

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la universidad
nacional de tumbes, 2023.

TESIS

Para optar al Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Br. Eliana Raquel Barrionuevo Crisanto

TUMBES, 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad
Nacional de Tumbes, 2023.

TESIS APROBADA EN FORMA Y ESTILO POR:

Mg. Alemán Madrid, Edinson Alberto

Presidente

Mg. Cabrera Cruz, Vibiana Ibont

Secretaria

Mg. López García, Milagros

Vocal

TUMBES, 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad
Nacional de Tumbes, 2023.

**LOS SUSCRITOS DECLARAMOS QUE LA TESIS ES ORIGINAL EN
SU CONTENIDO Y FORMA:**

Br. Barrionuevo Crisanto, Eliana Raquel

Autora

Dra. Guevara Herbias, Bedie Olinda Asesora

TUMBES, 2023

ACTA DE SUSTENTACIÓN



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 03 días del mes octubre del dos mil veintitrés, siendo las 20 horas 07 minutos, en la modalidad virtual, a través de la plataforma: Zoom cuyo link es: <https://us02web.zoom.us/j/89430131703?pwd=YmVzQkdCQUY5QkRDSnVjV3p3L04xZz09>, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 0569- 2022/ UNTUMBES – FCS, **Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid (presidente)**, **Mg. Vibiana Ibont Cabrera Cruz (secretaria)**, **Mg. Milagros López García (Vocal)** reconociendo en la misma resolución, además, como asesora a la **Dra. Bedie Olinda Guevara Hérbias**, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: “**Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023**”. Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, presentado por la:

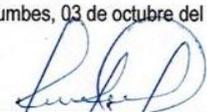
Br: Barrionuevo Crisanto, Eliana Raquel.

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: Barrionuevo Crisanto, Eliana Raquel, APROBADA**, con calificativo: **REGULAR**.

En consecuencia, queda **APTO** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería, 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 20 horas 50 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma virtual, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.


Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid.
DNI N° 40704918
ORCID N° 0000-0002-9493-655X
(Presidente)

Tumbes, 03 de octubre del 2023.

Mg. Vibiana Ibont Cabrera Cruz.
DNI N° 43491243
ORCID N° 0009-0002-1577-4001
(Secretaria)


Mg. Milagros López García.
DNI N° 00217491
ORCID N° 0000-0001-9326-2138
(Vocal)


Dra. Bedie Olinda Guevara Hérbias.
DNI N° 00214727
ORCID N° 0000-0003-2248-2648
(Asesora)

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

Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

por Br. Eliana Raquel Barrionuevo Crisanto

Fecha de entrega: 12-oct-2023 12:58a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2193294334

Nombre del archivo: Informe_final-Barrionuevo_Crisanto.docx (1.32M)

Total de palabras: 12572

Total de caracteres: 72366

Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unh.edu.pe	3%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.uch.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	bonga.unisimon.edu.co	2%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.urp.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
5	Submitted to UNILIBRE	2%
	Trabajo del estudiante	
6	revistas.uclave.org	2%
	Fuente de Internet	
7	Submitted to Universidad de Pamplona	1%
	Trabajo del estudiante	
8	www.researchgate.net	1%
	Fuente de Internet	
9	repositorio.udh.edu.pe	
	Fuente de Internet	

		1 %
10	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
14	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1 %
16	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	1 %
17	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
18	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
19	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Benito Quintero

20	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to unjbg Trabajo del estudiante	<1 %
23	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
26	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.udes.edu.co Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Mountain Lakes High School Trabajo del estudiante	<1 %

Benito L. Pineda

31	apsredes.org Fuente de Internet	<1 %
32	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	<1 %
33	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Jacksonville University Trabajo del estudiante	<1 %
35	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	ciise.es Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	www.repositorio.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
40	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Boris Linares

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

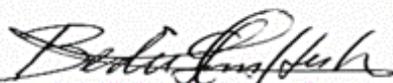
La suscrita, Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias. Docente nombrada adscrito al Sector Académico de Enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias de la Salud.

Certifica, que:

El proyecto de tesis “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”, presentado por la bachiller Barrionuevo Crisanto, Eliana Raquel, aspirante al Título Profesional de Licenciada en Enfermería:

Ha sido guiado por mi persona; en vista de ello autorizo su exhibición y solicitud de registro a la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Tumbes, con fines de exploración y aceptación respectiva.

Tumbes, octubre del 2023.



Dra. Guevara Herbias, Bedie Olinda

Asesor de tesis

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Barrionuevo Crisanto, Eliana Raquel, bachiller egresada de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Nacional de Tumbes, identificada con DNI N°72113038; autora de la tesis intitulada “Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”.

Declaramos bajo juramento lo siguiente:

1. El proyecto de investigación propuesto es propia creación del autor.
2. Se utilizó la norma internacional de citados y referencias para la bibliografía respetando las fuentes consultadas con el propósito de ilustrar y comparar, y respeto de esta manera lo citado por los diversos autores.
3. El proyecto no ha sido plagiado, y es realizado totalmente por la autora con la conducción y asesoramiento docente.
4. El estudio propuesto no tiene es un auto plagio; es decir, no tiene publicaciones previas ni presentado para algún certamen académico.
5. Los datos que se expondrán en los resultados serán reales, sin ningún grado de falsedad, duplicado o copia, por lo tanto, las conclusiones que se arriben en el informe serán de gran aporte a la realidad actual.

Finalmente, de detectarse falsedad en la presente declaratoria se asumirá las derivaciones de estos actos, acatando cualquier sanción impuesta por las instancias competentes de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, octubre del 2023.



Br. Barrionuevo Crisanto, Eliana Raquel

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón esta tesis a mis padres Oscar y Liliana, porque los amo mucho y por el sacrificio y esfuerzo que hicieron al darme una carrera universitaria porque fueron ellos quienes me animaron, confiaron y respaldaron mi camino universitario.

Así también a mi amado esposo Fabian porque siempre estuvo ahí conmigo animándome en cada paso para lograr culminar mis estudios satisfactoriamente.

A mis hijos porque ellos son mi inspiración, motor y motivo a seguir adelante, esforzándome a realizar y cumplir mis objetivos.

A toda mi familia, amigos que siempre estuvieron ahí para mí.

ELIANA BARRIONUEVO

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a mi Dios porque Él es quien me da la vida, fuerzas, inteligencia y sabiduría para lograr culminar exitosamente mi carrera profesional.

Asimismo, a mis padres, por el apoyo y la confianza que me brindaron para superarme cada día más y lograr ser quien soy.

Así también a mi esposo por el apoyo incondicional e hijos porque son mi inspiración para realizar este paso importante en mi vida profesional.

A mi asesora, Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias, por guiarme, con paciencia, dedicación y consejos porque gracias a ello he podido realizar mi tesis.

A mi amigo, Lic. Andres Moran, porque su ayuda desinteresadamente a la realización de esta tesis, por ser parte de mi equipo de ayuda.

LA AUTORA.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	XII
AGRADECIMIENTO	XIII
RESUMEN	XVIII
ABSTRACT	XIX
1. INTRODUCCIÓN	20
2. REVISIÓN DE LA LITERATURA	23
2.1. Bases teóricas	23
2.2. Antecedentes	32
3. MATERIAL Y METODOS	37
3.1. Enfoque y tipo de estudio	37
3.2. Diseño de investigación	37
3.3. Población y muestra	37
3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos	39
3.5. Procedimiento para el recojo de información	40
3.6. Procesamiento y análisis de información	40
3.7. Aspectos éticos	40
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41
4.1. Resultados	41
4.2. Discusión	44
5. CONCLUSIONES	46
6. RECOMENDACIONES	47
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
8. ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.	41
Tabla 2. Alimentación de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.	41
Tabla 3. Actividad física de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.	42
Tabla 4. Aspecto emocional de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.	42
Tabla 5. Aspecto social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.	43

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.	65
Figura 2. Alimentación de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.	65
Figura 3. Actividad física de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.	66
Figura 4. Aspecto emocional de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.	66
Figura 5. Aspecto social de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.	67

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Consentimiento informado.	56
Anexo 2. Cuestionario para medir los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.	57
Anexo 3. Validez de instrumento (Juicio de expertos).	59
Anexo 4. Solicitud para aplicación de instrumentos (Prueba piloto).	62
Anexo 5. Solicitud para aplicación de instrumento.	63
Anexo 6. Operacionalización de variables.	64
Anexo 7. Figuras obtenidas en el estudio.	65
Anexo 8. Turnitin	68

RESUMEN

El trabajo de investigación realizado sobre Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, durante el 2023, se ha realizado con una investigación cuantitativa, de diseño descriptivo, a una población de 282 estudiantes de los que se obtuvo una muestra de 103, después de aplicar la fórmula estadística y los criterios de inclusión y exclusión, los que fueron entrevistados por conveniencia, el instrumento aplicado fue la encuesta elaborada por la investigadora en base a la escala de Likert, se validó por juicio de expertos y la confiabilidad por la prueba estadística de alfa de Cronbach. Se obtuvieron los datos considerando los permisos correspondientes y cuidando los principios éticos correspondientes. Obteniendo los siguientes resultados: 69.9% (72) evidencian un grado poco saludable. El 27.2% (28) tienen un nivel saludable y el 2.9% (3) muestra un grado no saludable. En relación a la alimentación: El 64.0% (66) evidencian un grado poco saludable, el 35.0% (36) tienen un nivel saludable y el 1.0% (1) muestra un grado no saludable. En relación a la actividad física: El 70.9% (73) evidencian un grado poco saludable, el 22.3% (23) tienen un nivel no saludable y el 6.8% (7) un grado saludable. En el aspecto emocional: El 62.1% (64) evidencian un grado saludable, que el 35.0% (36) tienen un nivel poco saludable y el 2.9% (3) grado no saludable. En el aspecto social. El 52.4% (54) evidencian un grado poco saludable. El 35.0% (36) tienen un nivel saludable y el 12.6% (13) un grado no saludable. Concluyendo que los estilos de vida de los estudiantes son medianamente saludables.

Palabras claves: Estilos de vida, estudiante universitario.

ABSTRACT

The research work carried out on the lifestyles of nursing students at the National University of Tumbes, during 2023, has been carried out with a quantitative investigation, of descriptive design, to a population of 282 students from whom a sample was obtained. Of 103, after applying the statistical formula and the inclusion and exclusion criteria, those who were interviewed for convenience, the instrument applied was the survey prepared by the researcher based on the Likert scale, it was validated by expert judgment and the reliability by Cronbach's alpha statistical test. The data was obtained considering the corresponding permits and taking care of the corresponding ethical principles. Obtaining the following results: 69.9% (72) show an unhealthy degree. 27.2% (28) have a healthy level and 2.9% (3) show an unhealthy degree. In relation to food: 64.0% (66) show an unhealthy degree, 35.0% (36) have a healthy level and 1.0% (1) show an unhealthy degree. In relation to physical activity: 70.9% (73) show an unhealthy degree, 22.3% (23) have an unhealthy level and 6.8% (7) a healthy degree. In the emotional aspect: 62.1% (64) show a healthy degree, that 35.0% (36) have an unhealthy level and 2.9% (3) unhealthy degree. In the social aspect. 52.4% (54) show an unhealthy degree. 35.0% (36) have a healthy level and 12.6% (13) an unhealthy degree. Concluding that the lifestyles of the students are moderately healthy.

Keywords: Lifestyles, university student.

1. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud – OMS¹, estima que a nivel mundial como causa de la globalización y el progreso de la ciencia y la tecnología, se comienzan a incorporar nuevas transformaciones en los estilos de vida, tanto así que las causas de fallecimientos actualmente han experimentado un cambio en las enfermedades infectocontagiosas con relación a aquellas enfermedades que se relacionan con los estilos de vida no saludables, primordialmente por factores de riesgo metabólicos como lo son: la hipertensión, obesidad, hiperglucemia y la hiperlipidemia por el consumo de alimentos con un gran contenido de grasas saturadas, azúcares, sodio, falta de actividad física, las que se presentan mediante el aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, los que dan lugar a enfermedades cardiovasculares, arriesgando la obtención de uno de los objetivos más importantes del desarrollo sostenibles, entre los que se pueden encontrar el descenso de un 33% para el año 2030 de las muertes precoces a causa de las enfermedades no transmisibles.

Para la comisión económica para América latina y el caribe (CEPAL)², menciona que, en el continente latinoamericano, específicamente en países como: Colombia, Bolivia y Perú la probabilidad de tener un fallecimiento prematuro es alta debido a que el perfil epidemiológico y el suceso en las distintas causas de muerte se han estado alterando principalmente en la población joven. Esto se debe, a que los jóvenes desarrollan ciertos aspectos específicos de su edad, como lo son: la sexualidad, ingesta de sustancias tóxicas, nutrición y factores psicológicos que generan una considerable tasa de mortalidad en relación a la práctica y repetición de un estilo de vida no saludable.

Según Veramendi et al³, mencionan que, en los estudiantes universitarios del área de salud, los estilos de vida saludables son importantes puesto que el tiempo que permanecen en la universidad es significativo, así como también se tiene pensado que la expectativa durante el periodo de formación académica las capacidades desarrolladas favorezcan de una forma eficaz a la práctica de los estilos de vida saludable para mejorar su calidad de vida.

Por otra parte, en el cambio a la vida universitaria los individuos desarrollan cierta independencia prefiriendo conductas alimenticias no saludables y adoptando hábitos como fumar, consumir bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas, actividad física, sexo, todo esto tiene contradicciones en la salud física y psicológica³.

Al mencionar los estilos de vida, se hace referencia al conjunto de actitudes y comportamientos que desarrollan los seres humanos de manera consciente y voluntaria durante su vida. Los estilos de vida saludable se respaldan en ciertas alternativas que traen beneficios en la salud de las personas, estas alternativas se desarrollan en contextos donde las personas viven, laboran, estudian, entre otros. Se conocen a los estilos de vida como uno de los principales determinantes de la salud de las personas, por ende, su acecho en la vida universitaria facilita la prevención de conductas y costumbres impropias que dan como resultado el apareamiento de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles, se han detectado estilos de vida saludables y no saludables, hábitos alimenticios inadecuados, ingesta de alcohol u otro tipo de sustancias nociva para la salud, entre otros³.

Los patrones alimenticios simbolizan un factor determinante en el estado nutricional de la población universitaria, dichos patrones suelen estar alterados por un exceso de los mismos, se vinculan con diferentes padecimientos de gran mortalidad³.

Por consiguiente, hacer una revisión del plan de estudios para implementar la educación para la salud, mediante la etapa de estudios universitarios, el estudiante de enfermería desarrolla una carga académica agotable, esto se ve reflejado desde la asistencia a las clases hasta las practicas pre profesionales que son un requerimiento indispensable en su malla curricular, a este se le añade el estrés laboral y familiar. Mediante lo planteado se estableció la siguiente interrogante: ¿Cuál son los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023?

El estudio tuvo como punto clave, el enfocarse en los estilos de vida de los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.

Como contribución teórica, la investigación aportó conocimientos y propuestas con respecto al fenómeno en estudio, esto mediante el uso de sustentos planteados por autores que contribuyeron con sus estudios.

Como aporte metodológico, mediante el uso de técnicas aplicadas para la resolución de los objetivos del estudio, se conoció la calidad de los estilos de vida en los estudiantes. Dichos instrumentos ayudarán a próximas investigaciones de la misma naturaleza en el estudio del fenómeno planteado. Como relevancia práctica, con respecto a los objetivos planteados y con la respuesta mediante los resultados obtenidos se pudo establecer soluciones en base al problema en estudio.

Como implicancia social, la presente investigación influyó de manera general en la solución de la problemática planteada, con la finalidad de satisfacer las necesidades planteadas por la sociedad, ayudando así a la mejora de la salud de la población y el cuidado integral mediante los estilos de vida.

Como objetivo general, el estudio se determinaron los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Para el aspecto específico del estudio, se identificaron los estilos de vida en su dimensión alimentación, actividad física, aspecto emocional, aspecto social de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas

La OMS⁵, menciona que el estilo de vida se refiere al grupo de patrones y comportamientos determinables y estables en el ser humano o en una sociedad en general. Este estilo de vida es producto de las interacciones entre las características individuales, interacciones sociales y las características socioeconómicas en el que viven las personas. Algunos de los estilos de vida incorporan patrones de comportamiento específicos que miden el bienestar del ser humano actuando como factores de riesgo o protección.

Para Wong⁶, los estilos son procedimientos sociales que abarcan las conductas y comportamientos que tienen los seres humanos para satisfacer las necesidades y de ese modo lograr el bienestar general. Estos son definidos por los factores de riesgo y son establecidos como un proceso dinámico que dispone del actuar de la naturaleza. Los estilos de vida se forman desde las tendencias básicas de los seres humanos como las interacciones psicológicas, socioculturales, económicas, entre otras. Es así como estos se consideran como comportamientos que perfeccionan o crean riesgos para el estado de salud, este comportamiento está definido por la teoría del proceso de la salud y enfermedad.

Según Sanabria⁷, el estilo de vida es un determinante del estado de salud que hace referencia a las actividades, conductas y decisiones de un ser humano, o de un grupo determinado frente a diferentes situaciones en las que el individuo se desenvuelve en la sociedad o mediante su quehacer diario. Tiene una estrecha relación con la motivación del ser humano y la esfera conductual, por ende, lo alude a la forma personal en la que el ser humano se realiza como ser social en situaciones concretas y particulares.

Para Loayza et al⁸, un estilo de vida es considerado como saludable cuando los patrones respectivamente constantes de conductas relacionadas con la salud, además los estilos de vida son definidos como patrones de comportamientos colectivos en la salud, que se conforman a raíz de las elecciones de las personas

y están establecidos por las oportunidades de vida en el medio que se desenvuelven, este ofrecimiento se adecua a una relación entre las oportunidades y opciones de vida. Cuando se hace referencia a un estilo de vida saludable es determinado por la actividad física diaria moderada para poder disminuir la probabilidad de presentar algún padecimiento físico y en lo psicológico hace referencia a la ansiedad y depresión.

Según la Organización Panamericana de la Salud - (OPS)⁹, un estilo de vida saludable es definido como un proceso social de hábitos, tradiciones, conductas y comportamientos de los seres humanos y grupos de población que llevan a la satisfacción de las necesidades de los individuos para lograr un máximo bienestar, además se menciona que son definidos por la aparición de factores de peligro o protectores, los que deben ser vistos como un procedimiento dinámico que no solo está conformado por acciones o comportamientos individuales, sino de índole social.

Para Arce¹⁰, un estilo de vida saludables está basado en actitudes y comportamientos del ser humano para satisfacer sus necesidades básicas garantizando el bienestar y vida de las personas, asumiendo responsablemente los estilos de vida buenos que son de gran ayuda en la prevención de enfermedades y de ese modo poder mantener un óptimo estado de salud con la finalidad de mejorar la calidad de vida, realizando ejercicios moderados a fin de evitar las enfermedades a nivel físico y psicológico, tener una alimentación balanceada y evitar el consumo de alcohol, drogas y sustancias nocivas.

Un estilo de vida saludable se refiere a una forma diaria de vivir en la que utilizan las diferentes áreas de funcionamiento de la vida de una persona, satisfaciendo las necesidades primordiales y optimizando su calidad de vida. Incluyen entre ellos el aumento de la actividad física, los hábitos alimentarios, la ingesta de alcohol o sustancias nocivas, adecuado manejo de situaciones de tensión y emociones negativas, entre otros¹¹.

Para Llerena¹², los estilos de vida no saludables son aquellos hábitos o comportamientos que adoptan las personas que son perjudiciales para su salud y

afectan el mejoramiento de su calidad de vida, estos estilos de vida hacen que las personas se vean afectadas a nivel biológico, psicológico, social haciendo que tenga una gran pérdida física y en su integridad personal.

Los estilos de vida no saludables son las conductas de cada individuo que perjudican su salud generando riesgos, enfermedades y perjudicando los factores psicológicos, sociales y biológicos, teniendo en cuenta la ausencia de poco ejercicio, vulnerabilidad al estrés, el consumo de sustancias nocivas y las relaciones interpersonales complicadas¹³.

La OPS¹⁴, menciona que, la alimentación sana es esencial para un correcto manejo y control de distintas enfermedades que afectan a los seres humanos, puesto que la composición de diversos alimentos se da mediante de las necesidades que cada individuo requiere como la edad, actividad física, sexo, estilos de vida, entre otros.

Del mismo modo para aquellos alimentos que están disponibles para cada persona, dentro de los elementos fundamentales se encuentran el consumo variado de frutas, verduras, nueces, legumbres y alimentos de origen vegetal, el consumo diario de 400 gramos de verduras y frutas. Consumo menos de 5 gramos de sal, el consumo inferior al 30% de ácidos grasos y el consumo inferior al 10% de azúcares libres que es equivalente a 50 gramos¹⁴.

La alimentación es el procedimiento persistente y voluntario mediante el cual los individuos toman diferentes tipos de alimentos con la finalidad de absorber nutrientes para vivir, estos alimentos son los que forman parte de la energía y satisfacen al organismo nutrientes necesarios para sobrevivir y funcionar adecuadamente. La alimentación es primordial en la vida de los seres humanos, ya que permite alcanzar las necesidades del crecimiento, obtención de energía y salud¹⁵.

La mayor parte de la mejoría se puede encontrar en una alimentación balanceada, es por ello que todas las comidas son de vital importancia, incluyendo el desayuno que es un hábito beneficioso en la salud humana. Una adecuada alimentación influye en el desarrollo físico y psíquico de los seres humanos. La alimentación es

un procedimiento que se da de manera voluntaria en la cual se deben seleccionar los nutrientes que serán parte de la dieta e ingesta. Además, se menciona que los seres humanos no solo comen para satisfacer una necesidad biológica, sino que también busca satisfacer otras necesidades como convivir, compartir con los familiares, entre otras¹⁵.

Según Osorio et al¹⁶: “La alimentación es una necesidad biológica primordial para la vida la cual es de gran importancia en el ámbito social y cultural. En la acción de comer entran en contacto los sentidos de manera significativa como el olfato, gusto, vista, y tacto”.

La alimentación no solo se refiere a la ingesta de alimentos sino también de manera principal al momento de tener un buen estado de salud en los seres humanos, pero sobre todo a las personas que efectúan una labor que necesita que permanezcan en su lugar de trabajo y que la ingesta de alimentos se de en el establecimiento donde laboran. Con el transcurrir del tiempo el hecho de ingerir ha atravesado distintas modificaciones que se han relacionado estrechamente con las nuevas tendencias en la actualidad. Dichos avances han sido útiles para la salud gracias a que se incorporaron nuevas tecnologías que dieron paso a la detección temprana de diferentes enfermedades y con ello sus debidos tratamientos¹⁷.

Por ende, este escenario hace que los enfermeros desempeñen un papel fundamental en su trabajo y da paso a que se puedan capacitar y especializar en sus áreas laborales. Sin embargo, lo negativo de estos avances es que el personal de enfermería realiza diariamente jornadas laborales con menos tiempo para descansar como consecuencia de la gran demanda de pacientes. Para entender este avance se desenvolverá la evolución de la alimentación desde la etapa primitiva hasta la actualidad, ya que, al principio los seres humanos era ser recolectores para poder alimentarse y para que puedan sustentar la energía que necesitan para realizar tareas de supervivencia, ya que al inicio de los tiempos su actuar era totalmente instintivo, esto se debe a que en primera instancia eran nómades pero con el pasar del tiempo se incorporó el sedentarismo es así como se da paso a la alimentación civilizada¹⁷.

Según Díaz¹⁸, las características nutricionales son las que guardan relación con el valor nutritivo del alimento que está programado por su contribución en cantidad y calidad de nutrientes y la disminución de anti nutrientes. Los nutrientes son aquellos que están conformados por compuestos químicos que aportan los alimentos para el correcto funcionamiento de sus funciones vitales, entre los cuales se encuentran las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, sales minerales, entre otras.

Para el Centro Europeo de Postgrado (CEUPE)¹⁹, las características nutricionales hacen referencia al provecho de los nutrientes que son adquiridos mediante la alimentación de acuerdo a los alimentos sólidos y líquidos que el ser humano consume. El alimentarse es un acto voluntario mientras que el nutrirse se da de forma involuntaria, puesto que la ingesta de los nutrientes que se requieren depende específicamente de cada persona.

La alimentación balanceada es la que incorpora una dieta saludable con la finalidad de mejorar el estilo de vida e incluir los conceptos que hacen que esta alimentación sea la ideal. El primer paso que se debe tener en cuenta es que la alimentación sea completa, es decir debe incluir todos los alimentos que se requiere; debe ser equilibrada porque debe incorporar cantidades apropiadas de alimento; suficiente porque debe cubrir las necesidades del ser humano para el crecimiento y desarrollo, variada porque es necesario que contenga diferentes grupos de alimentos, adecuada a las necesidades del ser humano, practica y atractiva porque debe contener variedad de alimentos en texturas y temperaturas. Sin embargo, lo principal de una nutrición balanceada es prevenir enfermedades cardiovasculares, tipos de cáncer, enfermedades mentales, entre otros²⁰.

Para Pérez et al²¹, todos los profesionales realizan sus trabajos de forma diversa en referencia al tipo, duración y esfuerzo que requieren, además la alimentación debe adecuarse a esos cambios, por ese motivo existe una diferenciación laboral. Aquí tenemos el sedentarismo, en el cual no se precisa un consumo extra de calorías, ya que los trabajadores están sentados durante su jornada laboral; como, por ejemplo, los choferes, taxistas, administrativos, entre otros. Otros generan un alto nivel de estrés y para ello su alimentación debe tener suficiente cantidad de calorías; como, por ejemplo, los obreros, deportistas, repartidores, entre otros.

Los trabajos que requieren comer fuera del hogar, en el que los colaboradores asisten a comedores o restaurantes deben tener en consideración consumir alimentos balanceados al momento de elegir su menú. Así mismo, se considera que el profesional de enfermería tendría que considerar consumir alimentos sanos debido a que cuentan con una jornada laboral muy cambiante en el transcurso del día. En la actualidad los avances tecnológicos han hecho que la vida sea más fácil en algunos aspectos, pero también ha tenido influencia negativa en ellos, como prueba de esto se debe considerar que en algunos puestos de trabajo existen máquinas expendedoras de gaseosas, golosinas o snacks, además de que los locales de comidas rápidas ponen a la venta menús con ofertas muy tentadoras y de fácil adquisición²¹.

La actividad física es considerada una dimensión en los estilos de vida debido al impacto que causa en la salud del ser humano. Es recomendable para tener un óptimo estado de salud realizar actividad física lo que comprende la frecuencia, duración, tipo y cantidad para prevenir enfermedades y favorecer el estado físico. El ejercicio como tal es una actividad repetitiva, estructurada con la finalidad de mejorar la salud lo que comprende la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, entre otros. La actividad física se refiere a que el ser humano debe participar activamente en una serie de actividades que se conviertan en parte de su rutina diaria, con frecuencia de por lo menos 3 veces por semana durante 30 a 40 minutos²².

La actividad física es la que se genera al realizar el movimiento de los músculos corporales teniendo un gasto de energía, lo que involucra diferentes movimientos tales como correr, caminar, jugar, entre otros. También se puede definir a las actividades recreativas o actividades cotidianas o de las tareas del hogar²³.

Para Stockert et al²⁴, el cuerpo humano está diseñado para moverse, lo que contrario a esto ocurre con cualquier maquina diseñada por el hombre, en el organismo la inactividad causa más desgaste que la actividad física. Se ha comprobado que los seres humanos que se ejercitan un aproximado de 30 minutos diarios proporcionan beneficios importantes para la salud. Las personas que practican ejercicios diarios tienen un menor riesgo de sufrir infartos, enfermedades

circulatorias, evita el sobrepeso. En la actualidad, se presentan complicaciones como sedentarismo, debido a las altas cargas académicas de los estudiantes que no tienen tiempo libre para realizar actividad física lo cual trae consigo consecuencias como sobrepeso, lumbalgia, aumento de colesterol, mala digestión y mayores posibilidades que en la adultez padezcan de enfermedades como diabetes, cáncer de color, entre otros.

Para Legra²⁵: “La actividad física y la práctica del deporte como las principales actividades extraacadémicas que generan un impacto positivo en el aspecto cognitivo, la capacidad de socializar y el rendimiento a nivel académico, de manera que la condición física y psicológica durante la etapa universitaria es cuando el estudiante se encuentra físicamente activo”.

Castaño et al²⁶, la inteligencia emocional involucra compartir los conflictos con otras personas, sentimientos, pensamientos, preocupaciones, temores, pero sin la necesidad de responsabilizarlos, teniendo la capacidad de hacer sentir a las personas escuchadas, queridas, útiles y a su vez brindarles bienestar mostrándose empáticos y generando confianza que es lo que más necesita una persona.

La inteligencia que posee el ser humano es variada, dado que el coeficiente intelectual no es la única forma de medir la inteligencia humana. La inteligencia emocional se aplica a todas las personas en todas las etapas, condiciones sociales, entre otras características más. En términos generales se puede definir a la inteligencia emocional como el reconocimiento y comprensión de las emociones. Se debe recalcar que una persona que se conoce bien tiene la capacidad de controlar sus emociones y motivarse, recurrir a la empatía para entender, tolerar y comprender el actuar de los demás este o no de acuerdo con ello²⁷.

El éxito que pueda alcanzar una persona no va a depender del grado académico, si no de la inteligencia emocional que posean, para lograr manejar sus emociones y tener relaciones más eficientes con las personas que los rodean, así mismo se menciona que el ser humano no nace con inteligencia emocional, sino que este es fortalecido mediante los conocimientos y en la capacidad de desempeñarse de forma correcta en la vida cotidiana²⁷.

Para Pereda²⁸: “Es necesario que se identifique y movilicen los recursos psicológicos y físicos para que el control de la tensión sea eficiente, ya que es primordial que el estado de salud sea óptimo”.

El estrés es originado por el cuerpo humano como un instinto de protegerse a sí mismo, en la actualidad el estrés es estimado como una transacción entre el ser humano y el ambiente, lo que interactúan entre los factores ambientales y fisiológicos que ponen en riesgo el bienestar de una persona. El hecho de controlar el estrés negativo es un aspecto muy importante para conseguir llevar una vida con bienestar, esto se debe trabajar a nivel mental y emocional para que el individuo pueda adaptarse adecuadamente a diversas situaciones que provocan emociones negativas. Para lograr un mejor control del estrés deben de practicarse técnicas de meditaciones o actividad recreativas positivas, además es fundamental cuidar las horas de sueño, las mismas que deben darse en óptimas condiciones para que el organismo tenga un funcionamiento adecuado²⁹.

Para Correa³⁰, el soporte interpersonal es la capacidad que posee el ser humano para relacionarse e interactuar con personas de diferentes grupos sociales, estas interrelaciones se basan en las emociones y los sentimientos como el amor, el arte, entre otros. Las relaciones interpersonales forman un aspecto básico en la vida, siendo no solo un medio para lograr objetivos determinados, si no con un fin mismo, es por ello que no son una tarea que se puede elegir al azar.

La comunicación es parte fundamental a la hora de relacionarse, debido a que genera una sensación de cercanía con las personas en donde se da un intercambio de ideas mediante mensajes verbales. Las relaciones interpersonales favorecen considerablemente el desarrollo del individuo y la solución de conflictos, facilita las actitudes positivas, estimula la empatía y ayuda a que exista un mejor clima de bienestar social para mantener los estilos de vida saludable, sin embargo, las complicaciones en las relaciones pueden ocasionar sentimientos de rechazo, aislamiento llegando a modificar su calidad de vida³⁰.

Para Ponte³¹, la influencia interpersonal se define como el acto de comprender las actitudes, compartimiento o creencia de las personas, esto incluyen normas y

apoyo social para aprender observando a los demás participando de un comportamiento determinado.

Miranda³² menciona que la influencia interpersonal se relaciona con la evaluación que la persona brinda a su medio social, se toman en cuenta las habilidades en las relaciones con las personas en diferentes clases sociales, lo que involucra el sentimiento de ser aceptado o rechazado por los demás y crear un sentimiento de pertenencia, es decir, sentirse parte de un grupo, se relacionan con la finalidad de sentirse capaz de enfrentar satisfactoriamente distintas situaciones sociales, entre ellos, poder tomar la iniciativa, relacionarse sin problemas con personas del sexo opuesto y así mismo solucionar conflictos interpersonales con gran facilidad.

La recreación es definida como cualquier experiencia o actividad que se dedica a una persona para su disfrute personal y la satisfacción que esta le otorga directamente, es cualquier experiencia mediante la cual el ser humano se logra expresar y fortalecer su mente y cuerpo que están deteriorados por el ritmo de su rutina cotidiana otorgándole un desarrollo óptimo³³.

Para Charchabal et al³⁴: “La recreación como todas las actividades que buscan brindar al ser humano medios de expresión natural con intereses profundos que buscan una satisfacción con la particularidad de ser productivas en un mejor uso del tiempo y recuperadoras de vitalidad”.

Las sustancias recreativas son diferentes compuestos artificiales o naturales que actúan en el sistema nervioso formando alteraciones en las funciones que regularizan las emociones, pensamientos y el actuar del ser humano. Existen normas para controlar y fiscalizar el uso de estas sustancias, ya sea con fines recreativos, entre estas tenemos el alcohol y el tabaco; para uso farmacológico como los analgésicos o de uso frecuente como los solventes industriales. Hay algunas sustancias que son consideradas ilícitas y solo pueden ser usadas con fines médicos o de investigación, como lo es la cocaína y sus derivados.

El consumo de estas sustancias psicoactivas involucra un grado de riesgo de padecer consecuencias graves sobre diferentes órganos y sistemas, los cuales

pueden darse en plazos corto, como la intoxicación, la misma que aumenta el riesgo de sufrir contusiones por accidentes o agresión. El consumo frecuente y prolongado de estas sustancias provoca un desarrollo de trastornos de dependencia a estas sustancias, los mismos que se vuelven crónicos y recurrentes caracterizados por una necesidad intensa de ingerir esta sustancia a pesar de las consecuencias que esta le pueda ocasionar a su estado de salud.

2.2. Antecedentes

A nivel internacional

Canova³⁶ presento su investigación intitulada Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia 2018. El objetivo del presente trabajo fue describir los comportamientos asociados a los estilos de vida de estudiantes de enfermería. Los resultados obtenidos por el autor muestran un predominio de prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones, con excepción de asociatividad y actividad física, nutrición, sueño y estrés, y control de salud y conducta sexual. La dimensión mejor evaluada fue la concerniente al consumo de tabaco, y la de menor puntaje, asociatividad y actividad física. El sexo femenino presentó mejores puntuaciones en la mayoría de las dimensiones, salvo en asociatividad y actividad física, en la cual el sexo masculino tuvo mayor puntaje. El autor concluye que, los estilos de vida en general se caracterizan como bueno (buen trabajo, en el camino correcto) con un puntaje de 93 (DE = 10).

Suescún et al³⁷, en su investigación intitulada Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia 2018. Cuyo objetivo principal fue identificar estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos por los autores evidenciaron que el 39% presentó estilo de vida saludable. Sus promedios fueron de 20.75 años, la talla fue de 1.59 cm, peso de 56.34 kg e índice de masa corporal (IMC) de 22.16 m/t². Los comportamientos frente a la presencia o no de un estilo de vida saludable fueron estadísticamente significativos: p=0.019 para realizar 30 minutos de actividad física al menos tres veces por semana; p=0.050 si le gustaría realizar más o mejor actividad física regularmente; p=0.046 si ingiere frutas, verduras, granos y alimentos sin procesar; y p=0.008 al dormir

entre 7 y 8 horas. Los autores concluyen que, hubo un alto porcentaje de participantes sin estilos de vida saludables, según factores como abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en hábitos nutricionales, actividades académicas y patrones de sueño y descanso, los cuales interfieren en el intento por mantener una vida saludable.

Romero et al³⁸, en su investigación intitulada Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, Venezuela 2018. El objetivo general de la investigación fue determinar los estilos de vida de los estudiantes de segundo semestre de Enfermería. Los autores obtuvieron como conclusiones que se evidenció en relación a las dimensiones estudiadas, el estado nutricional general de los estudiantes de segundo semestre de Enfermería, en referencia al peso y talla se encuentran dentro de los rangos normales para la edad. Respecto a los hábitos alimenticios, un gran porcentaje son saludables ya que consumen los grupos básicos y en frecuencia alta. Los aspectos generales de la sexualidad, un gran porcentaje de los estudiantes son heterosexuales y ha recibido educación sobre sexualidad. En relación a las prácticas de sueño y descanso, un gran porcentaje de los estudiantes casi nunca descansa durante las horas diurnas y las consideran insuficiente, las horas nocturnas manifestaron dormir menos de 5 horas casi nunca es un sueño reparador y lo valoran como deficiente y muy malo.

Para Morales et al³⁹, en su trabajo de investigación titulada Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México, 2018. Cuyo objetivo general fue describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México. Los autores obtuvieron como resultado que el perfil de los participantes fue femenino, edad promedio de 21 años, dependientes económicamente, y algunos con vinculación laboral. Se encontró nivel de actividad física moderado, y estado de salud y calidad de vida bueno y regular. El patrón de descanso y sueño es malo, el nivel de estrés alto y las prácticas alimentarias son poco saludables. Los autores concluyeron que los resultados muestran que hay factores de riesgo en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería participantes, esto puede mejorarse si se fortalece la adopción de prácticas saludables progresivas que no impliquen cambios drásticos sino transiciones saludables.

Según Colmenares et al⁴⁰, en su tesis denominada Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería desde el modelo de Nola Pender, Colombia 2020. Tuvo como objetivo caracterizar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada. Dentro de los resultados obtenidos por los autores, se muestra que se evaluaron las 6 dimensiones del HPLP II, responsabilidad en salud donde el 51,3% de los estudiantes encuestados respondieron que algunas veces escogen una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, en actividad física el 47,3% de las personas algunas veces realizan ejercicios durante 20 minutos o más al menos tres veces a la semana, el 40,7% de los encuestados respondieron que frecuentemente comen de 6 a 11 porciones de pan, cereal, arroz y pasta todos los días, en relaciones interpersonales. El 50,3% frecuentemente se sienten que están creciendo y cambiando de manera positiva, en el manejo del estrés. El 38% los encuestados respondieron que frecuentemente utilizan métodos específicos. Los autores concluyen que, con relación a las seis dimensiones evaluadas se pudo observar que los estudiantes poco se preocupan por llevar unos estilos de vida saludables adecuados.

A nivel nacional

Rivera et al⁴¹, en su investigación titulada Estilos de vida de los estudiantes de enfermería técnica del instituto superior tecnológico “SAM” Pailan – Huancayo, 2018. Tuvo objetivo principal determinar los niveles de estilos de vida de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Público “SAM” Pailan. Al finalizar la investigación, los autores llegaron a la conclusión que, se determinó los niveles de estilos de vida de los estudiantes de enfermería técnica del lugar en estudio, luego de aplicar el instrumento de investigación se obtuvo que el 5,2% mostraron estilos de vida no saludables y el 94,8% de los estudiantes tuvieron estilo de vida saludable, siendo la gran parte de la población en estudio la que mantiene hábitos y estilos correctos para el cuidado y preservación de su salud.

Para Aliaga⁴², en su investigación intitulada Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2020. Cuyo objetivo general fue describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería. Los resultados obtenidos por el autor, evidencian que los estilos de vida

de los estudiantes de enfermería, del total de los estudiantes participantes, el 51% presentaron estilos de vida no saludable y 49% saludables. En la dimensión salud y nutrición, el 59% se encontró con un estilo de vida no saludable. En la dimensión actividades físicas, el 87% tuvieron un estilo de vida no saludable y el restante saludable. Finalmente, en la dimensión psicológica, el 77% evidenciaron estilos de vida saludable y un 23% no saludable. El autor concluye que los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán presentaron estilos de vida no saludables tanto a nivel de su salud y nutrición, así como también en sus actividades físicas, pero presentaron perilla bueno en todas sus dimensiones a nivel de conocimiento, actitudinal y procedimental.

Según Quispe⁴³, en su investigación titulada Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima 2021. Su objetivo principal fue determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería. Los resultados obtenidos por el autor muestran que 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 (95%), relaciones interpersonales (81%) y nutrición (59%). Las dimensiones con mayores porcentajes de estilos de vida no saludable fueron: Actividad física (74%), salud con responsabilidad (66%) y estrés (62%). El autor concluye que los estudiantes de enfermería practican estilos de vida saludable, teniendo en consideración las características que definan a la variable tanto como las actividades que generen un estilo de vida adecuado o inadecuado.

Según Rondón et al⁴⁴, en su trabajo investigación intitulada Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín, Lima 2021. El objetivo general fue determinar la relación entre estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la escuela de enfermería. Como resultados encontrados por los autores, en datos sociodemográficos el 50% de los estudiantes oscilan entre 19 a 20 años, 75% corresponden al sexo femenino, solamente el 4% del total se encuentran presentando paternidad. Por lo tanto, en las dimensiones de estilos de vida se determinó que nutrición (56%), ejercicio (86%), responsabilidad en salud (84%) y manejo de estrés (75%) presentan estilos de vida no saludable y soporte

interpersonal (83%). En las dimensiones de la variable hábitos alimenticios, selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos (82%) y creencias y horario en la toma de alimentos (89%) presentan hábitos alimenticios saludables. Los autores concluyen que se determinó que no existe relación entre estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes. Se demostró que los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Martín presentaron un estilo de vida no saludable y hábitos alimenticios adecuados.

Huamán et al⁴⁵, en su investigación titulada Estilos de vida y conductas de riesgo en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica, región de Huancavelica 2021. Cuyo objetivo general fue determinar la relación entre los estilos de vida y conductas de riesgo en estudiantes de enfermería. Los resultados encontrados por los autores, evidenciaron que el 69% tuvieron estilos de vida no saludable y conductas de riesgo, más del 1% tuvieron estilos de vida saludable y conductas con riesgo; así mismo el 20% presentaron estilos de vida saludable y conductas sin riesgo, el 10% tuvieron estilos de vida no saludable y conductas sin riesgo. Los autores concluyen que los estudiantes de enfermería que tienen estilos de vida saludable, en su mayoría no presentan conductas de riesgo, y los estudiantes que tiene estilos de vida no saludable en su mayoría si presentan conductas de riesgo, lo que implica que existe relación directa entre estilos de vida y conductas de riesgo.

A nivel local no se han encontrado investigaciones con las mismas características a la presente, siendo esta la única por su fenómeno en estudio.

3. MATERIALES Y METODOS

3.1. Enfoque y tipo de estudio

Investigación con enfoque cuantitativo, se denomina así porque trata con fenómenos que se pueden medir a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos⁴⁷.

De tipo descriptivo, debido a que comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente⁴⁷.

3.2. Diseño de investigación

Esta investigación presento un diseño no experimental, con corte transversal. El estudio se nombra no experimental, debido a que se efectuó sin manejar la variable planteada.

El esquema del diseño a investigar es el siguiente:



Dónde:

M = Muestra

O = Observación de la muestra

3.3. Población muestra y muestreo

Población

El estudio se realizó con 282 estudiantes de Enfermería matriculados en el presente ciclo académico en la UNTUMBES, que se encuentran cursando del primer al décimo ciclo de estudios.

Muestra

La muestra fue de 103 estudiantes de Enfermería de la UNTUMBES, divididos entre los diferentes ciclos que están vigentes durante del año lectivo en que realiza la investigación.

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

En donde:

n= muestra.

N= tamaño de la población.

Z= Nivel de confianza.

p= Probabilidad de éxito.

q= Probabilidad de fracaso.

d²= Error máximo.

$$n = \frac{282 x 1.96^2 x 0.5 x 0.5}{0.05^2 x (282 - 1) + 1.96^2 x 0.5 x 0.5}$$

$$n = 103$$

Muestreo

El muestreo fue probabilístico estratificado. Considerando los ciclos en estudio que se encuentren vigentes y cuenten con estudiantes matriculados al momento de la ejecución de la investigación.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de enfermería matriculados durante el desarrollo de la investigación.
- Estudiantes que desearon participar voluntariamente de la investigación.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que tuvieron dificultades para el desarrollo del cuestionario.
- Estudiantes que no se encontraron presentes durante la aplicación del instrumento.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas: Para el estudio se utilizó la técnica de la encuesta, de esta manera se realizó la recolección de datos con un cuestionario elaborado para ser aplicado de forma directa a los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

Instrumentos: El instrumento utilizado es el cuestionario. Para la descripción de la variable en estudio “Estilos de vida”, se elaboró un instrumento con preguntas cerradas de opción múltiple, el cual consta de 30 ítems. Los ítems del 1 al 10 corresponden a la dimensión Alimentación, los ítems del 11 al 17 corresponden a la dimensión Actividad física; del 18 al 24 corresponden a la dimensión Aspecto emocional y del 25 al 30 a la dimensión Aspecto social. Por cada alternativa marcada se asignó puntajes según la escala establecida: Nunca=1; A veces=2 y Siempre=3. De acuerdo al puntaje final se determinará si los estilos de vida son Saludables (71 – 90), Poco saludables (51 - 70) o No saludables (30 - 50).

Validación y confiabilidad del instrumento

La validez del instrumento:

Para que el instrumento pueda ser aplicado fue validado por juicio de expertos, teniendo en consideración el contenido y el constructo, considerando si las correcciones que se realizaron con el fin de mejorar sus características evaluadas, teniendo en cuenta las situaciones definitorias de los estudiantes de enfermería.

La confiabilidad:

Para la medición de la confiabilidad del instrumento, se realizó una prueba estadística. Al ser un instrumento politómico se empleó la prueba de coeficiente Alfa de Cronbach, la cual se obtuvo procesando los datos en los programas SPSS y Microsoft Excel, dichos datos fueron obtenidos mediante una prueba piloto aplicada a un grupo de estudiantes de la escuela de nutrición, que cumplieron con las características similares a la muestra planteada en estudio.

3.5. Procedimiento para el recojo de información

Para la recolección de datos de la investigación, se informó a la directora de escuela de Enfermería sobre el estudio y de los objetivos que se deseaban alcanzar con este. De esta manera, por medio de un documento se solicitó el permiso correspondiente para la aplicación del estudio en el grupo objetivo. Se aplicó el cuestionario con una previa explicación y dejando en claro que el instrumento elaborado es de carácter anónimo y respetando la confidencial, brindándoles así la confianza para que las respuestas sean sinceras y no exista algún tipo de sesgo en la investigación. Concluido la participación se agradeció por la colaboración a los estudiantes y a la directora de escuela.

3.6. Procesamiento y análisis de información

Recolectados los datos mediante la aplicación del instrumento, se inició con el procesamiento y la instauración de la data completa mediante el programa estadístico de SPSS 23 y Microsoft Excel 2019. Luego del procesamiento se obtuvo la parte descriptiva (tablas y graficas). Como parte final, los resultados fueron analizados e interpretados para responder a los objetivos establecidos en la investigación.

3.7. Aspectos éticos

Criterios de rigor ético. – El estudio se fundamenta en criterios éticos que aseguraron la calidad, objetividad y validación del estudio. En referencia a lo ético; se tuvo en cuenta un consentimiento informado, la confidencialidad, la privacidad y el anonimato para responder al cuestionario. Además, se aplicó la ética con sus principios para investigar (principio de beneficencia, principio de respeto a la dignidad humana, y principio de justicia).

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Tabla 1. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

ESTILOS DE VIDA		
VALOR	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	3	2.9
Poco saludable	72	69.9
Saludable	28	27.2
TOTAL	103	100.0

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

Tabla 1, se observa que el 69.9% (72) de los estudiantes evidencian un estilo de vida poco saludable. El 27.2% (28) tienen un nivel saludable y el 2.9% (3) muestra un grado no saludable.

Tabla 2. Alimentación de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

ALIMENTACIÓN		
VALOR	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	36	35.0
Poco saludable	66	64.0
No saludable	1	1.0
TOTAL	103	100.0

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

Tabla 2, se observa que el 64.0% (66) de los estudiantes evidencian un grado de alimentación poco saludable, el 35.0% (36) tienen un nivel saludable y el 1.0% (1) muestra un grado no saludable.

Tabla 3. Actividad física de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

ACTIVIDAD FÍSICA		
VALOR	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	7	6.8
Poco saludable	73	70.9
No saludable	23	22.3
TOTAL	103	100.0

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

Tabla 3, se observa que el 70.9% (73) de los estudiantes evidencian un grado de actividad física poco saludable, el 22.3% (23) tienen un nivel no saludable y el 6.8% (7) un grado saludable.

Tabla 4. Aspecto emocional de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

ASPECTO EMOCIONAL		
VALOR	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	64	62.1
Poco saludable	36	35.0
No saludable	3	2.9
TOTAL	103	100.0

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

Tabla 4, se observa que el 62.1% (64) de los estudiantes evidencian un grado de aspecto emocional saludable, que el 35.0% (36) tienen un nivel poco saludable y el 2.9% (3) grado no saludable.

Tabla 5. Aspecto social de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

ASPECTO SOCIAL		
VALOR	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	36	35.0
Poco saludable	54	52.4
No saludable	13	12.6
TOTAL	103	100.0

Fuente: Aplicación de cuestionario en los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

Tabla 5, el 52.4% (54) de los estudiantes evidencian un grado de aspecto social poco saludable. El 35.0% (36) tienen un nivel saludable y el 12.6% (13) un grado no saludable.

4.2. Discusión

En la tabla N°1 se puede apreciar que el 69.9% corresponde a 72 integrantes del estudio que tienen un estilo de vida poco saludable, es un resultado diferente al obtenido por Quispe⁴³, en su investigación titulada Estilo de vida en los estudiantes de enfermería realizada en Lima, donde los resultados obtenidos por el autor muestran que el 71% presentó un estilo de vida saludable, contradictorio al encontrado en el presente estudio. El 29% un estilo de vida no saludable lo cual se entiende que los participantes mantienen un estilo de vida poco saludable.

En la tabla N°2 se puede apreciar que el 64.0% corresponde a 66 integrantes del estudio que tienen una alimentación poco saludable, resultado encontrado también, por Colmenares et al⁴⁰, en su tesis denominada Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería, realizada en Colombia. Que encontraron que el 51,3% de los estudiantes encuestados respondieron que algunas veces escogen una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, el 40,7% de los encuestados respondieron que frecuentemente comen de 6 a 11 porciones de pan, cereal, arroz y pasta todos los días, los cuales mantienen una alimentación poco saludable.

En la tabla N°3 se puede apreciar que el 70.9% corresponde a 73 integrantes del estudio, que tienen una actividad física poco saludable, es un resultado encontrado también por Morales et al³⁹, en su trabajo sobre Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México, describen los autores que obtuvieron como resultado un nivel de actividad física moderado, Asimismo Colmenares et al⁴⁰, en su tesis denominada Estilo de vida saludable realizada en Colombia, donde se evaluaron 6 dimensiones, una de ellas fue la actividad física donde el 47,3% de las personas algunas veces realizan ejercicios durante 20 minutos o más al menos tres veces a la semana, lo que evidencia una actividad física poco saludable.

En la tabla N°4 se puede apreciar que el 62.1% corresponde a 64 integrantes del estudio que tienen un aspecto emocional saludable, es un resultado encontrado también, por Quispe⁴³, en su estudio: Estilo de vida en los estudiantes de enfermería realizada en Lima donde el autor obtuvo resultados con mayor

porcentaje de estilo de vida saludable las que se debían a las relaciones interpersonales con el 81% de participantes.

En la tabla N° 5, el 52.4% corresponde a 54 integrantes del estudio que tienen un aspecto social poco saludable, resultado encontrado también, por Suescún et al³⁷, en su investigación intitulada Estilos de vida en estudiantes realizada en Boyacá, Colombia, que concluyeron un alto porcentaje de participantes sin estilos de vida saludables, causados por factores de abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, actividades académicas y patrones de sueño y descanso, los cuales interfieren en el intento por mantener una vida saludable, por ello mantienen un aspecto social poco saludable. Situación muy similar a lo que sucede en tumbes por la situación demográfica del departamento, y pueblos aledaños, que obliga a los estudiantes a dejar sus hogares para poder asistir a la universidad dado el distanciamiento geográfico, a lo que se suma las interrelaciones con estudiantes procedentes de diferentes regiones del país con patrones culturales diferentes.

5. CONCLUSIONES

1. De acuerdo a los resultados se concluye que los estilos de vida de los estudiantes de enfermería son poco saludables en relación a su alimentación en las condiciones de vida que llevan, al salir de su hogar alterando sus hábitos alimenticios.
2. Asimismo, se concluye que los estilos de vida pocos saludables de los estudiantes de enfermería, aumentan las posibilidades de contraer alguna enfermedad cardiovascular, sobrepeso o enfermedades degenerativa debido a su mala alimentación, falta de ejercicio y poca relación social.

6. RECOMENDACIONES

1. A los estudiantes que organicen costumbres alimentarias y de autocuidado para mantener una vida saludable, buena educación y forjarse un porvenir.
2. A los estudiantes llevar estilos de vida organizando y priorizando su alimentación y hábitos sociales saludables.
3. Que los estudiantes sean responsables al tomar decisiones favorables para su salud y así mantener un equilibrio nutricional, físico, emocional y social saludable.
4. A las autoridades de la universidad, responsables del área de asistente al estudiante realizar un censo para determinar a los más necesitados de apoyo para mantenerse saludables durante su periodo de estudio.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. [Internet]. OMS.com. 2014 - [consultado setiembre 2022]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf
2. Comisión económica para América latina y el caribe. La juventud en Iberoamérica: tendencias y urgencias. [Internet]. CEPAL.com. 2004 - [consultado setiembre 2022]. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/2785>
3. Veramendi et al. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. [Internet]. Revista Universidad y Sociedad, Perú 2020 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246
4. Guerrero L. Estilo de vida y salud. [Internet]. Universidad de Los Andes, Venezuela 2010 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/32226/articulo1.pdf;jsessionid=10EC3199B42D35BA8CF14BCA28819CFB?sequence=1>
5. Organización Mundial de la Salud. Las condiciones de salud en las Américas. [Internet]. OMS.com, Ginebra 1990 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/39381>
6. Wong C. Estilos de vida. [Internet]. Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala 2017 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2015/01/estilos-de-vida-doc.pdf>
7. Sanabria P. Psicología de la Salud: Temas Actuales de Investigación en Latinoamérica. [Internet]. Revista Interamericana de Psicología, Países bajos

- 2008 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/284/28442119.pdf>
8. Loayza et al. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa América Huancavelica-2017. [Internet]. Universidad Nacional de Huancavelica, Perú 2017 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción de desarrollo y salud de adolescentes y jóvenes en las Américas 1998-2001. [Internet]. OPS.com, Estados Unidos 2019 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/48904>
10. Arce E. Estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de Biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano – 2013. [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano, Perú 2014 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/1796>
11. Arrivillaga et al. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. [Internet]. Universidad del Valle, Colombia 2003 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>
12. Llerena C. Características de los estilos de vida de los pacientes oncológicos sometidos a quimioterapia ambulatoria en el instituto de neoplásicas, 2004. [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú 2004 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2867788>
13. Aguado et al. Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de Enfermería Padre Luis Tezza -2013. [Internet]. Universidad

Ricardo Palma, Perú 2013 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/317?locale-attribute=es>

14. Organización Panamericana de la Salud. Hábitos y estilos de vida saludables: Asesoramiento para los pacientes. [Internet]. OPS.com, Estados Unidos 2019 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Guerrero et al. Factores que intervienen en los hábitos alimentarios. [Internet]. Programa de diplomado en salud pública y salud familiar, Guayaquil 2005 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
<https://studylib.es/doc/5291258/factores-que-intervienen-en-los-habitos-alimentarios>
16. Osorio et al. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. [Internet]. Revista chilena de nutrición, Chile 2002 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002
17. Sananes L. Alimentación fisiológica. [Internet]. Editorial Libros en Red, Argentina 2006 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
https://www.iberlibro.com/servlet/SearchResults?an=sananes%20luis&tn=alimentacion%20fisiologica&sortby=100&cm_sp=plpafe--coll--link
18. Diaz J. Propiedades nutricionales y funcionales de los alimentos. [Internet]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Perú 2020 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
<https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2020/07/propiedades-nutricionales-y-funcionales-de-los-alimentos-11.pdf>
19. Centro Europeo de Postgrado. Nutrición: Que es, características e importancia. [Internet]. Ceupemagazine.com, Europa 2020 - [consultado octubre 2022].

Disponible en: <https://www.ceupe.com/blog/nutricion.html>

20. Famá et al. Alimentación del personal de enfermería. [Internet]. Universidad Nacional de Cuyo, Colombia 2012 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/10079/acevedo-jos-luis.pdf
21. Pérez et al. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. [Internet]. Revista española de nutrición comunitaria, España 2017 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1FFQ.pdf>
22. García et al. La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. [Internet]. Universidad Nacional Heredia, Costa Rica 2012 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237025095002>
23. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet]. OMS.com, Ginebra 2022 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
24. Stockert P. Fundamentos de enfermería. [Internet]. Editorial Elsevier Health Sciences, 2014 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=PCkpDwAAQBAJ&dq=inauthor:%22Patricia+A.+Potter%22+fundamentos+de+la+enfermeria+de+que+pais+es&hl=es&source=gbs_book_similarbooks
25. Legra M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. [Internet]. Revista Index de Enfermería, España 2010 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009
26. Castaño et al. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. [Internet]. Universidad de Almería, España 2010 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>

27. Cano S. Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. [Internet]. Revista Logos, ciencia & tecnología, Colombia 2012 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>
28. Pereda M. Explorando la teoría general de enfermería de Orem. [Internet]. Revista de enfermería neurológica, México 2010 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2011/ene113j.pdf>
29. Barrio et al. El estrés como respuesta. [Internet]. Revista de Psicología, España 2006 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
30. Correa O. El autocuidado una habilidad para vivir. [Internet]. Universidad de Caldas, Colombia 2003 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>
31. Ponte M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010. [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú 2010 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1307>
32. Miranda C. La autoestima profesional: una competencia mediadora para la innovación en las prácticas pedagógicas. [Internet]. Universidad Autónoma de Madrid, España 2005 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/660961>
33. Rodríguez A. La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de Tercer Grado, de la Escuela Bolivariana Ambrosio Plaza Sapiens. [Internet]. Revista Universitaria

de Investigación, Venezuela 2003 - [consultado octubre 2022]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/410/41040203.pdf>

34. Charchabal et al. La recreación y su impacto en el sedentarismo en los estudiantes universitarios. [Internet]. Revista de la facultad de cultura física de la universidad de Granma, Cuba 2018 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6399859.pdf>
35. Organización Panamericana de la Salud. Abuso de sustancias. [Internet]. OPS.com, Estados Unidos 2019 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>
36. Canova C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. [Internet]. Revista Colombiana de Enfermería, Colombia 2017 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/320341678_Estilo_de_vida_de_estudiantes_universitarios_de_enfermeria_de_Santa_Marta_Colombia
37. Suescún et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. [Internet]. Revista de la Facultad de Medicina, Colombia 2017 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112017000200227
38. Romero et al. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería. [Internet]. Universidad Centro occidental Lisando Alvarado, Venezuela 2017 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://revistas.uclave.org/index.php/sac/article/view/572/222>
39. Morales et al. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. [Internet]. Revista Colombiana de Enfermería, Colombia 2018 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2300>

40. Colmenares et al. Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería desde del modelo de Nola Pender. [Internet]. Universidad Simón Bolívar, Colombia 2020 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/8700/11.%20Estilo_Vida_Saludable_Estudiantes_Enfermeria_Modelo_Nola_Pende_Resumen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
41. Rivera et al. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería técnica del instituto superior tecnológico “SAM” Pailan – Huancayo. [Internet]. Universidad Cesar Vallejo, Perú 2018 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28831/zorrilla_pl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. Aliaga et al. Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la universidad nacional Hermilio Valdizán Huánuco 2020. [Internet]. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú 2021 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/6162/TEN01177A42.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
43. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. [Internet]. Universidad de Ciencias y Humanidades, Perú 2019 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
44. Rondón et al. Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril-noviembre 2021. [Internet]. Universidad Nacional de San Martín, Perú 2021 - [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://acortar.link/Rnm4iK>
45. Huamán et al. Estilos de vida y conductas de riesgo en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica-2021. [Internet]. Universidad Nacional de Huancavelica, Perú 2021 - [consultado octubre 2022].

Disponible en: <https://acortar.link/1rIXjO>

46. Guerrero L y León A. Estilo de vida y salud. [Internet]. Universidad de los Andes. Red de Revistas científicas de América Latina. Venezuela. 2010 – [consultado octubre 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
47. Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. [Internet]. Universidad Andina del Cuzco. Red Científica Scielo. Perú. 2019 – [consultado octubre 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008

8. ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: **ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023.**

Acepto participar en la investigación antes mencionada. Siendo realizada por la Bachiller de pregrado de la Universidad Nacional de Tumbes, **ELIANA RAQUEL BARRIONUEVO CRISANTO**, teniendo como objetivo general: Determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Por lo tanto, participare de la encuesta que será realizada por la investigadora, asumiendo que la información será solamente de conocimiento de la investigadora y su asesora, quienes garantizan el secreto respecto a mi privacidad, estando consiente que el resultado será publicado sin mencionar nombres de los participantes.

Tumbes, mayo 2023.

Firma del participante

ANEXO 2

CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNTUMBES.

El presente instrumento pretende recolectar información con respecto a los estilos de vida que practican cada uno de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES. En base a la información recolectada se procederá a la sustentación de los resultados.

I. Datos generales

Edad: _____	Procedencia: _____
Género: Masculino () Femenino ()	Ocupación: Estudiante () Trabaja y estudia ()
Ciclo de estudios: _____	
Estado civil: Soltero () Casado () Conviviente () Separado ()	
Número de hijos: Ninguno () 1 hijo () Más de 2 hijos ()	

INSTRUCCIONES: Marque con claridad la opción elegida con un aspa (X) según corresponda, ya que sus respuestas serán respaldadas por el secreto estadístico y de confidencialidad.

1 = Nunca; 2 = A veces; 3 = Siempre.

N°	ENUNCIADO	1	2	3
DIMENSIÓN 1: ALIMENTACIÓN				
1	Toma algún alimento al levantarse por la mañana.	1	2	3
2	Todos los días consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, leche, menestras y cereales.	1	2	3
3	Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena.	1	2	3
4	Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente.	1	2	3
5	Toma 6 a 8 vasos de agua al día.	1	2	3
6	Restringe el consumo de dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana.	1	2	3
7	Restringe el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, etc.)	1	2	3
8	Tiene un horario regular para las comidas.	1	2	3
9	Consume alimentos con poca sal.	1	2	3
10	No ingiere sustancias nocivas (alcohol, cigarros, etc.)	1	2	3

DIMENSIÓN 2: ACTIVIDAD FISICA				
11	Participa en actividades recreativas al menos una vez por semana.	1	2	3
12	Realiza ejercicios al menos 30 minutos tres veces por semana (correr, trotar, caminar, otros).	1	2	3
13	Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces a la semana.	1	2	3
14	Toma tiempo cada día para relajarse.	1	2	3
15	Usted tiene una movilidad estable para su traslado a la universidad (motocicleta, auto).	1	2	3
16	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	1	2	3
17	Duerme las horas necesarias diariamente.	1	2	3
DIMENSIÓN 3: ASPECTO EMOCIONAL				
18	Te sientes feliz y te quieres a ti mismo.	1	2	3
19	Eres optimista con referencia a tu vida.	1	2	3
20	Es consciente de las fuentes que producen tensión en tu vida.	1	2	3
21	Es entusiasta y optimista con referencia a su vida.	1	2	3
22	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en dirección positiva.	1	2	3
23	Ve cada día como interesante y desafiante.	1	2	3
24	Usted utiliza métodos para afrontar el estrés.	1	2	3
DIMENSIÓN 4: ASPECTO SOCIAL				
25	Conversas con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.	1	2	3
26	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3
27	Le gusta expresar y que personas cercanas le expresen cariño.	1	2	3
28	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción.	1	2	3
29	Pasa tiempo con amigos cercanos.	1	2	3
30	Con frecuencia sale con su grupo de amigos con la finalidad de despejar la mente en bien de su salud mental.	1	2	3

ESCALA DE VALORACIÓN DE LA VARIABLE		
ESTILOS DE VIDA	SALUDABLES	71 – 90
	POCO SALUDABLES	51 – 70
	NO SALUDABLES	30 – 50

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

ANEXO 3

VALIDEZ DE INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: CHÁVEZ DIOSES, GASPAR.

PROFESIÓN: ESTADÍSTICO.

Título de la investigación: **ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023.**

Instrumento: Cuestionario para medir los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DEFICIENTE: **0.00 – 0.2**
REGULAR: **0.21 – 0.5**
BUENO: **0.51 – 7**
MUY BUENO: **0.71 – 8**
EXCELENTE: **0.81 – 1.0**

CRITERIO	INDICADORES	EVALUACIÓN
1. CLARIDAD	Esta formulado con lengua apropiado.	Bueno
2. OBJETIVO	Esta expresado en capacidad observables.	Bueno
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	Muy bueno
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	Muy bueno
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	Bueno
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	Bueno
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento.	Muy bueno
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los indicadores y dimensiones.	Bueno
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	Bueno

SUGERENCIAS:



Firma y sello
COD:

FECHA: 20/12/2022

VALIDEZ DE INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: QUEVEDO NARVAEZ, TERESA EDITH.

PROFESIÓN: QUÍMICO FARMACÉUTICA.

Título de la investigación: **ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023.**

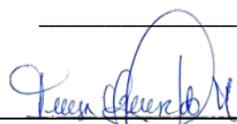
Instrumento: Cuestionario para medir los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DEFICIENTE: **0.00 – 0.2**
REGULAR: **0.21 – 0.5**
BUENO: **0.51 – 7**
MUY BUENO: **0.71 – 8**
EXCELENTE: **0.81 – 1.0**

CRITERIO	INDICADORES	EVALUACIÓN
1. CLARIDAD	Esta formulado con lengua apropiado.	Muy bueno
2. OBJETIVO	Esta expresado en capacidad observables.	Bueno
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	Bueno
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	Bueno
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	Bueno
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	Muy bueno
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento.	Muy bueno
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los indicadores y dimensiones.	Bueno
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	Muy bueno

SUGERENCIAS:



Firma y sello
COD:

FECHA: 25/01/2023

VALIDEZ DE INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:

PROFESIÓN: NUTRICIONISTA.

Título de la investigación: **ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023.**

Instrumento: Cuestionario para medir los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DEFICIENTE: **0.00 – 0.2**
REGULAR: **0.21 – 0.5**
BUENO: **0.51 – 7**
MUY BUENO: **0.71 – 8**
EXCELENTE: **0.81 – 1.0**

CRITERIO	INDICADORES	EVALUACIÓN
1. CLARIDAD	Esta formulado con lengua apropiado.	
2. OBJETIVO	Esta expresado en capacidad observables.	
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento.	
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los indicadores y dimensiones.	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	

SUGERENCIAS:

Firma y sello
COD:

FECHA: 00/00/2023

ANEXO 4

SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO (PRUEBA PILOTO)

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

**SOLICITA: AUTORIZACIÓN PARA
APLICACIÓN DE PRUEBA PILOTO.**

SEÑOR

Mg. JOSE MIGUEL SILVA RODRIGUEZ

Director de la escuela de nutrición de la UNTUMBES.

La que suscribe, Br. Enf. **ELIANA RAQUEL BARRIONUEVO CRISANTO**, a usted me presento y expongo lo siguiente:

Que, me encuentro elaborando mi proyecto de investigación de pregrado **“ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023”**, para ser acreedora al título profesional de Licencia en Enfermería.

Por tal motivo solicito a usted autorización escrita, permitiéndome aplicar el instrumento de recolección de datos en una prueba piloto dirigida a los estudiantes de los diferentes ciclos de la escuela de nutrición que se encuentran matriculados actualmente. Dichos resultados servirán para probar la confiabilidad del instrumento con una población de características similares a la muestra en estudio.

Por lo expresado líneas arriba, ruego autorizar a quien corresponda se me extienda lo solicitado, por ser de justicia.

Tumbes, diciembre del 2022



ELIANA RAQUEL BARRIONUEVO CRISANTO

Bachiller en enfermería

ANEXO 5

SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

**SOLICITA: AUTORIZACIÓN PARA
APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE
INVESTIGACIÓN.**

SEÑORA

Dra. AURA EDELMIRA PUICAN PACHON

Directora de la escuela de enfermería de la UNTUMBES.

La que suscribe, Br. Enf. **ELIANA RAQUEL BARRIONUEVO CRISANTO**, a usted me presento y expongo lo siguiente:

Que, me encuentro elaborando mi proyecto de investigación de pregrado **“ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023”**, para ser acreedora al título profesional de Licencia en Enfermería.

Por tal motivo solicito a usted autorización escrita, permitiéndome aplicar el instrumento de recolección de datos dirigida a los estudiantes de los diferentes ciclos de la escuela de enfermería que se encuentran matriculados actualmente. Dichos resultados servirán para contribuir con el problema en estudio.

Por lo expresado líneas arriba, ruego autorizar a quien corresponda se me extienda lo solicitado, por ser de justicia.

Tumbes, marzo del 2023



ELIANA RAQUEL BARRIONUEVO CRISANTO

Bachiller en enfermería

ANEXO 6
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de valoración	Escala de medición
Variable 1. ESTILOS DE VIDA	El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está relacionado con el entorno y las relaciones interpersonales ⁴⁶ .	La variable será evaluada mediante escala de Likert, tomando los valores asignados para su medición, evaluándose mediante niveles: Saludable: 71 – 90 Poco saludable: 51 – 70 No saludable: 30 – 50	Alimentación	Características nutricionales	1; 2 y 9	Saludable: 24 – 30 Poco saludable: 17 – 23 No saludable: 10 – 16	Escala de Likert: Siempre (3) A veces (2) Nunca (1)
				Tipo de alimentación	6; 7; 8 y 10		
				Frecuencia de alimentación	3; 4 y 5		
			Actividad física	Características de la actividad	11; 14; 15 y 16	Saludable: 17 – 21 Poco saludable: 12 – 16 No saludable: 7 – 11	
				Tiempo empleado	12; 17		
				Frecuencia de actividad	13		
			Aspecto emocional	Manejo de las emociones	18 y 19	Saludable: 17 – 21 Poco saludable: 12 – 16 No saludable: 7 – 11	
				Manejo del estrés	20 y 24		
				Conflictos personales e interpersonales	21; 22 y 23		
			Aspecto social	Relación social	25; 26; 27 y 28	Saludable: 15 – 18 Poco saludable: 11 – 14 No saludable: 6 – 10	
Frecuencia de recreación	29 y 30						

ANEXO 7
FIGURAS OBTENIDAS EN EL ESTUDIO

Figura 1. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

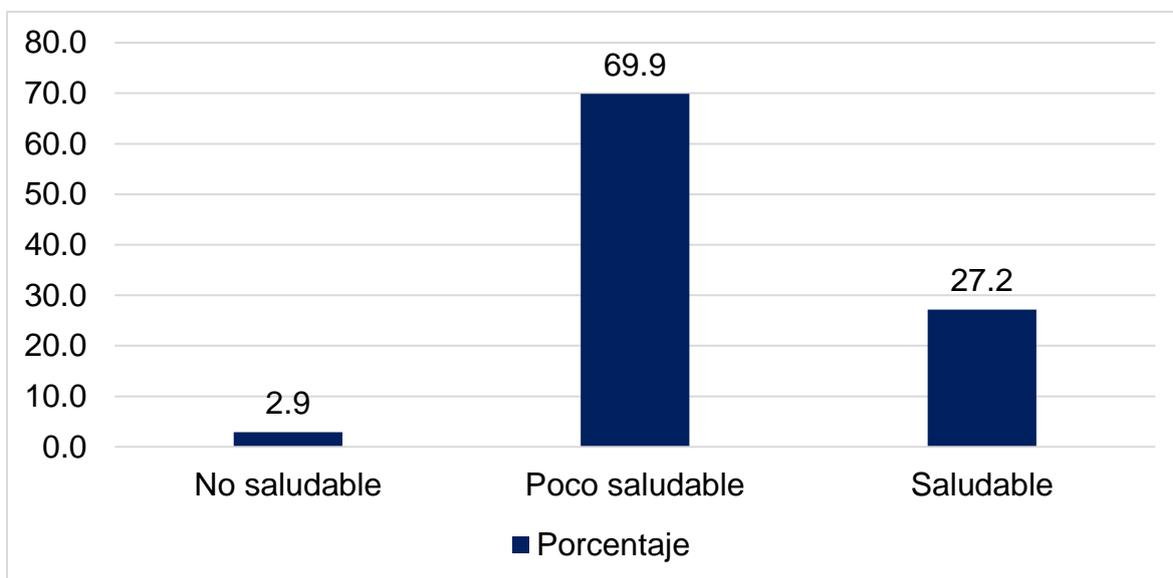


Figura 2. Alimentación de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

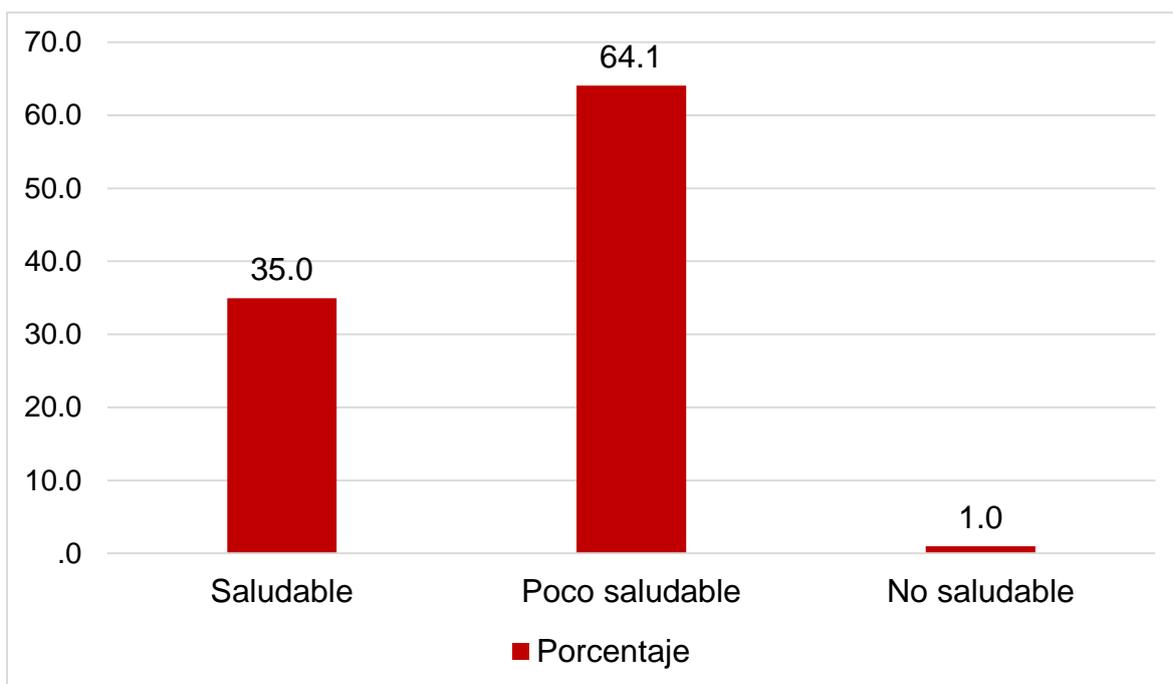


Figura 3. Actividad física de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

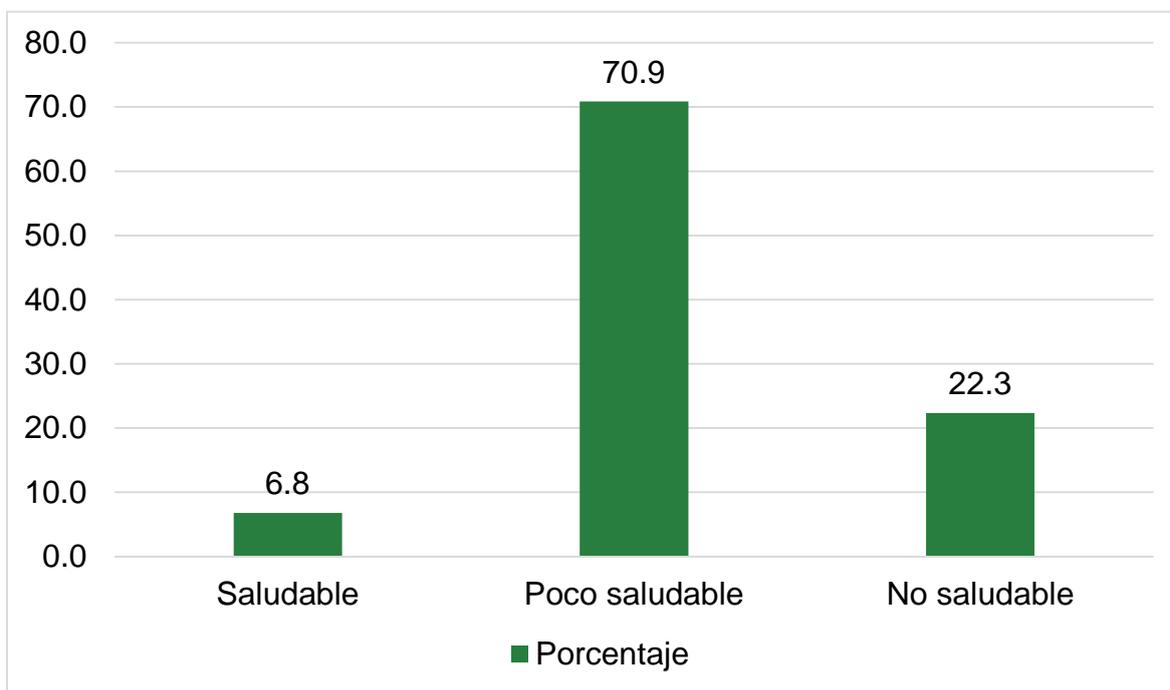


Figura 4. Aspecto emocional de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

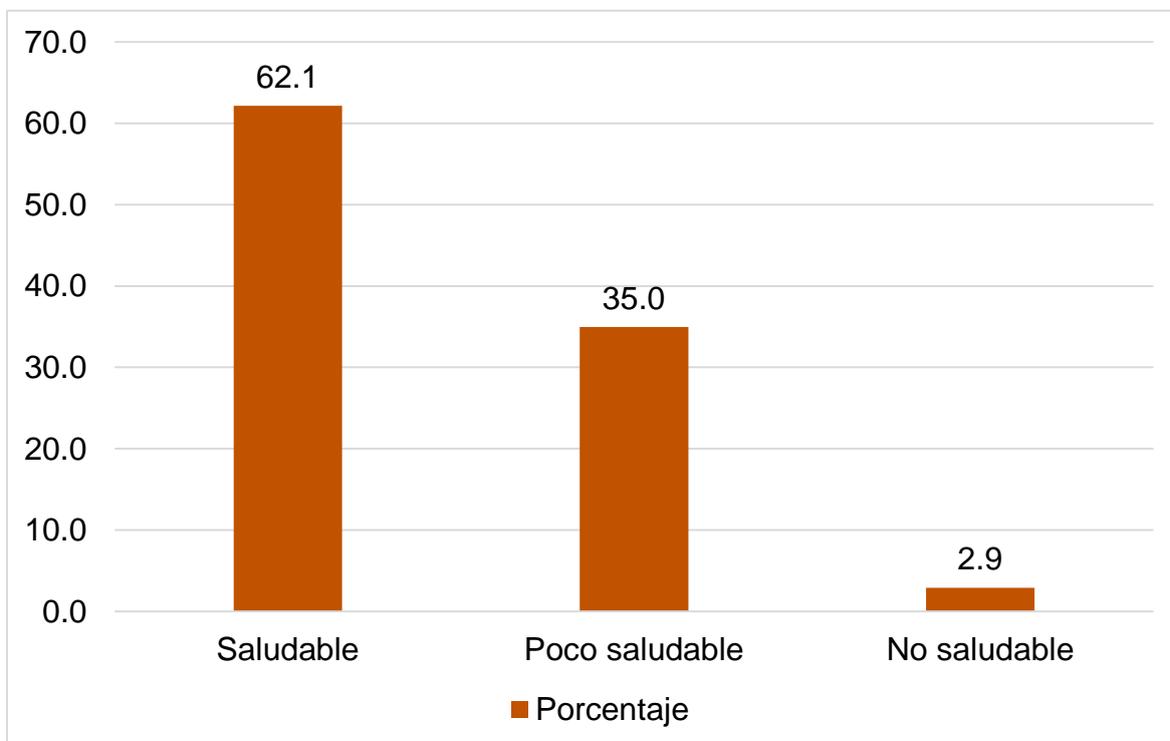
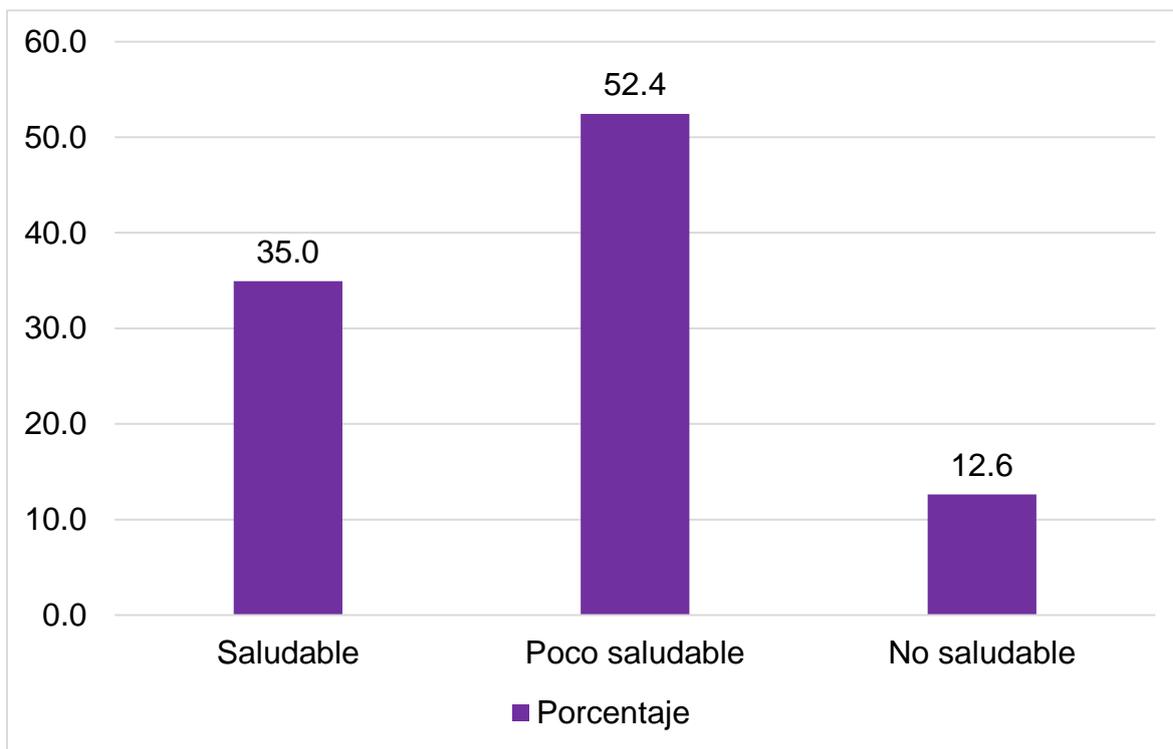


Figura 5. Aspecto social de los estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.



ANEXO 8

TURNITIN

Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

por Br. Eliana Raquel Barrionuevo Crisanto

Fecha de entrega: 12-oct-2023 12:58a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2193294334

Nombre del archivo: Informe_final-Barrionuevo_Crisanto.docx (1.32M)

Total de palabras: 12572

Total de caracteres: 72366

Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD

29%	27%	9%	14%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	bonga.unisimon.edu.co Fuente de Internet	2%
4	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	Submitted to UNILIBRE Trabajo del estudiante	2%
6	revistas.uclave.org Fuente de Internet	2%
7	Submitted to Universidad de Pamplona Trabajo del estudiante	1%
8	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
9	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	



		1 %
10	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
14	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1 %
16	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	1 %
17	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
18	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
19	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Bento Lins/Unh

20	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
21	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to unjbg Trabajo del estudiante	<1 %
23	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
26	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.udes.edu.co Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Mountain Lakes High School Trabajo del estudiante	<1 %

Benito Lopez

31	apsredes.org Fuente de Internet	<1 %
32	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	<1 %
33	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Jacksonville University Trabajo del estudiante	<1 %
35	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	ciise.es Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	www.repositorio.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
40	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Boris L. ...