



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

TESIS

Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad
de Ciencias y Humanidades

PRESENTADO POR

Quispe Chiclla, Yorca Erika

ASESOR

Bernuy Mayta, Martín Alejandro

Los Olivos, 2019



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

**ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
DE CIENCIAS Y HUMANIDADES,
LOS OLIVOS - 2017**

**TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**PRESENTADA POR:
QUISPE CHICLLA, YORCA ERIKA**

**ASESOR:
BERNUY MAYTA, MARTÍN ALEJANDRO**

**LIMA-PERÚ
2019**

SUSTENTADA Y APROBADA ANTE EL SIGUIENTE JURADO:

<hr/> <p>Presidente Dr. Matta Solís, Hernán Hugo.</p>	<hr/> <p>Secretario Mg. Palacios Zevallos, María del Rosario</p>
<hr/> <p>Vocal Lic. García Porras, Luis Alberto</p>	<hr/> <p>Asesor Mg. Bernuy Mayta, Martin Alejandro</p>

**ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
DE CIENCIAS Y HUMANIDADES,
LOS OLIVOS - 2017**

Dedicatoria

A mi esposo e hija, que supieron comprenderme y apoyarme en el proceso y finalización de la tesis; también un agradecimiento especial a mi asesor, quien con sabiduría y paciencia supo guiarme.

Índice

Resumen

Abstract

Introducción

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	13
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA	19
1.3. OBJETIVOS	19
1.3.1. Objetivo general.....	19
1.3.2. Objetivos específicos.....	19
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1. MARCO CONTEXTUAL HISTÓRICO SOCIAL DE LA REALIDAD	23
2.1.1. El distrito de Los Olivos	23
2.1.2. Reseña histórica de la Universidad de Ciencias y Humanidades	23
2.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	25
2.2.1. Internacional	25
2.2.2. Nacional.....	26
2.3. MARCO TEORICO CONCEPTUAL	28
2.3.1. Estilos de vida.....	28
2.3.2. Estudiante universitario	36
2.3.3. Rol del profesional de enfermería.....	39
CAPITULO III: METODOLOGÍA	42
3.1. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	43

3.2. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO	43
3.2.1. Criterios de Inclusión	45
3.2.2. Criterios de exclusión:	45
3.3. VARIABLE.....	46
3.3.1. Definición conceptual.....	46
3.3.2. Definición operacional	46
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	46
3.5. PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	48
3.5.1. Fase 1: Autorización para recolección de datos	48
3.5.2. Fase 2: Coordinación para recolección de datos.....	48
3.5.3. Fase 3: Aplicación del instrumento	48
3.6. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS ..	48
3.7. ASPECTOS ÉTICOS	49
3.7.1. Principio de Autonomía.....	49
3.7.2. Principio de Beneficencia.....	49
3.7.3. Principio de No Maleficencia.....	49
3.7.4. Principio de Justicia	49
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	50
4.1. RESULTADOS.....	51
4.2. DISCUSIÓN	58
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
5.1. CONCLUSIONES.....	62
5.2. RECOMENDACIONES	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXOS	71

Índice de gráficos

Gráfico 1: Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017.....	51
Gráfico 2: Estilo de vida, en la dimensión nutrición saludable, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos - 2017	52
Gráfico 3: Estilo de vida, en la dimensión actividad física, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017..	53
Gráfico 4: Estilo de vida, en la dimensión salud con responsabilidad, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017	54
Gráfico 5: Estilo de vida, en la dimensión crecimiento espiritual, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017	55
Gráfico 6: Estilo de vida, en la dimensión manejo del estrés, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos - 2017	56
Gráfico 7: Estilo de vida, en la dimensión relaciones interpersonales, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017	57

Índice de anexos

Anexo A: Operacionalización de la variable	72
Anexo B: Cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I	74
Anexo C: Asentimiento informado	76
Anexo D: Carta de autorización.....	77
Anexo E: Acta de evaluación ética	78
Anexo F: Consentimiento informado	79
Anexo G: Determinación de la clasificación del estilo de vida.....	80
Anexo H: Evidencias fotográficas	81

Índice de tablas

Tabla 1: Estilo de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.....	82
Tabla 2: Estilo de vida en la dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017	83
Tabla 3: Estilo de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017..	84
Tabla 4: Estilo de vida en la dimensión salud con responsabilidad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.....	85
Tabla 5: Estilo de vida en la dimensión crecimiento espiritual de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.....	86
Tabla 6: Estilo de vida en la dimensión manejo de estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017..	87
Tabla 7: Estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.....	88

Resumen

Objetivo: Determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017. **Material y método:** Es un estudio descriptivo, observacional, no experimental con enfoque cuantitativo. El método utilizado fue la encuesta y como instrumento el perfil de estilo de vida (PEPS-I) de S.N. Walker, K. Sechrist, N. Pender. La población estuvo constituida por 497 estudiantes de enfermería del primer al décimo semestre, de los cuales se obtuvo una muestra aleatoria de 217 participantes. **Resultados:** El 71% presentó un estilo de vida saludable y el 29% un estilo de vida no saludable. Las dimensiones que presentaron mayores porcentajes de estilo de vida saludable fueron: Crecimiento espiritual (94.9%), relaciones interpersonales (81.1%) y nutrición (59.4%). Las dimensiones con mayores porcentajes de estilos de vida no saludable fueron: Actividad física (73.7%), salud con responsabilidad (65.9%) y estrés (62.2%). **Conclusiones:** Los estudiantes de enfermería practican estilos de vida saludable. Las dimensiones con tendencia positiva fueron: Crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y nutrición. Las dimensiones con tendencia negativa fueron: Actividad física, salud con responsabilidad y manejo del estrés.

Palabras clave: Estilos de vida, enfermería, estudiantes, saludable, universidad.

Abstract

Objective: To determine the lifestyle of nursing students of the Sciences and Humanities University, Los Olivos - 2017. **Material and method:** It is a descriptive, observational, non-experimental study with a quantitative approach. The method used was the survey and as an instrument the lifestyle profile (PEPS-I) of S.N. Walker, K. Sechrist, N. Pender. The population consisted of 497 nursing students from the first to the tenth semester, of whom a random sample of 217 participants was obtained. **Results:** 71% presented a healthy lifestyle and 29% an unhealthy lifestyle. The dimensions that presented the highest percentages of healthy lifestyle were: spiritual growth (94.9%), interpersonal relationships (81.1%) and nutrition (59.4%). The dimensions with the highest percentages of unhealthy lifestyles were: physical activity (73.7%), health with responsibility (65.9%) and stress (62.2%). **Conclusions:** Nursing students practice healthy lifestyles. The dimensions with a positive trend were spiritual growth, interpersonal relationships and nutrition. The dimensions with a negative tendency were physical activity, health with responsibility and stress management.

Key words: Lifestyles, nursing, students, healthy, university.

Introducción

En la actualidad, se evidencia un incremento desmesurado en la tasa de morbimortalidad debido a las enfermedades no transmisibles, entre ellas destacan, la diabetes, hipertensión arterial, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Estas enfermedades tienen como denominador común la predisposición genética; la cual se hace de manifiesto según el estilo de vida que lleva la persona en relación a sus hábitos y costumbres alimentarias o actividades físicas que practican.

Las estudiantes de enfermería como parte de la comunidad universitaria, se ven expuestas no sólo a la demanda académica propia de su formación; sino a cumplir prácticas pre-profesionales en diversas instituciones del sector salud. El estrés o malos hábitos alimenticios, pueden desencadenar enfermedades físicas o emocionales, que dañen su formación.

La presente investigación tiene cinco capítulos:

En el capítulo I, se presenta el planteamiento del problema, la formulación del problema, el objetivo general, los objetivos específicos y la justificación.

En el capítulo II, se plantea el marco teórico que consta del aspecto contextual histórico social de la realidad, los antecedentes de la investigación, el marco teórico propiamente dicho, los conceptos y variables del estudio.

El capítulo III, presenta la metodología de la investigación, la cual considera los aspectos metodológicos, la población, técnicas e instrumentos de recolección de datos (validez y confiabilidad), el plan de recolección de datos y el plan de análisis de datos.

En el capítulo IV, se exponen los resultados y discusión.

Finalmente, en el capítulo V, las conclusiones y recomendaciones.

La autora

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según Parea, un estilo de vida define la forma esencial y genérica en que vive la persona en su entorno; manifestándose a través de sus comportamientos y costumbres. Esto también está influido por las relaciones interpersonales que lleva. Definiremos entonces, que es la forma y manera de vida, que lleva cada individuo (1).

Según la Organización Mundial de la Salud, determina que el estilo de vida es, como una persona vive de modo general y natural; la cual está sujeta a patrones de conducta que fueron formados por las circunstancias socioculturales y la peculiaridad de cada individuo (2).

El estilo de vida implica una alimentación correcta, que definirá el estado de salud de una persona; ya sea para mantener el peso adecuado, evitar enfermarse por tener defensas bajas o contraer alguna enfermedad no transmisible como la diabetes. Por ello, consumir frutas y verduras en la dieta diaria, cobra más importancia en los jóvenes universitarios.

La Organización Mundial de la Salud, celebra anualmente en el mes de setiembre el día del “Bienestar en las Américas” en todo los países; con la finalidad de promover políticas saludables referentes al estilo de vida. La actividad dura una semana, donde se prioriza enfocar mensajes de cómo llevar una vida y hábitos saludables para poder prevenir enfermedades con mayores tasas de morbimortalidad; que están ligadas al sedentarismo, comida chatarra, consumo excesivo de alcohol y tabaco (3).

El consumo de alimentos con excesivo contenido de grasa, trae innumerables secuelas para la salud de la persona; más aún cuando se trata de la economía de un estudiante universitario promedio, que muchas veces no trabaja.

Las investigaciones nos indican que muchas de estas enfermedades no transmisibles son posibles de prevenir mediante la enseñanza de un estilo de vida adecuado, enfocándonos en estos seis principales factores de

riesgo: Mala alimentación, actividad física, consumo de tabaco, uso nocivo del alcohol, manejo de estrés y la responsabilidad con la salud (4).

Los factores relacionados directamente con la salud física, no son los únicos que influyen en el equilibrio del bienestar. El ser humano es holístico, por lo tanto existen más factores en su entorno; estos están relacionados con la socialización y sus emociones; los cuales determinaran su estilo de vida, las relaciones interpersonales y el estrés.

Según las cifras de la Organización Mundial de la Salud, la tasa de mortalidad de las enfermedades no transmisibles es 41 millones de fallecidos anualmente, lo que equivale al 71% de los descensos. Estas enfermedades están relacionadas con la creciente demográfica; la cual es acelerada y no planificada. Las dietas poco saludables, la inactividad física, la presión arterial alta, la glicemia alta, los triglicéridos y el colesterol con valores elevados; son causantes de estos fallecimientos que están ligados a un mal estilo de vida (5).

El estilo de vida no saludable está directamente relacionada con las enfermedades no trasmisibles. Las altas cifras de muerte se podrían prevenir si las personas aceptaran y aplicaran en sus vidas los planteamientos de hábitos correctos de vida.

Un informe del 2016 de la Organización Mundial de la Salud, arroja cifras altas de obesidad y sobrepeso en los jóvenes de 18 años a más. Ya que el 39% de varones y 40% de mujeres presentan un índice de masa corporal alto, es decir tienen sobrepeso u obesidad. En la actualidad la prevalencia de estas condiciones de salud se han triplicado (3).

Según un informe emitido por la Organización Panamericana de la Salud, afirma que casi la mitad de países de América Latina sufre de sobrepeso; entre las cifras más alarmantes están: México con 64,4%, Chile 63,1%, Venezuela 62,3%, Argentina 61.7 %, Perú 58.2 % Colombia 56,5%, Brasil 54,1%, Ecuador 54,1%, Bolivia 52,1% y Paraguay 48,5% (6).

El sobrepeso y la obesidad en nuestro país es un problema inquietante; según la Encuesta Nacional de Salud del 2014 las personas mayores de 15 años presentan prevalencia de obesidad en un 35,7%. Determinando en la costa 36,7%, en la selva 33,4% y en la región andina 29,8% (7).

El problema del sobrepeso va en incremento, porque los jóvenes no poseen el hábito de practicar deportes, favoreciendo de este modo al sedentarismo.

La actividad física insuficiente es la causante de 1.6 millones de muertes anuales (5). La vida sedentaria cada vez es más común en el individuo, ya que más de la mitad de la población no realiza actividad física.

Este problema es de enfoque mundial, ya que son muchos los países que han reportado la nula o poca actividad física que ponen en práctica sus habitantes. En el ámbito mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes no se mantienen suficientemente activos (8). Es por ello que la Organización Mundial de la Salud pone en marcha diferentes programas dirigidas a poblaciones de alto riesgo: jóvenes, mujeres y adultos mayores (8).

El sedentarismo o la inactividad física es un problema de muchos estudiantes universitarios, la mala organización del tiempo libre y la recarga académica; son algunos factores que influyen en el hábito de no practicar deportes y/o actividades recreativas.

Todo estos problemas del sedentarismo, la mala alimentación y el consumo de sustancias nocivas ha provocado en estos últimos años el incremento de accidentes cerebrovasculares, ya que es la segunda causa de muerte y la tercera de discapacidad en el mundo y afecta anualmente a 15 millones de personas, de los cuales 5 millones mueren prematuramente y otros tantos permanecen con secuelas incapacitantes. En el Perú se ha también se ha incrementado estos casos

tanto en la zona rural y urbana, ya que el 60% de pacientes dados de alta quedan con discapacidad (9).

El estrés, o el mal manejo de tensiones es un factor negativo que daña la salud de la persona. Según la encuesta hecha en el 2015 por en el Instituto de Análisis y Comunicación, realizada en diecinueve departamentos de nuestro país; arrojó que en el último año, seis de cada diez personas manifiestan tener una vida estresante; siendo el sexo femenino el más afectado, ya que el 63% de ellas tienen niveles de estrés alto; mientras que el sexo masculino presentó el 52%, es decir que de cada tres ciudadanos, uno padece estrés (10).

Otro problema que está ligado al estrés, es la inseguridad ciudadana; principalmente en la capital. Hay un estudio que realizó el Instituto Nacional de Salud Mental en el año 2012 en la ciudad de Lima Metropolitana, donde el 60% de estas personas encuestadas experimentan temor y tensión (11).

Los estudiantes de enfermería tienen que trasladarse muchas veces a lugares alejados, donde la presencia de la autoridad policial es casi nula. Algunos estudiantes han sido víctimas de robos al paso, perdiendo muchas veces equipos o implementos importantes para su formación académica.

Damián L, realizó un estudio sobre el estrés académico y las conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima, en el año 2017; el resultado evidenció que existe un nivel medianamente alto de estrés en estos. Igualmente se reportó que el 67% presentan un nivel de ansiedad medianamente alto (12).

El deficiente manejo del estrés académico y económico, relacionado con la inseguridad ciudadana, provocando diferentes afecciones de salud física y mental, pues no todos tienen la capacidad de lidiar con los males de la vida diaria. Esto se incrementa en aquellos estudiantes universitarios que tienen mayor responsabilidad, preocupaciones familiares o problemas de pareja.

Becerra S, en el año 2016 realizó un estudio sobre las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Los resultados evidenciaron que los problemas de los estos, están relacionados con la poca o ninguna ingesta de vegetales, frutas y agua. Causados por la tendencia al consumo excesivo de sustancias nocivas como: el alcohol, cigarrillo y un inadecuado descanso (13).

Una encuesta hecha por el Instituto Nacional de Estadística e Informática a jóvenes peruanos, muestra que en su dieta no incluyen el consumo recomendado de frutas y verduras; ya que de los 7 días a la semana, sólo consumen 4 frutas y de 2 a 3 verduras. Este notable problema está vinculado a muchas enfermedades principalmente a la diabetes, ya que hay información del mismo año donde se evidencia que los jóvenes de 15 años se han contactado con el establecimiento de salud y han solicitado tratamiento particularmente. En la ciudad de Lima esta cifra representa el 70% (14).

Lo descrito anteriormente, puede contribuir de manera perjudicial afectando seriamente la salud pública de la población, ya que según el Fondo de Población de Naciones Unidas sobre la base de datos del Instituto Nacional de Informática y Estadística del 2015; indicó que de 8 377 262 personas el 26.9% pertenece al rango de 15 hasta 29 años de la población peruana (15).

En el Perú, hay 36 universidades públicas y 52 privadas que albergan a un número importante de jóvenes universitarios, donde se requiere invertir en políticas y estrategias que impulsen estilos de vida saludable; para dar fin a las conductas nocivas como: El alcoholismo y la drogadicción. Así como también, hacer un revisión técnica de la malla curricular, para incluir como materia la educación para la salud (16).

Durante la etapa universitaria, el estudiante de enfermería, cumple con una carga académica considerable; desde la asistencia a las clases magistrales hasta las prácticas pre-profesionales, que son requisitos indispensables

para aprobar las asignaturas. A esto se suma, la carga laboral y familiar que algunos estudiantes tienen, generando como secuelas diferentes trastornos físicos y/o emocionales.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cuál es estilo de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar el estilo de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el estilo de vida, en su dimensión nutrición saludable, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017.
- Identificar el estilo de vida, en su dimensión actividad física, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017.
- Identificar el estilo de vida, en su dimensión salud con responsabilidad, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017.
- Identificar el estilo de vida, en su dimensión crecimiento espiritual, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017.

- Identificar el estilo de vida, en su dimensión manejo del estrés, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017.
- Identificar el estilo de vida, en su dimensión relaciones interpersonales, de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Los estudiantes universitarios tienen como objetivo primordial concluir con éxito una carrera profesional, que le permita competir en el mercado laboral, y así cumplir con todas sus expectativas de vida.

El desarrollo tecnológico, la modernización y la globalización, hace más competitivo este mundo, donde sólo los más aptos consiguen sus objetivos. La desadaptación a estos cambios puede alterar y generar complicaciones en su salud física y mental. A esto se suma que muchos jóvenes llevan una vida sedentaria, incorrectas formas de nutrición, uso indiscriminado del alcohol, cigarrillos e incluso consumo de sustancias nocivas e ilegales: provocando retrasos o abandono de los estudios, alteraciones emocionales y del sistema cardiovascular. Todos estos problemas están ligados a una falta de autocuidado, relacionado directamente al estilo de vida que cada estudiante decide practicar.

A todo lo anteriormente mencionado, se puede agregar el problema del estrés; el cual es uno de los mayores flagelos de la modernidad, que se ha generado por un manejo inadecuado de problemas familiares, que incluyen desacuerdos con los padres, falta de dinero para satisfacer necesidades básicas, crianza de los hijos y las relaciones de pareja. También se puede mencionar la necesidad de éxito, que demanda afrontar exámenes y cumplir con los trabajos para obtener buenas calificaciones.

Todos estos problemas actualmente están generando muchas cifras de enfermedades no transmisibles como, diabetes, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares y el cáncer que está relacionada directamente con un mal manejo del estilo de vida para ello se debe hacer intervenciones en todos los niveles de salud y en la población juvenil en riesgo.

Reforzar el conocimiento y la práctica de estilos de vida saludable, permitirá plantear acciones a corto plazo que puedan prevenir los riesgos a los cuales se enfrentan; y por tanto garantizar la conclusión exitosa de sus estudios.

Los profesionales de enfermería como parte sustancial del equipo de salud pública, tienen la función principal de realizar acciones preventivas y promocionales; con el fin de cuidar la salud física, emocional y espiritual del ser humano, con la ayuda de los resultados de los informes y estudios de las poblaciones.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. MARCO CONTEXTUAL HISTÓRICO SOCIAL DE LA REALIDAD

2.1.1. El distrito de Los Olivos

A. Evolución histórica de Los Olivos

En la época republicana llegaron muchos inmigrantes de origen chino y japoneses junto a esclavos liberados por el militar Ramón Castilla en el año 1854, constituyendo una gran potencia de fuerza laboral para el sector agrario. Ya con la llegada del ferrocarril Lima- Ancón, se vitaliza más la actividad agraria y facilita la comunicación entre las haciendas del valle del chillón con el puerto del Callao (17).

En 1970 se unen los comités de el Trébol y Sol de oro, para formar nuevos comités y así sucesivamente fueron creándose muchas más urbanizaciones, ya en 1977 después de un arduo debate se elige el nombre de Los Olivos (17).

B. Ubicación, límites y extensión

El distrito de Los Olivos pertenece a la provincia de Lima, con una superficie total de 18.25 Km² una gran extensión ubicada al norte de la capital, sus límites son por el norte con Puente Piedra, al este con el distrito de Comas e Independencia, al sur y oeste con el distrito de San Martín de Porres (17).

C. Población

Según el último censo del 2017 el distrito de los olivos tenía una población de 365 140 habitantes desde su creación de 1989 (17).

2.1.2. Reseña histórica de la Universidad de Ciencias y Humanidades

A. Evolución histórica

La Universidad de Ciencias y Humanidades está ubicada en el distrito de Los olivos- Av. Universitaria 5175, fue creada por resolución 0411 del Consejo Nacional para la Autorización de Funcionamiento

de Universidades (CONAFU) del 16 de diciembre del 2006, con ello, inició sus actividades según el estatuto inscrito en los registros públicos (18).

La Universidad de Ciencias y Humanidades nace con el objetivo de brindar una formación integral al ciudadano, a nivel académico cultural y artístico, ligado al reconocimiento de la realidad social que vive el país y el compromiso con la comunidad.

Actualmente cuenta con 7 carreras:

- Ingeniería de Sistemas
- Ingeniería Electrónica
- Educación Primaria
- Enfermería
- Contabilidad
- Administración
- Educación inicial

B. Ubicación

La Universidad de Ciencias y Humanidades está ubicada en el cono norte de la ciudad de Lima, exactamente en el distrito de Los Olivos, teniendo como referencia el cruce la Av. Universitaria y Panamericana Norte (18).

C. Misión y visión

• Misión

La universidad tiene como meta formar un competente egresado con una innovadora malla curricular de educación integral, que promueva siempre la cultura, la investigación y la proyección social, y así poder contribuir al desarrollo del país (18).

• Visión

La universidad de Ciencias y Humanidades tiene la visión de ser una universidad de gran referencia en la formación de cada

uno de los profesionales y que estos sean comprometidos con el desarrollo del país (18).

D. Convenios

La universidad es una institución que posee diversas alianzas con entidades que colaboran en la formación académica de los alumnos, para un buen desarrollo del conocimiento y práctica de los futuros profesionales. Tienen una cuantiosa cooperación con empresas e instituciones nacionales y privadas de gran prestigio (18).

La carrera profesional de enfermería posee los siguientes convenios con importantes instituciones: Ministerio de Salud, Colegio de Enfermeros del Perú, Dirección de Red de Salud Lima Norte, Hospital Nacional Cayetano Heredia, Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas, Hospital Víctor Larco Herrera, Hospital Carlos Lanfranco La Hoz, Instituto Nacional Materno Perinatal.

2.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.2.1. Internacional

Laguado E y Gómez M, en Colombia, en el año 2014, realizaron una investigación con el título de “Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia”. El objetivo fue determinar los estilos de vida saludable en los estudiantes. El trabajo fue de tipo descriptivo y transversal, usaron el cuestionario HLP II de Nola Pender, aplicado a 154 estudiantes. Concluyeron:

Los estudiantes de enfermería no practican de forma rutinaria estilos de vida saludables, por ello se encuentran con mayor riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles (19).

Suescun S, Sandoval C, Hernández F, Araque I, Fagua L, Bernal F *et al*, en Colombia, en el año 2016, realizaron el estudio titulado “Estilo de vida en estudiantes de una Universidad de Boyacá, Colombia”, el objetivo fue identificar estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios. La investigación fue de tipo descriptiva de corte transversal, con la participación de 109 estudiantes a quienes se les tomaron medidas antropométricas y aplicó un instrumento de salud y nutrición sobre hábitos de vida saludable y medidas antropométricas. Concluyeron:

Un considerable porcentaje de estudiantes no practican estilos de vida saludables; influenciados por factores como: Cambios en los hábitos alimenticios, labores académicas, frecuencia de sueño y descanso (20).

Guevara M, Espinoza D, Paz MA, Gutiérrez J, Landeros E y Castillo R, en México, en el año 2014, realizaron el estudio “Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios de Monterrey, México”, con el objetivo de identificar el estilo de vida de los estudiantes y su relación con su índice de masa corporal. La investigación fue descriptiva y de corte transversal, la muestra fue de 79 estudiantes y el instrumento que se uso fue el cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud. Concluyeron:

Predomina una mala práctica de estilos de vida saludable que no se relacionan con del índice de masa corporal. Las dimensiones con tendencia negativa fueron: Responsabilidad en salud, nutrición, manejo del estrés y actividad física (21).

2.2.2. Nacional

Barraza J, en Lima-Perú, en el año 2018, realizó una investigación, con el título “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública”. El objetivo fue determinar los estilos de vida de

los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El trabajo fue descriptivo y de corte transversal, se aplicó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida a una muestra constituida por 166 estudiantes. Concluyeron:

La mayoría de los estudiantes de enfermería tienen un estilo de vida saludable. Las dimensiones con tendencia positiva fueron: Crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y nutrición. Con tendencia negativa las dimensiones fueron: Actividad física, manejo del estrés y salud con responsabilidad (22).

Cedillo L, Correa L, Vela J, Pérez L, Loayza J, Cabello C *et al*, en Lima-Perú, en el 2016, realizaron el trabajo “Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud”. El objetivo fue realizar una revisión bibliográfica que evidencien el impacto de los estilos de vida en la salud de los estudiantes. El método empleado fue mediante búsqueda electrónica de publicaciones en fuentes importantes como ISI, SCIELO, MEDLINE, BVS y PUBMED. De los 33 artículos seleccionados, 18 cumplieron con los criterios. Concluyeron:

La mayor parte de estudiantes de ciencias de la salud, no aplican los conocimientos aprendidos en sus estilos de vida (23)

Olivero N, Benites J, García A y Bello C, en Lima-Perú, en el año 2015 realizaron el trabajo titulado “Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública”. El objetivo fue describir los estilos de vida de los estudiantes. El diseño fue descriptivo, participaron 611 estudiantes de Sociología, Economía, Educación, Odontología, Contabilidad y Psicología, se le aplicaron una lista de chequeo sobre Proyecto de Vida y escalas del manejo del estrés.

Concluyeron:

Una adecuada higiene corporal, variada ingesta de frutas, verduras y pescado; realizar caminatas, actividades grupales, controlar el estrés y tener una visión positiva del proyecto de vida; son comportamientos de bajo riesgo para la salud de los estudiantes (24).

2.3. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.3.1. Estilos de vida

A. Concepto

El estilo de vida es definido de diversas formas y puntos de vista; pero todos los conceptos se entienden como formas de vivir y relacionarse con el mundo. Tenemos varias definiciones según los siguientes autores:

Jenkins y Barrios dan su aporte conceptual sobre el tema de estilo de vida y mencionan que está asociada a la percepción de la conducta de las personas ya sea individualmente o en sociedad y están vinculadas a los regímenes de la enseñanza de la sociedad y el sistema educativo (25)

Perea define el estilo de vida como el modo, forma y manera de vivir; expresándose a través de la conducta, hábitos, comportamiento y principalmente las costumbres; influenciado de manera en que la persona se relacione con su entorno (1).

Hay otras ciencias que determinan un concepto distinto a este tema de los estilos de vida, que durante años han sido estudiados por ciertas disciplinas, proponiendo diferentes conceptos (26).

La disciplina de la epidemiológica, lo define como un práctica de vida o como un modo de vida; las cuales se han desarrollado a lo largo de cada investigación y se manifiestan a través de nuestras conductas; siendo beneficiosas o no para nuestra salud (25).

La disciplina de la sociología, refiere que es la manera en que viven las personas de forma individual o grupal, viéndose reflejadas en sus acciones y conductas conscientes (1).

El estilo de vida desde un concepto integral con una dimensión social y colectiva comprende tres aspectos que se relacionan entre sí; lo material, social e ideológico. Lo material, tiene la peculiaridad de expresarse a través representaciones referidas a la cultura, vivienda, alimentación y la forma de vestir. Lo social, está definido por cómo están estructuradas las organizaciones e instituciones, y el tipo de familia, grupos de apoyo y funciones del sistema. Lo ideológico, muestra el modo de vida expresada a través de los juicios, creencias y los valores inculcados desde el núcleo familiar. Todos estos determinan las decisiones y la actitud frente a la vida (27).

Según estas definiciones mencionadas, los autores y disciplinas tienen una percepción acertada de lo que significa un estilo de vida, conductas y comportamientos saludables o no para la salud de un individuo. Es por ello que el estilo de vida se clasifica en dos aspectos generales.

B. Tipos

- **Estilos de vida saludables**

Está relacionado con el conjunto de patrones de las conductas y actitudes, que representan los efectos en nuestra salud y determinan las elecciones que hacemos a diario, según nuestros conocimientos, limitaciones y oportunidades que se nos presenta (28).

Entre los principales estilos de vida saludable, se pueden mencionar:

- a) Mantener bajo control todas aquellas conductas de riesgo.
- b) Tener objetivos y metas y darle sentido a la vida.
- c) Mantener una autoestima e identidad.

- d) Mantener la autonomía y deseo de superación.
- e) Tener la plenitud y gozo con la vida.
- f) Promover y practicar los valores de convivencia.
- g) Tener una buena aptitud y disposición de cuidado de sí mismo.
- h) Disfrute y uso correcto del de tiempo libre.
- i) Tener una acertada forma de comunicación efectiva con los familiares y con los compañeros de trabajo o estudio.
- j) Asistir a centros de capacitación y programas de educación sobre manejo adecuado de la salud, manejo una buena resiliencia etc.

- **Estilos de vida no saludables**

Están caracterizadas por conductas incorrectas que adoptan a lo largo de su vida, viéndose reflejadas en su salud. Mayormente estas conductas están relacionadas principalmente con enfermedades no transmisibles, ocasionando finalmente un daño en la salud. Entre estos tenemos (28).

- a) Inadecuada forma de alimentación.
- b) Deficiente conocimiento y aplicación de una correcta higiene.
- c) Alteración de horas de sueño adecuado.
- d) Inadecuado manejo de tensiones.
- e) sedentarismo e inactividad física.
- f) Consumo de sustancias potencialmente nocivas.
- g) Tener malas relaciones interpersonales.

C. Determinantes de la salud

Uno de los hitos más grandes de la historia de salud pública, fue el aporte de Max Lalonde. Él presentó un informe denominado “Determinantes de la salud” y este contenía un conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales. Aquí se infería que la salud de la comunidad estaba muy influenciado por estos grandes grupos (29).

- **Medio ambiente**

Este determinante está vinculado con la abrumadora contaminación que existe en todo el planeta: El suelo, aire y agua. Por lo que se ha originado un gran número de patologías (29).

- **Estilos de vida**

Las personas tienen hábitos de vida que pueden ser en beneficio de su salud o pueden repercutir a largo plazo afectando su salud física y mental(29).

- **Biología humana**

Relacionado a la carga genética, crecimiento, desarrollo y la edad tienen una implicancia significativa en la salud de un individuo (29).

- **La atención sanitaria**

La posibilidad de acceso a una prestación servicio de salud en el momento oportuno equitativa en todo los niveles de atención de las personas influirá en la mejorara su salud (29).

D. Dimensiones del estilo de vida

- **Nutrición saludable**

La composición exacta de la alimentación variada, equilibrada y saludable que estará determinada por las características de cada persona según la etapa de vida, género, requerimiento individual necesidades y la condición económica. Una adecuada alimentación tendrá a futuro grandes beneficios para la salud, aunque con el pasar de los años, con la globalización e industrialización han cambiado los hábitos alimentarios (30).

Las personas tienen un conocimiento limitado sobre la nutrición saludable, algunos no saben con exactitud que cantidad, proporción y la frecuencia con se debe consumir ciertos alimentos

en su menú del día; ese el caso de cualquier cuidado de a pie, pero el estudiante universitario, tiene acceso a esta privilegiada información y debería aplicarlo en su vida cotidiana.

Una correcta dieta incluye lo siguiente: Frutas, verduras, legumbres y cereales. El menú diario consta de una fruta al día, vegetales, menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, tercera parte los carbohidratos y menos de 5 gramos de sodio en el consumo (30).

- **Actividad física**

La Organización Mundial de la Salud explica que es un movimiento coordinado de la masa corporal; resultado de una labor de acción, agilidad, movimientos y dinamismo prolongado. Esto sucede cuando se realiza una actividad como: Trabajar, jugar, bailar, viajar, etc. Por consiguiente se produce un desgaste y consumo de energía (31).

La recomendación según la Organización Mundial de la Salud es:

- a) Hacer ejercicio por lo menos veinte minutos diarios.
- b) Realizar por lo menos 300 minutos a la semana, ya sea un ejercicio leve o moderado.
- c) Tonificar los músculos esqueléticos convenientemente dos veces a la semana (31).

Los beneficios de la actividad física son:

- a) Mejora la resistencia muscular.
- b) Aminora notablemente los riesgos de sufrir problemas cardíacos
- c) Fortalece la funcionalidad ósea.
- d) Gracias al gasto energético se puede producir una correcta homeostasis y controlar el peso corporal (9).

- **Salud con responsabilidad**

La responsabilidad de la salud supone un entendimiento dinámico por el propio bienestar de su salud. Ello implica tener una actitud de autoanálisis de su forma de vida. Además debe contar con una capacidad idónea de indagar, investigar e instruirse en temas de salud para tener un juicio pertinente; así poner en práctica y hacer uso del derecho de acceso y atención en servicios de salud (32).

El estado de salud de cada persona es netamente responsabilidad de sí mismo; en gran parte dependerá del comportamiento y decisión para mejorar su salud o ponerla en riesgo, incrementándose la posibilidad de enfermar.

El personal de salud tiene el compromiso de promover la actitud responsable de la población. Las acciones son concentradas en el individuo y su familia, a las cuales se les brinda programas de educación, apoyando el autocuidado y autoeducación de las formas correctas de un estilo de vida saludable, logrando así identificar los riesgos y problemas actuales de conductas inadecuadas para corregirlas; evitando enfermedades leves y transitorias. Esto dependerá mucho de cada individuo y del grupo familiar que acepte la importancia de la responsabilidad de su salud (32).

- **Crecimiento espiritual**

La espiritualidad es una fuerza vital para hallar sentido amplio y propósito a sus vidas. La espiritualidad no sólo es un privilegio que gozan los religiosos, sino que es una condición universal de las miles de formas que las personas perciben la mística diaria, pues está alejada de la religión. Es decir, que es un complemento necesario para la salud que estará vinculada con la esencia habitual (33)

El crecimiento espiritual se relaciona y concentra en el incremento de nuestro bienestar para encontrar paz, lo que nos facilita ver nuevas formas de interactuar con nuestra conciencia, conducta y salud. Al mismo tiempo nos brinda tranquilidad, realización y sentido a la vida; logrando el bienestar personal (32).

El crecimiento espiritual está relacionado con la claridad personal interior y la satisfacción de tener calma internamente.

- **Manejo de estrés**

Este problema del estrés está íntimamente vinculado a las incómodas situaciones vividas por miles de personas que suelen ser caracterizados por la presencia de una tensión, nerviosismo, cambio de humor, agotamiento y quiebre emocional. Esto puede tener varios orígenes como: Laboral, académico y sentimental. Este singular problema es complicado de manejar, ya que no depende de nuestro control, pues viene del entorno (34).

Algunos signos y síntomas del estrés son:

- a) Desasosiego, intranquilidad, angustia y frecuentemente irritabilidad.
- b) La falta de positivismo.
- c) Una desmedida preocupación.
- d) Dificultad para conciliar el sueño.
- e) Desmotivación y desgano en la realización de tareas.
- f) Una fuerte tensión y dolor muscular.
- g) Sudoración y taquicardias.
- h) Dolor en zonas de cabeza, cuello y espalda (35).

El manejo del estrés radica en identificar primero la fuente y origen, para enfrentarlo; esto se puede hacer de forma informal o solicitando ayuda profesional. Hoy en día este síndrome es más común en todas las etapas de vida, sin discriminar estatus social.

Según las teorías hay momentos en una nuestra vida donde se presentan con mayor intensidad. Si esto no se llega a solucionar, se tendrán serios problemas, malestares físicos y emocionales (35).

- **Relaciones interpersonales**

Según el autor Bisquerra, las relaciones interpersonales son la reciprocidad en una relación de los individuos. Algunas de ellas están apoyadas por leyes e instituciones y algunas de ellas solo surgen naturalmente sin ninguna restricción alguno siempre y cuando no afecte a la otra persona involucrado (36)

Desde nuestra concepción, nos hemos relacionado siempre con el entorno de acuerdo a nuestras posibilidades e intereses, es decir entablando vínculos sociales. Es por ello que hay autores que definen estas tres principales relaciones.

- a) La familia: Es donde aprendemos a comunicarnos, dependiendo del tipo de ambiente vivido adquiriremos ciertas características para relacionarnos. Es por ello que aquellos que han vivido en un núcleo familiar violento, tendrán serias dificultades para relacionarse con el mundo (36).
- b) Los amigos y amigas: Es un grupo singular, pues podremos relacionarnos con mayor libertad, ya que nos brindan confianza al sentirnos identificados. Aquí pueden estar los hermanos o algún familiar que haya establecido vínculos fuertes (36).
- c) La pareja: Esta interrelación de pareja tiene una forma distinta de los amigos y familia, ya que existe gran motivación e intereses personales vinculados, priorizando la comunicación entre ambos de manera efectiva y correcta (36)

2.3.2. Estudiante universitario

A. Definiciones

- **Estudiante**

La palabra estudiante se refiere aquel que se dedican a adquirir conocimientos; poniendo en práctica la lectura. Ellos van captando la sabiduría de los docentes y de libros de interés. Para denominarse estudiante se tiene que cumplir dos características: Encontrarse matriculado en un programa formal de estudios, asistir a clases y cumplir con sus deberes (37).

- **El estudiante universitario**

Son todo aquellos que pertenecen al pregrado; culminado sus estudios secundarios, habiendo participado de un examen de admisión y aprobar el proceso, para luego matricularse en la casa de estudios, donde alcanzó cubrir la vacante (38)

Ser estudiante universitario en nuestro medio es un privilegio social que lamentablemente, no siempre se comprende. Una cualidad fundamental es el gran compromiso con la sociedad (39).

B. Estudiante universitario de enfermería

La formación universitaria de la carrera de enfermería, es en gran medida una enseñanza integral y holística, pues este profesional se enfrentara a una serie de situaciones para gestionar y aplicar todo su conocimiento aprendido durante los 5 años de estudio, para lograr cambios notables.

Según la Organización Mundial de la Salud la enfermería engloba una serie de funciones para la correcta atención de las personas, ya sea si sufren de alguna enfermedad o no. Estos cuidados son aplicados en

tres niveles de atención: Prevención y promoción, curación y la rehabilitación (40).

Actualmente, la cantidad de estudiantes que ingresan a la universidad es mayor a la cantidad de alumnos que obtienen el título. Para lograr esto el estudiante debe tener compromiso, haber elegido bien la carrera y universidad, conocer sus recursos, saber manejar su tiempo mayor aún si trabaja. Según los datos estadísticos, en el Perú la carrera profesional de enfermería se ubica en el cuarto lugar de preferencia, con una gran cantidad de estudiantes que eligieron esta profesión (41).

C. Malla curricular de la carrera profesional de Enfermería

La malla curricular es un instrumento de suma importancia en la formación de un profesional, ya que contiene la estructura y diseño de cómo se impartirá los conocimientos de los docentes hacia los alumnos.

Por ejemplo, la malla curricular de la Universidad de Ciencias y Humanidades de la carrera profesional de Enfermería, está conformada por las siguientes asignaturas: (18)

- Primer ciclo: Interpretación y producción de textos, Matemática básica, Desarrollo personal I, Biología, Química general y orgánica, Psicología general, Introducción a la enfermería.
- Segundo ciclo: Redacción y argumentación, Desarrollo personal II, Psicología clínica, Software y tecnología aplicada a la salud, Anatomía humana, Bioquímica.
- Tercer ciclo: Investigación académica, Desarrollo personal III, Didáctica en salud, Fisiología humana, Bases de farmacología, Enfermería básica.

- Cuarto ciclo: Temas de filosofía, Nutrición y dietoterapia, Microbiología y parasitología, Enfermería y salud del adulto, Enfermería en salud comunitaria.
- Quinto ciclo: Conocimiento científico, Estadística y probabilidades, Salud pública y epidemiología, Enfermería en salud mental y psiquiátrica, Enfermería en salud familiar.
- Sexto ciclo: Historia contemporánea nacional y mundial, Ética y deontología, Escritura científica en inglés técnico, Enfermería en salud de la mujer y recién nacido, Administración de los servicios de salud.
- Séptimo ciclo: Ciudadanía y responsabilidad social, Metodología de la investigación científica, Enfermería de la salud del niño y del adolescente I, Salud preventiva, Electivo (medicina tradicional).
- Octavo ciclo: Seminario taller de investigación, Enfermería de la salud del niño y del adolescente II, Enfermería en pacientes en estado crítico, Electivo (salud ocupacional y ambiental).
- Noveno ciclo: Taller de tesis I, Internado I, Electivo (gerencia y liderazgo en enfermería).
- Décimo ciclo: Taller de tesis II, Internado II.

D. Situaciones generadoras de riesgos y estrés en los estudiantes de enfermería

El estrés es el reflejo propio de una relación singular entre una persona y su entorno; en el caso del estudiante de enfermería se podría considerar que estos sufren del mal por situaciones propias,

emociones que tienen que adoptar al momento de ingresar a sus prácticas, ya que son puestas a prueba y tienen que demostrar en el campo lo aprendido en las aulas y según estudios más de la mitad de estudiantes llegan a tener una confusión y superan el umbral convirtiéndose en una fuente de estrés (42).

Una situación que hoy en día no es tomada con la debida atención, es el estrés académico que los estudiantes de enfermería sufren. Según los estudios, los niveles de estrés se incrementan con el periodo de exámenes y trabajos. Todo esto tiene consecuencias como: Las alteraciones del sueño, ansiedad que produce el consumo de tabaco, cafeína e inclusive fármacos. Otro problema es la alteración de ingesta de alimentos que puede incrementar o disminuir según la condición de la persona (43).

Otro punto importante que los estudios demuestran que tiene influencia sobre los estudiantes de enfermería, es el momento que entran en contacto con el paciente, pues se encuentran frente a circunstancias de pesar y angustia. Esto sucede porque los ellos, aún no están preparados y no cuentan con los recursos necesarios para enfrentar estas situaciones (42) .

2.3.3. Rol del profesional de enfermería

Esta responsabilidad es de vital importancia e indispensable, pues tiene como labor educar a la población mediante programas de promoción y el esmero en la vigilancia de la salud de las personas. La función obligatoria es hacer llegar el mensaje mediante constantes actividades para el bienestar de toda comunidad; ya que es una forma de evitar y prevenir las enfermedades no transmisibles, que están muy relacionadas a las conductas inadecuadas sobre el manejo y desconocimiento del cuidado de la salud.

El otro rol es el cuidado, que consiste en actuar de forma inmediata para ayudar a la mejora, logrando la recuperación completa o parcial de la persona con estado de salud deteriorada.

A. Teorías de enfermería aplicadas al cuidado y promoción de la salud

- **El modelo de promoción de la salud de Nola Pender.**

Nola Pender, es una de las representantes de la profesión, autora de una de las teorías denominada modelo de Promoción de la Salud. Aquí se explica cuál es la motivación de una conducta de querer alcanzar un estado de satisfacción y lograr plenitud. Esta enfermera se basa en las evidencias que vio, en las personas que tienen la libertad y determinación de manejar y tomar decisiones sobre su salud (44)

El modelo de la promoción de la salud según la teoría de Pender es uno de lo que más significativo y precisión tiene respecto a los conceptos e ideas. En la cual se logra explicar las características y las influencias que se ejercen sobre cada persona los determinantes de la salud. Es por ello que en su teoría plantea el autocuidado, la ayuda mutua y mantener de forma adecuada el hábitat lo entornos de las personas (45).

La primera sustentación de la teoría, se refiere a un conjunto de fases sucesivas con el propósito de lograr un resultado diferente de la conducta. Para ello se debe cumplir cuatro requisitos: Atención, retención, reproducción y motivación. La segunda sustentación de la teoría es la conducta racional, la cual es un componente motivacional, que al ser importante logra una clara y concreta intención de comportamientos voluntarios, hacia las metas planeadas (44).

- **Teoría de Dorothea Orem**

Es otra enfermera, que elaboró la teoría sobre el déficit de autocuidado. Ella hizo una gran contribución acerca de la conducta errónea de este(45).

La teoría se explica de la siguiente forma, los pacientes necesitan de cierta cantidad de cuidados, los cuales se deben cubrir con el mismo número de acciones. Cuando esto no sucede, la demanda de cuidados es mayor a la que puede responder el enfermero y allí, se produce un déficit de autocuidado. Esto es básicamente lo que trata de elucidar la autora (46).

El autocuidado es una responsabilidad propia, a través de la cual el individuo puede de manera consciente y deliberada proteger su salud y vida. Claro, que no todos tienen las mismas capacidades e intenciones de manejar un adecuado autocuidado. Por ello, la autora ha desarrollado fundamentos que posibiliten el adecuado entendimiento de las necesidades ayudando así, al profesional de enfermería (45).

Ambas teorías están identificadas con el principal problema que se está investigando en este trabajo, ya que se trata de obtener información relevante de los estudiantes de enfermería para el correcto autocuidado sobre su vida y el estado de su salud.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

La presente investigación es de tipo cuantitativa, porque utiliza la recolección de datos y realiza una valoración numérica; con el fin obtener resultados de comportamientos y probar teorías describiendo los resultados (47).

Las variables se midieron una sola vez en el tiempo, es por ello que es de corte transversal.

Es un estudio no experimental, porque no hay manipulación de variables, ya que sólo se observó a los sujetos a investigar. No se realizó ninguna modificación del hábitat natural de los involucrados. Es descriptivo porque indicará el estilo de vida de los estudiantes en la realidad (47).

3.2. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

La población estudiantil de la facultad de enfermería suma 497 estudiantes matriculados en el año 2017, del primer al décimo semestre en ambos turnos; las cuales figuran en los registros de la Universidad de Ciencias y Humanidades.

La muestra se obtuvo a través de una fórmula de muestreo probabilístico y se obtuvo como resultado que formarían parte del estudio 217 estudiantes, mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{e^2(N - 1) + Z^2 pq}$$

Donde:

- p= Proporción de sujetos que manifestarán tener resultados positivos (se asume p=0.5).
- q = Proporción de sujetos que manifestarán no tener resultados positivos (se asume p=0.5).

- Z = Un nivel de confianza del 95%, también lo expresamos habitualmente así (1.96).
- N= Población.
- e = Margen de error de la muestra 5% = (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)497}{(0.05)^2(497 - 1) + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$n = 217 \text{ estudiantes.}$$

Para garantizar la proporcionalidad de la muestra en los diferentes ciclos (1º al 10º) se realizó el muestreo aleatorio estratificado, según la siguiente fórmula:

$$nh = \frac{N_i}{N} (n)$$

Dónde:

- nh = muestra estratificada
- Ni = subpoblación
- N = población total
- n = muestra total

Reemplazando:

- Para 1er semestre:

$$nh = \frac{N_i}{N} (n) = 0.2555332(217) = 55$$

- Para 2do semestre:

$$nh = \frac{N_i}{N} (n) = 0.10462777 (217) = 23$$

- Para 3er semestre:

$$nh = \frac{N_i}{N}(n) = 0.13480885 (217) = 29$$

- Para 4to semestre:

$$nh = \frac{N_i}{N}(n) = 0.0954326 (217) = 20$$

- Para 5to semestre:

$$nh = \frac{N_i}{N}(n) = 0.10462777(217) = 23$$

- Para 6to semestre:

$$nh = \frac{N_i}{N}(n) = 0.05633803(217)= 12$$

- Para 7mo semestre:

$$nh = \frac{N_i}{N}(n) = 0.05231388 (217) = 11$$

- Para 8vo semestre:

$$nh = \frac{N_i}{N}(n) = 0.03822938(217) = 8$$

- Para 9no semestre:

$$nh = \frac{N_i}{N}(n) = 0.08651911(217) = 19$$

- Para 10mo semestre:

$$nh = \frac{N_i}{N}(n) = 0.07645875(217) = 17$$

3.2.1. Criterios de Inclusión

- Estudiantes de sexo femenino y masculino de la Universidad de Ciencias y Humanidades matriculados del primero al quinto año de estudios de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.
- Estudiantes que acepten y firmen el asentimiento informado.
- Menores de edad cuyos padres o tutores firmen la autorización (consentimiento informado).

3.2.2. Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no acepten formar parte del estudio.

- Estudiantes de otras escuelas profesionales
- Menores de edad cuyos padres o tutores no hayan firmado la autorización (consentimiento informado).

3.3. VARIABLE

- Estilos de vida

3.3.1. Definición conceptual

El estilo de vida determina cómo una persona vive de modo general y natural. La cual está sujeta a patrones de conducta que fueron formados por las circunstancias socioculturales y la peculiaridad de cada individuo (2).

3.3.2. Definición operacional

El estilo de vida, es la forma de vivir de modo general y natural de las personas. Está sujeta a patrones de conducta formados por las circunstancias socioculturales que adoptan y desarrollan los estudiantes de enfermería en la Universidad de Ciencias y Humanidades, lo cual está medido por el cuestionario de estilos de vida de Walker, K. y Nola Pender.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En la investigación como técnica de recolección de datos se utilizó, la encuesta y como instrumento, el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I).

A. Ficha técnica del cuestionario de estilo de vida (PEPS-I)-Nola Pender

- **Descripción**

El cuestionario es un documento que se homogenizó en los Estados Unidos por Walker, K. Sechrist, Nola Pender, la cual fue utilizada en varios países latinoamericanos luego de hacer la respectiva validación este instrumento consta de 48 ítems, las cuales están

divididas en 6 dimensiones; el primero es la dimensión nutrición que consta de 6 ítems, actividad física 5 ítems, salud con responsabilidad 10 ítems, manejo de estrés consta de 7 ítems, relaciones interpersonales 7 ítems y crecimiento espiritual 13 ítems. La lectura de los resultados es de la siguiente manera el valor de 48 es mínima y el máximo 192 la cual sería la máxima puntuación e indicaría un excelente estilo de vida. Para la puntuación de las dimensiones, se empleó el método de Sturges (Anexo G).

Los 48 reactivos se subdividen en seis sub escalas:

- a) Dimensión nutrición, ítems: 1, 5, 14, 19, 26, 35.
- b) Dimensión actividad física, ítems: 4,13, 22, 30,38.
- c) Dimensión salud con responsabilidad, ítems: 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43,46.
- d) Dimensión manejo de estrés, ítems: 6, 11, 27, 36, 40, 41,45.
- e) Dimensión relaciones interpersonales, ítems: 10,18, 24, 25,31, 39,47.
- f) Dimensión crecimiento espiritual, ítems: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48.

- **Validez**

Para la validez del instrumento se sometió a juicio de expertos con 5 opiniones, el resultado que se obtuvo fue un 90% de aceptación, por ende es un buen indicador y el cuestionario de perfil de estilo de vida fue viable para su aplicación.

- **Análisis de fiabilidad**

Para la validez de dicho cuestionario se hizo una prueba de piloto en la Universidad Privada del Norte en alumnos que pertenecen al área de la salud, realizando 20 encuestas, las cuales fueron procesadas en el programa de SPSS 23, donde se obtuvo el alfa de Cronbach de 0.92 donde el Coeficiente alfa >0.9 es excelente.

3.5. PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. Fase 1: Autorización para recolección de datos

Para dar inicio a la recolección de datos se solicitó al director de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades una carta de autorización para el ingreso a las aulas (Anexo D).

3.5.2. Fase 2: Coordinación para recolección de datos

Se solicitaron los horarios de los estudiantes a la dirección de la escuela. Con la autorización respectiva se solicitó el apoyo de los docentes para ingresar a las aulas. A los estudiantes menores de edad, se les entregó el consentimiento informado (Anexo F) para que sus tutores autoricen la participación en la investigación.

3.5.3. Fase 3: Aplicación del instrumento

Con el respectivo permiso, se procedió a encuestar a la población. Previo a ello, se procedió a brindar la información sobre la forma de completar el instrumento y entregar a los encuestados el consentimiento informado (Anexo F). En el caso de estudiantes menores de edad, también se les entregó el consentimiento informado (Anexo C) en el momento de la recolección de datos.

3.6. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS

Luego de recolectar la información mediante la aplicación del cuestionario, se procedió a validar los datos, elaborando una matriz en el programa estadístico SPSS 23 (Statistical Package for the Social Sciences), donde se realizará el análisis estadístico según lo programado y configurado, según las instrucciones de la ficha técnica del cuestionario. Finalmente, se presentarán los resultados mediante el uso de gráficos realizados en el programa Excel.

3.7. ASPECTOS ÉTICOS

El estudio cumple con las normativas vigentes para evitar conflictos éticos. Se presentó el trabajo a la comisión de ética, quien aprobó la presente investigación y queda anexado en su dictamen.

3.7.1. Principio de Autonomía

Se entregó una ficha de consentimiento informado antes de iniciar la respectiva encuesta, ya que el principio hace referencia que toda persona tiene libertad, autonomía y capacidad de decisión y participación o no, del estudio. La única forma de perder esta autonomía es por circunstancias especiales (48).

3.7.2. Principio de Beneficencia

Este principio estuvo presente en toda la investigación, ya que se tuvo sumo cuidado en maximizar los beneficios y lograr disminuir los riesgos que podría suceder en este. Queda claro que el estudio no tuvo ningún daño a los investigados, más solo se obtuvo importante información acerca de su estilo de vida (48).

3.7.3. Principio de No Maleficencia

El presente estudio tuvo presente este principio ético, ya que el fin de esta investigación, no es causar daño mediante algún procedimiento indebido. Todo lo contrario se tuvo cuidado con los investigados respetando su voluntad y sus derechos (48).

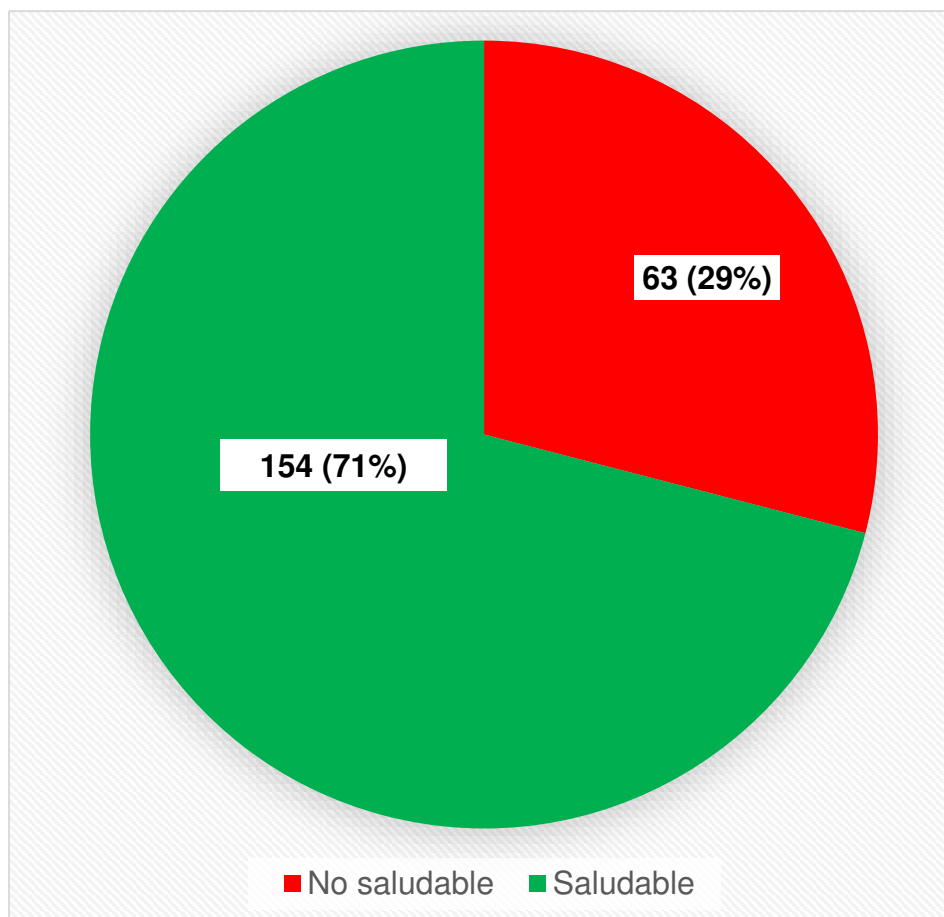
3.7.4. Principio de Justicia

Este principio ético fue consecuente y se empleó de la manera correcta al momento de hacer uso del instrumento. Se actuó en forma correcta tratando a todos los investigados de la misma forma, obteniendo el mismo interés y respeto (48).

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

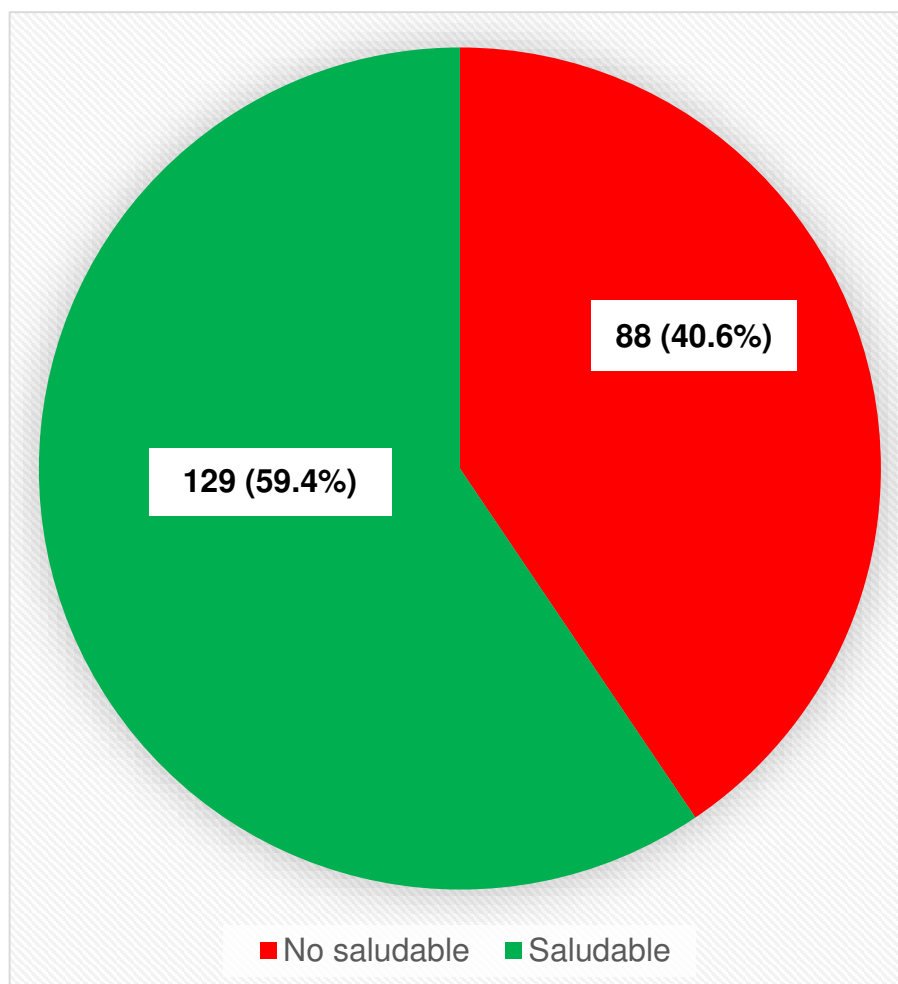
Gráfico 1: Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017 (N=217)



Fuente: Encuesta realizada por estudiante de Enfermería – UCH

En el gráfico 1, se muestran los resultados obtenidos de la encuesta respecto a Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería; donde un 71% de los encuestados resulta tener un estilo de vida saludable y el 29% tiene un estilo de vida no saludable.

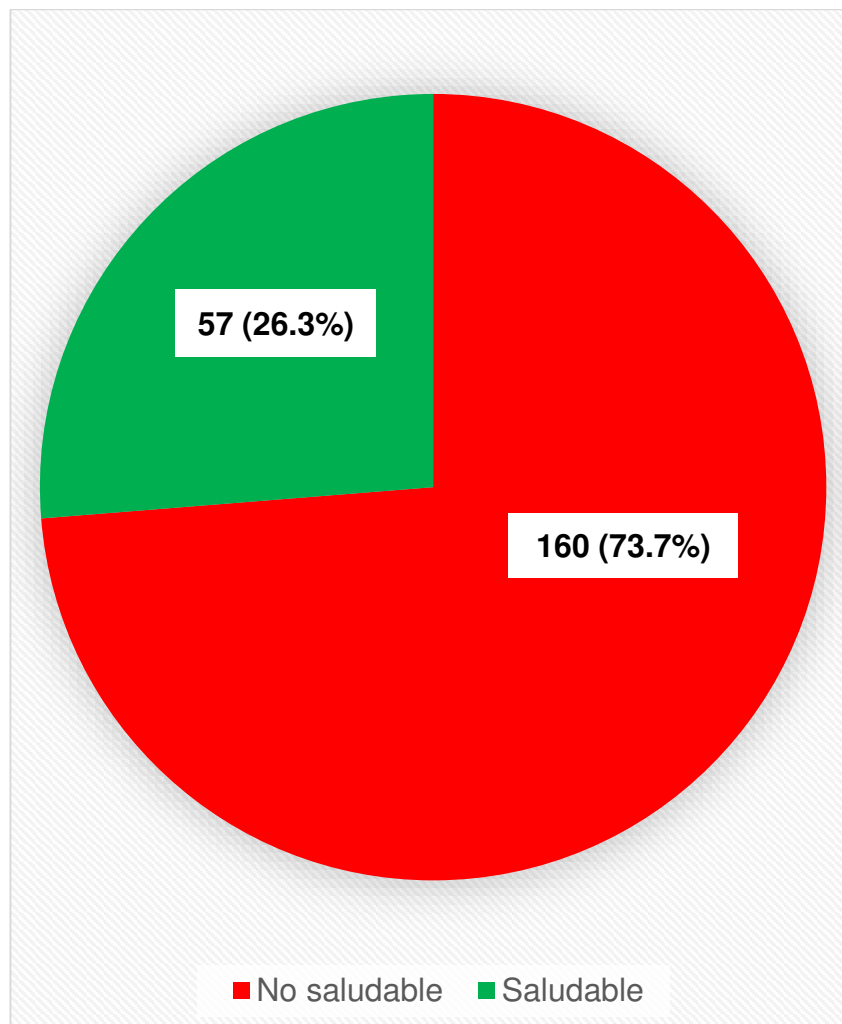
Gráfico 2: Estilo de vida, en la dimensión nutrición saludable, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017 (N=217)



Fuente. Encuesta realizada por estudiante de Enfermería – UCH

En el gráfico N° 2, respecto a dimensión de Nutrición, muestra que el 59.4% de los resultados, llevan una vida nutricional saludable y el 40.6% una vida nutricional no saludable.

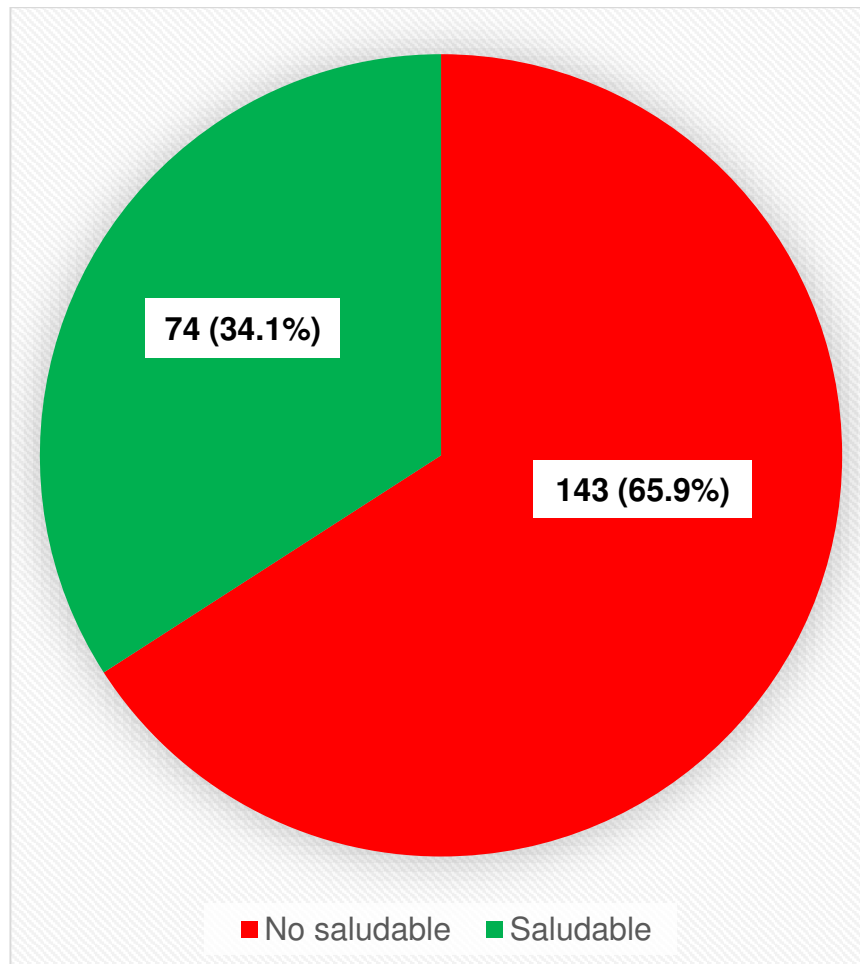
Gráfico 3: Estilo de vida, en la dimensión actividad física, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017 (N=217)



Fuente. Encuesta realizada por estudiante de Enfermería – UCH

En el gráfico 3, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta respecto a la dimensión Actividad física de los estudiantes de Enfermería; donde un 26.3% de los encuestados practica una actividad física, y el 73.7% indica que no practica ninguna actividad; la cual se cataloga como no saludable.

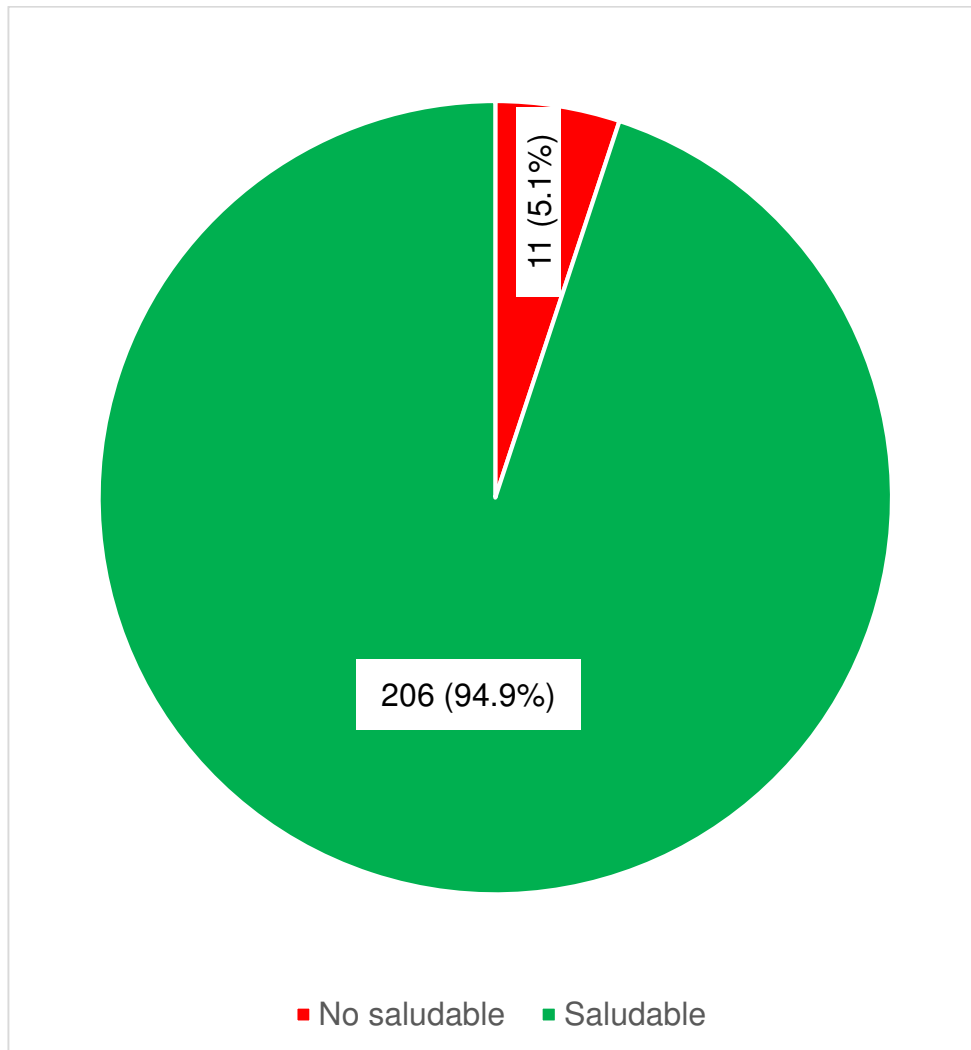
Gráfico 4: Estilo de vida, en la dimensión salud con responsabilidad, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017 (N=217)



Fuente. Encuesta realizada por estudiante de Enfermería – UCH

En el gráfico 4, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta respecto a la dimensión Salud con responsabilidad a los estudiantes; donde un 34.1% tiene una conducta adecuada, que significa un estilo de vida saludable y el 65.9% tiene un estilo de vida no saludable respecto a esta dimensión.

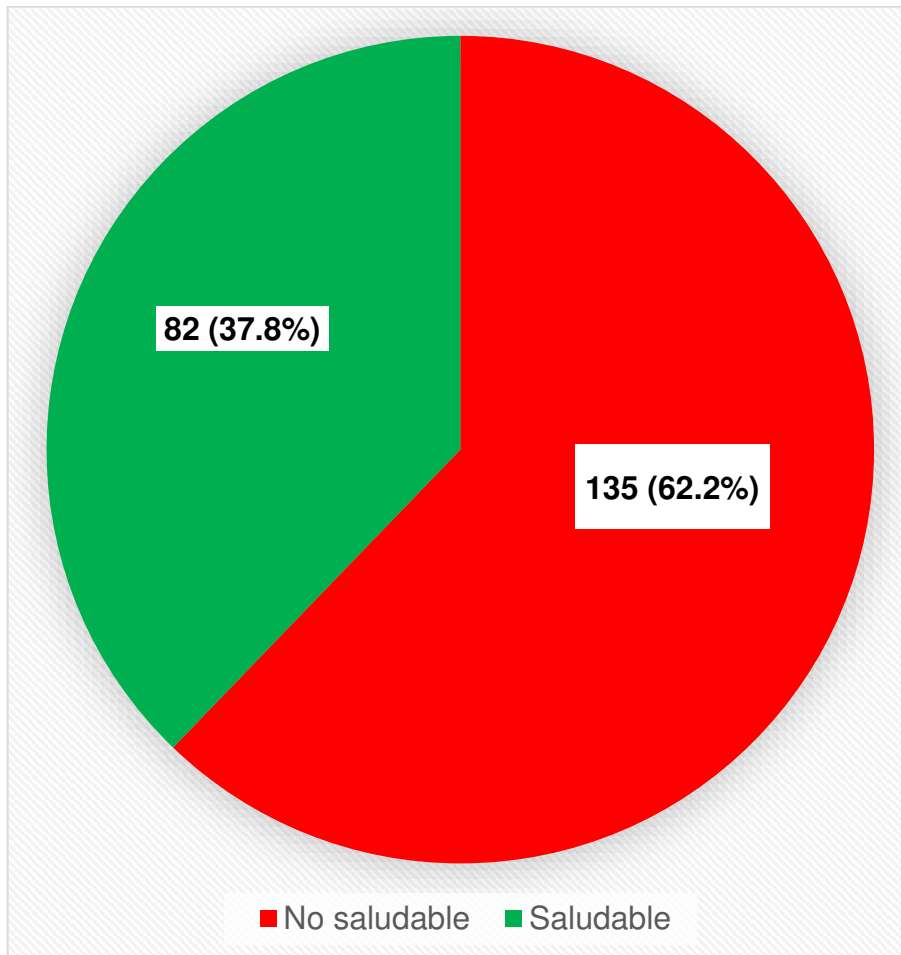
Gráfico 5: Estilo de vida, en la dimensión crecimiento espiritual, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017 (N=217)



Fuente. Encuesta realizada por estudiante de Enfermería – UCH

En el gráfico 5, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta respecto a la dimensión Crecimiento espiritual en los estudiantes de enfermería, donde un 94.9% practican un adecuado estilo de vida saludable en crecimiento espiritual y el 5.1% no practica un estilo de vida saludable en crecimiento espiritual.

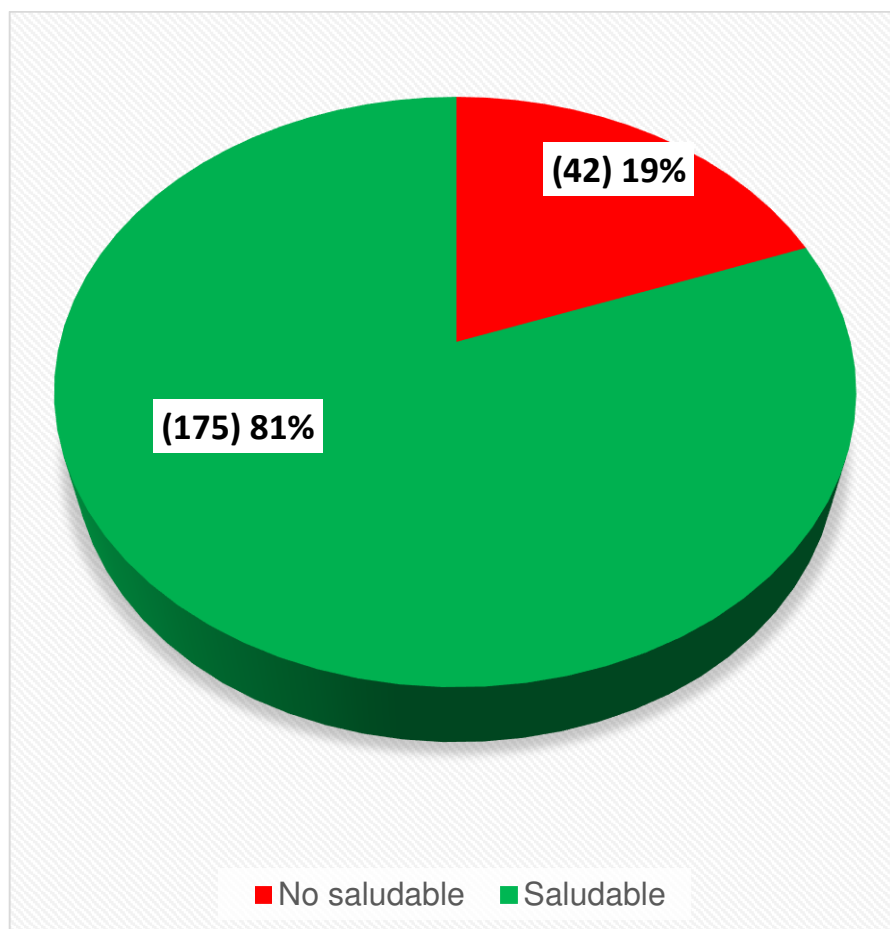
Gráfico 6: Estilo de vida, en la dimensión manejo del estrés, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017 (N=217)



Fuente. Encuesta realizada por estudiante de Enfermería – UCH

En el gráfico 6, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta respecto a la dimensión Manejo de estrés en los estudiantes de enfermería; donde el 37.8% de los encuestados, manifiesta manejar el estrés de forma saludable y el 62.2% indica que tiene dificultades para manejar el estrés, la misma que conlleva a tener una vida no saludable.

Gráfico 7: Estilo de vida, en la dimensión relaciones interpersonales, de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017 (N=217)



Fuente. Encuesta realizada por estudiante de Enfermería – UCH

En el gráfico 7, se muestra los resultados obtenidos de la encuesta respecto a la dimensión Relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería; donde un 81.1% practica estilo de vida saludable y el 19% indica un estilo de vida no saludable en relación a la dimensión mencionada.

4.2 DISCUSIÓN

El estilo de vida de los estudiantes universitarios en general, es una referencia que se tiene sobre la población de los profesionales a futuro. Saber qué tipo de estilo de vida llevan los estudiantes, nos indicará las enfermedades prevalentes, como las no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes, cáncer u obesidad). Estas pueden prevenirse mediante la promoción de estilos de vida saludable; siendo indispensable pertenecer al sector salud, quienes forman parte del equipo responsable del cuidado de la salud en la población.

El presente estudio demuestra que gran parte de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, practican un estilo de vida saludable. Este resultado se asemeja al estudio que hizo Barraza J (22), con estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, donde el 59.6% practicaban estilos de vida saludable. Ambos estudios guardaron similitud en el tipo de carrera de los estudiantes y los rangos de edad, la única diferencia fue el tipo de universidad, la Universidad de Ciencias y Humanidades es de tipo privada y se obtuvo mejores resultados llegando al 71% de estudiantes que practican estilos de vida saludable.

A diferencia de estos resultados alentadores, Laguado E y Gómez M (19), encontraron en su estudio que los estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia no practican en su mayoría estilos de vida saludable. Lo mismo sucedió con el estudio realizado por Suescún S, Sandoval C, Hernández F, Araque I, Fagua L, Bernal F *et al* (20), que realizaron una investigación en la ciudad de Colombia, obtuvieron en sus resultados que el 61.5% de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable, y él alega que este problema se vincula con orígenes como el abandono, malos hábitos nutricionales, actividades académicas y un mal manejo en los patrones de sueño y descanso.

Resultados más desalentadores fueron encontrados por Guevara M, Espinoza D, Paz MA, Gutiérrez J, Landeros E y Castillo R (21), donde el 80% de los estudiantes universitarios de Monterrey-México, presentaron prácticas de estilos de vida no saludable. Esta investigación tuvo como característica relevante que fue desarrollada con una población adolescente entre los 17 a 19 años proveniente de universidades públicas de la región, por lo que se puede deducir que los factores socioeconómicos y culturales, así como también la falta de programas de promoción de la salud pueden estar influenciando en estos resultados tan negativos.

Según las dimensiones, destacaron en el presente estudio, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y nutrición saludable. Estos resultados son similares a los obtenidos por Barraza J (22), donde destacaron las mismas dimensiones con igual orden de importancia. Un tema preocupante es que en ambos estudios la dimensión de actividad física fue la que menos se practica, en el presente estudio se obtuvo un porcentaje no saludable de 73.7% y en la universidad pública se obtuvo el 80.7%. Según el marco teórico, la falta de actividad física puede ser un factor condicionante a problemas de salud partiendo del sobrepeso o la obesidad.

Sin embargo, en el estudio de Guevara M, Espinoza D, Paz MA, Gutiérrez J, Landeros E y Castillo R (21), todas las dimensiones fueron no saludables, pero las menos destacadas fueron la de salud con responsabilidad, nutrición y manejo del estrés. Como se explicó en párrafos anteriores, las características de la población adolescente universitaria de México, pueden estar influyendo en estos resultados.

Cedillo L, Correa L, Vela J, Pérez L, Loayza J, Cabello C *et al* (23), realizaron una amplia revisión bibliográfica acerca de los estilos de vida en estudiantes de las ciencias de la salud. De todas las dimensiones evaluadas, las que presentaron prácticas no saludables fueron la dimensión nutrición 90% y actividad física 40%. Los resultados de la dimensión nutrición son contrarios a los resultados del presente estudio. Pero la

dimensión actividad física tiene igualmente tendencia negativa, es decir los estudiantes no practican ejercicios por lo que están en mayor riesgo a problemas cardiovasculares y nutricionales.

Otro singular problema es con la dimensión manejo de estrés, ya que los estudiantes universitarios no practican ninguna técnica de relajación, apoyándonos en la teoría y las investigaciones relacionadas al estrés, en nuestro país están vinculadas a factores económicos y académicos, también la inseguridad que perciben alteran el bienestar físico y mental de los estudiantes universitarios de este estudio. Estos resultados coinciden con el presente estudio donde se encontró al 62.2% de los estudiantes con conductas no saludables en esta dimensión. El estudio de Cedillo L, Correa L, Vela J, Pérez L, Loayza J, Cabello C *et al* (24), también identificó como alto riesgo la falta de manejo del estrés en los estudiantes universitarios de ciencias de la salud.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- La mayor parte de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería practican estilos de vida saludable.
- Los estudiantes de Enfermería practican un estilo de vida saludable en la dimensión nutrición.
- Los estudiantes de enfermería no practican un estilo de vida saludable en la dimensión actividad física.
- Los estudiantes de enfermería tiene un estilo de vida saludable respecto a la dimensión salud con responsabilidad.
- Los estudiantes de enfermería tiene un estilo de vida saludable en la dimensión crecimiento espiritual.
- Los estudiantes de enfermería no practican un estilo de vida saludable en la dimensión manejo de estrés.
- Los estudiantes de enfermería practican un estilo de vida saludable en la dimensión relaciones interpersonales.

5.2. RECOMENDACIONES

Según los resultados de la investigación sobre el estilo de vida de los estudiantes de enfermería, se dan algunas recomendaciones:

- Esta investigación debe seguir siendo investigada, ya que esta se hizo en una realidad y contexto diferente a otros lugares y estos resultados pueden variar o coincidir.
- Seguir investigando con la finalidad de identificar los factores relacionados que influyan en cualquiera de las 6 dimensiones del estilo.
- Se debe seguir investigando en los resultados de la dimensiones con los resultados negativos como actividad física, salud con responsabilidad y manejo de estrés.

- En las siguientes investigaciones incluir otras variables como el índice de masa corporal (IMC) y algunos exámenes de
- Es recomendable que el área encargado del bienestar estudiantil tome en cuenta lo siguiente, primero verificar las áreas donde se dispensan alimentos, segundo verificar los áreas de recreación y tercero realizar programas para reforzar el tema de los correctos hábitos de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guerrero LR, León AR. Estilo de vida y salud. Educere [revista en Internet] 2010 citado el 29 de septiembre de 2018; 14 (48): 13-19. Disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32226/1/articulo1.pdf>.
2. Organización Mundial de la Salud. Glosario en terminología e técnicas de reproducción asistida, Ginebra. Organización Mundial de la Salud 2010 [citado el 14 de Nov del 2018]. Disponible en: http://www.who.int/reproductivehealth/publications/infertility/art_terminology_es.pdf?ua=1.
3. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso datos y cifras [sede Web]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017 [actualizado el 16 de febrero; citado el 29 de septiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
4. Organización Mundial de la Salud. Semana del bienestar en las Américas promoverá políticas y estilos de vida saludables. Washington: Organización Mundial de la Salud; 11 de Setiembre del 2014, [citado el 01 de octubre del 2018]. Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_.
5. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles datos y cifras panorama general. Washington: Organización Mundial de la Salud; 2018 [actualizado en 1 de junio del 2018, citado el 03 de Octubre del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/non>.
6. Organización Panamericana de la Salud. Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe. Washington: Organización Panamericana de la Salud; 2014, [19 de enero del 2017; citado el 01 de octubre del 2018]. Disponible en: <http://www.paho.org/hq/index.p>.

7. Villena Chávez JE. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Rev Peru Ginecol Obstet. Scielo,2017 [citado el 03 de Octubre del 2018]; 4 (63): 1-6. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v63n4/a12v63n4.pdf>.
8. Organización mundial de la salud. 10 Datos Sobre La Actividad Física. Washington: Organización mundial de la salud; Enero del 2017, [actualizado el enero del 2017; citado el 01 de octubre del 2018]. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/.
9. Davalos F, Málaga G. El accidente cerebrovascular en el Perú: una enfermedad prevalente olvidada y desatendida. Rev. perú. med. exp. salud publica [Internet]. 2014 [citado el 26 de Marzo del 2019]; 31(2): 400-401. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=s>.
10. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario , actividad física y salud Inactividad física : un problema de salud pública mundial. Washington: Organización Mundial de la Salud; 2014, [citado el 01 de octubre del 2018]. Disponible en: www.who.int/dietphysi.
11. Instituto de Analisis e integracion. El 58% de los peruanos sufre de estrés: Lima: Instituto de Analisis e integracion, 2015;[actualizado el enero del 2015; citado el 01 de octubre del 2018]. Disponible en: http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/.
12. Damian LM. Estrés academico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima. [Tesis de licenciatura].Lima-Perú, Pontificia Universidad Catolica del Perú ; 2016. [citado el 12 de Noviembre del 2018]. Disponible en: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/hand>.
13. Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Revista de Psicología [revista en Internet] 2016 [citado el 24 de octubre del 2018]; 34 (2): 239-260. Disponible en: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/>.
14. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Enfermedades no transmisibles, 2016. Lima: [citado el 04 de Octubre del 2018]. Disponible en:

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1432/index.html. p. 29–40.

15. UNFRA. Informe Nacional de las Juventudes: Lima; UNFRA (Fondo de Población de Naciones Unidas) Fecha de creación: Diciembre del 2015, [actualizada el 2015; citado el 3 de Octubre del 2018]. Disponible en: <http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/S>. p. 1–156.
16. Ministerio de Salud del Perú. Ministerio de salud del Perú. Título [Promoviendo Universidades Saludables]. Lima; Diciembre del 2010; [fecha de actualización el 2010; citado el 04 de Octubre del 2018]. Disponible en: [tp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/documentos/promovUniverSaludable](http://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/documentos/promovUniverSaludable). p. 1–41.
17. Municipalidad de Los Olivos. Historia de Los Olivos. Lima: Municipalidad de Los Olivos 2015 [citado el 4 de Noviembre del 2018]. Disponible en: <http://portal.munilosolivos.gob.pe/muni1/index.php/la-ciudad/historia>.
18. universidad de Ciencias y Humanidades. universidad de Ciencias y Humanidades. admision[sede Web]*Lima; 2018 [fecha de actualización el 2018; citado el 04 de Octubre del 2018]. Disponible en: <http://www.uch.edu.pe/>.
19. Laguado E, Gomez MP. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Revista Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2014 [citado el 8 de Octubre del 2018]; 19(1):68-83. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/3091/309131>.
20. Suescun SH, Sandoval C, Hernandez FH, Araque ID, Fagua LH, Bernal F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá. Colombia. rev.fac.med. [Internet]. 2017 Jun [citado 2018 Oct 08]; 65(2): 227-231. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112017000200227&lng=es. htt.
21. Guevara MC, Espinoza DP, JM G, Landeros EA, Guadalupe R, Zacarías C. Estilos de vida e índice de masa corporal en adolescentes universitarios

- deMonterrey, México. Rev enferm Herediana; 2015 [citado el 04 de Octubre del 2018]; 8(1): 29-33. Disponible en: http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPCH_2142e130e744959bb5b91d.
22. Barraza JM. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública 2017. [tesis pregrado]. Lima- Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2018. [citado el 4 de Noviembre del 2018]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/hand>.
 23. Cedillo L, Correa LE, Vela JM, Perez LM, Loayza JA, Cabello CS, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Revista de la Facultad de Medicina Humana [Revista en internet]. 2016; [citado el 4 de Noviembre del 2018]; 16(2): 57-65. Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/artic>.
 24. Olivero PN, Benites VJ, Garcia CA, Bello V. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. Cátedra Villarreal, 2016 [citado el 8 de Octubre del 2018]; 2(4): 57-72. Disponible en: <http://www.rppsicometria.com.pe/catedra/index.php/rcv/article/view/116/89>.
 25. Guerrero L, Leon A, Mousalli G QH. Construcción de un protocolo para conocer estilo de vida y salud. Redalyc.Org 2013; [citado el 27 de Octubre del 2018]; 23(66): 71-84. Disponible en: <http://www.rppsicometria.com.pe/catedra/index.php/rcv/article/view/116/89>.
 26. Alvarez L. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Revista Facultad Nacional de Salud Pública [revista en Internet] 2012; [citado el 27 de Octubre del 2018]; 30 (1): 95-101. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2012000100>.
 27. Ramírez G, Casas N. Formar un estilo de vida saludable : otro reto para la ingeniería y la industria. Educación y Educadores [revista en Internet] 2007 [citado el 30 de octubre del 2018]; 10(2): [103-117]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a08.pdf>.

28. Organización Panamericana de la Salud. Entornos y Estilos de Vida Saludables. Organización panamericana de la salud. Honduras. 2016 [citado el 18 de febrero del 2019]. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 2016;
29. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Acta Médica Peruana 2011 [citado el 5 de noviembre del 2018]; 25(4) : 237-241. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011.
30. Organización mundial de la salud. Alimentación sana datos y cifras adultos, lactantes y niños pequeños . Washington: Organización Mundial de la Salud; 2018[actualizado el 31 de Agosto del 2018; citado el 30 de Octubre del 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets>.
31. Organización Mundial de la Salud. Actividad física datos y cifras de actividad física, cuanto se recomienda. Washington: Organización Mundial de la Salud; 2018[actualizado el 23 de Febrero del 2018; citado el 30 de Octubre del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets>.
32. Pasos R. Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Pender.2014 [Citado el 31 de Octubre del 2018]. Disponible en: <http://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/15680>.
33. Salgado A. Religión y la Espiritualidad. Lima: Universidad Marcelino Champagnat, Lima; 2014 [citado el 19 de Noviembre del 2018]. 2(1) : 121-140. Disponible en: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/55/132>.
34. Berrio N, Mazo R. Estrés académico. Journal of Experimental Psychology: General. 2007 [citado el 31 de Octubre de 2018]; 136 (1): 23-42. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>.

35. Gobierno de Navarra-Instituto de Salud Pública. Folleto de estres. España 2002; [citado el 31 de Octubre del 2018]. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/704DF043-D19D-479D-B1B1-709BA5D08F40/191205/estresfolleto1.pdf>.
36. Contreras C, Díaz B HE. Multiculturalidad: Su análisis y perspectivas a la luz de sus actores, clima y cultura organizacional prevalecientes en un mundo globalizado. 2012. [citado el 12 de noviembre del 2018]. Disponible en: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2012a/1159/1159.pdf>.
37. Ministerio de Educacion del Perú. Ley general de educacion N° 28044. Lima-Perú 2003. [citado el el 2 de noviembre del 2018]. Disponible en: http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf.
38. MINEDU. Ley universitaria 30220. Lima; Ministerio de Eduacacion; 2014 [citado el 9 de enero del 2019]. Disponible en: <https://www.sunedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Ley-universitaria-30220.pdf>.
39. Torres A. Características del Estudiante Universitario. Investigación y Desarrollo Social. 1990 [Citado el 02 de Noviembre del 2018]; 5 (4): 267-274. Disponible en: [http://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/10654/8173/1/Caracteristicas del estudiante.pdf](http://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/10654/8173/1/Caracteristicas%20del%20estudiante.pdf).
40. Organización mundial de la salud. Definicion de Enfermeria. Washintog: Organizacion Mundial de la Salud; 2018 [citado el 9 de enero del 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/nursing/es/>.
41. Ser estudiante universitario en el peru. Universia.net Lima 2017; [actualizado el 2017; citado el 2 de Noviembre del 2018] Disponible en: <http://noticias.universia.edu.pe/educacion/noticia/2016/05/24/1139979/estudiante-universitario-peru-datos-fundamenta>.
42. Lopez F, Lopez MJ. Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. Cienc. enferm. 2011 [citado 2019 Ene 21]; 17(2): 47-54. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717->

95532011000200006&script=sci_arttext&tln.

43. Martín IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*. 2007 [citado el 21 de enero del 2019]; 25(1): 87-99. Disponible en: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>.
44. Aristizábal G, Blanco DM, Sánchez A, Ostiguín RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería [revista en Internet]* 2011; [citado el 1 de noviembre del 2018]; 8 (4): 16-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>.
45. Naranjo Y, Concepción JA, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gac Méd Espirit*. 2017 [citado el 1 de Noviembre del 2018]; 19(3): 89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009.
46. López AL, Guerrero S. Perspectiva internacional del uso de la teoría general de Orem. *Investigación y Educación en Enfermería [Internet]*. 2006; [citado el 01 de noviembre del 2018]; XXIV(2): 90-100. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215402009>.
47. Hernández R. *Metodología de la investigación*. sexta edic. 2014. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>.
48. Osorio JG. Principios éticos de la investigación en seres humanos y en animales. *Medicina*. 2000 [citado el 01 de Noviembre del 2018]; 66(60): 255-258. Disponible en: <http://www.medicinabuenaaires.com/revistas/vo>.

ANEXOS

Anexo A: Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valor final
Riesgo a trastornos de la conducta alimentaria	El estilo de vida es definido como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales.	El estilo de vida es la forma cómo una persona vive su vida de modo general y natural, la cual está sujeta a patrones de conducta que fueron formados por las circunstancias socioculturales y la peculiaridad que adoptan y desarrollan los estudiantes de enfermería en la Universidad de Ciencias y Humanidades medido por el cuestionario por el cuestionario de	Actividad física	Tener una rutina de ejercicios Realizar actividad física	4,13,22, 30,38	1: Estilo de vida saludable 2: Estilo de vida no saludable
			Salud con responsabilidad	Buscar información sobre salud. Reconocimiento de signos inusuales de salud. Acudir al establecimiento de salud sin estar enfermo	2,7,15, 20,28,32 33,42, 43, 46	
			Crecimiento espiritual	Sentirse bien con la vida que tiene. Tener un propósito y ver hacia el futuro. Sentirse satisfecho con lo que está haciendo. Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos Sentir que hay una fuerza superior que guía sus pasos. Conversar sobre sus preocupaciones con otras personas. Tener facilidad para elogiar a otras personas. Pasar tiempo con los amigos. Facilidad para demostrar preocupaciones. Amor y cariño a otras personas. Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a los demás.	3,8,12, 16,17,21, 23,29, 34, 37,44,48	

		estilos de vida de Walker, K. y Nola Pender.	Relaciones interpersonales	Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por ella.	10,18,24, 25, 31,39,47	
	Manejo de estrés		Dormir entre 5-6 horas diarias como mínimo. Utilizar algún momento libre para relajarse. Aceptar las cosas que no puede cambiar en su vida. Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles. Utilizar métodos para controlar el estrés. Compartir tiempo entre la vida académica y el pasatiempo. Practicar técnicas de relajación. Utilizar el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos	6,11,27,3 6,40, 41,45		
	Nutrición saludable		Ingerir desayuno, almuerzo y cena. Consumir alimentos bajos en grasas. Consumir alimentos bajos en azúcares. Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias.	1,5,14, 19,26, 35		

Anexo B: Cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I

I. DATOS GENERALES:

1. Edad:..... 2. Sexo: a) Femenino () b) Masculino ()
 Fecha:...../...../.....

3. semestre/año de estudio.....
 4. ¿Con quién vives?: 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.

Recuerda que tu sinceridad es muy importante

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

Nº	ENUNCIADO	N	Av	F	S
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas				
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.				
3	Te quieres a ti misma (o)				
4	Realizo ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.				
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos (conservantes).				
6	Te tomas un tiempo al día para relajarte				
7	Conoces cuál es 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 salud				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
17	Trabajo 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	Miro 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 contengan 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	Pasas tiempo con amigos cercanos				
32	Te mides la presión arterial y sabes el resultado				
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 cuatro 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	Expresas 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: Asentimiento informado

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

Nombre de la investigadora: Quispe Chiclla, Yorca Erika.

Título de la investigación: el estilo de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017.

Propósito: El presente estudio permitirá determinar el tipo de estilo de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades de los Olivos.

Si usted acepta, le pediremos hacer los siguientes procedimientos:

A) Responder un cuestionario escrito y acceso a información existente.

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

Beneficios para los participantes: Tiene la posibilidad de conocer los resultados.
Confidencialidad:

Participación voluntaria: Quiere decir, aun cuando tu papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tu no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en algún momento ya no quieres continuar en el estudio, puedes retirarte en cualquier momento, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Consultas posteriores: Si tuvieras alguna pregunta adicional durante el desarrollo de este estudio, acerca de la investigación o tus derechos como participante en la investigación, puedes consultar directamente con la investigadora responsable del estudio.

HE LEIDO Y COMPRENDIDO. YO, VOLUNTARIAMENTE FIRMO ESTA CARTA DE ASENTIMIENTO INFORMADO Y ACEPTO PARTICIPACION DE MI MENOR HIJO(A) EN EL ESTUDIO.

Yo (padre o apoderado).....Identificado con DNI.....doy mi consentimiento de participar en el estudio a mi hijo(a).....DNI.....

.....

Firma

Fecha:..... /del 20....

Anexo D: Carta de autorización



"Año del Buen Servicio al Ciudadano"

CARTA N°014-2017-EPENF-UCH

Los Olivos, 12 de mayo de 2017

Alumna
QUISPE CHICLLA YORCA ERIKA
Código: 12120075.

Presente.

Asunto: Autorización para recolección de información para trabajo de Investigación

Es grato dirigirme a Usted para saludarla cordialmente en nombre de la Universidad de Ciencias y Humanidades, y a la vez comunicarle que se autoriza el permiso para que realice la recolección de datos en los estudiantes del 1ro a 10mo ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería para el Proyecto de Investigación que tiene por título:

ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES, LOS OLIVOS-2017

El informe final de dicha información será para obtener el Título de Licenciado en Enfermería, por lo que se brindan las facilidades del caso.

Sin otro en particular hago propicia la ocasión para manifestarle mi estima personal,

Atentamente,

CÉSAR ABRAHAM SUÁREZ ORÉ
Coordinador de la Escuela Profesional de Enfermería
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad de Ciencias y Humanidades

Anexo E: Acta de evaluación ética



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

"Año del Buen Servicio al Ciudadano"

ACTA CEI N° 009	27 de enero de 2017
-----------------	---------------------

ACTA DE EVALUACIÓN ÉTICA

En el distrito de Los Olivos, a los 27 días del mes de enero del año dos mil diecisiete, el Comité de Ética en Investigación en seres humanos y animales ha evaluado el proyecto: **"Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos-2017"**. Código ID-004-17, presentado por la Srta. Quispe Chiclla, Yorca Erika.

Teniendo en cuenta que el mismo reúne las consideraciones éticas.

POR TANTO:

El Comité de ética en Investigación,

RESUELVE

APROBAR, el proyecto titulado **"Estilo de vida en los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos- 2017"**. Código ID-004-17.


Dr. Richard Clemente Antón Talledo
Secretario
del Comité de Ética en Investigación


Srta. Quispe Chiclla Yorca Erika
Presidente
del Comité de Ética en Investigación

SGMG /PDMM

www.uch.edu.pe

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

Anexo F: Consentimiento informado

TITULO DE INVESTIGACIÓN

Estilo de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017.

BREVE DESCRIPCIÓN:

El trabajo de investigación es desarrollado por la estudiante de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades y tiene como objetivo Determinar el estilo de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017, siendo la institución seleccionada para participar en este estudio.

La participación de usted en este estudio es completamente voluntaria y confidencial.

La información que usted nos proporcione será manejada confidencialmente, pues sola la investigadora tendrá acceso a esta información, por tanto será protegida.

La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 25 a 30 minutos y consiste en realizarle una serie de preguntas acerca del estilo de vida que lleva el estudiante universitario, el cuestionario tiene 48 preguntas que son divididos en 6 grandes dimensiones como la nutrición, actividad física, salud con responsabilidad, manejo de estrés, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual, cuya información será analizada por las estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades y los resultados mostrados serán de la comunidad en conjunto y no de manera individualizada.

DECLARACIÓN:

Declaro mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informo del objetivo del estudio y sus beneficios, se me ha descrito el procedimiento y me fueron aclaradas todas mis dudas proporcionándome el tiempo suficiente para ello.

En consecuencia, doy mi consentimiento para mi participación en el estudio descrito:

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

.....
NOMBRES Y APELLIDOS

.....
FIRMA

Fecha: _____ de _____ del 2017

Anexo G: Determinación de la clasificación del estilo de vida

METODO STURGEST

Primer punto $R = \text{Max} - \text{Min}$ $R = 192 - 48 = 144$	Segundo punto $I = R/2 = 144/2 = 72$
Primer punto $a = \text{Min} + I = 48 + 72 = 120$ $a = 120$ Valor Final: No Saludable = $48 - 120$ Saludable = $121 - 192$	Segundo punto $b = a + I = 120 + 72 = 192$

<u>DIMENSION NUTRICION (6)</u> $R = 24 - 6 = 18$ $I = 18/2 = 9$ $a = \text{Min} + I = 6 + 9 = 15$ $b = a + I = 15 + 9 = 24$ Valor Final: No Saludable = $6 - 15$ Saludable = $16 - 24$	<u>DIMENSION ACTIVIDAD FISICA (5)</u> $R = 20 - 5 = 15$ $I = 15/2 = 7.5$ $a = \text{Min} + I = 5 + 7.5 = 12.5$ $b = a + I = 12.5 + 7.5 = 20$ Valor Final: No Saludable = $5 - 12.5$ Saludable = $12.6 - 20$
<u>DIMENSION SALUD CON RESPONSABILIDAD (10)</u> $R = 40 - 10 = 30$ $I = 30/2 = 15$ $a = \text{Min} + I = 10 + 15 = 25$ $b = a + I = 25 + 15 = 40$ Valor Final: No Saludable = $10 - 25$ Saludable = $26 - 40$	<u>DIMENSION MANEJO DE ESTRES (7)</u> $R = 28 - 7 = 21$ $I = 21/2 = 10.5$ $a = \text{Min} + I = 7 + 10.5 = 17.5$ $b = a + I = 17.5 + 10.5 = 28$ Valor Final: No Saludable = $7 - 17.5$ Saludable = $17.6 - 28$
<u>DIMENSION RELACIONES INTERPERSONALES (7)</u> $R = 28 - 7 = 21$ $I = 21/2 = 10.5$ $a = \text{Min} + I = 7 + 10.5 = 17.5$ $b = a + I = 17.5 + 10.5 = 28$ Valor Final: No Saludable = $7 - 17.5$ Saludable = $17.6 - 28$	<u>DIMENSION CRECIMIENTO ESPIRITUAL (13)</u> $R = 52 - 13 = 39$ $I = 39/2 = 19.5$ $a = \text{Min} + I = 13 + 19.5 = 32.5$ $b = a + I = 32.5 + 19.5 = 52$ Valor Final: No Saludable = $13 - 32.5$ Saludable = $32.6 - 52$

Anexo H: Evidencias fotográficas



FOTOGRAFIA N° 1: Aplicando el instrumento a los estudiantes de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.



FOTOGRAFIA N° 2: Aplicando el instrumento a los estudiantes de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.

Tabla 1: Estilo de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.

Tipo de estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	63	29,0
Saludable	154	71,0
Total	217	100,0

Fuente: Elaboración propia, encuesta realizada por estudiante de E.A.P.E – UCH

En la tabla N° 1 tenemos los resultados generales de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, donde se puede identificar que 154 de ellos, que es el 71% de practica un adecuado estilo de vida saludable y el 29% son 63 alumnos que tiene un estilo de vida no saludable.

Tabla 2: Estilo de vida en la dimensión nutrición de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.

Tipo de estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	88	40,6
Saludable	129	59,4
Total	217	100,0

Fuente: Elaboración propia, encuesta realizada por estudiante de E.A.P.E – UCH

La tabla N° 2 nos muestra los resultados de la dimensión nutrición de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, donde el 40,6% de los alumnos tiene un manejo inadecuado de su salud, es decir un estilo de vida no saludable y el 59,4% tienen un estilo de vida adecuado; es decir saludable.

Tabla 3: Estilo de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.

Tipo de estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	160	73,7
Saludable	57	26,3
Total	217	100,0

Fuente: Elaboración propia, encuesta realizada por estudiante de E.A.P.E – UCH

La tabla N° 3 nos muestra los resultados de la dimensión actividad física de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, donde el 73.7% de los alumnos tiene un manejo inadecuado de su salud, es decir un estilo de vida no saludable y el 26,3% tienen un estilo de vida adecuado; es decir saludable.

Tabla 4: Estilo de vida en la dimensión salud con responsabilidad de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.

Tipo de estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	143	65,9
Saludable	74	34,1
Total	217	100,0

Fuente: Elaboración propia, encuesta realizada por estudiante de E.A.P.E – UCH

En la tabla N°4 se muestra los resultados de la dimensión salud con responsabilidad de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, donde el 65,9% de ellos tienen un estilo de vida no saludable y el 34,1% tiene un estilo de vida saludable.

Tabla 5: Estilo de vida en la dimensión crecimiento espiritual de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.

Tipo de estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	11	5,1
Saludable	206	94,9
Total	217	100,0

Fuente: Elaboración propia, encuesta realizada por estudiante de E.A.P.E – UCH

La tabla N° 5 nos muestra los resultados de la dimensión actividad física de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, tenemos que el 5,1% tienen un estilo de vida no saludable y 206 alumnos que representan el 94,9% tienen un adecuado estilo de vida saludable.

Tabla 6: Estilo de vida en la dimensión manejo de estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.

Tipo de estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	135	62,2
Saludable	82	37,8
Total	217	100,0

Fuente: Elaboración propia, encuesta realizada por estudiante de E.A.P.E – UCH

En la tabla N° 6 tenemos los resultados de la dimensión manejo de estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, donde 135 alumnos que representa el 62,2% tienen un estilo de vida no saludable y 82 estudiantes es el 37,8% tiene un estilo de vida saludable.

Tabla 7: Estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos 2017.

Tipo de estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	42	19,4
Saludable	175	80,6
Total	217	100,0

Fuente: Elaboración propia, encuesta realizada por estudiante de E.A.P.E – UCH

La tabla N° 7 tenemos los resultados de la dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, donde 175 alumnos que es el 80,6% tienen un estilo de vida saludable y el 19,4% de ellos no tiene un estilo de vida saludable.