

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TÍTULO

Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y
Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022

TESIS para optar el título profesional de licenciada en Nutrición y
Dietética

AUTORA:

Br. Natali Gissell Pulache Roque

Tumbes, 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y
Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Mg. Jorge Oswaldo Echevarria Flores (Presidente)

Mg. Felicita Eumelia Tapia Cabrera

(Secretaria)

Mg. Leydi Tatiana Ramirez Neira

(Vocal)

Tumbes, 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y
Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma:

Pulache Roque Natali Gissell (Autora)

Guzmán Tripul Víctor Santos (Asesor)

Tumbes, 2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes - Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 19 días del mes julio del dos mil veintitrés, siendo las 09 horas, en las instalaciones de la FCS-UNTUMBES, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 095- 2023/ UNTUMBES - FCS, Dr. Jorge Oswaldo Echevarría Flores (presidente), Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera (secretaría), Mg. Leydi Ramírez Neira (vocal) reconociendo en la misma resolución, además, al Mg. Victor Santos Guzmán Tripul como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada. "ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2022. para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, presentado por la:

Br: Pulache Roque Natali Gissell.


Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la **Br: Pulache Roque Natali Gissell, APROBADA**, con calificativo **Muy Bueno**

Se hace conocer a la sustentante, que deberá levantar las observaciones finales hechas al informe final de tesis, que el jurado le indica.

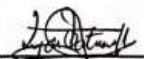
En consecuencia, queda **APTO** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

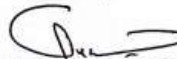
Siendo las diez horas con quince minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 19 de julio de 2023.


Dr. Jorge Oswaldo Echevarría Flores.
DNI N° 02645807
ORCID N° 0000-0002-8387-6168
(Presidente)


Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera.
DNI N° 18842939
ORCID N° 0000-0002-7931-9721
(Secretaría)


Mg. Leydi Tatiana Ramirez Neira.
DNI N° 46532868
ORCID N° 0000-0002-7698-2931
(Vocal)


Mg. Victor Santos Guzman Tripul.
DNI N° 18090530
ORCID N° 0000000250348283
(Asesor)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano


Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	ninive.uaslp.mx Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repository.ces.edu.co Fuente de Internet	1%
7	zenodo.org Fuente de Internet	1%
8	tesis.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	revistas.unam.mx Fuente de Internet	


Mg. Victor Santos Guzman Triput.
DNI N° 18090530
ORCID N° 0000000250348263
(Asesor)

		1 %
10	viejo.medwave.cl Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.uoosevelt.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	revistacientifica.upap.edu.py Fuente de Internet	1 %
14	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
16	todosloshechos.es Fuente de Internet	1 %
17	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	<1 %
20	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

21	Marta Lorena Espinoza Lara. "Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU)", Revista Torreón Universitario, 2019 Publicación	<1 %
22	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
23	helenskestudije.me Fuente de Internet	<1 %
24	repository.ucc.edu.co Fuente de Internet	<1 %
25	www.paho.org Fuente de Internet	<1 %
26	www.ula.ve Fuente de Internet	<1 %
27	res.cloudinary.com Fuente de Internet	<1 %
28	archive.org Fuente de Internet	<1 %
29	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Mg. Victor Sanja Guzman Tripul
DNI N° 18090530
ORCID N° 0000000250348283
(Asesor)

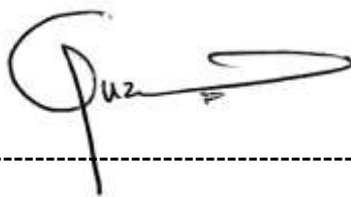
CERTIFICACIÓN DE ASESORIA

Yo, Víctor Santos Guzmán Tripul, Docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud.

CERTIFICA:

Que, el proyecto de tesis por Pulache Roque Natali Gissell Bachiller en Nutrición y Dietética titulado “Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023” viene siendo asesorado y guiado por mi persona. Por tal motivo autorizo para su presentación al jurado evaluador, para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, junio del 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Guzmán Tripul', written over a horizontal dashed line.

Víctor Santos Guzmán Tripul

Asesor de tesis

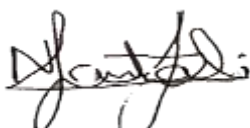
DECLARACION DE ORIGINALIDAD

Yo, Pulache Roque Natali Gissell, identificado con DNI N° 71005892, estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaro bajo juramento lo siguiente:

- 1) El proyecto de investigación “Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023” es de mi autoría.
- 2) Se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el proyecto de investigación no ha sido plagiado.
- 3) El proyecto de investigación no ha sido plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos y contenidos a presentarse en los resultados de tesis, no serán falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falla de fraude, plagio, autoplagio o piratería; asumo las consecuencias y sanciones de mis acciones, para que se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, junio del 2023.



Br. Pulache Roque Natali Gissell

Dedicatoria

La presente tesis está dedicada a Dios, a mis padres que son el motor y motivo, mi familia que siempre estuvo ahí cuando más los necesite.

Agradecimiento

A DIOS todo poderoso por su amor infinito y por ser mi roca fuerte para cumplir mis metas trazadas.

Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional.

A las Instituciones por su colaboración en el desarrollo de esta tesis: Universidad Nacional de Tumbes.

INDICE

RESUMEN	14
ABSTRACT	15
I. INTRODUCCIÓN	16
II. ESTADO DEL ARTE	20
2.1. Bases teóricas – científicas	20
2.2. Antecedentes	24
III. MATERIALES Y MÉTODOS	27
3.1. Tipo y diseño de estudio	27
3.2. Identificación de variables	27
3.3. Población, muestra y muestreo	28
3.4. Criterios de selección	29
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	29
IV. RESULTADOS	31
V. DISCUSIÓN	37
VI. CONCLUSIONES	41
VII. RECOMENDACIONES	43
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
IX. ANEXOS	48

INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Estilos de vida de los estudiantes	27
Tabla 2: Estilo de vida según de actividad física	28
Tabla 3: Estilo de vida según los hábitos alimentarios	29
Tabla 4: Estilo de vida según el autocuidado	30
Tabla 5: Estilo de vida según los hábitos nocivos y conductas de riesgo	31
Tabla 6: Estilo de vida según la salud mental	32

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Instrumento	43
Anexo 2. Consentimiento informado	44
Anexo 3. Operacionalización de la variable	49
Anexo 4. Matriz de consistencia	50
Anexo 5: Validación del instrumento	51
Anexo 6: Confiabilidad del instrumento	54
Anexo 7: Permiso de la escuela	57
Anexo 8: Informe Turnitin	56

RESUMEN

El presente estudio se desarrolló con el objetivo de determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. La investigación tiene un enfoque cuantitativo – descriptivo, diseño no experimental – transversal. La muestra fue de 136 estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética, bajo criterios de inclusión y exclusión, a quienes se les evaluó con el cuestionario de “Estilos de Vida”. Resultó que, el 73.5% de estudiantes tienen un estilo de vida aceptable; el 15.4% un estilo malo de vida y un 11% mostró un estilo de vida muy bueno. Referente a la actividad física, el 40.4% alcanzó un nivel de estilo aceptable; referente a los hábitos alimentarios, el 56.6% evidenció un nivel de estilo aceptable; referente al autocuidado, el 40.4% de estudiantes mostró un estilo aceptable; referente a los hábitos nocivos y conductas de riesgo, el 58.1% de evaluados mostró estilo malo; referente a la salud mental, un 39% un nivel de estilo aceptable. Se concluye que, los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, se determinaron como estilo aceptable.

Palabras clave: Estilos de vida, hábitos nocivos, hábitos alimentarios.

ABSTRACT

The present study was developed with the objective of determining the lifestyles of the students of the Professional Academic School of Nutrition and Dietetics of the National University of Tumbes, 2023. The research has a quantitative - descriptive approach, non-experimental - cross-sectional design. The sample consisted of 136 students from the School of Nutrition and Dietetics, under inclusion and exclusion criteria, who were evaluated with the "Life Styles" questionnaire. It turned out that 73.5% of students have an acceptable lifestyle; 15.4% had a bad lifestyle and 11% showed a very good lifestyle. Regarding physical activity, 40.4% reached an acceptable level of style; Regarding eating habits, 56.6% showed an acceptable level of style; Regarding self-care, 40.4% of students showed an acceptable style; Regarding harmful habits and risk behaviors, 58.1% of those evaluated showed a bad style; Regarding mental health, 39% had an acceptable level of style. It is concluded that the lifestyles of the students of the Professional Academic School of Nutrition and Dietetics of the National University of Tumbes, were determined as an acceptable style.

Keywords: Lifestyles, harmful habits, eating habits.

1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que los estilos de vida son una forma de vida enfocada en diferentes patrones que pueden ser identificables en los comportamientos determinados por la interacción de características personales, interacciones sociales, condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. En ese sentido, tanto la salud individual como la colectiva se ven afectadas por el estilo de vida, asociándose a su vez con diversas enfermedades que podrían poner en riesgo el desarrollo físico y mental de las personas; tal es así que, según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente, el 80% de las enfermedades cardiovasculares se pueden curar cambiando inadecuados estilos de vida, como el seguir una alimentación saludable, aumentar la actividad física y dejar de fumar¹.

A nivel mundial, las enfermedades no transmisibles (ENT) presenta una mortalidad de 41 millones de personas por año, representado un 71% de muertes que se producen a nivel mundial dentro de las cuales enfermedades como las cardiovasculares causan la mayor cantidad de muertes con un promedio de 17.9 millones de muertes anualmente, seguida del cáncer con 9 millones, enfermedades respiratorias 3.9 millones y diabetes 1.6 millones de muertes, mismas que podrían ser evitadas si los estilos de vida fueran mucho más adecuados de los que se presentan con frecuencia en la actualidad; por ejemplo, el consumo de tabaco es responsable de 7.2 millones de muertes anualmente, la insuficiente actividad física causa 1.6 millones de muertes anuales, el consumo de alcohol produce 3.3 millones de muertes y las dietas inadecuadas causan 4.1 millones de muertes por año².

Y es que, si bien, los estilos de vida han ocupado uno de los temas primordiales en la actualidad debido a sus innumerables afectaciones principalmente en los jóvenes, pues con el tiempo han demostrado ir adoptando nuevos estilos de vida acorde a su contexto o a sus pares, a fin de insertarse en los grupos sociales y sentirse bien.

Sin embargo, los riesgos que estos demandan son múltiples, pues sus actividades físicas, sus hábitos alimentarios, su autocuidado y salud mental se están viendo afectados a grandes rasgos³.

A nivel de la región de América, las enfermedades no transmisibles ocasionan cuatro de cada cinco defunciones anualmente, lo cual representa a un 79%; evidenciándose muertes en enfermedades cardiovasculares en un 38%, cáncer 25%, enfermedades respiratorias 9% y diabetes 6%. Asimismo, diferentes estudios realizados en Brasil y Colombia sobre estilos de vida en estudiantes universitarios han coincidido en que, se observa un elevado porcentaje de estudiantes que consumen alcohol o tabaco⁴. Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en un informe sobre la situación mundial del alcohol y salud indicaron que los jóvenes de 15 a 24 años cuando son bebedores a menudo lo hacen en sesiones excesivas, por lo tanto, la prevalencia de los episodios de consumo excesivo de alcohol en esta edad son las más altas del resto de la población⁵.

En el Perú la realidad no es ajena a la problemática mundial, referente al estilo de vida de jóvenes universitarios, se estimó que en promedio el estilo de vida es no saludable, principalmente en responsabilidad sobre su salud con un 89%, falta de actividad física o sedentarismo con un 85% y afectaciones en salud mental como estrés o ansiedad con un 75%. En ese sentido, se determina que los estilos de vida deben mantenerse como estudios frecuentes en la población juvenil, dado que podrían lograrse cambios significativos en su salud si dichas conductas se modifican adecuadamente⁶.

En base a los problemas que anteceden, la problemática local según el informe de enfermedades no transmisibles y transmisibles en Tumbes en el año 2019, nos evidencia que el 95,3% de personas de 15 años a más consumieron bebidas alcohólicas. Asimismo, el 40% de personas con 15 años a más que residen en Tumbes muestran tener sobrepeso, siendo el área urbana la que mayor prevalencia muestra con un 40,4%. Respecto a los hábitos alimenticios, el INEI muestra que en Tumbes las personas de 15 años a más, tienen un promedio de consumo de verduras de 2 a 3 días por semana y un promedio de consumo de frutas de 2 a 4

días semanalmente destacando además que no existieron diferencias significativas entre el área urbana y rural⁷.

En referencia al contexto anterior, se establece que existe una paradoja en los estudiantes de ciencias de la salud, debido a que mientras los alumnos se les inculcan en teoría, buenas prácticas de estilos de vida, se ha podido evidenciar que muy pocos estudiantes ponen en práctica estos conocimientos en sus estilos de vida. Algunas investigaciones han propuesto que se da por el tipo de vida que pasan en esos momentos la juventud universitaria. Sin embargo, es importante que los pacientes observen un ejemplo y reflejo de conductas de vida saludable en los que brindan la atención, puesto que es el primer contacto y además la terapia prescrita puede tener mejor adherencia⁸.

De allí, que nace la importancia de realizar el presente estudio en estudiantes de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, puesto que son los profesionales en alimentación idóneos en capacitar a la población tumbesina y por ende, en cambiar o mejorar los hábitos de dicha comunidad, por lo que deberán conocer sus estilos de vida al interiorizar qué conductas o comportamientos están desarrollando adecuadamente para mantener y fortalecer o, por el contrario, mejorar y buscar pronta intervención para no poner en riesgo su salud.

Es así, que en referencia a la problemática que existe a nivel internacional y local se establece la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023?

Consiguiendo con el estudio, se justificó desde el enfoque teórico, el presente estudio tiene la finalidad de otorgar nuevos conocimientos a la comunidad científica sobre los estilos de vida de los estudiantes de nutrición y dietética, mismos que tienen como una de las labores principales impartir conocimientos sobre las conductas saludables y adecuadas de las personas. Asimismo, la investigación permitirá a otros investigadores refutar teorías o evidenciar nuevos puntos de vista referente al estilo de vida de los universitarios. Asimismo, desde el enfoque práctico, ampliará la percepción de factores de riesgo en los estilos de vida que

podrían tener los estudiantes universitarios, mismos que permitirán incidir prioritariamente en la corrección de los estilos de vida inadecuados para incrementar el bienestar y salud adecuada para los estudiantes y disminuir a su vez, los riesgos de salud. Asimismo, el estudio mediante los datos recolectados busca incentivar al personal de la salud, desarrollar capacitaciones o crear estrategias de solución para lograr mejorar los estilos de vida inadecuados de los jóvenes, mediante el medio de verificación de test y post test.

Referente al enfoque social, el presente estudio pretende beneficiar a la comunidad universitaria sobre el conocimiento de los estilos de vida de los jóvenes estudiantes, proyectando la creación de estrategias de intervención por parte del personal académico y administrativo para con los estudiantes, creando lazos de conciencia en el ritmo y estilo de vida presente en los evaluados. Así mismo, los resultados permitirán a los diversos profesionales de salud, centrar la variable como estudio base en los estudiantes de la salud en nutrición y dietética. Finalmente, el enfoque metodológico en el estudio, considera el desarrollo de un instrumento que será validado y expuesto a una prueba piloto con el fin de alcanzar la confiabilidad necesaria para la recolección de datos del presente estudio, pretendiendo a su vez que estudios consiguientes logren desarrollarse en otros contextos similares, con la finalidad de conocer a detalle el estilo de vida presente en estudiantes próximos al ritmo de vida laboral.

El estudio estableció como objetivo general: determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Asimismo, los objetivos específicos que se plantearon en el estudio fueron los siguientes: conocer el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética; identificar el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética; describir el nivel de autocuidado de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética; conocer el nivel de hábitos nocivos y conductas de riesgo que presentan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética; y, finalmente conocer el nivel de salud mental que presentan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética.

2. ESTADO DEL ARTE

2.1 Bases teóricas

Los estilos de vida, según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP), se determina como la conducta individual y patrones de comportamiento, se constituye de aspectos que son asociados y dependientes de sistemas socioculturales y psicosociales; estos estilos de vida se reseñan a la manera de vivir, rutinas cotidianas o hábitos, como características de alimentación, horas de sueño o descanso, consumo de tabaco, alcohol, sustancias ilícitas y vida sexual. Asimismo, se considera que los estilos de vida pueden ser nocivos o saludables para la salud y tienen una relación con los hábitos y la forma de vida de la persona y su colectividad⁹.

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), establece que los estilos de vida se usan para designar la forma de vivir, enfocada en la relación entre las condiciones de vida, en su forma más amplia, y los modelos personales de comportamiento, determinado por factores con características personales y socioculturales. Por lo expuesto, los estilos de vida de un establecido grupo social incluyen distintas pautas de comportamientos determinados socialmente y de interpretaciones de situaciones sociales, esos modelos son utilizados por el grupo como mecanismo para enfrentar los problemas de la vida, en este contexto se menciona que el estilo de vida de una persona está conformado por sus reacciones habituales y por las pautas de comportamiento que ha desarrollado durante sus métodos de socialización¹⁰.

En ese sentido, Bastias y Stiepovich¹¹ manifiestan que los estilos de vida son un conjunto de decisiones que toma una persona y que estas pueden causar daño si las decisiones tomadas son inadecuadas desde el punto de vista de la salud, la persona crea sus propios riesgos, puede estar expuesta a la enfermedad o la muerte y reconoce que la toma de decisiones es diferente. Por lo tanto, es importante saber que un estilo de vida está relacionado con un patrón de

comportamiento o un conjunto de actividades que los estilos de vida. Asimismo, estos comportamientos persistentes mantienen la salud y aumentan la esperanza de vida (factores protectores), mientras que otros comportamientos reducen la esperanza de vida (conductas de riesgo).

Orejón¹², en su estudio intitulado validación de un instrumento para medir los estilos de vida de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el año 2017; establece cinco dimensiones específicas para el estudio de los estilos de vida que presenta cada individuo, dentro de los cuales tenemos: la actividad física, los hábitos alimentarios, el autocuidado, hábitos nocivos y conductas de riesgo, salud mental.

En ese sentido, Vidarte, et al¹³ indica el realizar actividad física durante 20 a 30 minutos, produce un gasto energético mayor al 10% en actividades cotidianas. Actividades como jugar al aire libre, las funciones del hogar, caminar, entre otras actividades; puede servir, además, de factores protectores al evitar el sedentarismo, asimismo traer algunos beneficios como: aumento de la plasticidad neuronal, elevación en el nivel del factor neuro trófico derivado del cerebro, favoreciendo la memoria visual y el aprendizaje, activación del sistema nervioso simpático liberando noradrenalina y dopamina, que ayudan a mejorar el estado de ánimo. También influye de manera positiva en el desempeño escolar, especialmente en el área de las matemáticas y la lectura.

Un estilo de vida sedentario se ubica como la décima causa principal de muerte en todo el mundo según la OMS, lo que destaca que la actividad física es una preocupación universal. El impacto en el desempeño de los estudiantes se utiliza para demostrar los beneficios de una buena condición física y de llevar una vida físicamente activa. Específicamente, mejor concentración, mayores niveles de energía, menos fatiga en el trabajo, mejor rendimiento, mejores resultados de actividad, Sobre todo. Estos beneficios tienen resultados de salud centrados en la población que ayudan a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida²⁸.

Los niveles de actividad física recomendados para efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles para jóvenes universitarios,

consisten en lapsos de 15 a 30 minutos diarios, para que el cuerpo logre un gasto de energía normal con el que logre superar el 20% de energía gastada. Cuando se presentan niveles bajos de actividad física o un gasto de energía menor al 10%, se considera que es sedentarismo, lo que hace referencia a esas actividades físicas pasivas, las cuales no generan agitación o movimiento como lo son dormir, ver televisión, chatear, jugar videojuegos, realizar trabajos en el computador, entre otras, las cuales no nos generan un gasto energético deseado²⁸.

En referencia a los hábitos alimentarios, se comprende que la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable se determinará individualmente, según la etapa de la vida, el sexo, las necesidades personales, las necesidades y situaciones económicas. Una nutrición adecuada tiene grandes beneficios para la salud futura, aunque los hábitos alimentarios han cambiado a lo largo de los años con la globalización y la industrialización. La comprensión de la alimentación saludable es limitada y algunos no están seguros de la cantidad, las proporciones y la frecuencia de ciertos alimentos en el menú diario; esto se aplica a cualquier cuidado en general, pero los estudiantes universitarios tienen acceso a esta información privilegiada y deben aplicarla a su vida diaria. Una dieta adecuada incluye: frutas, verduras, legumbres y cereales. El menú diario incluye una fruta al día, verduras, menos del 10% del total de calorías en azúcares libres, un tercio de hidratos de carbono y menos de 5 gramos de sodio¹⁴.

Los hábitos alimentarios se suelen adquirir tempranamente durante el desarrollo de la persona, influenciados por el aprendizaje de la persona en su contexto familiar, social y cultural. Sin embargo, algunas situaciones estresantes como el ingreso a la universidad generan una serie de cambios desfavorables en los estilos de vida, incluyendo la alimentación. Por ello, implementar estrategias que prevengan tempranamente la adquisición o el reforzamiento de hábitos alimentarios inadecuados puede tener efectos significativos en la salud a corto y largo plazo. Sin embargo, lamentablemente la tendencia entre los estudiantes universitarios es la irregularidad en el consumo de comidas, y el consumo excesivo de comidas rápidas²⁰.

La teoría del autocuidado de Orem, define el autocuidado como las acciones aprendidas y orientadas a objetivos de un individuo que existen en situaciones

específicas de la vida que las personas dirigen hacia sí mismos, hacia los demás o hacia el medio ambiente. Regular los factores que inciden en su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar. Orem, destaca las fortalezas y valores de las personas que se dedican al autocuidado, destacando sus capacidades cognitivas, su autonomía para tomar decisiones que aseguren sus funciones y estructuras vitales, su potencial para acciones conscientes y deliberadas de autocuidado para una longevidad óptima de vida y felicidad¹⁵.

El autocuidado de la vida y la salud se refiere a la autodeterminación que aborda las responsabilidades que tienen los jóvenes en el ambiente universitario donde encuentran experiencias transculturales y generacionales que los llevan a elegir cursos de acción o factores de riesgo relacionados con la retención para la salud¹⁶. Rodríguez, et al¹⁷ manifiesta que cuando dejamos a nuestra familia a una edad temprana, todos tenemos que asumir la responsabilidad de nosotros mismos, ya sea relacionado con los estudios o el trabajo, y quizás es en esta etapa que muchas de estas preocupaciones se vuelven irrelevantes, o dejamos de practicar por “falta de tiempo”. En esta etapa, cuando el consumo de cigarrillos y el alcohol aumenta a lo que solemos pensar como estrés y la presión social de nuevos amigos, nos atrevemos a experimentar con otro tipo de drogas, como la marihuana: pasan de fiesta en fiesta para aliviar el estrés, no descansamos lo suficiente, dejamos de lado el ejercicio, salimos pocas veces, pasamos horas frente a la computadora y la mayor parte del tiempo sin hacer nada.

En referencia a las conductas mencionadas en el texto anterior, estas son reconocidas como conductas de riesgo porque provocan graves daños a la salud de los jóvenes. Durante la adolescencia y la edad adulta joven, el comportamiento de riesgo es la principal causa de lesiones, daños a la salud, consecuencias e incluso la muerte tanto para hombres como para mujeres, por otro lado, es en esta etapa que la mayoría de los comportamientos dan forma a las elecciones y estilos de vida autodefinidos¹⁸.

La fase de la vida universitaria, especialmente en los primeros años, implica la experiencia de factores de riesgos positivos y, en última instancia, el uso de factores de protección, los cuales juegan un papel llamado a nivel asistencial, personalidad o identidad en el contexto de las tendencias individuales, alentar o socavar una

nueva vida. Asimismo, los factores de riesgo incluyen nuevas complejidades en el campo de estudio elegido, desafíos diarios a la autenticidad y estabilidad de una carrera que allana el camino para que un estudiante llegue a un nuevo monasterio, no sucumbir a cualidades íntimas adaptativas pasadas de pruebas similares, relaciones con nuevos amigos o rivalidades, bullying, conflictos, diversas redes amorosas o peor aún, la indiferencia de los nuevos compañeros de clase¹⁸.

Uno de los muchos temas que, hasta hace unos años, no era objeto de un debate académico y académico relevante era la salud mental de los estudiantes universitarios. Las razones variaron, pero todo el pensamiento predominante fue que el hecho de que me admitieran en la escuela después de pasar un examen duro y exigente, era algún tipo de situación personal, mental, cognitiva o emocional normal. El ingreso a la educación superior ocurre en una etapa crítica del ciclo de vida de todos, el final de la adolescencia y el comienzo de la adolescencia. Está dirigido no sólo a la primera realización de metas que apuntan a un largo futuro, sino también a una carrera que incluye una profunda vocación y un fuerte anhelo de satisfacción y éxito Posibles conflictos socio-existenciales, que surgen cuando se enfrentan a entornos radicalmente diferentes. generada por la alienación familiar. El distanciamiento familiar sigue siendo una experiencia nueva, no porque haya sido planeado. y desafíos épicos²⁷.

2.2 Antecedentes

A nivel internacional, Endo et al¹⁹, en el año 2021, realizó un estudio en Colombia titulado “Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud”. El estudio fue observacional, descriptivo de corte transversal. Se aplicó el cuestionario denominado FANTASTICO, en una muestra de 179 estudiantes. Los resultados alcanzados fueron: el 92% de los participantes fueron del sexo femenino con edades entre 22 a 29 años de edad. Asimismo, se evidenció que el 92% presentaba un estilo de vida adecuado y un 5% tenía un estilo de vida algo bajo. Finalmente se concluyó en que los participantes no evidenciaron presentar un estilo de vida bajo en su mayoría. Sin embargo, es importante que las universidades continúen promoviendo estilos de vida saludables en sus estudiantes.

Zambrano et al²⁰, en el año 2020, realizó un estudio en Venezuela titulado “Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud”. El estudio fue correlacional de corte transversal. Se utilizó como instrumento el cuestionario denominado CEVJU-R2, se trabajó con una muestra de 5 participantes. Los resultados alcanzados fueron: el 61 % de los participantes alcanzaron un índice de masa corporal normal y el 28,5% evidenció tener sobrepeso. De las dimensiones evaluadas, solo la dimensión actividad física se encontró no saludable y el motivo principal para no realizar esta actividad fue la pereza en un 53,17%. Finalmente se concluyó en que el estudiar una carrera de salud no es suficiente para que los estudiantes eviten conductas de riesgo y tengan estilos de vida que favorezcan su propia salud.

Palizada²¹, en el año 2017, realizó un estudio en México titulado “Estilos de vida en estudiantes de la Universidad Intercultural de San Luis de Potosí y Universidad Autónoma de San Luis Potosí”. El estudio fue observacional, prospectivo, transversal y analítico. Se utilizó como instrumento el cuestionario FANTASTICO, se trabajó con una muestra de 2458 estudiantes. Los resultados alcanzados fueron: del total de estudiantes en ambas universidades el 39.3% mostró un buen estilo de vida, seguido de un 36% de un estilo de vida regular y el estilo de vida muy malo representa el 0.9%. Asimismo, contrastando el estilo de vida por sexo, el 40% de las mujeres mostró un estilo de vida bueno y solo el 38% de los hombres alcanzaron el mismo nivel. El estilo de vida excelente es similar entre hombres y mujeres en un 4.1% y un estilo de vida regular del 36.2 y 35.9% en hombres y mujeres respectivamente. Se concluyó que los jóvenes universitarios se encuentran como una población vulnerable a presentar problemas de salud debido a los factores del contexto universitario en el que se encuentran, y el estilo de vida este asociado significativamente a la localización en el que se encuentran.

A nivel nacional, Araujo²², en el año 2020, realizó un estudio titulado “Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad Lambayecana, setiembre – diciembre 2020”. El estudio fue observacional, descriptivo y transversal. Se utilizó como instrumento un cuestionario, aplicado a 309 estudiantes. Los resultados fueron: el 79.29% de la población estudiada mantuvo un mal estilo de vida, el 83.95% presentó antecedentes familiares de diabetes tipo 2, el 85.23% evidenció

obesidad y el 79.45% hipertensión arterial esencial, los mismos que mantienen un mal estilo de vida. Asimismo, se evidenció que el máximo factor de riesgo de los estudiantes universitarios en conductas nocivas para su salud es: uso de drogas, bebidas alcohólicas, fumar y consumo de gaseosas; incrementando el riesgo de padecer ECNT. Finalmente, se concluyó en que los estudiantes de la escuela de medicina humana de la Universidad Señor de Sipán del primero al doceavo ciclo presentan un mal estilo de vida independiente de los antecedentes familiares como el cáncer, diabetes mellitus e hipertensión arterial.

Elías y Sipión⁸, en el año 2020, realizaron un estudio titulado “Estilos de vida en estudiantes de medicina humana en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – Lambayeque 2020”. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. Se utilizó como instrumento una encuesta virtual de Google, en una muestra de 307 estudiantes. Los resultados fueron: el 46.6% evidenció un buen estilo de vida, el 29.6% un estilo de vida regular, el 15.3% un mal estilo de vida y un 8.5% un muy buen estilo de vida. Finalmente, se concluyó en que el estilo de vida de los estudiantes universitarios disminuye con el avance de los años académicos.

Quispe²³, en el año 2017, realizó un estudio titulado “Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la universidad de ciencias y humanidades, Los Olivos – 2017”. El estudio fue descriptivo, observacional, no experimental con enfoque cuantitativo. Se utilizó como instrumento un cuestionario denominado el perfil de estilo de vida, en una muestra de 217 estudiantes. Los resultados alcanzados fueron: el 71% presentó un estilo de vida saludable y el 29% un estilo de vida no saludable. Asimismo, las dimensiones con mayor prevalencia de estilos de vida no saludables fueron: la actividad física en un 73.7%, salud con responsabilidad 65.9% y estrés en un 62.2%. Finalmente, se concluyó que los estudiantes de enfermería practican estilos de vida saludable; sin embargo, presenta estilos de vida negativos en base a la actividad física, salud con responsabilidad y manejo del estrés.

3. MATERIALES Y MÉTODOS

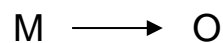
3.1. Tipo y diseño de investigación

Diseño y tipo de estudio

Según Hernández, Fernández & Baptista, la presente investigación tiene un enfoque cuantitativo – descriptivo²⁵.

El diseño de investigación que seguirá es no experimental – transversal.

Esquema:



Dónde:

M = Refiere a la muestra de investigación

O = Estilos de vida.

3.2 Variable

Variable: Estilos de vida.

Definición teórica: Estilo de vida, es un concepto sociológico que se refiere a cómo se orientan los intereses, las opiniones, y los comportamientos y conductas de un individuo, grupo o cultura²⁶.

Definición operacional: Estilo de vida, comportamientos optados por un individuo que benefician o afectan su estado de salud.

3.3. Población, muestra, muestreo

Población

Los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética están conformados por 210 estudiantes hasta diciembre del 2022.

Muestra:

Se utilizó el muestreo probabilístico, cuyo tipo de muestreo permite que cada uno de los miembros de la comunidad sostenga las mismas posibilidades de ser seleccionados para el estudio. Se obtiene acertando los criterios del sorteo mediante técnicas de muestreo aleatorio simple. Usar fórmulas estadísticas para determinar el tamaño de la muestra:

$$n = \frac{Z^2 p \cdot q \cdot N}{\varepsilon^2(N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

Z (1,96): Valor de la distribución normal, para un nivel de confianza de (1 – α)

p (0,5): Proporción de éxito.

q (0,5): Proporción de fracaso (q = 1 – p)

ε (0,05): Tolerancia al error

N (210): Tamaño de la población.

n: Tamaño de la muestra.

Desarrollo: 1.2579

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot (0,5) (0,5) \cdot (210)}{(0,05)^2 (210 - 1) + (1,96)^2 (0,5) (0,5)}$$
$$n = 136$$

El tamaño de la muestra fue de 136 estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.

3.4. Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Estudiantes varones y mujeres que tengan una lucidez mental.
- Estudiantes que no presenten más del 30% de inasistencia según lo establecido por el reglamento de la universidad.
- Estudiantes que firme el consentimiento informado

Criterios de exclusión

- Estudiantes con alteración psicológica o mental que le dificulte atender adecuadamente el instrumento de estudio.
- Estudiantes que presenten más del 30% de inasistencia y estén en condición de inhabilitados.
- Estudiantes que no acepte formar parte de la investigación.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Entrevista.

Instrumentos

El instrumento será un cuestionario desarrollado y validado por el Dr. Daniel Alcides Orejón Ochoa, denominado “Estilos de Vida” en Estudiantes de Medicina (EVEM versión 0.3), diseñado para una población de estudiantes de Ciencias de la Salud. El instrumento fue validado a través de la técnica Delphi mediante tres fases: revisión de literatura, selección de grupo de expertos, formulación de las preguntas para la construcción del cuestionario. El análisis factorial exploratorio del cuestionario de 49 ítems identificó 11 componentes principales con auto valores mayores a 1, los cuales explicaban el 56,7% de la varianza total acumulada; además presenta una consistencia interna evaluada mediante el alfa de Cronbach de 0.79. Las preguntas se agruparon en cinco dimensiones:(AF: actividad física, HA: habito alimentario, A: autocuidado, HN: hábitos nocivos y conductas de riesgo,

salud mental). El cuestionario consta de 39 ítems en escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta, con un valor numérico del 1 al 5 (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre, siempre) respectivamente. La calificación mínima es de 49 y máxima 245 puntos, siendo estilo de vida no saludable (Pésimo 49-139; Malo 140-160); estilo de vida saludable (Aceptable 161-170; Muy bueno 171-191; Excelente 192-245)⁸.

La validez, el instrumento de estudio, será sometido a juicio de expertos. Mediante, una ficha conformada por 9 ítems, la cual evaluará los siguientes criterios: claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia y metodología. Asimismo, los expertos estarán conformados por 3 profesionales de salud conocedores del tema; determinando la validez del instrumento mediante una puntuación de 0% al 100%, con rangos de deficiente hasta excelente (anexo 5). Asimismo, la confiabilidad se realizará sometiendo el instrumento a una prueba piloto ejecutada con 21 estudiantes de la escuela académico profesional de Nutrición y Dietética que no formaran parte de la muestra de estudio, con el fin de establecer la consistencia de la encuesta, la confiabilidad estadística necesaria a obtenerse mediante el Coeficiente de Alfa de Cronbach con un coeficiente de consistencia interna (anexo 6).

Plan de procesamiento y análisis de datos

Inicialmente, se llevarán a cabo las coordinaciones necesarias con la dirección de escuela de Nutrición y Dietética, a fin de obtener el permiso necesario para llevar a cabo la aplicación del instrumento correspondiente. Seguidamente, se procederá a la entrega de los consentimientos informados a los estudiantes y seguidamente se dará una breve introducción sobre el cuestionario para luego proceder al completo llenado de cada una de las preguntas para datos fiables.

Los datos recogidos se someterán a una revisión previa para su proceso de codificación, que asegurarán la adecuada elaboración de la base de datos mediante el ingreso de información al software estadístico SPSS V.27 y Microsoft Excel, presentando las variables a través de la estadística descriptiva correspondiéndole a cada una de ellos un gráfico y tablas según su naturaleza.

4. RESULTADOS

Tabla 1. Determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Clasificación	f(x)	%
Estilo muy malo	0	0.0%
Estilo malo	21	15.4%
Estilo aceptable	100	73.5%
Estilo muy bueno	15	11.0%
Estilo excelente	0	0.0%
Total	136	100%

Interpretación: En la tabla N°1, se observan los estilos de vida de 136 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, en donde el 73.5% de estudiantes tienen un estilo de vida aceptable; el 15.4% un estilo malo de vida y un 11% mostró un estilo de vida muy bueno.

Tabla 2. Identificar el nivel de estilo de vida según la actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética.

Clasificación	f(x)	%
Estilo muy malo	3	2.2%
Estilo malo	37	27.2%
Estilo aceptable	55	40.4%
Estilo muy Bueno	29	21.3%
Estilo excelente	12	8.8%
Total	136	100%

Interpretación: En la tabla N°2, se presentan los resultados de los niveles de actividad física que realizan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, en donde el 40.4% alcanzo un nivel de estilo aceptable; el 27.2% un nivel de estilo malo; el 21.3% un nivel de estilo muy bueno; el 8.8% un nivel de estilo excelente y solo un 2.2% mostro un nivel de estilo muy malo en esta dimensión.

Tabla 3. Identificar el nivel de estilo de vida según los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética.

Clasificación	f(x)	%
Estilo muy malo	0	0.0%
Estilo malo	26	19.1%
Estilo aceptable	77	56.6%
Estilo muy bueno	32	23.5%
Estilo excelente	1	0.7%
Total	136	100%

Interpretación: En la tabla N°3, se observan los niveles de hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, en donde el 56.6% evidencio un nivel de estilo aceptable; el 23.5% un nivel de estilo muy bueno; el 19.1% un nivel de estilo malo y solo el 0.7% un nivel de estilo excelente.

Tabla 4. Identificar el nivel de estilo de vida según el autocuidado de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética.

	Clasificación	f(x)	%	
	Estilo muy malo	4	2.9%	
	Estilo malo	44	32.4%	
	Estilo aceptable	55	40.4%	
	Estilo muy bueno	25	18.4%	
	Estilo excelente	8	5.9%	
Interpretación: se observa el	Total	136	100%	En la tabla N°4, nivel de

autocuidado de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética. Es así, que el 40.4% de estudiantes mostro un nivel de autocuidado de estilo aceptable; el 32.4% un autocuidado de estilo malo; el 18.4% un autocuidado de estilo muy bueno; el 5.9% un autocuidado de estilo excelente y solo un 2.9% evidencio un autocuidado de estilo muy malo.

Tabla 5. Identificar el nivel de estilo de vida según los hábitos nocivos y conductas de riesgo que presentan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética.

Clasificación	f(x)	%
Estilo muy malo	26	19.1%
Estilo malo	79	58.1%
Estilo aceptable	26	19.1%
Estilo muy bueno	5	3.7%
Estilo excelente	0	0.0%
Total	136	100%

Interpretación: En la tabla N°5, se evidencia el nivel de hábitos nocivos y conductas de riesgo que presentan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética. En donde, el 58.1% de evaluados mostro niveles de hábitos nocivos de estilo malo; el 19.1% un nivel de estilo aceptable; el 19.1% un nivel de estilo muy malo; y solo un 3.7% presento un nivel de estilo muy bueno.

Tabla 6. Identificar el nivel de estilo de vida según la salud mental que presentan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética.

Clasificación	f(x)	%
Estilo muy malo	0	0.0%
Estilo malo	3	2.2%
Estilo aceptable	53	39.0%
Estilo muy bueno	65	47.8%
Estilo excelente	15	11.0%
Total	136	100%

Interpretación: En la tabla N°6, se muestra el nivel de salud mental que presentan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética. Es así, que los resultados indican que un 47.8% de estudiantes tienen un nivel de salud mental de estilo muy buen; un 39% un nivel de estilo aceptable; el 11% mostro un nivel de estilo excelente y finalmente solo un 2.2% mostro un nivel de salud mental de estilo malo.

5. DISCUSIÓN

En la presente tesis, se enfatizó el estudio de los estilos de vida en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, entendiendo que los mismos se encuentran en una etapa de vida que representa un reto en conjunto para los estudiantes, afectando a nivel individual su salud mental, salud física, los hábitos de alimentación y otros factores que se acoplan al ritmo de vida del estudiante universitario.

En ese sentido, la tabla N°1 evidencia un estilo de vida aceptable en los universitarios con un 73.5%, permitiendo determinar que existe una posible adaptación al ritmo de vida estudiantil pese al contexto demandante de tiempo en el que se desarrollan.

Los resultados se ven apoyados por la investigación realizada por Endo et al¹⁹ en Colombia durante el año 2021, con el objetivo de determinar el estilo de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud, donde se logró identificar que, el 92% presenta un estilo de vida adecuado; sin embargo, pese a dicho resultado se considera de suma importancia que las universidades continúen promoviendo un estilo de vida saludables en sus estudiantes, dado que el manejo del contexto educativo, social, económico y personal, demanda de mucha entrega e interés por parte del estudiante.

De la misma manera, Elías y Sipión⁸, mediante su estudio llevado a cabo en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, se evidenció que el mayor porcentaje de los evaluados poseen un buen estilo de vida; sin embargo, se ha determinado que dicho estilo de vida disminuye con el avance de los años académicos.

Quispe²³, por su parte, realizó un estudio para determinar los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades en Lima, identificando que el 71% de los evaluados presentó un estilo de vida saludable; sin embargo, los estilos de vida negativos se encuentran determinados en base a la actividad física, salud con responsabilidad y poco manejo del estrés.

Asimismo, Palizada²¹, en su estudio realizado en México durante el año 2017 sobre los estilos de vida en estudiantes de la Universidad Intercultural de San Luis de Potosí y Universidad Autónoma de San Luis Potosí, identificó el 39.3% mostró un buen estilo de vida, donde se determina que es un poco más probable que la mujer tenga un mejor estilo de vida a comparación de los hombres. Se concluyó que los jóvenes universitarios se encuentran como una población vulnerable a presentar problemas de salud debido a los factores del contexto universitario en el que se encuentran, y el estilo de vida este asociado significativamente a la localización en el que se encuentran.

Con referencia al nivel de actividad física, la tabla N° 2 permite evidenciar que los estudiantes presentan un estilo de vida aceptable con un 40.4%, esto posiblemente se deba a que dentro del plan de estudio de la Escuela de Nutrición y Dietética existen cursos de educación física. Además, dentro del contexto social, es más que evidente los grandes estereotipos que pretenden alcanzar los jóvenes, al cual sumado a la profesión que están cursando, permite motivar al estudiante a permanecer activo físicamente.

Zambrano et al²⁰ en Venezuela, en el año 2020, realizó un estudio sobre los estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud, donde se identificó que la dimensión actividad física no es saludable y el motivo principal para no realizar esta actividad fue la pereza, ante ello se determina que estudiar una carrera de salud no es suficiente para que los estudiantes eviten conductas de riesgo y tengan estilos de vida que favorezcan su propia salud.

La tabla N°3 muestra el estilo de vida referente a los hábitos alimentarios, donde se evidencia un estilo aceptable con un 56.6%, debiéndose a las constantes actualizaciones académicas que les permite orientar mejor la elección de sus alimentos al momento de ingerirlos.

De la misma manera, Zambrano et al²⁰ en su estudio llevado a cabo en Venezuela, identificó que los estudiantes poseen hábitos alimentarios saludables, donde incluso logró determinar que el 61% de los participantes alcanzaron un índice de masa corporal normal.

La tabla N°4 muestra el nivel de autocuidado en los estudiantes, donde se puede evidenciar que el 40.4% presenta un nivel aceptable, dado que existe cierto grado

de preocupación hacia la salud personal y social, donde además tanto la consejería, como el tratamiento y la medicación resulta gratuita en diversos establecimientos a nivel nacional por la afiliación libre al seguro integral de salud para estudiantes universitarios.

Por ello, Orem¹⁵ considera que el valor y fortaleza que se dediquen las personas permitirá mejorar la perspectiva del autocuidado, destacando además sus propias capacidades y la autonomía para hacer frente a diversas situaciones que podrían poner en riesgo su salud.

En ese sentido, Rodríguez, et al¹⁷ describe que el autocuidado podría verse influida por el inicio de la vida laboral y la inserción en la educación superior; puesto que, el hecho de asumir responsabilidades personales frente a un ritmo de vida ajustado en tiempos, generaría desordenes o descuidos de la salud. Por el contrario, si mantiene hábitos adecuados y un orden de sus actividades, consideraría un seguimiento continuo de su salud para prevenir enfermedades.

La tabla N°5 demuestra el nivel estilo de vida referente a los hábitos nocivos y de conducta de riesgo que presentan los universitarios, donde el 58.1% presenta un estilo malo, poniendo en evidencia que hay una gran libertad ante el uso de redes sociales, consumo de alcohol, consumo de bebidas energizantes y mantener actividad sexual sin preservativo.

Dichos resultados se ven corroborados por la investigación llevada a cabo por Araujo²² en el año 2020, quien tuvo como propósito determinar el estilo de vida en estudiantes universitarios en Lambayeque, determinando qué, el máximo factor de riesgo de los estudiantes universitarios en conductas nocivas para su salud es el uso de drogas, bebidas alcohólicas, fumar y consumir de gaseosas; incrementando el riesgo de padecer ECNT.

La tabla N°6 muestra el nivel de estilo de vida en relación a la salud mental de los estudiantes universitarios, donde el 47.8% demuestra tener un estilo muy bueno frente al disfrute de la vida social y personal, sintiendo felicidad e interés en la vida proyectando un futuro de esperanza y proyectos.

Bajo dicho contexto, Bastias y Stiepovich¹¹ mediante un estudio lograron identificar que las decisiones que las personas tengan sobre sí mismas y su entorno

determinan un adecuado e inadecuado estilo de vida, por lo que se tiene que considerar una salud mental saludable para reflejar el cuidado óptimo de la salud y, por ende, en el logro de sus metas u objetivos.

Con ello, se espera que los universitarios culminen su carrera universitaria con optimismo, mientras logran adecuar sus perspectivas laborales en su ritmo de vida académico, fortaleciendo con ello la motivación.

6. CONCLUSIONES

- Los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes se identificaron como estilo aceptable con un 73.5%. Por otro lado, el 15.4% de estudiantes evidenciaron un estilo malo, mientras que el 11% restante mostró un estilo muy bueno.
- Se logró conocer que el nivel de estilo referente a la actividad física que realizaban los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética fue aceptable con un 40.4%. Sin embargo, el nivel de estilo malo, estilo muy bueno, estilo excelente y estilo muy malo estuvo representado por un 27.2%, 21.3%, 8.8% y 2.2% respectivamente.
- Se identificó el nivel de estilo referente a hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, donde el 56.6% evidenció un estilo aceptable, el 23.5% un estilo muy bueno, seguido de un estilo malo y excelente con un 19.1% y 0.7% respectivamente.
- Se identificó que el nivel de estilo referente al autocuidado de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, fue aceptable con un 40.4%, mientras que el estilo malo y estilo muy bueno alcanzaron los mayores porcentajes con un 32.4% y 18.4% respectivamente. Además, el nivel de estilo excelente logró solo un 5.9% y el estilo muy malo un 2.9%.
- Se logró conocer que el nivel de estilo respecto a los hábitos nocivos y conductas de riesgo que presentan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, fue estilo malo en un 58.1%. Sin embargo, un 19.1% tuvo nivel de estilo aceptable y estilo muy malo, mientras que solo un 3.7% manifestó tener un nivel de estilo muy bueno.

- Finalmente, se logró conocer el nivel de estilo respecto a la salud mental que presentan los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, evidenciándose que fue estilo muy bueno con un 47.8%. El 39% presentó un nivel de estilo aceptable, el 11% un estilo excelente y solo un 2.2% logró un estilo malo.

7. RECOMENDACIÓN

- Se recomienda a los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética establecer estrategias que les permita mejorar sus niveles de estilo de vida evidenciados en el presente estudio. Asimismo, se les confía poner la atención necesaria a los resultados encontrados para que puedan tomar conciencia sobre la problemática que existe en los estilos de vida que están desarrollando. Además de ello, al ser futuros profesionales de ciencias de la salud, se les recomienda poner en practica los conocimientos aprendidos para que sean un ejemplo a seguir por la comunidad tumbesina, con estilos de vida que conlleven a tener un adecuado estado de salud.

- Se recomienda a la dirección de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, promover actividades que les permitan a sus estudiantes mejorar sus estilos de vida y a la vez realizar un monitoreo mediante los tutores académicos encargados de los diferentes ciclos de estudio para poder así detectar alguna problemática que este conllevando a que los estudiantes no presenten estilos de vida excelentes.

- Asimismo, se recomienda a la Universidad Nacional de Tumbes que mediante al área de bienestar universitario se establezcan coordinaciones que permitan plantear un plan de trabajo en mejora de los estilos de vida de los estudiantes de las diferentes facultades de la universidad, teniendo en cuenta que la muestra del presente estudio a sido considerable como para intuir en que situaciones de estilos de vida se encuentran otros estudiantes y por ende, es oportuno realizar un trabajo que promueva la mejora de los estilos de vida para el beneficio de la salud personal de cada estudiante de esta casa superior de estudios.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud [Internet]. [citado el 6 de diciembre del 2022]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=5D1BDCC4543F8BE8EE9A953E70239DD4?sequence=1
2. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. [Citado el 06 de diciembre del 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> [Consultado el 29 de julio de 2020].
3. Elías F y Sipión F. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – Lambayeque 2020 [tesis de licenciatura]. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. 76 pág. Disponible en: https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9260/EI%c3%a1das_Mondrag%c3%b3n_Fiorella_Gianina_Sipi%c3%b3n_Vilchez_Fernando.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Gordillo E. Estilos de vida de los estudiantes universitarios en Latinoamérica, periodo 2013 -2019 [Tesis de pregrado]. Lima; 2021. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16808/Gordillo_ss.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
5. Organización Panamericana de la Salud. Informe sobre la situación mundial del alcohol y de la salud 2018 [Internet] [citado el 19 de enero del 2023]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51352/OPSNMH19012_spa.pdf?sequence=1.
6. Inga M, et al. Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del COVID 19. VOL. 18 NÚM. 87. 2022. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2497/2423>.

7. Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2019 [internet] [citado el 19 de enero del 2023]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/departamentales_en/Endes24/pdf/Cap01.pdf.
8. Elías, F y Sipión, F. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de la universidad nacional Pedro Ruiz Gallo – Lambayeque 2020 [Tesis para optar el grado de médico cirujano]. Lambayeque; 2020.
9. Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP), Ministerio de la Protección Social Colombia, OPS Y OMS: Manual de procedimiento para la prestación de servicios de atención al adolescente. Bogotá, 2002, 156p.
10. Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la Salud: Una Antología. Publicación Científica N° 557. Washington. 1996.
11. Bastías E, Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. Cienc Enferm. agosto de 2014;20(2):93-101.
12. Orejón D. Validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la facultad de medicina humana en la universidad Ricardo Palma en el año 2017 [internet]. [lima]: universidad Ricardo palma; 2019. Disponible en: http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2116/T030_43478877_T%20Orj%C3%B3n%20Ochoa%2C%20Daniel%20Alcides.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Vidarte J, Vélez C., Sandoval C., Mora M. Actividad física: estrategia de promoción de la salud, revista Hacia la Promoción de la Salud, Colombia 2011 [citado el 09 de febrero del 2018] 16(1):202-218. Recuperado a partir de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>.
14. 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 6 de diciembre del 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets>.
15. Orem D. Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica. Barcelona: Ediciones Científicas y Técnicas S. A. Masson Salvat Enfermería; 1993.
16. Franco Peláez Zoila Rosa, Duque Escobar Jorge. La Bioética Y El Autocuidado De La Salud: Imperativos Para La Formación Integral En La Universidad. 2015.

Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S1726-569X2015000100005&script=sci_arttext.

17. Rodríguez Cabrera, Aida, et al. Estrategia Educativa Sobre Promoción En Salud Sexual Y Reproductiva Para Adolescentes Y Jóvenes Universitarios. Revista Cubana de Salud Pública 2013; Vol. 39 (1). Disponible en: [php?pid=S0864-34662013000100015&script=sci_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0864-34662013000100015&script=sci_arttext) .
18. Eisenberg D, Hunt J, Speer N, Zivin K. Mental Health service utilization among College students in the United States. J Nerv Ment Dis. 2011; 199(5):301- 308.
19. Givens J, Tja J. Depressed medical students' use of mental health services and barriers to use. Acad Medicine. 2002; 77(9):918-921.
20. Endo, N. et al. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Revista científica de enfermería, 2021(6):12-18.
21. Zambrano, R. et al. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. Archivos Venezolanos de farmacología y terapéutica, 2020 (4): 290-295.
22. Palizada, M. Estilos de vida de estudiantes de la Universidad Intercultural de San Luis de potosí y Universidad Autónoma de San Luis de potosí [Tesis para optar el grado de licenciada en enfermería]. México: Universidad Autónoma de San Luis de potosí; 2017.
23. Araujo, D. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad lambayecana, setiembre – diciembre, 2020 [Tesis para optar el grado de médico cirujano]. Pimentel; 2020.
24. Quispe, Y. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la universidad de Ciencias y Humanidades [Tesis para optar el grado de licenciada en enfermería]. Los Olivos; 2017.
25. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. México: Editorial McGRAW-HILL; 2010.
26. Estilo de vida. (s/f). Wikiwand. Recuperado el 23 de enero de 2023, de https://www.wikiwand.com/es/Estilo_de_vida.
27. Sindeev A, Arispe CM, Villegas JN. Factores asociados al riesgo e intento suicida en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima. Rev Med Hered. 2019; 30:232-241.

28. Molano N., Vélez A, Rojas E. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Hacia la promoción de la salud. 2019;24(1):112–20.
29. Martínez L. Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. Teoría y Prax Investig [Internet]. 2008;3(1):21–8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3701051.pdf>.

9. ANEXO

ANEXO 1

INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS

Usted ha sido seleccionado para participar de una encuesta que evalúa estilo de vida en estudiantes universitarios. Al completar esta encuesta manifiesta su consentimiento de manera libre y voluntaria.

Los datos serán confidenciales y se respetara la privacidad de los participantes. Muchas gracias por su valiosa participación.

1. Edad:

2. Sexo:

Femenino () Masculino ()

INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN DE ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS

PRÁCTICAS		Siempre	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Nunca
I. ACTIVIDAD FÍSICA						
1	Mantiene su peso corporal ideal					
2	Realiza actividad física al menos cinco veces a la semana durante 30 minutos al día.					
3	Realiza ejercicios de intensidad moderada tales como caminar a paso rápido, bailar, o hacer tareas domésticas.					
4	Hace ejercicio vigoroso como footing, ascender a paso rápido por las escaleras, desplazamiento rápido en bicicleta, aeróbicos, o natación rápida.					
5	Hace ejercicios de fortalecimiento muscular como elevación de los brazos, sentadillas, extensión de tríceps, flexión de hombros, etc.					
6	Practica deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto) al menos 3 veces por semana					
7	Suele estar sentado o inactivo gran parte del día.					
II. HÁBITOS ALIMENTARIOS		Siempre	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Nunca

1	Desayuna diariamente antes de iniciar su actividad.					
2	Desayuna o almuerza en la universidad, hospitales o alrededores.					
3	Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día.					
4	Consume: dulces, helados, pasteles bebidas azucaradas como gaseosas más de dos veces en la semana.					
5	Su alimentación incluye panes, fideos, cereales, granos enteros (trigo, maíz, cebada, arroz, avena), tubérculos (papa, camote, yuca) y leguminosas frescas (arvejas, garbanzos, lentejas, habas).					
6	Consume grasas como mantequilla, margarina, queso crema, carnes con grasa, frituras, mayonesa y salsas en general.					
7	Come pescado como bonito, jurel, trucha, salmón, cojinova, etc.					
8	Come pollo, pavo y huevo					
9	Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día.					
10	Consume lácteos como leche, yogurt o queso.					
11	Consume lácteos descremados como leche, yogurt o queso.					
12	Consume alimentos procesados (como embutidos) y carnes rojas (como carne de vaca, cerdo, caballo u ovina).					
13	Su alimentación es predominantemente vegetariana					
14	Consume alimentos con probióticos como yogurt natural, pepinillos, etc.					
15	Consume comidas rápidas como pizza, hamburguesa, salchipapa, etc.					
16	Come fuera de horario o entre comidas (por ejemplo papitas fritas, galletitas, caramelos, chocolates, Turrónes, etc).					
III. AUTOCUIDADO		Siempre	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Nunca

1	Asiste a consulta odontológica por lo menos una vez al año					
2	Asiste a consulta médica por lo menos una vez al año					
3	Cuando se expone al sol, usa bloqueadores solares					
4	PARA MUJERES: Se practica la prueba de papanicolau al menos una vez al año.					
5	Como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad.					
6	Respeto sus horarios de sueño: duerme entre 6 a 8 horas al día.					
7	Hace siesta (15 a 20 minutos).					
8	Se cepilla los dientes después de cada comida.					
9	Suele automedicarse o comprar medicamentos sin receta médica.					
IV. HÁBITOS NOCIVOS Y CONDUCTAS DE RIESGO		Siempre	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Nunca
1	Ha consumido cigarrillos en el último año					
2	Consume bebidas alcohólicas habitualmente los fines de semana					
3	Consume más de dos tazas de café al día.					
4	Consume más de tres gaseosas personales por semana (coca-cola u otras) y/o bebidas energizantes en la semana.					
5	Ha tenido alguna experiencia de uso de marihuana, cocaína , éxtasis , entre otras					
6	Ha mantenido actividad sexual con parejas esporádicas durante los últimos 12 meses.					
7	Utiliza preservativo durante las relaciones sexuales con el fin de prevenir ITS, VIH, hepatitis y/o embarazo.					
8	Suele pasar tiempo navegando en					

	internet y en las redes sociales.					
V. SALUD MENTAL		Siempre	Casi siempre	Frecuentemente	Casi nunca	Nunca
1	Tiene un plan o estrategia para manejar el estrés en tu vida.					
2	Tiene claro el objetivo y el “sentido” de tu vida.					
3	Mantiene esperanza en el futuro.					
4	Realiza los proyectos que se propone.					
5	Disfruta realizando los proyectos que se propone					
6	Tiene fuerza de voluntad para decir NO y suele tomar decisiones acertadas.					
7	Goza de relaciones cercanas y de confianza tanto en la familia como en el entorno social.					
8	Siente respeto a Dios o algo superior para lograr el equilibrio y paz en su vida (organización religiosa, naturaleza o causas sociales).					
9	La felicidad y el placer parecen haber desaparecido de su vida.					
10	Ha perdido el interés por las cosas de la vida que eran importantes para usted.					

Anexo 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROYECTO DE TESIS

“Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022”.

La presente investigación es realizada por la Br. Natali Pulache, de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.

En ese sentido y considerando lo informado previamente respecto a la confidencialidad de la entrevista y de mi persona, garantizando que la información no será manipulada por terceros, ni grabada, ni expuesta a revelar mi identidad, velando por mi integridad y dignidad; a través del presente otorgo mi consentimiento para participar en el proyecto antes mencionado.

Yo, _____
de _____ años de edad, doy por aceptada mi participación voluntariamente en esta investigación a través de entrevista, lo que tomará aproximadamente 30 minutos.

De esta manera, se me informó que los datos obtenidos se mantendrán confidenciales y no se utilizarán para ningún otro propósito que no sea el de esta investigación.

Asimismo, de tener alguna duda o pregunta sobre el proyecto o el contenido del cuestionario, tendré el derecho de hacérselo saber a la investigadora.

Firma de la participante

DNI N° _____

Anexo 3

Operacionalización de variables e indicadores

Tabla 1. Operacionalización de las variables.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Escala de medición
Estilos de vida	conductas saludables que toleran advertir disconformidades de tipo biopsicosocial, psíquica y mantener tranquilidad, para optimar y refrescar la calidad de vida de cada sujeto, compensar sus demandas y posibilitar su desarrollo personal ⁵ .	Comportamientos que permiten el logro de una calidad de vida acorde a la necesidad de las personas. Puede medirse a través de la actividad física, hábitos alimentarios, autocuidado, hábitos nocivos y conductas de riesgos, salud mental.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física. • Hábitos alimentarios. • Autocuidado. • Hábitos nocivos y conductas de riesgo. • Salud Mental. 	<p>Cada ítem contará con 5 opciones de respuesta con su respectivo puntaje: siempre (5) casi siempre (4) a veces (3) casi nunca (2) nunca (1).</p> <p>Puntaje global de la encuesta pésimo 49-139 malo 140-160 aceptable 161-170 muy bueno 171-191 excelente 192-245</p>

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Anexo 4

Matriz de consistencia

I. Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	METODOLOGÍA		
¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023?	Variables	Dimensiones	Escala
OBJETIVO GENERAL Determinar los estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.	- Estilos de vida	- Actividad Física. - Hábitos alimentarios. - Autocuidado. - Hábitos nocivos y conductas de riesgo. - Salud Mental.	Ordinal

Anexo 5

Validación de instrumento

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:

1. **Apellidos y nombres del experto:** Miguel Barrueto Gallegos.
2. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.
3. **Autor del instrumento:** Natali Pulache Roque.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:


Miguel P. Barrueto Gallegos
Uc. Bromatología y Nutrición
C.N.P. 5458

Firma del experto informante:

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:

1. **Apellidos y nombres del experto:** Tania Pérez Lavalle.
2. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.
3. **Autor del instrumento:** Natali Pulache Roque.

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

V. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:


TANIA L. PÉREZ LAVALLE

 COLEGIO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 CNP N°7947

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:

1. **Apellidos y nombres del experto:** Feeler Palacios Feijoo.
2. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Estilos de vida en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.
3. **Autor del instrumento:** Natali Pulache Roque.

VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

VII. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:

Anexo 6

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,829	,972	39

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	21	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	21	100,0

- a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,829	39

Se establece que, mediante la aplicación de la prueba piloto, se realizó la prueba estadística alfa de Cronbach, teniendo como resultado un nivel bueno de fiabilidad representado con un coeficiente alfa de 0,829.

Anexo 7

Permiso de la Escuela de Nutrición y Dietética para la aplicación del instrumento



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA
Ciudad Universitaria - Pampa Grande
TUMBES-PERU



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Tumbes 02 de mayo de 2023

OFICIO N°086 2023/UNTUMBES FCS- - ENYD.D

Señorita: **Natali Gissell Pulache Roque**
Egresada de la Escuela de Nutrición y Dietética

ASUNTO: Alcanzo respuesta de ejecución de proyecto

REFERENCIA: solicitud de egresada

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo como Directora de la Escuela de Nutrición y Dietética; y a la vez comunicarle que la Escuela en mención si le sedera el permiso para que pueda ejecutar su proyecto de tesis con los estudiantes de acuerdo al horario que pueda el estudiante

Aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y deferente estima personal.

Atentamente


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Mg. Leydi T. Ramirez Neira
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

Archivo
Mg. LTRN/Director
Patricia Guevara Paz/Sec