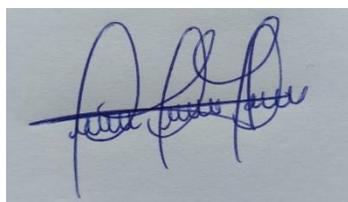


AUTORIZACIÓN Y DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, ACENCIO VARGAS HADY YAJAYRA , con DNI 48151786, en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico presentada para optar el TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA (grado o título profesional que corresponda) de título "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN INTERNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA, SAN JUAN DE LURIGANCHO – 2022", **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para reproducir y publicar de manera permanente e indefinida en su repositorio institucional, bajo la modalidad de acceso abierto, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Asimismo, **DECLARO BAJO JURAMENTO**¹ que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud de 23% y que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

En señal de conformidad con lo autorizado y declarado, firmo el presente documento a los 01 días del mes de marzo del año 2023.



ACENCIO VARGAS, HADY YAJAYRA
48151786



MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY
42248126

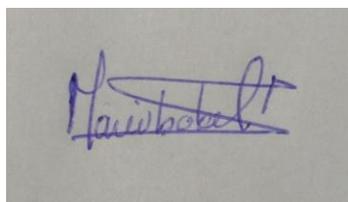
¹ Se emite la presente declaración en virtud de lo dispuesto en el artículo 8°, numeral 8.2, tercer párrafo, del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI, aprobado mediante Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU/CD, modificado por Resolución de Consejo Directivo N° 174-2019-SUNEDU/CD y Resolución de Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD.

AUTORIZACIÓN Y DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, ASENCIOS CRUZ MARIA ISABEL, con DNI 47959319, en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico presentada para optar el TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA (grado o título profesional que corresponda) de título “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN INTERNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA, SAN JUAN DE LURIGANCHO – 2022”, **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para reproducir y publicar de manera permanente e indefinida en su repositorio institucional, bajo la modalidad de acceso abierto, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Asimismo, **DECLARO BAJO JURAMENTO**² que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud de 23% y que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

En señal de conformidad con lo autorizado y declarado, firmo el presente documento a los 01 días del mes de marzo del año 2023.



ASENCIOS CRUZ MARIA ISABEL
47959319



MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY
42248126

² Se emite la presente declaración en virtud de lo dispuesto en el artículo 8°, numeral 8.2, tercer párrafo, del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI, aprobado mediante Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU/CD, modificado por Resolución de Consejo Directivo N° 174-2019-SUNEDU/CD y Resolución de Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD.

ACENCIO VARGAS HADY 4

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%	23%	7%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Maria Auxiliadora SAC Trabajo del estudiante	2%
5	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	revistas.usat.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad de Guadalajara Trabajo del estudiante	1%
9	hdl.handle.net Fuente de Internet	



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

**“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN INTERNOS DE LA
CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA
AUXILIADORA, SAN JUAN DE LURIGANCHO - 2022”**

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

AUTORES:

Bach. ACENCIO VARGAS, HADY YAJAYRA

<https://orcid.org/0000-0001-7024-1094>

Bach. ASENCIOS CRUZ, MARIA ISABEL

<https://orcid.org/0000-0001-8511-0652>

ASESOR:

Dr. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY

<https://orcid.org/0000-0001-9422-7932>

LIMA – PERÚ

2022

Índice general

Índice General	5
Índice de Tablas	6
Índice de figuras	7
Índice de Anexos	8
Resumen	9
Abstract	10
I. INTRODUCCIÓN	11
II. MATERIALES Y MÉTODOS	18
III. RESULTADOS	22
IV. DISCUSIÓN	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
ANEXOS	39

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los internos de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2022 (N=105)	22
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería.	23
Figura 2. Estilos de vida saludable en su dimensión responsabilidad en internos de la carrera de enfermería.	23
Figura 3. Estilos de vida saludable en su dimensión actividad física en internos de la carrera de enfermería.	24
Figura 4. Estilos de vida saludable en su dimensión nutrición en internos de la carrera de enfermería.	24
Figura 5. Estilos de vida saludable en su dimensión desarrollo espiritual en internos de la carrera de enfermería.	25
Figura 6. Estilos de vida saludable en su dimensión relaciones interpersonales en internos de la carrera de enfermería.	25
Figura 7. Estilos de vida saludable en su dimensión manejo de estrés en internos de la carrera de enfermería.	26

Índice de Anexos

ANEXO A. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE	40
ANEXO B. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	41
ANEXO C. CONSENTIMIENTO INFORMADO	45

RESUMEN

Objetivo: Determinar los estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho 2022.

Material y método: El método fue cuantitativo, diseño no experimental, transversal y descriptivo. Participaron 105 internos de enfermería de la Universidad María Auxiliadora. El instrumento utilizado fue el cuestionario PEPS-II.

Resultados: 76 estudiantes (72,3%) fueron del sexo femenino, 84 estudiantes (80%) son solteros, 88 estudiantes (83,8%) tuvieron edades entre 18 a 35 años, 12 estudiantes (11,4%) tuvieron edades entre 36 a 45 años. 59 estudiantes (56,1%) tuvieron un estilo de vida saludable mientras que, 46 estudiantes (43,9%) tuvieron un estilo de vida no saludable. En todas las dimensiones tuvieron un estilo de vida saludable a excepción de la actividad física y nutrición.

Conclusiones: Los estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, fueron en su mayoría saludables.

Palabras clave: enfermería, estilo de vida, actividad física, nutrición (DeCS)

ABSTRACT

Objective: To determine the healthy lifestyles in nursing interns at the María Auxiliadora University, San Juan de Lurigancho 2022.

Material and method: The method was quantitative, non-experimental, cross-sectional and descriptive design. 105 nursing interns from the María Auxiliadora University participated. The instrument used was the PEPS-II questionnaire.

Results: 76 students representing 72.3% were female, 84 students representing 80% were single children, 88 students representing 83.8% were between 18 and 35 years old, 12 students representing 11, 4% were between 36 and 45 years old. 59 students representing 56.1% had a healthy lifestyle while 46 students representing 43.9% had an unhealthy lifestyle. In all dimensions they had a healthy lifestyle except for physical activity and nutrition.

Conclusions: The healthy lifestyles in nursing interns at the María Auxiliadora University were mostly healthy.

Keywords: nursing, lifestyle, physical activity, nutrition (DeCS)

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, la pandemia COVID-19 ha sumado diversos retos y variaciones a las personas, originando un impacto sin precedentes en su salud, el estilo de vida y aspectos sociales, afectando a su vez la economía. Tras su primera aparición en diciembre 2019, en la ciudad de Wuhan en China y su posterior brote en todo el mundo en los siguientes meses fue caracterizada como una pandemia mundial por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de marzo de 2020. El 28 de septiembre de 2020, más de 32,7 millones de casos confirmados de nuevo coronavirus y la OMS informó de alrededor de 991.000 muertes en todo el mundo. En respuesta a la rápida propagación de la enfermedad, los gobiernos de todo el mundo tuvieron que implementar medidas estrictas como cierres parciales, aislamiento, cuarentena y distanciamiento social (1).

Los universitarios han sido una población vulnerable al COVID-19. Las medidas de distancia social y clases virtuales implementadas en todo el mundo han modificado la vida universitaria. Además, de las variaciones sufridas por la población en general, los universitarios tuvieron problemas en su aprendizaje, evaluaciones y horarios, y limitación de oportunidades, incluidas cursos de laboratorio. Además, la pandemia afectó futuras oportunidades educativas, perspectivas laborales y estabilidad financiera (2).

La pandemia de COVID-19 provocó que la población fuera confinada a sus hogares. En España, de marzo a abril de 2020, estuvo prohibido salir a la calle para realizar actividades deportivas o sociales. Las recomendaciones de los expertos para prevenir el comportamiento sedentario durante el encierro incluyeron tomar descansos activos, levantarse y caminar por la casa, y hacer entrenamientos en línea. Sin embargo, en pandemia, se evidenció un impacto negativo respecto a la actividad física, así como un incremento en la ingestión de alimentos poco saludables y un incremento del 28,6% en la conducta sedentaria. También se evidenció una disminución de las actividades físicas, a su vez un incremento de la ansiedad en las edades 18 a 34 años (3).

En un estudio realizado en Italia, en el año 2020, en 3533 adultos se encontró que, la percepción de incremento de masa corporal se evidenció en el 48,6% de la población; El 3,3% de los fumadores expresaron que dejaran de fumar; se halló de un ligero incremento de las actividades físicas, fundamentalmente para el entrenamiento con pesas, en el 38,3% de los entrevistados; las personas de 18 a 30 años resultaron en un incremento del cumplimiento de la dieta mediterránea comparándolo con la población más joven y mayor ($p < 0,001$; $p < 0,001$, respectivamente) (4).

En las últimas décadas, los estudiosos han puesto mayor interés en los estilos de vida como factores relevantes para una vida saludable. Según la OMS, el 60% de los factores vinculados con la salud de las personas están asociados con el estilo de vida. Miles de individuos llevan un estilo de vida no saludable. Por ello, se originan patologías, discapacidades e incluso fallecimiento. Problemas como patologías del metabolismo, articulaciones y óseos, del corazón, hipertensión, sobrepeso, violencia, etc., se originan por un estilo de vida no saludable (5).

Se ha notificado un deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) y un comportamiento alimentario saludable debido al efecto del confinamiento por la COVID-19. Un estudio realizado en 10 países latinoamericanos (Argentina, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, México, Panamá, Paraguay y Perú). Reveló que, existe mayor queja por todas las recomendaciones internacionales de ingesta de alimentos saludables en el grupo de estudiantes físicamente activos ($p < 0,01$), a excepción del alcohol y la sal. Además, los estudiantes físicamente activos presentaron una CVRS significativamente mayor ($p < 0,001$) en todas las dimensiones analizadas en comparación con los estudiantes físicamente inactivos (6).

Velandia y colaboradores, en Colombia, realizó un estudio en 120 estudiantes de enfermería de una universidad pública, donde se halló que tuvieron prácticas saludables en la mayoría de dimensiones a excepción de la actividad física y el ocio. Además, expresan satisfacción con su estilo de vida (7). Otro estudio realizado en Colombia, en 380 estudiantes, utilizando el cuestionario FANTASTIC, se halló que,

la puntuación de los estilos de vida fue bajo en el 9.2%; en el 31.3%, regular; en el 53.7%, bueno y solo en el 5.8%, fantástico (8). Una investigación en Cuba, en el 2017, en estudiantes, reveló que, el estado nutricional general se encuentra dentro de los rangos normales (9).

Perú enfrenta una tremenda carga por la pandemia COVID-19, ya que se encuentra entre los 15 principales países del mundo en reportaron casos de COVID-19 y segundo en América Latina, solo después de Brasil. El 25 de mayo de 2020, Perú notificó 123,979 casos de COVID19 con una tasa de letalidad de 2.9%. Actualmente, con más de muchos meses de encierro y aislamiento social en Perú, se espera que la crisis de COVID19 afecte notablemente el bienestar de las personas y estilo de vida de las personas (10). Un estudio realizado en Cajamarca, en 2021, encontró que, la autoestima fue medio en el 67,5%, y el 83,1% tuvo estilo de vida saludable en todas sus dimensiones y el 16,9% no saludable. Hubo una asociación significativa entre las variables (11). Otro estudio realizado en una universidad Privada de Lima, en el 2021, utilizando el cuestionario PEPSI-I, se halló que el 58% tuvo estilo de vida saludable regular, seguido de 38% malo (12). Por otra parte, en Huancavelica, en el 2021, un estudio realizado en 255 estudiantes de enfermería, se evidenció que el 68.83% tuvieron estilos de vida no saludable (13).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1986, refiere que el estilo de vida es “como una forma general de vida basada en interacción entre condiciones de vida en sentido amplio y patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”, viene dado por reacciones frecuentes y por normas de comportamientos desarrollados en procesos de socialización (14).

Los estilos de vida saludable son aquellos que permiten el logro y mantenimiento de las funciones del organismo, así como la conservación y restablecimiento de su salud, disminuyendo los riesgos de enfermarse. Cada individuo posee requerimientos nutricionales respecto a su edad, género, estatura y actividades

físicas(15).

Según Pender (16), los estilos de vida promotores de salud hacen referencia a “acciones que los individuos toman como iniciativa para el logro de beneficios para su salud. Además, menciona que son 6 los componentes de la promoción de la salud: responsabilidad de salud, actividad física, nutrición, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y manejo del estrés”.

En cuanto a las dimensiones de los estilos de vida saludable; el crecimiento espiritual está enfocado en la generación de recursos internos y se puede lograr mediante trascender, conectarse y desarrollarse. Las relaciones interpersonales utilizan la comunicación con el objetivo de tener un sentido de intimidad y cercanía dentro de relaciones significativas. La nutrición se refiere a la selección y la ingesta de nutrientes esenciales para su salud y bienestar. La actividad física hace referencia a realizar actividades ligeras, moderadas y / o vigorosas. La responsabilidad se refiere a una participación activa de responsabilidad por el bienestar individual. El manejo del estrés se refiere a identificar y movilizar aspectos psicológicos y físicos para el control y reducción de la tensión (17).

Una de las funciones de los enfermeros es proporcionar ayuda a los pacientes para que aprendan el autocuidado. Al ser partícipe en su propio cuidado, pueden prevenir patologías y garantizar que un estado saludable. Una teoría de enfermería que ayuda a los pacientes a prevenir patologías a través de sus conductas y decisiones es el Modelo de Promoción de la Salud, que fue desarrollado por la Nola Pender (18).

Pender se focalizó en que la calidad de vida de los pacientes podría tener mejoras a través de la prevención de patologías antes que ocurran, y se podría ahorrar dinero en atenciones médicas a través la promoción de estilos de vida saludables (19).

El modelo de promoción de Pender es de los de mayor uso para la planificación y cambio hacia actividades saludables. Tienen como base la teoría cognitiva social la cual menciona que factores cognitivo-perceptuales (beneficios percibidos, barreras y autoeficacia) tienen influencia en las conductas promotores de salud (20).

Bernuy (21), en 2019, en Lima, en su estudio cuyo objetivo fue “describir los estilos de vida en estudiantes de enfermería”. El método fue cuantitativo, diseño transversal. Participaron 217 estudiantes, el instrumento fue el cuestionario PEPSI-I. Los resultados mostraron que, el 71% tuvo un estilo de vida saludable. En cuanto a las dimensiones, el crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, nutrición fueron saludables, siendo el resto no saludables.

Benavides y colaboradores (22), en Chiclayo – Perú, en 2021, en su investigación cuyo propósito fue “describir los estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad privada en tiempos de la COVID-19”. El enfoque fue cualitativo. La muestra se integró por 12 estudiantes. Los hallazgos indican que, durante la COVID-19, sus estilos de vida se vieron afectados, siendo en su mayoría no saludables.

Aliaga y colaboradores (23), en Huánuco – Perú, en 2021, en su estudio cuyo propósito fue “describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan”. El método fue cuantitativo, diseño transversal. 39 estudiantes conformaron la muestra, el instrumento fue un cuestionario validado. Los resultados mostraron que, 51,3% tuvieron estilos de vida no saludables. En actividad física, el 87,2% fueron no saludables. En el aspecto psicológico, un 76,9% fueron saludables.

Morales y colaboradores (24), en 2018, en México, en su estudio cuyo propósito fue “analizar los estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería del estado de México”. El método fue cuantitativo, diseño transversal. Participaron 883 estudiantes, el instrumento fue el cuestionario EVISAUN. Se evidenció nivel de

actividad física moderado, y estado de salud regular. Las medidas antropométricas muestran un IMC promedio de 23,8-24,35 (normal) y circunferencia abdominal normales. El patrón de descanso y sueño es malo, el nivel de estrés alto y las prácticas alimentarias son poco saludable.

Zambrano (25), en 2019, en Ecuador, en su estudio cuyo propósito fue “analizar la influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería”. El método fue cuantitativo, diseño transversal y correlacional. Participaron 171 estudiantes, el instrumento fue un cuestionario validado. Los hallazgos muestran que 63% estudiantes practicaban estilos de vida saludables y 37% no saludable, el 50% tuvieron un rendimiento académico bueno, hubo vínculo significativo entre las variables.

Colmenares y colaboradores (26), en 2020, en Venezuela, en su estudio cuyo propósito fue “describir los estilos de vida en estudiantes de enfermería bajo el modelo de Nola Pender”. El método fue cuantitativo, diseño transversal. Participaron 376 estudiantes, el instrumento fue el cuestionario HPLP II. Los resultados mostraron que, responsabilidad en salud el 51,3% respondieron que algunas veces escogen una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, en actividad física el 47,3% algunas veces realizan actividad física, el 40,7% expresaron que frecuentemente comen de 6 a 11 porciones de pan, cereal, arroz.

Este trabajo sobre los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería es muy importante realizar este estudio, para que de esta forma puedan identificar y reconocer el panorama en el que se encuentran los alumnos, para poder guiarlos de forma positiva por un buen hábito físico y alimenticio en la vida cotidiana tanto en la universidad y en sus hogares, y así no lleven un mal estilo de vida ya que a futuro sufren de enfermedades como diabetes, sobrepeso, obesidad, etc.

La justificación a nivel teórica, es dada porque en la actualidad los estilos de vida no saludable se han incrementado en los estudiantes de enfermería durante su estadía en la universidad a nivel mundial y nacional, de tal manera que hay

situaciones donde los estudiantes mantienen un estilo de vida no saludable por el mismo hábito físico y alimenticio que llevan en su vida cotidiana. La presente investigación nos lleva a tener datos exactos para poder determinar los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería.

Por otra parte, en la justificación a nivel práctico, la finalidad de este trabajo de investigación se enfoca en los estilos de vida que llevan los estudiantes de enfermería, para así poder llevar a cabo estrategias de cómo implementar hábitos físicos y alimenticios durante su estadía universitaria.

En cuanto a la justificación metodológica, el trabajo de investigación aporta un instrumento de tipo cuestionario denominado Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) que consta de 48 ítems que es utilizado en los estudiantes de enfermería de la universidad para verificar que tipo de estilo de vida tienen en su vida cotidiana. El instrumento es validado en el Perú.

Finalmente, El objetivo general fue determinar los estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho – 2022.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El enfoque será cuantitativo, porque se centra en recopilar datos numéricos y generalizarlos entre grupos de personas o para explicar un fenómeno particular. Los métodos cuantitativos enfatizan las mediciones objetivas y el análisis estadístico, de los datos recopilados a través de encuestas. El diseño de investigación será no experimental porque no habrá ninguna intervención por parte del investigador. Además, será transversal porque la recolección de datos se dará en un tiempo único. Finalmente, será descriptivo, porque se observará el comportamiento de la variable en su estado natural (27).

2.2 POBLACIÓN

En el presente estudio se trabajó con los internos de la carrera de enfermería, según la Oficina de Coordinación Académica se estimó que para el año 2022, se tuvo una población de 130 estudiantes, la cual estuvo conformada por los internos de la Universidad María Auxiliadora, representando la población estimada. Los criterios de selección son:

Criterio de inclusión

- Estudiantes de 18 a 30 años de edad.
- Alumnos que firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes que respondan el cuestionario enviado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de 50 años a más de edad.
- Alumnos que no deseen participar en el presente estudio.
- Alumnos que tengan un antecedente de enfermedad crónica.

2.3 VARIABLE DE ESTUDIO

El presente estudio presenta estilo de vida saludable como variable principal, según su naturaleza, es una variable cualitativa y su escala de medición es nominal.

Definición conceptual: “El estilo de vida saludable es una forma de vivir que permite disminuir los riesgos de verse seriamente enfermo o morir en etapas tempranas de su vida, incrementando la salud individual y de la familia, para compartir y disfrutar los diversos momentos de la vida” (28).

Definición operacional: El estilo de vida saludable es una forma de vivir de los internos de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, que permite disminución de riesgos, incrementando la salud personal y familiar, el cual será evaluado con el cuestionario PEPS-II que contiene 2 dimensiones y 6 indicadores.

2.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Técnica de recolección de datos: La técnica será la encuesta, permitiendo abarcar gran cantidad de población en poco tiempo. (29).

Instrumento de recolección de datos:

El instrumento fue el Perfil de estilo de vida saludable (PEPS-II), elaborado por Pender en el 2011. El cuestionario de 52 preguntas con las 6 dimensiones, incluyendo nutrición (9 ítems), actividad física (8 ítems), desarrollo espiritual (9 ítems), responsabilidad de salud (9 ítems), manejo del estrés (8 ítems) y relaciones interpersonales (9 ítems). Todas las preguntas tienen una puntuación del 1 al 4 usando la escala Likert (1 = nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = rutinariamente). El puntaje más bajo y más alta posible fueron 52 y 208 respectivamente.

N°	Dimensiones	# ítems	Orden ítems
1	Responsabilidad en salud	9	1 al 9
2	Actividad física	8	10 al 17
3	Nutrición	9	18 al 26
4	Desarrollo espiritual	9	27 al 35
5	Relaciones interpersonales	9	36 al 44
6	Manejo de estrés	8	45 al 52

La estructura del cuestionario es:

Estilo de vida saludable: puntuaciones 131 a 208

Estilo de vida no saludable: puntuaciones 52 a 130

El cuestionario tuvo una confiabilidad Alpha de Cronbach de 0,922, aceptable (30).

La validación del instrumento de recolección será realizada por juicio expertos y será sometido a pruebas de confiabilidad mediante una prueba piloto.

2.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

2.5.1. Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Para el desarrollo del trabajo se solicitaron los permisos correspondientes a las autoridades de la Universidad María Auxiliadora, para que nos permita abordar a los alumnos de los ciclos indicados en el trabajo. Una vez que se obtuvo el permiso, se procedió a coordinar con los delegados de dichos ciclos para que puedan enviar el link mediante grupos de WhatsApp los formularios de Google.

2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos

La recolección de data fue realizada durante los meses de agosto y setiembre del año en curso. A cada estudiante se le explicó los objetivos de la investigación para su inclusión, así mismo se le entregó el consentimiento informado para su firma. La aplicación del formulario tomó un tiempo aproximado de 15 a 25 minutos, vía formulario virtual google form.

2.6 MÉTODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

En la presente investigación se tomó en cuenta los 4 principios bioéticos:

Principio de Autonomía

La autonomía de una persona debe ser respetada, lo cual se presenta en diversas formas como, libertad en elegir, respetar sus opiniones (31).

Principio de beneficencia

Este principio permite hacer el bien y actuar buscando el máximo beneficio para los participantes de un estudio (32).

Principio de no maleficencia

El principio de “no maleficencia” requiere la intención de evitar daños o perjuicios innecesarios que pueden surgir a través de actos de comisión u omisión (33).

Principio de justicia

Este principio permite una participación justa y equitativa de la muestra (34).

III. RESULTADOS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los internos de enfermería (N=105)

Información de los estudiantes	Total	
	N	%
Total	105	100
Sexo		
Femenino	76	72,3
Masculino	29	27,7
Estado civil		
Soltera	84	80,0
Conviviente	14	13,3
Casado	7	6,7
Edad		
18 a 35 años	88	83,8
36 a 45 años	12	11,4
46 a 65 años	5	4,8

En la tabla 1, se observa que, 76 estudiantes (72,3%) fueron del sexo femenino, 29 estudiantes (27,7%) fueron del sexo masculino. 84 estudiantes (80%) son solteros, 14 estudiantes que representan el 13,3% convivientes y 7 estudiantes (6,7%) son casados. 88 estudiantes (83,8%) tuvieron edades entre 18 a 35 años, 12 estudiantes (11,4%) tuvieron edades entre 36 a 45 años.

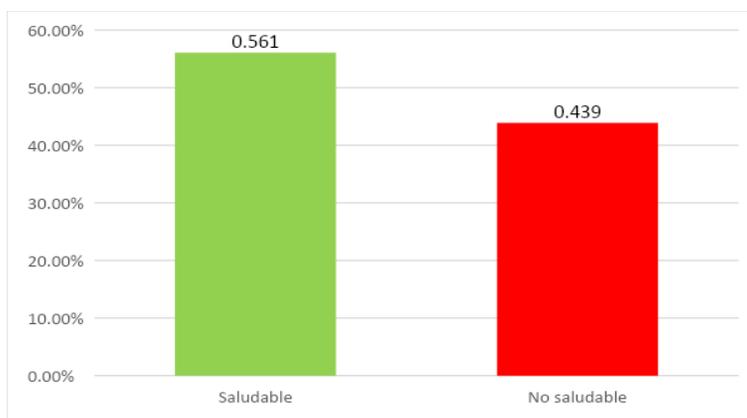


Figura 1. Estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería

En la figura 1, se observa que, 59 estudiantes (56,1%) tuvieron un estilo de vida saludable mientras que, 46 estudiantes (43,9%) tuvieron un estilo de vida no saludable.

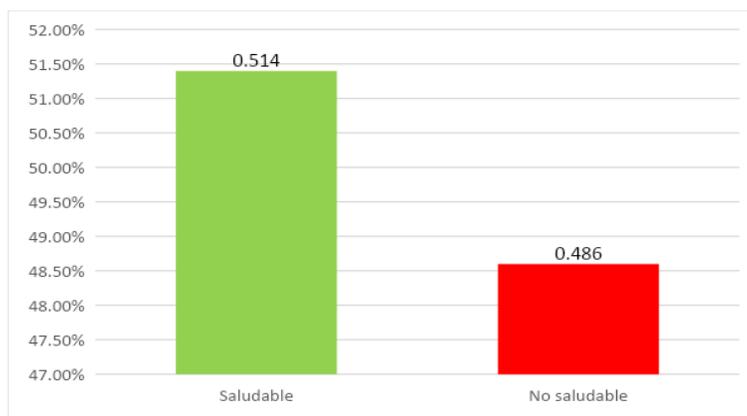


Figura 2. Estilos de vida saludable en su dimensión responsabilidad en salud en internos de la carrera de enfermería

En la figura 2, se observa que, 54 estudiantes (51,4%) tuvieron un estilo de vida saludable mientras que, 51 estudiantes (48,6%) tuvieron un estilo de vida no saludable.

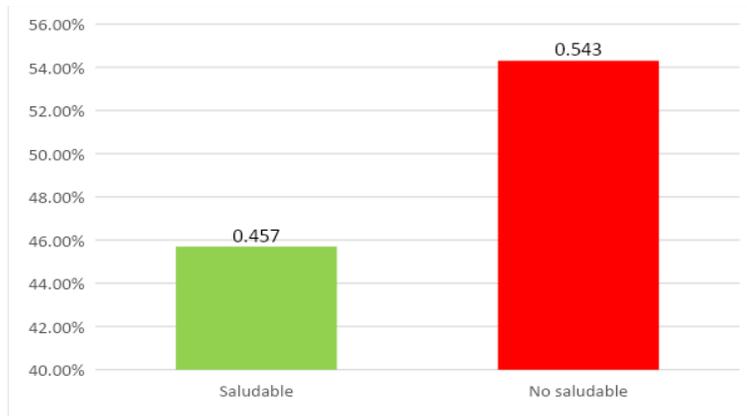


Figura 3. Estilos de vida saludable en su dimensión actividad física en internos de la carrera de enfermería

En la figura 3, se observa que, 48 estudiantes (45,7%) tuvieron un estilo de vida saludable mientras que, 57 estudiantes (54,3%) tuvieron un estilo de vida no saludable.

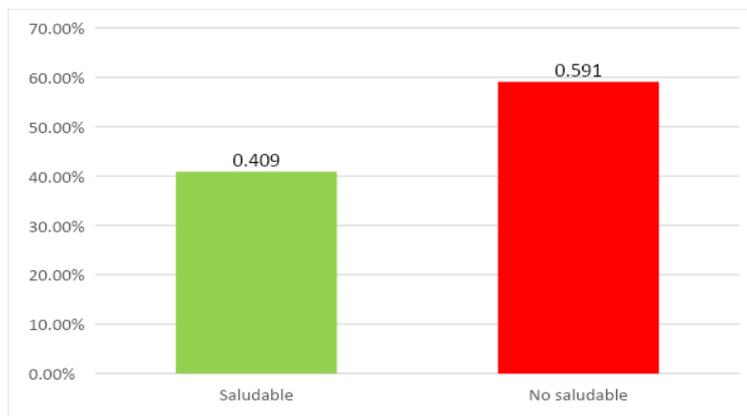


Figura 4. Estilos de vida saludable en su dimensión nutrición en internos de la carrera de enfermería

En la figura 4, se observa que, 43 estudiantes (40,9%) tuvieron un estilo de vida saludable mientras que, 62 estudiantes (59,1%) tuvieron un estilo de vida no saludable.

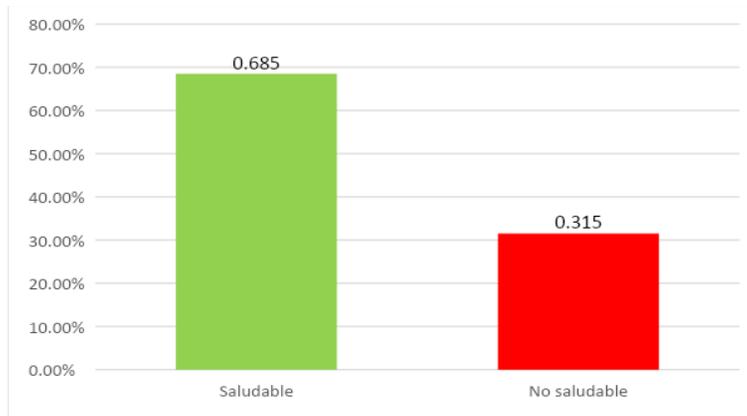


Figura 5. Estilos de vida saludable en su dimensión desarrollo espiritual en internos de la carrera de enfermería

En la figura 5, se observa que, 72 estudiantes (68,5%) tuvieron un estilo de vida saludable mientras que, 33 estudiantes (31,5%) tuvieron un estilo de vida no saludable.

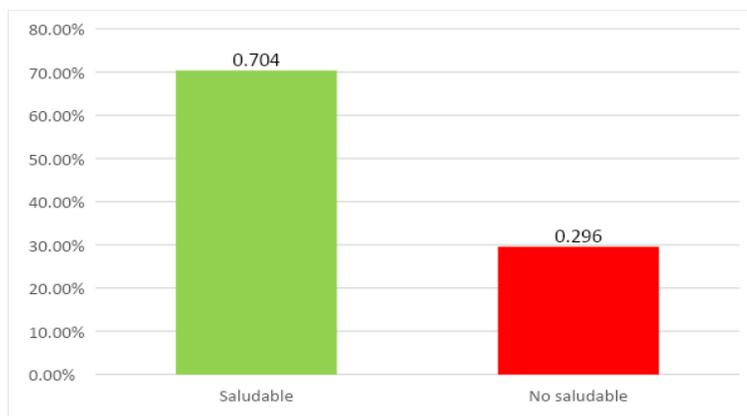


Figura 6. Estilos de vida saludable en su dimensión relaciones interpersonales en internos de la carrera de enfermería

En la figura 6, se observa que, 74 estudiantes (70,4%) tuvieron un estilo de vida saludable mientras que, 31 estudiantes (29,6%) tuvieron un estilo de vida no saludable.

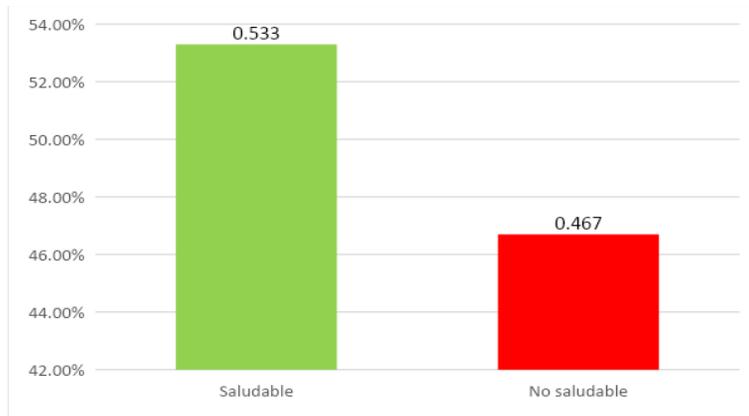


Figura 7. Estilos de vida saludable en su dimensión manejo de estrés en internos de la carrera de enfermería

En la figura 7, se observa que, 56 estudiantes (53,3%) tuvieron un estilo de vida saludable mientras que, 49 estudiantes (46,7%) tuvieron un estilo de vida no saludable.

IV. DISCUSIÓN

4.1 DISCUSIÓN

Los estilos de vida de los estudiantes universitarios es una gran preocupación para la salud pública, y ha sido ampliamente estudiada, refiriéndose a la salud mental, la actividad física y la nutrición consumo de alcohol, drogas y hábitos de sueño. Sin embargo, Los determinantes de la autopercepción de estilos de vida saludable de los estudiantes universitarios han sido menos estudiados. Los hallazgos de estos estudios están vinculados a la especificidad del entorno social y la interpretación de los resultados, que está influenciada por el contexto cultural, por ejemplo, la religión. Además, las condiciones familiares y la participación social (amistades) se han asociado con elecciones de estilo de vida saludables (35).

En el presente estudio se halló que los estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, fueron en su mayoría saludables. Esto significa que durante la etapa universitaria los estudiantes conservan hábitos saludables y no adquieren otros nocivos como ciertos tipos de comportamientos como el consumo de cigarrillos, una alimentación poco saludable, la vida sedentaria o un excesivo consumo de alcohol que podrían contribuir por sí solos a incrementar la morbilidad e incluso la mortalidad.

Al respecto, Bernuy (21), en 2019, en Lima, en su estudio cuyo objetivo fue “describir los estilos de vida en estudiantes de enfermería”. El enfoque fue cuantitativo, diseño transversal. Los resultados mostraron que, el 71% tuvo un estilo de vida saludable. En cuanto a las dimensiones, el crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, nutrición fueron saludables, siendo el resto no saludables. A su vez, Zambrano (25), en 2019, en Ecuador, en su estudio cuyo objetivo fue “analizar la influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería”. Los resultados muestran que 63% estudiantes practican estilos de vida saludables y 37% practican estilos de vida no saludable.

Sin embargo, Benavides y colaboradores (22), en Chiclayo – Perú, en 2021, en su estudio cuyo objetivo fue “describir los estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad privada en tiempos de la COVID-19”. El enfoque fue cualitativo. Los resultados mostrados en este estudio indican que, durante la COVID-19, los estilos de vida de los estudiantes de enfermería se han visto modificados, donde prevalecen los estilos de vida no saludables.

Los estudios muestran resultados divergente y coincidentes, para explicar ello, se debe hacer referencia que, los estilos de vida que comienzan durante la adolescencia tienden a consolidarse durante la juventud (al asistir a la universidad) y continúan durante la edad adulta. Cuando un joven ingresa a la universidad, suceden cambios relevantes, como una autonomía, exposición a nuevos entornos y redes sociales, y menos control de los familiares, que pueden originar estrés, el cual se vincula con el consumo de alcohol y tabaco, la inactividad física y el bajo consumo de frutas y verduras. Estos estilos de vida poco saludables, junto con factores socioeconómicos, podrían tener influencia negativa en los estudiantes. Otra investigación ha sugerido una asociación del estado de salud con factores sociodemográficos, económicos y psicosociales. Además, el estado de salud percibido de un individuo es un indicador multifactorial que proporciona información sobre la salud física y mental del individuo, y se considera un buen predictor de morbilidad, mortalidad, calidad de vida y bienestar (36).

En cuanto a las dimensiones, aquellas donde no se obtuvo un estilo de vida saludable fueron la actividad física y la nutrición. Ello quiere decir que los estudiantes llevan una vida sedentaria con escasa o nula actividad física, además, su alimentación no contiene los nutrientes necesarios para mantener una vida saludable. Sin embargo, Bernuy (21), en 2019, en Lima, en su estudio cuyo objetivo fue “describir los estilos de vida en estudiantes de enfermería”. En cuanto a las dimensiones, el crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, nutrición fueron

saludables, siendo el resto no saludables. Este estudio halló que los estudiantes tuvieron una nutrición saludable lo cual no coincide con los hallazgos del estudio.

Por otra parte, Aliaga y colaboradores (23), en Huánuco – Perú, en 2021, en su estudio cuyo objetivo fue “describir los estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan”. Los resultados mostraron que, 51,3% tuvieron estilos de vida no saludables. En actividad física, el 87,2% fueron no saludables. En el aspecto psicológico, un 76,9% fueron saludables. Dichos resultados coinciden con los hallazgos del estudio en cuanto a la actividad física.

La inactividad física se considera una pandemia más. Es una de las principales causas de enfermedades crónicas no transmisibles, responsable de más de tres millones de muertes prematuras por año en todo el mundo y el costo estimado de manera conservadora para los sistemas de salud es elevado. El distanciamiento social y los confinamientos han alterado en gran medida el estilo de vida de los estudiantes universitarios, y no está claro cómo los cambios en los factores mencionados están afectando los niveles de AF de esta población (37).

La pandemia afectó significativamente a la población en edad universitaria a medida que hacían la transición a una plataforma de aprendizaje en línea y se alejaban del entorno universitario. Los años universitarios generan un estrés tremendo en los asistentes, y esos niveles de estrés aumentaron durante la pandemia de COVID-19 a medida que se cambiaron las rutinas.

La dieta y la actividad física entre los estudiantes universitarios se ha relacionado con su salud mental y sirve como una salida para el estrés. Sin embargo, a medida que los estudiantes hacen la transición a la universidad y obtienen un nuevo sentido de independencia, informan que tienen dificultades para mantener una dieta saludable, ya sea que el tiempo o las finanzas los restrinjan. Tener una dieta bien balanceada es importante en una población en edad universitaria, ya que afecta la

salud física y mental. Los malos hábitos alimentarios aumentan en los estudiantes universitarios el riesgo posterior de padecer enfermedades degenerativas como la obesidad, la diabetes y las patologías cardiovasculares; todos los posibles factores subyacentes para exacerbar la aparición de COVID-19 (38).

En cuanto a las limitaciones del estudio, se tuvo dificultades para encuestar a los estudiantes, el cual se realizó en forma virtual, utilizando formularios de Google, a pesar de ellos, hubieron demoras en la respuesta, muchos estudiantes mencionaban que “eran demasiadas preguntas”. Por otra parte, al ser un estudio descriptivo, no permite establecer elementos determinantes de los niveles de estilos de vida hallados.

El estudio cobra importancia en el campo de la enfermería, puesto que se enmarca en la promoción de la salud, una tare muy importante brindada por los profesionales de enfermería. Las enfermeras tienen un papel clave en el suministro de esa información en forma de enseñanza de la salud. Las enfermeras son profesionales de la salud altamente educadas y experimentadas a las que se puede acceder en muchos entornos. Tradicionalmente, los enfoques de promoción de la salud de los enfermeros ha sido la prevención de patologías y el cambio de conductas de los individuos con respecto a su salud. Sin embargo, el rol como promotores de salud es más complejo, ya que cuentan con conocimientos multidisciplinarios.

4.2 CONCLUSIONES

Los estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería, fueron en su mayoría saludables.

Los estilos de vida saludable en su dimensión responsabilidad en internos de la carrera de enfermería, fueron en su mayoría

Los estilos de vida saludable en su dimensión actividad física en internos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, fueron en su mayoría no saludables.

Los estilos de vida saludable en su dimensión nutrición en internos de la carrera de enfermería, fueron en su mayoría no saludables.

Los estilos de vida saludable en su dimensión desarrollo espiritual en internos de la carrera de enfermería, fueron en su mayoría saludables.

Los estilos de vida saludable en su dimensión relaciones interpersonales en internos de la carrera de enfermería, fueron en su mayoría saludables.

Los estilos de vida saludable en su dimensión manejo de estrés en internos de la carrera de enfermería, fueron en su mayoría saludables.

4.3 RECOMENDACIONES

La universidad debe fomentar programas que incluyan el desarrollo de actividad física dentro del currículo universitario, puesto que ello contribuye a mejorar su estilo de vida y en definitiva disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Además, en cuanto a la nutrición, se deben programar sesiones educativas o informativas para los estudiantes a fin de garantizar una alimentación saludable.

Los enfermeros deben contar con instrumentos válidos y confiables para evaluar a la población joven, en este caso estudiantes universitarios, puesto que es en este grupo etario donde las medidas preventivas cobran mayor relevancia porque aún no se ha desarrollado enfermedades no transmisibles.

Futuras investigaciones deben ir encaminadas a buscar otros factores influyentes en los estilos de vida de los estudiantes universitarios, los cuales permitirán mejorar la efectividad de las medidas preventivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ismail LC, Osaili TM, Mohamad MN, Marzouqi A Al, Jarrar AH, Jamous DOA, et al. Eating habits and lifestyle during covid-19 lockdown in the united arab emirates: A cross-sectional study [Internet]. Vol. 12, *Nutrients*. 2020 [citado 18 de febrero de 2021]. p. 1-20. Disponible en: doi:10.3390/nu12113314
2. Appleby JA, King N, Saunders KE, Bast A, Rivera D, Byun J, et al. Impact of the COVID- 19 pandemic on the experience and mental health of university students studying in Canada sectional study and the UK : a cross- . *BMJ Open* [Internet]. 2022;1(1):1-13. Disponible en: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/12/1/e050187.full.pdf>
3. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the covid-19 pandemic [Internet]. Vol. 17, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 [citado 12 de febrero de 2021]. p. 1-13. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7558021/pdf/ijerph-17-06567.pdf>
4. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey [Internet]. Vol. 18, *Journal of Translational Medicine*. BioMed Central; 2020 [citado 20 de febrero de 2021]. p. 1-15. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
5. Farhud DD. Impact of Lifestyle on Health. *Iran J Public Health* [revista en Internet] 2015 [acceso 02 de abril de 2020]; 44(11): 1442-1444. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703222/pdf/IJPH-44-1442.pdf>

6. Valdés-badilla P, Parra-soto SL, Murillo AG. Healthy Lifestyle Habits in Latin American University Students during COVID-19 Pandemic: A Multi-Center Study. *J Am Nutr Assoc* [Internet]. 2022;2(1):1-7. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/27697061.2022.2115429?scroll=top&needAccess=true>
7. Velandia-Galvis ML, Arenas-Parra JC, Ortega-Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Rev Cienc y Cuid* [Internet]. 2015;12(1):27. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/320/334>
8. De Los Ángeles Rodríguez-Gázquez M, Chaparro-Hernandez S, González-López JR. Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. *Investig y Educ en Enferm* [Internet]. 2016;34(1):94-103. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v34n1/v34n1a11.pdf>
9. Romero M, Silva P, Torres S, Vargas E. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería. *La Rev enfermería y ciencias la salud* [Internet]. 2017;10(2):1-10. Disponible en: <https://revistas.uclave.org/index.php/sac/article/view/572>
10. Alvarez-Risco A, Mejia CR, Delgado-Zegarra J, Del-Aguila-Arcentales S, Arce-Esquivel AA, Valladares-Garrido MJ, et al. The Peru approach against the COVID-19 infodemic: Insights and strategies [Internet]. Vol. 103, *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*. 2020 [citado 21 de febrero de 2021]. p. 583-6. Disponible en: https://www.ajtmh.org/view/journals/tpmd/103/2/article-p583.xml?tab_body=pdf
11. Guevara A. Autoestima y Estilo de Vida en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021 [tesis licenciatura]. Jaén-Perú; 2022. [Internet]. 2022. Disponible en: <http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/4801/TESIS AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA>

DE LA UNC LISTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

12. Castillo M. Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una UNiversidad Privada de Lima [Internet]. Universidad Privada del Norte; 2021. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28044/Tesis2.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
13. Huaman L, Sanchez K. Esilos de vida y conductas de riesgo en estudiantes de enfermería, universidad nacional de Huancavelica [Internet]. Universidad Nacional de Huancavelica; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/4154/TESIS-EMFERMERÍA-2021-HUAMAN DUEÑAS Y SANCHEZ SEDANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Bastías E, Stieповich J. Una revisión de los estilos de vida de los estudiantes universitarios Iberoamericanos. Ciencia y Enfermería [revista en Internet] 2019 [acceso 18 de enero de 2021]; 20(2):93-101. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf
15. Organizacion Panamericana de la Salud - Organizacion Mundial de la Salud. Guía de entornos y estilos de vida saludables en Comunidades Indigenas Lencas [Internet]. Honduras: Municipio de Yamaranguila; 2016. p. 1-83. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34580>
16. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. Nursing Research [revista en Internet] 1987 [acceso 11 de febrero de 2021]; 36(2): 76-81. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3644262/>
17. Walker S, Sechrist K, Pender N. Health Promotion Model - Instruments to Measure Health Promoting Lifestyle : Health-Promoting Lifestyle Profile [HPLP II] (Adult Version). J Nurs Res [Internet]. 1995;22(7):796-811. Disponible en:

https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP_II-Dimensions.pdf?sequence=2

18. Giraldo Osorio A, Toro Rosero MY, Macías Ladino AM, Valencia Garcés CA, Palacio Rodríguez S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista Hacia la promoción de la Salud [revista en internet]* 2010 [20 de abril de 2021]; 15(1):128-143. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
19. Aristizábal Hoyos G patricia, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. The model of health promotion proposed by Nola Pender. A reflection on your understanding. *Enferm. univ [revista en Internet]* 2011 [acceso 8 de febrero de 2021]; 8(4): 16-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
20. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria [revista en Internet]* 2019 [acceso 10 de abril de 2021]; 8(4):16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
21. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades [Internet]. Universidad de Ciencias y Humanidades; 2019. Disponible en: http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Benavides Castillo MK, Diaz Vasquez MA, Diaz Manchay RJ, Cervera Vallejos MF. Estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021. *ACC CIETNA Rev la Esc Enfermería [Internet]*. 2022;9(1):135-47. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/745/1331?download>

=pdf

23. Aliaga M, Mallqui G. Estilos de vida y perfil de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán [Internet]. Universidad Hermilio Valdizán; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/6162/TEN01177A42.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Morales M, Gómez M. V, García R. C, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Revista Colombiana de Enfermería [revista en Internet] 2018 [acceso 10 de mayo de 2020]; 16(1): 14-24. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/324903656_Estilo_de_vida_saludable_en_estudiantes_de_enfermeria_del_Estado_de_Mexico/link/5aea70f6a6fdcc03cd90c48f/download
25. Zambrano G. Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería [Internet]. Pontificai Universidad Católica del Ecuador; 2021. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2738/1/ZambranoRuanoGabrielaStefania.pdf>
26. Colmenares J, Zapata S, Yepes. Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería desde el del modelo de Nola Pender [Internet]. Universidad Simón Bolívar; 2020. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/8700>
27. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. 6ª ed. México D. F.: McGraw-Hill; 2014. 1-600 p.
28. World Health Organization. Whast is Healthy lifestyle? [Internet]. Organización Mundial de la Salud. Ginebra - Suiza; 1999. p. 24. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108180/EUR_ICP_LVNG_01

_07_02.pdf?sequence=1&isAllowed=y

29. Casas Anguita J, Repullo Labrador JR, Donado Campos J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Atención Primaria [Internet]. 2003;31(8):527-38. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S0212-6567\(03\)70728-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0212-6567(03)70728-8)
30. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Rev Hacia la Promoción la Salud [Internet]. 2014;19(1):68-83. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
31. Siurana Aparisi JC. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. Veritas [revista en Internet] 2010 [acceso 10 de setiembre de 2019]; 22(22): 121-157. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-92732010000100006&lng=en&nrm=iso&tlng=en
32. Zerón A. Beneficencia y no maleficencia. Rev ADM [Internet]. 2019;76(6):306-7. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2019/od196a.pdf>
33. Penna MM, Duarte I, Cohen C, Oliveira RA De. Conceptions of the principle of non-maleficence and its relations with prudence. Rev bioét [Internet]. 2012;20(1):78-86. Disponible en: https://revistabioetica.cfm.org.br/index.php/revista_bioetica/article/view/717/739
34. Stone E. Evidence-Based Medicine and Bioethics: Implications for Health Care Organizations, Clinicians, and Patients. Perm J [Internet]. 2018;22(18):1-5. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6207438/pdf/18-030.pdf>
35. Cicchella A, Vecenane H, Usca S. Healthy Lifestyles of University Students,

According to Demographics, Nationality, and Study Specialty With Special Reference to Sport Studies. *Front Educ* [Internet]. 2022;7(June):1-11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2022.889603/full>

36. Bennasar-Veny M, Yañez AM, Pericas J, Ballester L, Fernandez-Dominguez JC, Tauler P, et al. Cluster analysis of health-related lifestyles in university students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;17(5):1-15. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084566/pdf/ijerph-17-01776.pdf>
37. López-Valenciano A, Suárez-Iglesias D, Sanchez-Lastra MA, Ayán C. Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Front Psychol* [Internet]. 2021;11(January):1-10. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.624567/full>
38. Olfert MD, Wattick RA, Saurborn EG, Hagedorn RL. Impact of COVID-19 on college student diet quality and physical activity. *Nutr Health* [Internet]. 2022;2(1):1-11. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8935134/pdf/10.1177_02601060221086772.pdf

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables

VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	Dimensiones	N° DE ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estilo de vida saludable	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal	Según la Organización Mundial de la Salud, el estilo de vida saludable es una forma de vida que disminuye el riesgo de estar seriamente enfermo o morir tempranamente, ayudando a mejorar la salud individual y familiar para disfrutar los diversos aspectos de la vida (28).	Es una forma de vida de los internos de enfermería Universidad María Auxiliadora en el año 2022 que disminuye el riesgo de estar seriamente enfermo o morir tempranamente, ayudando a mejorar la salud individual y familiar para disfrutar los diversos aspectos de la vida, el cual será medido con el cuestionario PEPS-II.	Responsabilidad en salud	9 ítems	Estilo de vida saludable	131 a 208 pts
				Actividad física	8 ítems		
				Nutrición	9 ítems	Estilo de vida no saludable	52 a 130 pts Puntaje mín: 52 Puntaje máx. 208
				Desarrollo espiritual	9 ítems		
				Relaciones interpersonales	9 ítems		
				Manejo de estrés	8 ítems		

Anexo B. Operacionalización de la variable o variables

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CUESTIONARIO PEPS-II de Nola Pender

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, somos estudiante de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, y estamos acá para pedirles de su colaboración en facilitar ciertos datos que permitirán conocer los Estilos de Vida Saludable en internos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho - 2022. Este cuestionario no contiene preguntas correctas ni incorrectas. Por favor responda con total sinceridad, además mencionarle que sus datos serán tratados de forma anónima y confidencial. Si Ud. tuviera alguna duda, pregúntele a la persona a cargo.

II. INSTRUCCIONES GENERALES

1. En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
2. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
3. Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

DATOS GENERALES:

Edad:

Sexo del entrevistado:

a. Femenino () b. Masculino ()

Estado civil:

a. Soltero () b. Casado () c. Divorciado () d. Viudo ()

Ciclo que cursa:

a. IX () b. X ()

1: Nunca, 2: A veces, 3: Frecuentemente, 4: Rutinariamente

N°	ítems	1	2	3	4
1	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.				
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.				
3	Visito al médico o consulto a otros profesionales de la salud ante cualquier señal de malestar o dolencia en mi cuerpo.				
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.				
5	Duermo lo suficiente.				
6	Siento que estoy madurando y cambiando en una forma positiva.				
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).				
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.				
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).				
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.				
12	Creo que mi vida tiene propósito.				
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.				
14	Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.				
15	Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus Instrucciones.				
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana).				
17	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar.				
18	Miro adelante hacia el futuro.				
19	Paso tiempo con amigos íntimos.				
20	Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.				

21	Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.				
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).				
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.				
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).				
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.				
26	Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.				
27	Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.				
28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.				
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.				
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.				
31	Expreso mis emociones mediante gestos amicales (abrazo, beso en la mejilla, apretón de manos, palmadas de aliento, etc.).				
32	Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.				
33	Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.				
34	Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).				
35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.				
36	Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).				
37	Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad.				
38	Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.				
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mí misma(o).				
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.				
41	Practico relajación o meditación.				
42	Pienso en las cosas que son importante para mi vida.				

43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.				
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.				
45	Asisto a programas educativos sobre el cuidado de salud personal.				
46	Se me acelera los latidos del corazón cuando hago ejercicios.				
47	Mantengo un balance para prevenir el cansancio.				
48	Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.				
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.				
50	Desayuno, almuerzo y cena a horas adecuadas.				
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.				
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.				

Cuestionario elaborado por la Autora: NOLA PENDER en octubre 2011.

Anexo C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

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

Título del proyecto: Estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho – 2022.

Nombre del investigador principal:

- Acencio Vargas Hady Yajayra
- Asencios Cruz Maria Isabel

Propósito del estudio: Determinar los estilos de vida saludable en internos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho – 2022.

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

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

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

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

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

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a Acencio Vargas Hady Yajayra o Asencios Cruz Maria Isabel coordinadores de equipo (teléfono móvil N° 989367823) o al correo yajayradaleska2012@gmail.com.

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al Dr. José Agustin Oruna Lara, Presidente del Comité de Ética de la Universidad María Auxiliadora, escribiendo al correo jose.oruna@uma.edu.pe

Participación voluntaria:

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

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

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

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

***Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.**

.....
Firma del participante