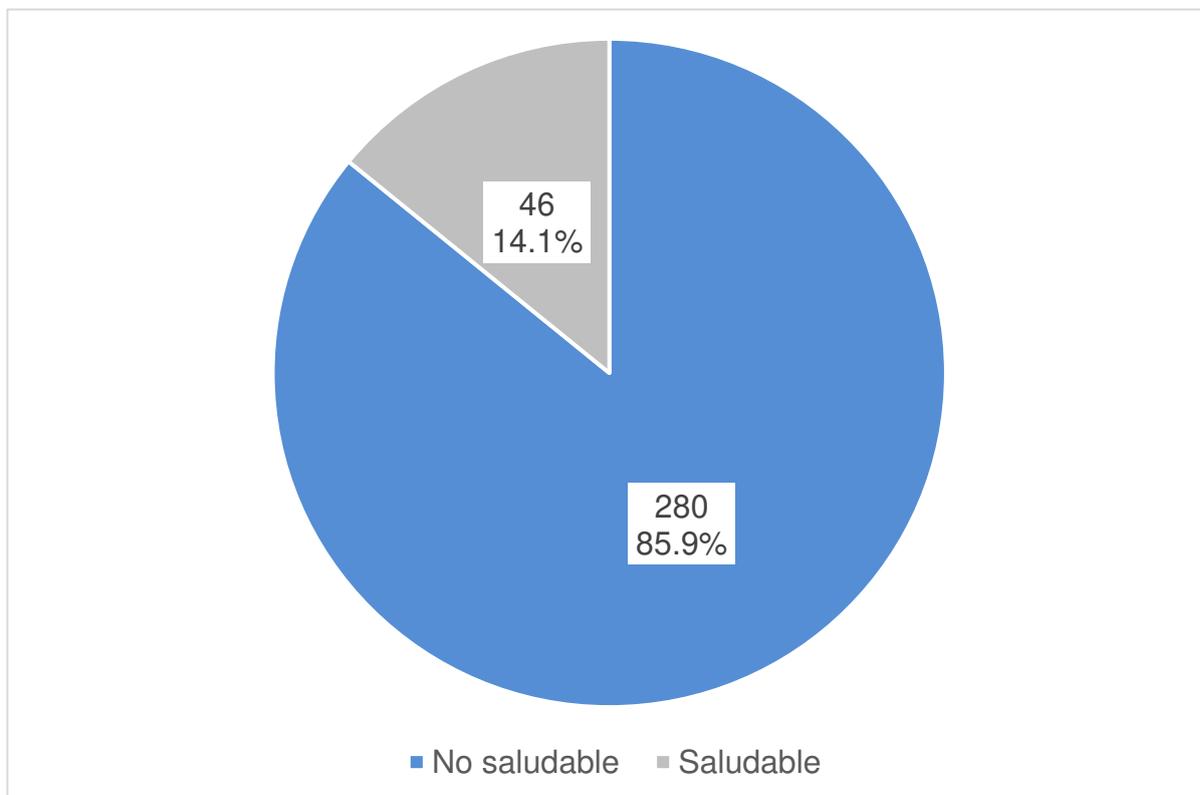
**(N=326)**



En el gráfico 3, según la dimensión ejercicio, 295 estudiantes que simbolizan el 90.5% practican estilos de vida no saludables y 31 estudiantes que simbolizan el 9.5% practican un estilo de vida saludables.

**Gráfico 4. Impacto del estilo de vida según su dimensión  
responsabilidad en salud, en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la  
Salud de una Universidad Privada de Lima Norte, 2024**

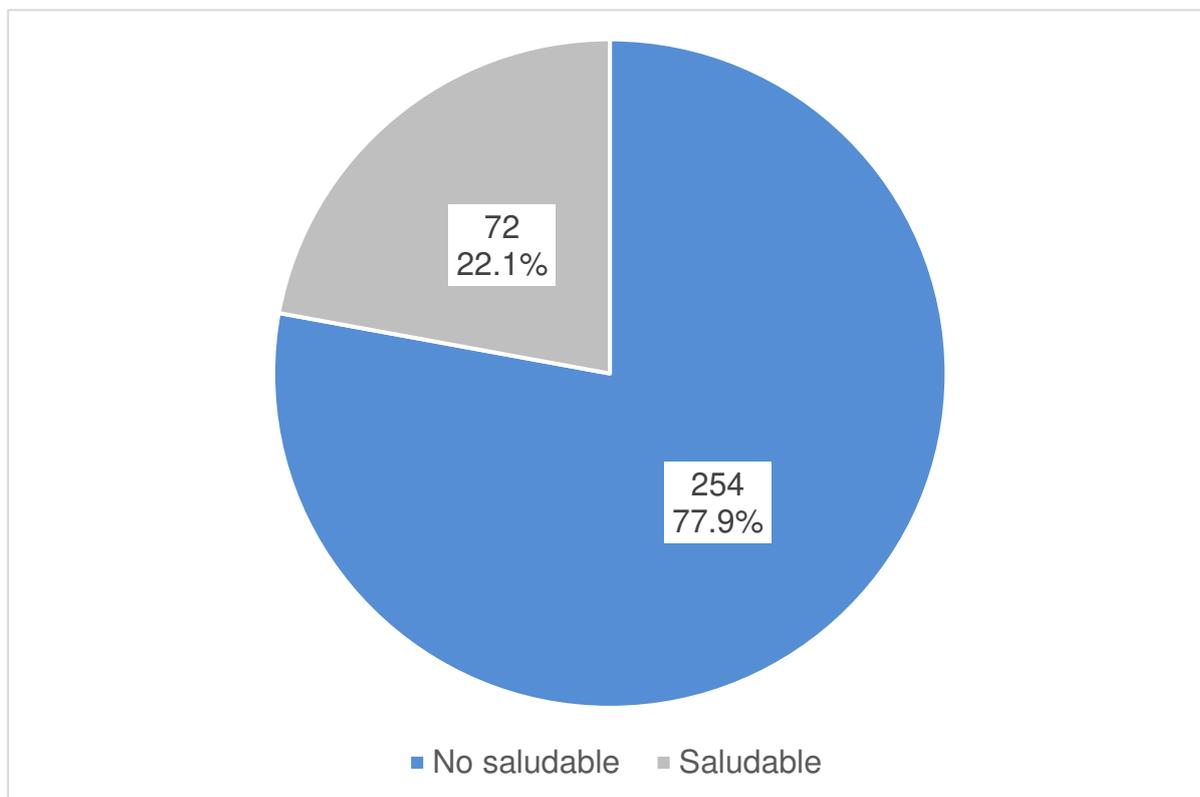
**(N=326)**



En el gráfico 4, según la dimensión responsabilidad en salud, 280 estudiantes que representan el 85.9% practican estilos de vida no saludables y 46 estudiantes que simbolizan un 14.1% practican estilos de vida saludables.

**Gráfico 5. Impacto del estilo de vida según su dimensión manejo del estrés, en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Norte, 2024**

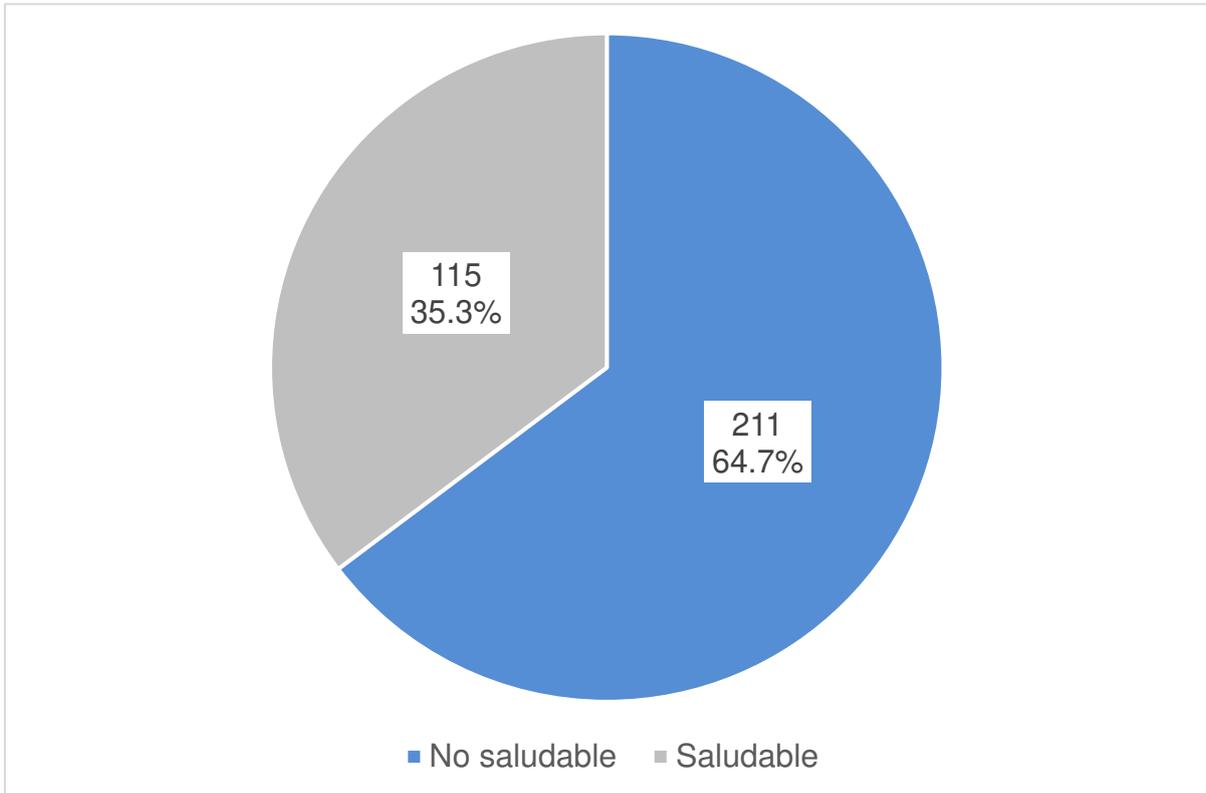
(N=326)



En el gráfico 5, según la dimensión manejo del estrés, 254 estudiantes que simbolizan un 77.9% practican estilos de vida no saludables y 72 estudiantes que simbolizan un 22.1% practican estilos de vida saludables.

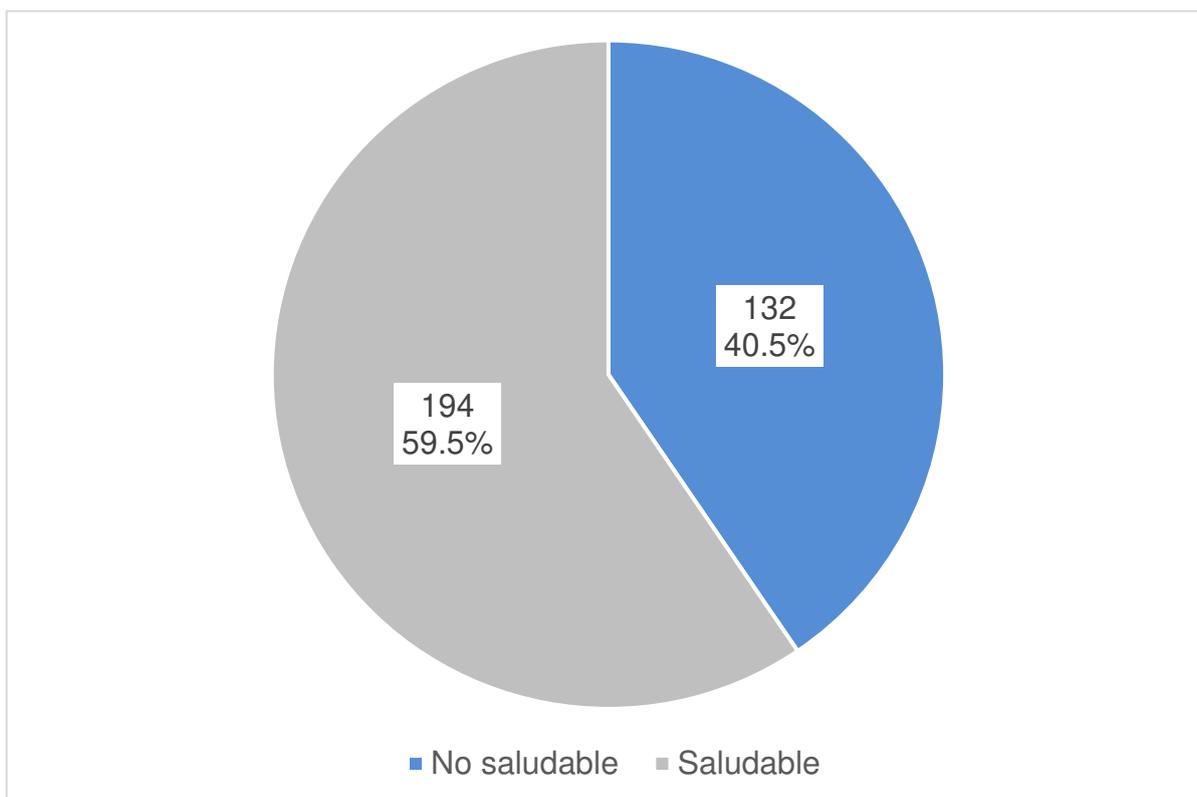
**Gráfico 6. Impacto del estilo de vida según su dimensión soporte interpersonal, en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Norte, 2024**

(N=326)



En el gráfico 6, según la dimensión soporte interpersonal, 211 estudiantes que simbolizan el 64.7% practican estilos de vida no saludables y 115 estudiantes que presentan el 35.3% practican estilos de vida saludables.

**Gráfico 7. Impacto del estilo de vida según su dimensión autoactualización, en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Norte, 2024**  
**(N=326)**



En el gráfico 7, según la dimensión autoactualización, 194 estudiantes que representan un 59.5% tienen estilos de vida saludables y 132 estudiantes que representan un 40.5% practican estilos de vida no saludables.

## IV. DISCUSIÓN

### 4.1 DISCUSIÓN

La vida universitaria es un proceso de adaptación, debido a que se modifican los hábitos y rutinas. Además de sus responsabilidades académicas, muchos deben atender compromisos en el hogar y en el trabajo, por todo ello, descuidan su estilo de vida. Este aspecto es crucial, ya que, su estilo de vida es considerado uno de los indicadores clave para el futuro perfil de estos. Es importante conocer el estilo de vida de los estudiantes, ya que, permite identificar riesgos de enfermedades no transmisibles que pueden manifestarse en el futuro. Estas enfermedades se pueden prevenir mediante la promoción de hábitos de vida saludables, una tarea fundamental para los profesionales del sector salud, quienes desempeñan un papel importante en el cuidado de la salud y el bienestar de la población.

A cerca de los estilos de vida del alumnado de la Facultad de Ciencias en la Salud, el 63.2% (206 participantes) no son saludables y el 36.8% (120 participantes) tienen vida saludable. Los estudiantes son un grupo fundamental en el que se debe fomentar la alimentación saludable (32). Así mismo, Quispe (12), en su estudio encontró que el 59% de universitarios no son saludables y el 41% tienen vida saludable. De igual modo, Hurtado et al. (13), en su investigación afirmaron con respecto al estilo de vida que el 58,3% no son saludables y el 41.7% tienen vida saludable. La vida universitaria está basada en el rendimiento académico de cada estudiante, el cual está relacionado con diferentes factores como el estilo de vida, el ambiente familiar y social (33). Los adolescentes y jóvenes estudiantes deben de tener una buena alimentación, practicar actividad física, tener momentos de distracción y dormir adecuadamente, todo ello con la finalidad de tener un buen aprendizaje (34). Aunque, León et al. (14), en su investigación se concluyó que el 51,51 % practican vida saludable, y el 48,48 % tienen vida no saludable, lo indica la ausencia de hábitos sanos. Teniendo en cuenta que el 63.2% de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud presentan un estilo de vida no saludable, de lo cual se puede deducir que a corto o largo plazo se pueden desarrollar enfermedades. Para tener buena salud es importante poseer la capacidad del autocuidado, con el propósito de prevenir la

diabetes, enfermedades mentales y no transmisibles, así también la existencia de problemas cardiovasculares, por ello el autocuidado va de la mano con los hábitos y decisiones en correlación con los estilos de vida (35).

Referente a los estilos de vida, según su dimensión ejercicio el 90.5% (295 participantes) llevan un estilo de vida no saludable y el 9.5% (31 participantes) son saludables. La actividad física enriquece la salud ya que mejora la funcionalidad del cuerpo logrando fortificar los músculos, huesos y otros órganos, teniendo en cuenta que favorece la disminución de riesgos de tener obesidad, diabetes, presión alta y el cáncer (36). Realizar actividad física reduce el riesgo de mortalidad por diferentes causas, principalmente por problemas cardiovasculares y el cáncer, por ello, es importante realizar ejercicio 5 horas semanales de cualquier tipo e intensidad ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades (37). Del mismo modo, Quispe (12) resaltó que el 91% no son saludables según la dimensión ejercicio. Realizar ejercicio ayuda a tener buena salud mental, ya que la ansiedad y la depresión están relacionados con la vida sedentaria (38).

En cuanto a la dimensión responsabilidad en salud, el 85.9% (280 participantes) no son saludables y el 14.1% (46 participantes) son saludables. La responsabilidad en salud depende de uno mismo y del entorno que lo rodea, por ello es fundamental potenciar planes en donde la población participe, principalmente en temas de prevención de enfermedades, la maternidad y su planificación, la vacunación, entre otros, con el propósito de empoderar a la población (39). De manera semejante, Ávila et al. (40) muestra en sus resultados que el 89.04% no son responsables con su salud y el 10.96% sí son responsables con su salud.

Acerca de la dimensión del manejo del estrés, el 77.9% (254 participantes) tienen vida no saludable y el 22.1% (72 participantes) son saludables. Del mismo modo, Bautista et al. (41) en su estudio el 81,51% y 73,08% de estudiantes presentaron estrés moderado en el primer y noveno semestre, relativamente. Así mismo, Leguía (11) en su investigación muestra que el 83.3% no son saludables en la dimensión control del estrés. Para manejar el estrés es importante dormir adecuadamente para que el organismo se pueda relajar, tener una alimentación

saludable y buena hidratación, realizar ejercicio, socializar con los amigos y familia, programar tiempos concretos para hacer las actividades cotidianas (41).

Según la dimensión soporte interpersonal, el 64.7% (211 participantes) practican estilos de vida no saludables y el 35.3% (115 participantes) son saludables. La familia y los amigos son importantes para promover los sentimientos de solidaridad, amor, confianza, los cuales ayudan a mantener los vínculos afectivos (42). Del mismo modo, Hurtado et al. (13) en su estudio encontró que el 56.7% tienen vida no saludable en la dimensión soporte interpersonal.

Respecto a la dimensión nutrición, el 58.0% (189 participantes) no son saludables y el 42.0% (137 participantes) son saludables. La alimentación es una acción voluntaria pero la nutrición es una actividad inconsciente, los nutrientes aportan energía para el organismo y ayudan a restaurar los tejidos (43). Así mismo, Leguía (11) en su estudio encontró que el 60.6% no son saludables según la dimensión nutrición. Una dieta saludable ayuda a mejorar la productividad, la salud y el nivel educativo (44). La alimentación con exceso de calorías y la falta de ejercicio ocasionan sobrepeso y obesidad, lo cual aumenta el riesgo de tener diabetes y enfermedades cardiovasculares (45).

Por último, acerca de la dimensión autoactualización, el 59.5% (194 participantes) tienen vida saludable y el 40.5% (132 participantes) practican estilos de vida no saludables. De acuerdo con Quispe (12), en su investigación descubrió que el 70% son saludables y el 30% no son saludables según la dimensión autoactualización. Del mismo modo, Hurtado et al. (13) en su estudio el 45% son saludables y el 55% no tienen vida saludable según la dimensión autoactualización.

Los resultados obtenidos indican que gran parte de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud tienen estilos de vida no saludables. Esto se evidencia en las dimensiones ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y nutrición. Además, en la dimensión autoactualización se observó que hay estilos de vida saludable. Teniendo en cuenta los resultados se debe fomentar la promoción de salud, mediante la educación de la práctica de deporte y la correcta alimentación nutritiva, además incentivar el cuidado de la

salud mental mediante el control del estrés por medio del manejo de nuestras emociones, principalmente en los estudiantes, ya que, son los futuros profesionales de la salud y serán responsables de brindar bienestar a una población.

#### **4.2 CONCLUSIONES**

- En relación con los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, se destacó que no adoptan hábitos de vida saludables de manera consistente, lo que indica que un impacto negativo ya que afecta su bienestar general.
- En relación con los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, según la dimensión ejercicio, predominó que no son saludables.
- Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, según la dimensión responsabilidad, en salud predominó el estilo de vida no saludable.
- Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, según la dimensión manejo del estrés predominó que no son saludables.
- Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, según la dimensión soporte interpersonal, predominó que no son saludables.
- Los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, según la dimensión nutrición, predominó el estilo de vida no saludable.
- Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, según la dimensión autoactualización, predominó que son saludables.

#### **4.3 RECOMENDACIONES**

- El estilo de vida tiene un impacto negativo en los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, ya que, predominó el estilo de vida no saludable, por ello, es fundamental la difusión sobre la prevención de enfermedades y promoción de la salud.
- Es necesario fomentar charlas donde fomente la actividad física, ya que, cualquier movimiento ayuda al organismo a ejercitarse, todo ello acompañado de una correcta alimentación basada en las necesidades

nutritivas de cada organismo, por ello, es importante potenciar actividades y mensajes de difusión que impulsen la salud mental con recomendaciones para controlar las emociones y el estrés que se pueda generar en el trabajo, familia o vida académica.

- Es necesario que alguna entidad universitaria o bienestar estudiantil, evalúe el estilo de vida del alumnado principalmente los de la Facultad de Ciencias de la Salud con la finalidad de cultivar buenos profesionales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rosendo L, Meireles AL, Cardoso CS, Bandeira M, Paula W, Barroso SM. Relación entre perfil, hábitos, vivencias académicas y resiliencia de universitarios. *Psicología: Ciencia y profesión* [Internet]. 2022 [citado 14 de diciembre de 2022];42. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/VvjrfjGQvhssGWFT7gXCFMy/?format=pdf&lang=pt>
2. Betancourt-Peña J, Otero-Vélez DJ, Cháves-Puentes AF, Ordoñez-García AF, Astaiza MC. Modificación de estilos de vida saludables y factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Fisioter (Madr, Ed, Impresa)* [Internet]. 2024 [citado 14 de diciembre de 2022];46(3):126–33. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2023.11.004>
3. Salud ocupacional: Los trabajadores de la salud [Internet]. *Quien.int.* [citado 24 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/occupational-health--health-workers>
4. Echeverria K. Estilos de vida del profesional enfermero y su relación en la calidad de atención. *Revista Salud y Bienestar Colectivo.* [Internet]. 2020 [citado 14 de diciembre de 2022];4:44-50. Disponible en: <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/download/72/47/128>
5. Obesidad y sobrepeso [Internet]. *Quién.int.* [citado 19 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
6. HEARTS Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes [Internet]. 2019 [citado 24 de julio de 2024]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50805>
7. Estrés 2023 [Internet]. *Quien.int.* [citado el 24 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
8. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. *Quien.int.* [citado 24 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
9. Verón AMI, Auchter MC. Sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería del Instituto de Cardiología de Corrientes. Año 2017. *Notas enfermería.* [Internet].

- 2020 [citado 20 de diciembre de 2022];20(35):30-8. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/29155>
10. Personal sanitario [Internet]. Who.int. [citado 20 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/health-workforce/6>
  11. Decana P. Leguía M. Estilos de vida y calidad del sueño en internos de enfermería durante la pandemia del COVID 19, de una Universidad Pública en Lima, 2021[Tesis de Pregrado] [Internet]. Universidad Mayor de San Marcos [citado 20 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/aa52598a-2d78-4a2d-9f69-ff9ff591e3f5/content>
  12. Quispe Suarez KI. Factores condicionantes básicos asociados al estilo de vida en estudiantes de una Universidad Publica en el contexto de Pandemia – Lima, 2021. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022. [citado 10 de julio de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/11626>
  13. Hurtado de Mendoza, Elizabeth Maldonado R. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020. [Tesis de Pregrado] [Internet]. 2021 [citado 10 de julio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/602>
  14. León-Reyna P, Lora-Loza M, Rodríguez-Vega J. Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2021 [citado 28 de julio de 2024];37(1):1-15. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
  15. Pech Gómez VB, Barradas Castillo M del R, Cruz Bojórquez RM, Aranda González II, Lendechy Grajales Ángel C. Caracterización del estilo de vida y su relación con el Índice de Masa Corporal en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición. RESPYN [Internet]. 2022 [citado 20 de julio de 2024];21(2):30-8. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/671>
  16. Peñate I, Paredes M, Castro A, Monsalve M, García Y. Estilos de vida de estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad en Colombia. [Internet]. 2023[citado 18 de julio de 2024];21(1):1-8Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv21n1/art01.pdf>
  17. Fajardo BJS, Fajardo AMS, Cuzco JCR, Berrezueta CJG. Formularios de Google Workspace para evaluar la Teoría de Nola Pender: personal de enfermería

- durante el COVID-19. Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas [Internet]. 2022 [citado 20 de diciembre de 2022];15(2):62–76. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8590674>
18. Nutrición [Internet]. Quien.int. [citado 20 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/nutrition>
  19. Actividad física [Internet]. Quien.int. [citado el 20 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  20. Uribe-Tohá MÁ, León-Pino JM. Nivel de agencia de autocuidado de enfermeros chilenos durante el contexto pandemia de Covid-19. Index Enferm [Internet]. 2022 [citado 18 de enero de 2024];31(3):161–5. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962022000300005&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962022000300005&script=sci_arttext)
  21. Espinoza Ortiz AA, Pernas Álvarez IA, González Maldonado R de L. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. Humanid médicas [Internet]. 2018 [citado 20 de enero de 2024];18(3):697–717. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202018000300697](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697)
  22. Flores Morales JA, Huamani LN. Valores interpersonales y pensamiento crítico en estudiantes de una universidad de Lima, 2020. revistahorizontes [Internet]. 2021 [citado 20 de enero de 2024];5(18):447–61. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2616-79642021000200447](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642021000200447)
  23. Serrano M, Castillo M, Hernández E. Variables psicosociales predictoras de la responsabilidad social en estudiantes universitarios(as). Revista Scielo. [Internet]. 2022 [citado 20 de enero de 2024];27(93):4-5. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662022000200455&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662022000200455&script=sci_arttext)
  24. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996) [Internet]. Escrito. [citado el 20 de enero de 2024]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/613137801/10741-1601470320>
  25. Arias Gonzáles JL, Covinos Gallardo M. Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL; 2021. [citado el 10 de enero de 2023]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>

26. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Boletín científico: UAEH [Internet]. Edu.mx. [citado el 10 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n7/p4.html>
27. Casas Anguita J, Repullo Labrador JR, Donado Campos J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Aten Primaria [Internet]. 2003 [citado el 24 de enero de 2023];31(8):527-38. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13047738>
28. Una.py. [citado el 1 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.pol.una.py/wp-content/uploads/2020/09/PRINCIPIOS-ETICOS-DE-ENFERMERIA.pdf>
29. Osorio J. Principios éticos de la investigación en seres humanos y en animales [Internet]. Buenos Aires: Medicina. [citado 1 de febrero de 2023];60(2):255-258. Disponible en: <https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol60-00/2/principioseticos.htm>
30. Mogollón F, Becerra L, Ancajima J. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Conrado [Internet]. 2020 [citado 20 de julio de 2024];16(75):69-75. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n75/1990-8644-rc-16-75-69.pdf>
31. Bezares Sarmiento V. Autoconcepto, estilo de vida e intervención comunitaria en mujeres, México. Contextos [Internet]. León: Universidad de León; 2021 [citado 29 de julio de 2024]. Disponible en: [http://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/13370/Tesis de Vidalma del Rosario Bezares.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/13370/Tesis%20de%20Vidalma%20del%20Rosario%20Bezares.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
32. Martínez Lacoba R. Economía, Alimentación y Sociedad: ensayos sobre la dieta mediterránea en estudiantes universitario. ruideraucmes [Internet]. 2020 [citado 28 de julio de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/10578/26668>
33. Guardia M, Falcón I, Dávila R. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. Revista Scielo [Internet]. 2020 [citado 28 de julio de 2024];16(74). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300112&script=sci\\_arttext&lng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300112&script=sci_arttext&lng=en)
34. Ministerio de Salud brinda recomendaciones a adolescentes y jóvenes frente al reinicio de sus estudios superiores [Internet]. Gob.pe. [citado 28 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/344311-ministerio->

de-salud-brinda-recomendaciones-a-adolescentes-y-jovenes-frente-al-reinicio-de-sus-estudios -superiores

35. Autocuidado para la salud y el bienestar [Internet]. Quien.int. [citado 28 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being>
36. Salud y movimiento: Minsa destaca la actividad física como clave para una vida más saludable [Internet]. Gob.pe. [citado 28 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/931388-salud-y-movimiento-minsa-destaca-la-actividad-fisica-como-clave-para-una-vida-mas-saludable>
37. Salud OM de la. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [Internet]. iris.who.int. Organización Mundial de la Salud; 2021. [citado 28 de julio de 2024]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/349729>
38. Muñoz B, Carvajal Henao S, Osorio Bolaños J, Melo L, Rueda Toro JS. Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. Revista de Psicología: (Universidad de Antioquía) [Internet]. 2022 [citado 28 de julio de 2024];14(1):1–14. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8935299>
39. Luis González IP, Torres Jiménez Y, Álvarez Pérez A, Luis González IP, Torres Jiménez Y, Álvarez Pérez A. Responsabilidad personal con la salud. Conocimientos y percepciones de diferentes actores sociales. Revista Finlay [Internet]. 2020 [citado 28 de julio de 2024];10(3):280–92. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342020000300280&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000300280&lng=es).
40. Ávila M, Churampi R, Aliaga A. Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del covid-19. Revista Scielo [Internet]. 2022 [citado 28 de julio de 2024];18(87):9-13. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442022000400008&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442022000400008&script=sci_arttext)
41. Organización Mundial de la Salud. En tiempos de estrés, haz lo que importa [Internet]. WHO; 2020 [citado el 29 de julio del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
42. Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia [Internet]. Educa.co. [citado el 29 de julio de 2024]. Disponible en:

[https://revistas.uptc.edu.co/index.php/semilleros\\_investigacion/article/view/12573/10673](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/semilleros_investigacion/article/view/12573/10673)

43. García M, Belén A. Nutrición y alimentación: dieta saludable [Internet]. Ujaen.es. [citado el 29 de julio de 2024]. Disponible en: [https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/14877/1/MOLINA\\_GARCA\\_ANA\\_BELN\\_BIOLOGA\\_Y\\_GEOLOGA\\_TFM.pdf](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/14877/1/MOLINA_GARCA_ANA_BELN_BIOLOGA_Y_GEOLOGA_TFM.pdf)
44. Dieta sana [Internet]. Quien.int. [citado el 29 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet>
45. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Quien.int. [citado el 29 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweigh>

## **ANEXOS**

## Anexo A. Matriz de consistencia

### Título de proyecto o tesis: Impacto del estilo de vida en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una Universidad privada de Lima Norte, 2024

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Metodología
<p><b>Hipótesis general:</b> ¿cuál es el impacto del estilo de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad privada de Lima Norte?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Tiene como objetivo determinar si los estilos de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud son saludables o no saludables.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> Tiene impacto muy significativo los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima norte.</p>	Estilo de vida	<p>-Nutrición: 1,5,14,19,26,35 -Ejercicio: 4,13,22,30,38 -Responsabilidad de salud: 2,7,15,20,28,32,33,42,43,46, -Manejo del estrés: 6,11,27,36,40,41,45 -Soporte interpersonal: 10,18,24,25,31,39,47 -Autoactualización: 3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48</p>	<p><b>Tipo:</b> enfoque cuantitativo.  <b>Diseño:</b> descriptivo y de corte transversal.  <b>Población:</b> la población está conformada por Por los estudiantes de la facultad de ciencias de salud. <b>Muestra:</b> estudiantes de la facultad de ciencias de la salud (enfermería, nutrición, psicología).  <b>Técnica</b> <b>Instrumento:</b> PEPS-I Estilo de vida de Nola Pender</p>
<p><b>Hipótesis Específicas:</b> - ¿Cuál es el impacto del estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud según cada dimensión?</p>	<p><b>Objetivos específicos:</b> -Determinar los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en cada una de las seis dimensiones del PEPS-I.</p>	<p><b>Hipótesis Específicas:</b> Presenta un impacto significativo en el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en las 6 dimensiones.</p>			

## Anexo B. Operacionalización de la variable

Estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada						
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valor Final
Estilo de vida	El estilo de vida es el promotor de la salud y esta se refiere a la agrupación de patrones de la conducta también conocidos como hábitos que tiene una relación con todo aquello que brinda bienestar y desarrollo de la persona humana. (26)	Se define como la manera de vivir, de los estudiantes de Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada, las cuales serán evaluadas mediante el cuestionario PEPSI-I donde se encuentran las variables de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización.	Nutrición	Desayuno, almuerzo, cena. Consumo de alimentos baja en grasas y azúcares	1,5,14,19,26,35	1.Estilo de vida saludable  2.Estilo de vida no saludable
			Ejercicio	Rutinas de ejercicio	4,13,22,30,38	
			Responsabilidad en salud	Reconoce signos de alarma.	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46	
			Manejo del estrés	Dormir entre 5 -6 horas como min. Momento libre. Utiliza métodos para controlar el estrés.	6,11,27,36,40,41,45	
			Soporte interpersonal	Recibir expresiones y expresar sus sentimientos. Amor y cariño. Buscar apoyo en otras personas. Trato asertivo.	10,18,24,25,31,39,47	
Autoactualización	Visión del futuro. Asumir retos día a día. Satisfacción personal.	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48				

## Anexo C. Instrumento de recolección de datos

### Cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I

#### I. DATOS GENERALES:

1. Sexo:
2. Edad:
3. Carrera:
4. Ocupación:

#### II. INSTRUCCIONES:

Completar los espacios de blanco marcando un X en el número que corresponda, teniendo en cuenta que:

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

N°	ENUNCIADO	1	2	3	4
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	Crees 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 D. Consentimiento informado

Buen día, somos egresadas de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Estamos realizando un estudio para conocer el impacto del estilo de vida en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una Universidad Privada de Lima Norte.

Antes de decidir Sí participas o NO, debe conocer la siguiente información:

**Nombre de las investigadoras:**

1.ZARETH AGUILAR YBAZETA

2.MILENA RODRIGUEZ CHILO

**Título del proyecto:** IMPACTO DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE, 2024.

**Propósito:** Esta investigación no tiene ningún fin lucrativo, sino descubrir si existe un estilo de vida saludable o no saludable en los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud.

**Inconvenientes y riesgos:** Ninguno, solo se solicitará responder el cuestionario sin originar ningún gasto económico.

**Confidencialidad:** Las respuestas serán anónimas y se mantendrá de manera privada, solo lo sabrán las investigadoras.

**Participación voluntaria:** La decisión si participas o no participas en el estudio es de la misma persona. También es fundamental saber, si en algún punto ya no deseas continuar en el estudio, puedes retirarte en cualquier momento y cerrar la pestaña del cuestionario Google, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco hay problema.

**Consultas posteriores:** Si tuvieras alguna pregunta o duda durante el desarrollo de este estudio, acerca de la investigación o tus derechos como participante en la investigación, puedes consultar directamente con las responsables del estudio. Si quieres saber acerca de los resultados del estudio puedes contactarnos por privado:

HE LEIDO Y ENTIENDO.

YO, VOLUNTARIAMENTE:

- SÍ, ACEPTO PARTICIPAR EN EL ESTUDIO.
- NO, ACEPTO PARTICIPAR EN EL ESTUDIO.

Nº de DNI:	Firma	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp		
Correo electrónico		
Nombre y apellidos de las encuestadoras		
1.ZARETH AGUILAR YBAZETA 2.MILENA RODRIGUEZ CHILO		
Nº de DNI		
1.72859655 2.72317499		
Nº teléfono		
1.989280512 2.926874456		

## Anexo E. Acta de evaluación ética



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

### COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

ACTA CEI N.º 051	19 de junio de 2023
------------------	---------------------

### ACTA DE EVALUACIÓN ÉTICA

En el distrito de Los Olivos, el día 19 del mes de junio del año dos mil veintitres, el Comité de Ética en Investigación en seres humanos y animales ha evaluado el proyecto: **IMPACTO POST PANDEMIA EN EL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN UNA CLÍNICA PRIVADA DE LIMA NORTE – 2023** con Código-054-23, presentado por el(los) autor(es): AGUILAR YBAZETA ZARETH ELENA y RODRIGUEZ CHILO MILENA.

Teniendo en cuenta que el mismo reúne las consideraciones éticas.

POR TANTO:

El Comité de ética en Investigación,

RESUELVE

**APROBAR**, el proyecto titulado **IMPACTO POST PANDEMIA EN EL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN UNA CLÍNICA PRIVADA DE LIMA NORTE – 2023**  
Código-054-23

The signature block consists of a circular official stamp on the left and a handwritten signature on the right. The stamp contains the text 'UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES' around the perimeter and 'COMITÉ DE ÉTICA' in the center. Below the stamp, the name 'MSc. Bertha Milones Gómez' is printed, followed by the title 'Presidente del Comité de Ética en Investigación'.

**RESOLUCIÓN DE RECTORADO N° 044-2024-R-UCH**

Los Olivos, 29 de enero de 2024

Visto; la Resolución de Rectorado N° 479-2023-R-UCH de fecha 07 de agosto de 2023, el Expediente N° 021-2024-UCH, el Informe N° 016-2024-UDI-FCS-UCH de fecha 23 de enero de 2024, y;

**CONSIDERANDO:**

Que, mediante Resolución N° 071-2017-SUNEDU/CD de fecha 17 de noviembre del 2017 se otorgó la licencia institucional a la Universidad de Ciencias y Humanidades, después del cumplimiento de las condiciones básicas de calidad;

Que, por medio de la Resolución de Rectorado N° 479-2023-R-UCH de fecha 07 de agosto de 2023 se autorizó la inscripción del proyecto de tesis titulado: **IMPACTO POST PANDEMIA EN EL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN UNA CLÍNICA PRIVADA DE LIMA NORTE - 2023** de autoría de las egresadas ZARETH ELENA AGUILAR YBAZETA y MILENA RODRIGUEZ CHILO del Programa de Estudios de Enfermería;

Que, con Expediente N° 016-2024-UCH egresadas ZARETH ELENA AGUILAR YBAZETA y MILENA RODRIGUEZ CHILO del Programa de Estudios de Enfermería, solicitaron una rectificación en el título del proyecto de tesis inscrita previamente con Resolución de Rectorado N° 479-2023-R-UCH de fecha 07 de agosto de 2023;

Que, mediante el Informe N° 016-2024-UDI-FCS-UCH de fecha 23 de enero de 2024 la Coordinadora de la Unidad de Investigación solicitó aprobar la rectificación del título del proyecto de tesis previamente indicado y solicita su aprobación mediante resolución;

Por lo expuesto, el Rector de la Universidad después de evaluar el expediente **APROBÓ LA RECTIFICACIÓN DEL TÍTULO DEL PROYECTO DE TESIS PREVIAMENTE INSCRITO CON RESOLUCIÓN DE RECTORADO N° 479-2023-R-UCH** de fecha 07 de agosto de 2023, SIENDO EL NUEVO TÍTULO: **IMPACTO DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE - 2024**;

Por las consideraciones expuestas y en uso de las atribuciones que le confiere el inciso k) del artículo 65° y el inciso f) del artículo 208° del Estatuto de la Universidad; el Rector

**RESUELVE:**

Artículo 1° **APROBAR LA RECTIFICACIÓN DEL TÍTULO DEL PROYECTO DE TESIS PREVIAMENTE INSCRITO CON RESOLUCIÓN DE RECTORADO N° 479-2023-R-UCH DE FECHA 07 DE AGOSTO DE 2023, SIENDO EL NUEVO TÍTULO: IMPACTO DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE – 2024** DE AUTORÍA LAS EGRESADAS LAS EGRESADAS ZARETH ELENA AGUILAR YBAZETA Y MILENA RODRIGUEZ CHILO DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ENFERMERÍA.

Artículo 2.- **DEJAR SIN EFECTO** la Resolución de Rectorado N° 479-2023-R-UCH de fecha 07 de agosto de 2023, en los extremos referidos en la presente resolución.

Artículo 3.- **DAR a conocer** a las dependencias académicas y administrativas los alcances de la presente Resolución.

  
Mg. Carlos Rubén Campomanes Bravo  
Secretario General

Regístrese, comuníquese y archívese

  
Dr. Alfredo José Pipa Carhuapoma  
Rector

## Anexo F. Autorización para investigación



Licenciada el 21 de noviembre de 2017  
Resolución N° 071-2017-SUNEDU/CD

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Los Olivos, 22 de marzo de 2024

### AUTORIZACIÓN

A: AGUILARYBAZETA ZARETH ELENA Código N.º 18102036  
RODRIGUEZ CHILO MILENA Código N.º 18102150

Asunto: Autorización para recolección de información para trabajo de investigación

Mediante el presente se autoriza el permiso para que realicen la recolección de datos en los estudiantes del Programa de Estudios de Enfermería, Psicología, Nutrición y Dietética y Farmacia y Bioquímica, para el proyecto de investigación titulado:

#### **IMPACTO DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE - 2024**

Dicha aplicación de encuestas será con el fin de extraer datos necesarios para el desarrollo óptimo del presente trabajo de investigación.

Atentamente,



  
UC-DORIS MELLINA ALVARES FERNÁNDEZ  
Coordinadora  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad de Ciencias y Humanidades

www.uch.edu.pe

Av. Universitaria 5175 Los Olivos - Telef.: 500-3100

## Anexo G. Evidencia del trabajo de campo



## Anexo H: Datos sociodemográficos

Información	Total	
	N	%
<b>Total</b>	326	100
<b>Edad</b>		
Menor a 20 años	69	21.2
De 20 a 29 años	186	57.0
De 30 a 39 años	58	17.8
De 40 a más años	13	4.0
<b>Sexo</b>		
Masculino	77	23.6
Femenino	249	76.4
<b>Ocupación</b>		
Estudia	148	45.4
Estudia/Trabaja	178	54.6

Con respecto a los datos sociodemográficos de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, se observa que el 57.0% (n=186) tienen edades de 20 a 29 años, el 21.2% (n=69) son menores de 20 años, el 17.8% (58) tienen de 30 a 39 años y el 4.0% (n=13) tienen de 40 a más años. De acuerdo con el sexo, el 76.4% (n=249) son de sexo femenino y el 23.6% (n=77) son de sexo masculino. Con respecto a la ocupación, el 54.6% (n=178) estudia y trabaja, el 45.4% (n=148) solo estudia.