



UMA
Universidad
María Auxiliadora

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

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN EGRESADOS DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA, LIMA - 2024**

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

AUTORES:

Bach. GUTIERREZ NAVARRO, LISETH
<https://orcid.org/0000-0002-9472-3589>

Bach. JIMENEZ RÍOS, CRUZ MARÍA
<https://orcid.org/0000-0003-3228-9307>

ASESOR:

Dr. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY
<https://orcid.org/0000-0001-9422-7932>

LIMA - PERÚ

2024

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Gutiérrez Navarro Liseth, con **DNI 73265997** en mi condición de autora de la tesis presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de licenciado en Enfermería de título "**Estilos de vida saludables y rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada, Lima - 2024** ", **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, 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.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud **18 %** 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.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 28 de diciembre del 2024.



Gutiérrez Navarro Liseth

DNI. 73265997



DR. Matta Solís, Eduardo

DNI. 42248126

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, Jiménez Ríos Cruz María, con **DNI 43566583** en mi condición de autora de la tesis presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de licenciado en Enfermería de título “**Estilos de vida saludables y rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada, Lima - 2024**”, **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, 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.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud **18 %** 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.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 28 de diciembre del 2024.



Jiménez Ríos, Cruz María

DNI. 43566583



DR. Matta Solís, Eduardo

DNI. 42248126

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A Dios, por darme la fuerza necesaria para culminar esta meta, a mis padres; por todo su amor y apoyo, por motivarme a seguir cumpliendo cada uno de mis sueños y por acompañarme en cada paso que doy en la búsqueda de ser mejor persona y profesional.

A mis hermanos, por todo su apoyo incondicional, espero les sirva de ejemplo de que todo se puede lograr.

“A la persona más luchadora y fuerte que puedo conocer: yo”

Gutiérrez Navarro, Liseth

A Dios, por haberme brindado esa fuerza, sabiduría y paciencia en este camino académico e iluminar mi mente, por brindarme la paz y el consuelo en los momentos más difíciles.

A mi esposo, por su paciencia y comprensión que me ha brindado a lo largo de este viaje académico, este logro también es tuyo.

A mi amada hija, cuyo amor y cariño han sido la mayor bendición en mi vida, le dedico esta tesis con la esperanza de que siempre siga adelante y luche por sus sueños.

Jiménez Ríos, Cruz María

AGRADECIMIENTO

A Dios, mi roca eterna, por guiarme en cada paso de este viaje académico y darme la fuerza para perseverar. Gracias por ser mi fuente de fortaleza y entendimiento en este logro académico.

A mi familia, les agradezco su amor, apoyo y paciencia. Han sido mi fuente de inspiración y motivación a lo largo de este proceso.

Mi más sincero agradecimiento a mi asesor de tesis Dr. Eduardo Matta Solís por su guía, apoyo y orientación constante a lo largo de este proceso. Su experiencia y conocimiento han sido fundamentales para la realización de esta investigación.

A la UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA por proporcionarme los recursos y oportunidades necesarios para realizar de esta investigación.

A mi compañera de investigación le agradezco por su apoyo, colaboración y amistad. Formando un gran equipo haciendo que este proceso sea más llevadero y divertido.

¡Gracias a todos por su apoyo y colaboración!

Gutiérrez Navarro, Liseth

Doy infinitas gracias a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fuerza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y darme las fuerzas para continuar en este proceso de obtener uno de mis anhelos más deseados.

Gracias a mi esposo wilbert por ser promotor de mis sueños, gracias por confiar y creer en mis expectativas, gracias por siempre anhelar lo mejor para mi vida, gracias por cada consejo que me guiaron durante la vida.

Agradezco a mi hija Arantza quien ha sido mi mayor motivación para nunca rendirme en los estudios y para llegar a ser un ejemplo para ella.

Gracias a mi madre y hermanos por estar presentes acompañándome y por el apoyo moral que me brindaron en esta etapa de mi vida.

Mi más profundo agradecimiento a mi asesor de tesis Dr. Eduardo Matta Solís, por su dedicación, tiempo y profesionalismo. Gracias por ser un mentor excepcional.

gradezco a mi ALMA MATER UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA y escuela profesional de Enfermería por la educación y las oportunidades que han moldeado mi futuro. Cada día en este campus ha sido una experiencia enriquecedora.

A liseth por haber sido una excelente compañera de tesis y amiga, por haberme tenido la paciencia necesaria y por motivarme a seguir adelante.

Gracias a la vida por este nuevo triunfo, gracias a las personas que me apoyaron y creyeron en mí.

¡A todos ustedes Gracias!

Jiménez Ríos, Cruz María

Índice general

Dedicatoria.....	x
Agradecimiento.....	xii
Resumen	xiii
Abstract.....	xiii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MATERIALES Y MÉTODOS.....	9
2.1 Enfoque y diseño de investigación.....	9
2.2 Población muestra y muestreo.....	9
2.3 Variables de estudio	10
2.4 Técnica de instrumento de medición	11
2.5 Procedimiento para recolección de datos.....	12
2.6. Métodos de análisis estadísticos	13
2.7 Aspectos éticos	13
III. RESULTADOS	14
IV. DISCUSIÓN	21
4.1 Discusión.....	21
4.2 Conclusiones	23
4.3 Recomendaciones	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
ANEXOS	31

Índice de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas de los egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.	14
Tabla 2. Estilos de vida saludables en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.	15
Tabla 3. Estilos de vida saludables por dimensiones en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.	16
Tabla 4. Rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.	18
Tabla 5. Tabla cruzada entre estilos de vida saludables y el rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.	19
Tabla 6. Pruebas de chi-cuadrado	19

Índice de figuras

Figura 1. Porcentaje de estilos de vida saludables en egresados de enfermería 15

Figura 2. Porcentaje de los estilos de vida saludables en egresados de enfermería,
por dimensiones 17

Figura 3. Porcentaje de rendimiento académico en egresados de enfermería 18

Índice de Anexos

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables	32
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos	35
Anexo C. Consentimiento informado	39
Anexo D. Base de datos.....	42
Anexo E. Evidencia del envío de formularios virtuales (google form)	43

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida saludables y rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada de Lima, durante el año 2024. **Materiales y métodos:** Se empleó un diseño no experimental, transversal y correlacional con enfoque cuantitativo. Se incluyó una muestra de 53 egresados de la carrera de enfermería. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos fueron un cuestionario sobre estilos de vida y la revisión del promedio de notas como egresados de enfermería. **Resultados:** El 37,95% (N=21) de egresados tuvieron edades de 26 a 30 años. El 50,94%(N=27) fueron del género femenino. En cuanto a la ocupación, el 43,4%(N=23) eran trabajadores dependientes y estudiantes. El 50,94%(N=27) de egresados tuvieron estilo de vida medianamente saludable, 32,08%(N=17) tuvieron un estilo de vida saludable y 16,98%(N=9) tuvieron un estilo de vida poco saludable. El 45,28%(N=24) de egresados de enfermería tuvo rendimiento académico medio, seguido de 39,62%(N=21) fue alto y el 15,09%(N=8) bajo. El valor de Chi cuadrado 16,689 con su correspondiente valor $p=0,002$ siendo menor de 0,05, de tal modo, se refuta la hipótesis nula y se acepta la alterna. **Conclusiones:** Existe relación significativa entre los estilos de vida saludables y rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

Palabras clave: estilo de vida, estudiante, rendimiento académico (DeCS).

Abstract

Objective: determine the relationship between healthy lifestyles and academic performance in nursing graduates from a private university in Lima, during the year 2024. **Materials and methods:** A non-experimental, transversal and correlational design with a quantitative approach was used. A sample of 53 nursing graduates was included. The type of sampling was not probabilistic for convenience. The instruments were a questionnaire on lifestyles and a review of the average grades as nursing graduates. **Results:** 37.95% (N=21) of graduates were between 26 and 30 years old. 50.94% (N=27) were female. Regarding occupation, 43.4% (N=23) were dependent workers and students. 50.94% (N=27) of graduates had a moderately healthy lifestyle, 32.08% (N=17) had a healthy lifestyle and 16.98% (N=9) had a little lifestyle. healthy. 45.28%(N=24) of nursing graduates had average academic performance, followed by 39.62%(N=21) with high academic performance and 15.09%(N=8) with low academic performance. The Chi square value was 16.689 with its corresponding p value = 0.002 being less than 0.05, In this way, the null hypothesis is refuted and the alternative is accepted. **Conclusions:** There is a significant relationship between healthy lifestyles and academic performance in nursing graduates from a private university in Lima, 2024.

Keywords: academic performance, lifestyle, student (MeSH).

I. INTRODUCCIÓN

Un estudio realizado en España, en el 2021, sobre los estilos de vida en universitarios, respecto a su alimentación, Ningún estudiante demostró una adherencia notablemente alta a la dieta mediterránea, un 39.47% de los mismos presenta una adherencia baja. También se detecta una diferencia estadísticamente significativa entre el lugar donde los estudiantes comen y el origen de su comida, en relación con su desempeño académico (1). Un estudio realizado en Malasia, en el 2022, los resultados mostraron que la mala alimentación, la alimentación saludable y el sueño tienen una influencia estadísticamente significativa en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios ($p < 0,05$); Mientras tanto, el resto de variables (actividad física, tiempo frente a la pantalla e índice de masa corporal) no tienen influencia significativa en el rendimiento académico (2). Otro estudio en Arabia Saudita, en el 2023, respecto al índice de masa corporal, la categoría de peso normal fue la más prevalente, abarcando el 59,8% ($n=390$) de los participantes. Los resultados muestran que los participantes en general tuvieron un buen promedio de calificaciones (GPA) en el rango de 3,50 a 4,00. Es importante destacar que la mayoría de los participantes percibieron que los hábitos de estilo de vida impactaban su rendimiento académico (3). A su vez, nuevamente en Arabia Saudita, en el 2020. De 171 participantes, $n=37$ (21,6%) de ellos obtuvieron un puntaje de rendimiento académico de 5 a 4,5, $n=57$ (33,3%) tuvieron un puntaje de 3,99 – 3,5 y $n=48$ (28,1%) tuvieron una puntuación inferior a 3,5. Además, la mayoría de los participantes $n=77$ (45%) informaron que dormían entre 7 y 9 horas por día, y casi la mitad de los participantes $n=83$ (48,5%) realizaban entre 1 y 3 veces por semana (4). Una investigación ejecutada en la India, en el 2022, mostró que la mayor parte de alumnos tuvieron un estilo de vida saludable intermedio (57,1%), a pesar de ser los proveedores de atención médica del futuro. Las frutas rara vez estaban presentes en la dieta en el 82%, ninguna actividad física en el 21,2% y el tabaco y el alcohol consumían en el 11,7% y el 13%, respectivamente (5).

A nivel latinoamericano, una investigación ejecutada en México, en el 2022, mostró que el 62.8% de los estudiantes exhibe un estilo de vida positivo, mientras que el

30.3% muestra un estilo de vida sobresaliente. Además, el 79.1% de los estudiantes informó no fumar, y el 37.8% indicó tener una alimentación saludable. Respecto a su condición física, el 41% la calificó como regular, seguido del 34.5% que la consideró mala (6). En Argentina, en el 2023, un estudio halló que, la edad promedio fue de 28,63 años, con una predominancia de mujeres, solteras y estudiantes de primer año de enfermería. Respecto a las dimensiones, el crecimiento espiritual obtuvo la puntuación más alta, mientras que el manejo del estrés obtuvo la más baja (7). Por otra parte, en Colombia, en el 2020, El 61% de estudiantes universitarios mostró un Índice de Masa Corporal dentro del rango normal, mientras que el 28,5% tuvo sobrepeso. De las siete dimensiones evaluadas, solo la dimensión de actividad física fue no saludable, siendo la pereza la principal razón para no practicarla, con un 53,17% (8). En Cuba, en el 2020, Un estudio evidencio que el 51,76% de los estudiantes tenían suficiente EV. El 37,6% del rendimiento académico de los estudiantes fue excelente, el 42,3% bueno y el 20,01% fue regular. No se halló un vínculo significativo entre estilos de vida y rendimientos (9). En Ecuador, en el 2022, una investigación en 248 alumnos de enfermería, la mayor parte de los universitarios tuvieron un estilos de vida adecuado 54%, aunque temas como nutrición, actividades físicas y cuidado de la salud y sexualidad no se están llevando de una forma adecuada (10).

En el contexto nacional, una investigación ejecutada en Huánuco, en el 2021, mostró que los estilos de vida de los alumnos de enfermería, el 51,3% tuvieron EV no saludable, 48,7% saludable. En la dimensión salud y nutrición 59% (23) fueron no saludable. En actividades físicas, el 87,2 (34) fueron no saludables y finalmente en la dimensión psicológica un 76,9% fueron saludables (11). Por otra parte, en Huacho, en el 2023, mostró que los EV que tuvieron los alumnos de Enfermería fueron saludables 52%. En cuanto al rendimiento académico que tuvieron, es Muy bueno 5%, Bueno 39%, Aceptable 43% y Deficiente 13%. Los resultados mostraron un vínculo significativo moderada (12). Otra investigación realizada en Trujillo, en el 2023, mostró que el 51,4% de estudiantes de enfermería tuvieron EV no saludable, mientras que un 48,6% fue saludable. En cuanto a las dimensiones, en autorrealización (84,7%) y nutrición (55,6%) tuvieron los mayores porcentajes de

estilos de vida saludable. Respecto al rendimiento, el 29,2% fue alto, seguido de 61,1% moderado (13). Otra investigación ejecutada en Huánuco, en el 2023, mostró que, el 53,5% presentaron estilos de vida no saludables, el 63,1% presentó un rendimiento académico regular. Además, se encontró que los estilos de vida tuvieron asociación significativa con el rendimiento académico (14). Un estudio realizado en una universidad pública en Lima, en el 2021, reveló que un 85,9% de estudiantes tuvieron un estilo de vida medianamente saludable y un 67,5% tuvieron rendimiento académico promedio, se halló una correlación positiva entre las variables (15).

De lo anterior, los estudios realizados a nivel mundial, latinoamericano y nacional han revelado una variedad de hallazgos en relación con los estilos de vida y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios; se ha encontrado que este problema ha sido generado por diferentes aspectos como la alimentación, el sueño, la actividad física, el manejo del estrés y otros hábitos relacionados con la salud. Aunque los resultados varían según la ubicación y el enfoque del estudio, en general se ha encontrado que los estudiantes con estilos de vida saludables suelen tener un mayor rendimiento académico. Sin embargo, también se han notado diferencias en cuanto a la prevalencia de estilos de vida saludables entre diferentes regiones y grupos de estudiantes; por lo tanto, es importante promover hábitos de vida saludables entre los estudiantes universitarios para mejorar su desempeño académico y bienestar general.

Los estilos de vida son formas de comportamientos relacionados con la salud que se basan en las opciones libres para los seres humanos. según sus oportunidades de vida, los cuales pueden tener consecuencias positivas o negativas para la salud de una persona, sin embargo, forman un patrón general de salud prácticas que constituyen un estilo de vida. Un estilo de vida puede ser saludable o no según las decisiones de comportamiento que cada persona elija (16).

Un estilo de vida saludable implica hechos multidimensionales y conocimientos que ayudan a mejorar los niveles de salud y desarrollo personal de los individuos. La

función principal de los hábitos de vida saludables es reducir las causas de morbilidad y mortalidad, y mejorar el nivel de salud y bienestar de las personas.(17).

Un estilo de vida saludable abarca un conjunto de comportamientos que una persona adopta en su vida diaria, estos comportamientos incluyen aspectos como la actividad física, la nutrición, responsabilidad en salud, el manejo del estrés y soporte interpersonal. Es decir, los estilos de vida representan las elecciones y conductas que una persona realiza en su día a día y que tienen un impacto significativo en su salud y calidad de vida (18).

La nutrición es la primera dimensión considerada, abarca los hábitos alimentarios y su influencia en la salud general, evaluando la calidad y cantidad de la ingesta de diversos grupos de alimentos, como frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y grasas. También se consideran los patrones de alimentación, como la frecuencia de las comidas y la hidratación adecuada. Esta dimensión es crucial para prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar físico y mental (19).

En cuanto a la actividad física, se refiere a la práctica regular de ejercicio y su impacto en la salud general y el bienestar. Incluye la evaluación de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física realizada, ya sea mediante ejercicios estructurados, deportes, o actividades cotidianas como caminar o subir escaleras. Esta dimensión es fundamental para mantener un peso saludable (20).

La dimensión de responsabilidad en salud se refiere a la actitud proactiva y el comportamiento de los individuos hacia el mantenimiento y la mejora de su propia salud. Incluye aspectos como la realización de chequeos médicos regulares, la vacunación, la adopción de hábitos preventivos, y la toma de decisiones informadas sobre el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol. (21).

En cuanto al manejo del estrés, se refiere a las estrategias y prácticas que los individuos emplean para reconocer, enfrentar y reducir el estrés en sus vidas. Incluye la identificación de las fuentes de estrés, el desarrollo de habilidades de afrontamiento saludables, y la implementación de técnicas como la meditación, la respiración profunda, el ejercicio regular y la búsqueda de apoyo social (22).

El soporte interpersonal e refiere a la calidad y cantidad de las relaciones sociales y el apoyo emocional que los individuos reciben de su entorno. Esta dimensión evalúa la presencia de vínculos familiares, amistades, y redes de apoyo en la comunidad, así como la capacidad de dar y recibir ayuda emocional y práctica (23).

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (RAE, 2001) presenta cinco categorías de significados para la palabra rendimiento: a) la producción o utilidad generada por alguien o algo; b) la relación entre el producto o resultado obtenido y los recursos empleados; c) la sensación de fatiga o falta de energía; d) la sumisión, subordinación o humildad; e) la expresión de sumisión obediente a la voluntad de otro con el propósito de servirle o complacerle (24).

Por otro lado, El rendimiento académico hace referencia al grado de éxito, logro o rendimiento que un estudiante logra en comparación con los objetivos, normas o criterios establecidos por una institución educativa. Es la valoración de los conocimientos obtenidos en la educación universitaria. Un alumno con buen rendimiento es aquel que obtiene notas altas en los exámenes que debe superar durante un curso. (25).

La teoría de enfermería que sustenta el estudio se basa en la perspectiva de Pender, quien conceptualiza los estilos de vida como un conjunto de conductas realizadas a lo largo de la vida de una persona que impactan en su salud. Pender propuso estudiar tres dimensiones específicas, siendo el Resultado Conductual uno de los enfoques relevantes para este estudio. Por tanto, es crucial determinar los hábitos de vida en los alumnos de enfermería para determinar si sus comportamientos son promotores o no de salud. Esto permite diseñar planeamientos que permitan fomentar comportamientos saludables entre los futuros profesionales, capacitándolos para aplicar estos conocimientos en su vida diaria y educar de manera efectiva a la comunidad en general (26).

Sáez y colaboradores (27), en Colombia, en el 2022, en su estudio cuyo objetivo fue “analizar la relación entre Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia”. El enfoque fue

cuantitativo, diseño correlacional. La muestra se conformó por 160 estudiantes de 4 facultades (derecho, administración, ingeniería sistema y contabilidad). En cuanto a los resultados; las puntuaciones promedio de los estilos de vida fueron en derecho 89 puntos, administración 108, ingeniería de sistemas 109 y contaduría 105, siendo, representando estilos de vida entre regulares y buenos. Se concluyó que existe una correlación positiva entre las variables ($p < 0,05$).

Abreu y colaboradores (28), en Venezuela, en el año 2020, en su investigación cuyo objetivo fue “analizar la influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería”. Con enfoque cuantitativo, diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 223 estudiantes. Se utilizó el cuestionario de estilos de vida y una revisión documentaria de las calificaciones. Los resultados obtenidos evidenciaron que la dimensión ejercicio y actividad física fue la mayor práctica no saludable (60,99%). Los estudiantes del semestre II al V mostraron una mejora académica, superior al resto de los semestres, con un puntaje de 14,50. Se concluyó que existe una correlación significativa en ambas variables.

Lara (29), en Ecuador, en el año 2022, en su investigación cuyo objetivo fue “determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios”. Enfoque fue cuantitativo, diseño correlacional. Participaron 30 estudiantes, se utilizó una escala tipo Likert. Los resultados mostraron que, el 23,33 % es bajo respecto a los estilos de vida saludable mientras que el 56,66 % es alto. Además, el 23,33 % es bajo respecto a, si los estilos de vida mejoran el rendimiento académico, mientras que el 53,33 % es alto. Se concluyó que existe una correlación significativa entre las variables ($p < 0,05$).

Villavicencio y colaboradores (30), en Huánuco, en el 2020, en su estudio cuyo objetivo fue “analizar la relación entre estilo de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería”. El enfoque fue cuantitativo, diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 252 estudiantes, utilizando como instrumento el Inventario de Conductas de Salud en Escolares, diseñado por la OMS. En cuanto a los resultados alcanzados el 95% tuvieron prácticas de estilos de vida saludables, no Saludable un 5%. En cuanto al Rendimiento Académico un 25% (63) fue bueno

y un 70% (176) regular. Se concluyó que existe una asociación importante entre ambas variables.

Larrea y colaboradores (31), en Lima, en el año 2023, en su investigación cuyo objetivo fue “determinar la relación entre los estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del Callao”. El enfoque fue cuantitativo, diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 51 estudiantes, se aplicó una escala tipo Likert validada. Los resultados, de los estudiantes fueron regulares en un 74.5%, Buenos 13,7% y Malos el 11,8%. Respecto al rendimiento académico se halló niveles regulares en un 68.6%, buenos 17,6% y deficientes un 13,7%. Se concluyó que existe una destacada asociación entre las variables.

Huamán y colaboradores (32), en Huancayo, en el año 2023, en su tesis cuyo objetivo fue “determinar los estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la universidad privada de Huancayo”. El enfoque fue cuantitativo, diseño correlacional. La muestra se conformó por 123 estudiantes. Se utilizó una escala tipo Likert validado. En cuanto a los hallazgos, el 57,7% (71) tuvo un estilo de vida regular y un rendimiento medio, el 16,3% (20) tuvo un estilo de vida y un rendimiento bueno, el 13,0% (16) tuvo un estilo de vida regular y un rendimiento bueno y el 2,3% (3) tuvo un estilo de vida malo y un rendimiento bajo. Se concluyó que la mayoría de estudiantes tuvieron un estilo de vida regular y rendimiento medio.

En cuanto a la importancia, el estudio proporcionaría información valiosa sobre la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes, lo cual podría ayudar a identificar áreas de mejora en el sistema educativo y en el apoyo estudiantil. Además, entender cómo los estilos de vida afectan el rendimiento académico podría ayudar a desarrollar intervenciones y programas de apoyo específicos para mejorar el éxito académico de los estudiantes de enfermería. Esto, a su vez, podría tener un impacto positivo en la calidad de la formación de enfermería y, en última instancia, en la atención de la salud proporcionada por estos profesionales. Además, al tratarse de egresados de una universidad privada, el

estudio podría proporcionar información relevante para la toma de decisiones en la institución educativa.

Desde el punto de vista teórico, se acredita que el estudio tiene el propósito de aportar conocimientos respecto a los estilos de vida y el rendimiento académico a los estudiantes y egresados en enfermería; cuyos resultados investigativos podrían ser implementados por las autoridades académicas de la universidad, para contribuir al mejoramiento del rendimiento académico de sus estudiantes y egresados. Además, se basa en la teoría de la Promoción de la Salud, desarrollada por Nola Pender, la cual se centra en la idea de que las personas pueden desempeñar un papel activo en su propia salud, adoptando comportamientos saludables y modificando su entorno para promover el bienestar.

En cuanto a la justificación práctica, al entender mejor cómo los hábitos de salud, como la actividad física, la alimentación y la gestión del estrés, influyen en el éxito académico, los egresados pueden tomar decisiones más informadas sobre su estilo de vida. Además, el estudio puede identificar áreas de mejora en los hábitos de salud y proporcionar recomendaciones específicas para promover estilos de vida más saludables entre los egresados de enfermería.

A nivel metodológico, el estudio utilizará herramientas validadas para su aplicación. Asimismo, seguirá rigurosamente todos los pasos del método científico para dar respuesta al problema de investigación planteado.

Finalmente, el objetivo del estudio fue determinar la relación entre los estilos de vida saludables y rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada, Lima – 2024.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, permitiendo así el uso de herramientas estadísticas para analizar de manera precisa los estilos de vida y el rendimiento académico de los egresados. Este enfoque cuantitativo, sumado a la naturaleza aplicada del estudio, facilita que los hallazgos obtenidos se utilicen en un contexto real, ofreciendo información relevante para la toma de decisiones en escenarios similares. El diseño de la investigación fue no experimental, es decir, no hubo intervención directa del investigador sobre las variables, permitiendo observar los fenómenos en su forma natural. Además, se optó por un diseño transversal, ya que los datos fueron recolectados en un solo momento, capturando una instantánea de la situación estudiada. Finalmente, es correlacional con el propósito de identificar y analizar las relaciones existentes entre los estilos de vida y el rendimiento académico (33).

2.2 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

La población se conformó por los egresados de la carrera en enfermería de la Universidad María Auxiliadora, ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho, durante el año 2024. Según la oficina de servicios académicos (OSAR) se tienen un total de 64 egresados de la carrera de enfermería en el año 2024, representando a la población total.

Criterios de inclusión

- Estudiantes que firmen el consentimiento informado para su participación en el estudio.
- Estudiantes que se encuentren en la condición de egresados para el año 2023.
- Estudiantes que respondan las encuestas virtuales en el tiempo de ejecución del estudio.
- Estudiantes que hayan aprobado todas las materias de la malla curricular
- Estudiantes que cuenten con registro de notas actualizado en el sistema.

Criterios de exclusión

- No haber completado el programa de enfermería, no estar en condición de egresado.
- No estar dispuesto a participar voluntariamente en el estudio.
- Presentar condiciones médicas o psicológicas que impidan la participación en la investigación.
- Estudiantes que no respondan las encuestas virtuales en el tiempo de ejecución del estudio.
- Estudiantes que no cuenten con registro de notas actualizado en el sistema.

En cuanto a la muestra, no es necesario definir un tamaño, ya que se trabajó con la población total que cumpla los criterios de selección, denominándose muestra censal. Finalmente, la muestra quedó conformada por 53 estudiantes, quienes cumplieron los criterios de elegibilidad. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia.

2.3 VARIABLES DE ESTUDIO

Variable 1. Estilos de vida saludables

Definición conceptual:

Un estilo de vida saludable abarca un grupo de comportamientos que una persona adopta en su vida diaria, estos comportamientos incluyen aspectos como la actividad física, la nutrición, responsabilidad en salud, el manejo del estrés y soporte interpersonal. Es decir, los estilos de vida representan las elecciones y conductas que una persona realiza en su día a día y que tienen un impacto significativo en su salud y calidad de vida (18).

Definición operacional: Conjunto de comportamientos que adoptan en su vida diaria, los cuales incluyen dimensiones como actividad física, nutrición, responsabilidad en la salud, manejo del estrés y soporte interpersonal de los alumnos egresados en enfermería y será evaluado por medio de una escala tipo Likert.

Variable 2: Rendimiento académico

Definición conceptual:

El rendimiento académico hace referencia al ámbito del logro, éxito o rendimiento alcanzado por un estudiante en relación con los objetivos, estándares o criterios determinados por una institución educativa. Este concepto abarca diversos aspectos, como el desempeño en exámenes, la calidad de los trabajos realizados, la participación en actividades académicas, la comprensión de los contenidos enseñados y la capacidad para aplicar los conocimientos adquiridos en contextos diversos (25).

Definición operacional:

Éxito o desempeño alcanzado por un estudiante egresado de enfermería en relación con los objetivos, estándares o criterios establecidos una universidad privada ubicada en Lima, el cual será evaluado mediante la calificación promedio emitida por la universidad al concluir sus estudios de enfermería, a través de dos dimensiones, promedio numérico y nivel de calificación asignada.

2.4 TÉCNICA DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

La técnica para utilizar fue la encuesta. Mediante esta técnica de encuesta, se obtuvieron datos cuantitativos que permitirían analizar las asociaciones entre las variables (34).

En cuanto a los estilos de vida, se utilizó el cuestionario elaborado por Varas y colaboradores (35), en su tesis “Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería, de un hospital público, Trujillo- 2023”. Las autoras se basaron en el cuestionario PEPS-I, desarrollado por Nola Pender y aplicado por Walker S, en la Universidad de Nebraska, en el año 1995 para medir la variable de estilos de vida. Este instrumento, conocido como perfil de estilos de vida de Nola Pender, fue traducido al español y utilizado en países de México y América. Presenta una alta confiabilidad, reflejada en un Alpha de Cronbach de 0.93 en general, con valores en sus distintas dimensiones que oscilan entre 0.70 y 0.87, lo cual se considera aceptable (36).

Sin embargo, Varas y colaboradores (35), realizaron una modificación al instrumento, quedando conformado por 33 ítems y 6 dimensiones. Cada ítem es calificado mediante una escala tipo Likert, siempre (4), frecuentemente (3), a veces (2) y nunca (1). Los valores finales del instrumento fueron:

Estilo de vida	Puntaje
Saludable:	100 a 132 puntos
Moderadamente saludable:	67 a 99 puntos
Poco saludable:	33 a 66 puntos

Fuente: Varas y colaboradores (35).

En cuanto a la confiabilidad, las autoras sometieron el instrumento a una prueba piloto, hallado un Alpha de Cronbach de 0,95. A mismo, sometieron el instrumento a evaluación mediante juicio de expertos, quienes tuvieron altos niveles de concordancia (35).

Para evaluar el rendimiento académico, se solicitará a la oficina de servicios académicos de la universidad los promedios de los estudiantes egresados de enfermería con sus respectivos nombres y apellidos. Una vez obtenido ello, se procederá a calificar a los estudiantes de acuerdo con lo siguiente:

Rendimiento académico	Promedio
Alto	17 a 20
Medio	15 a 16
Bajo	11 a 14

Fuente: Elaboración propia

2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

2.5.1. Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Se solicitó una carta de autorización hacia la dirección de escuela de la universidad, para poder realizar el estudio en dicha casa de estudios. Además, se solicitó autorización a la oficina de servicios académicos de la universidad, para acceder a los promedios finales de los egresados de enfermería, lo cual permitiría establecer su nivel de rendimiento académico.

2.5.2 Procedimiento recolección de datos

El procedimiento para la recolección de datos se realizó de manera respetuosa, cuidadosa, priorizando el bienestar y la comodidad de los participantes. Se establecerá un ambiente tranquilo y propicio para la comunicación, y aplicación del instrumento. La aplicación del cuestionario o la entrevista fue de aproximadamente 15 minutos, el cual se realizó a través de formularios de Google forms enviado a los WhatsApp de los egresados.

2.6. MÉTODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

El procesamiento estadístico se realizó mediante el software SPSS. El análisis descriptivo e inferencial en el estudio se llevó a cabo de manera rigurosa y sistemática para comprender y sacar conclusiones significativas de los datos recopilados. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo para examinar las características básicas de la muestra, como la edad, el género. Posteriormente, se realizó un análisis inferencial para explorar las relaciones entre las variables y evaluar las posibles asociaciones o diferencias significativas. Se utilizaron pruebas estadísticas adecuadas, según corresponda a la naturaleza de las variables y los objetivos del estudio. Además, se aplicó la prueba de chi-cuadrado para analizar la asociación entre variables categóricas.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

La autonomía se refiere al respeto por la capacidad de tomar decisiones informadas y voluntarias por parte de estudiantes de enfermería egresados, asegurando su participación libre y voluntaria. La beneficencia implica la obligación de promover el bienestar de los estudiantes egresados en enfermería, garantizando que las posibles ventajas del estudio puedan superar cualquier peligro o inconveniente. La no maleficencia implica evitar causar daño a los estudiantes de enfermería egresados, minimizando los riesgos durante su participación. Por último, la justicia requiere que la distribución de los beneficios y las cargas de la investigación sea justa, asegurando que todos los participantes reciban un trato justo. (37).

III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

Tabla 1. Características sociodemográficas de egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.

Datos	Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Edad	<= 25 Años	14	30.36%	30.36%
	De 26 - 30 Años	21	37.95%	68.3%
	De 31 - 35 Años	12	22.32%	90.63%
	De 36 años a más	6	9.38%	100%
Género	Femenino	27	50.94%	50.94%
	Masculino	26	49.06%	100.00%
Semestre egresado	2024-1	11	20.75%	20.75%
	2023-2	42	79.25%	100.00%
Ocupación	Solo estudiante	9	16.98%	16.98%
	Trabajador independiente, estudiante	19	35.85%	52.83%
	Trabajador dependiente, estudiante	23	43.40%	96.23%
	Otros	2	3.77%	100.00%
Estado civil	Soltero(a)	27	50.94%	50.94%
	Casado(a)	4	7.55%	58.49%
	Conviviente	13	24.53%	83.02%
	Separado	9	16.98%	100.00%
Total		53	100%	

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes universitarios egresados

En la tabla 1, se observa que, el 37,95% (N=21) de egresados tuvieron edades de 26 a 30 años, 30,36%(N=14) de egresados tuvieron edades menores o iguales a 25 años, 22,32%(N=12) tuvieron edades de 31 a 35 años y 9,38%(N=6) tuvieron edades mayores o iguales a 36 años. El 50,94%(N=27) fueron del género femenino. En cuanto a la ocupación, el 43,4%(N=23) eran trabajadores dependientes y estudiantes, 35,85%(N=19) eran trabajadores independientes y estudiantes, 16,98%(N=9) eran solo estudiantes. El 50,94%(N=27) eran solteros, 24,53%(N=13) eran convivientes, 16,98%(N=9) eran separados.

Tabla 2. Estilos de vida saludables en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.

	Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estilos de vida saludables	Poco saludable	9	16.98%	16.98%
	Medianamente saludable	27	50.94%	67.92%
	Saludable	17	32.08%	100.00%
	Total	53	100.00	

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes universitarios egresados.

En la tabla 2, se observa que, el 50,94%(N=27) de egresados tuvieron estilo de vida medianamente saludable, 32,08%(N=17) tuvieron un estilo de vida saludable y 16,98%(N=9) tuvieron un estilo de vida poco saludable.

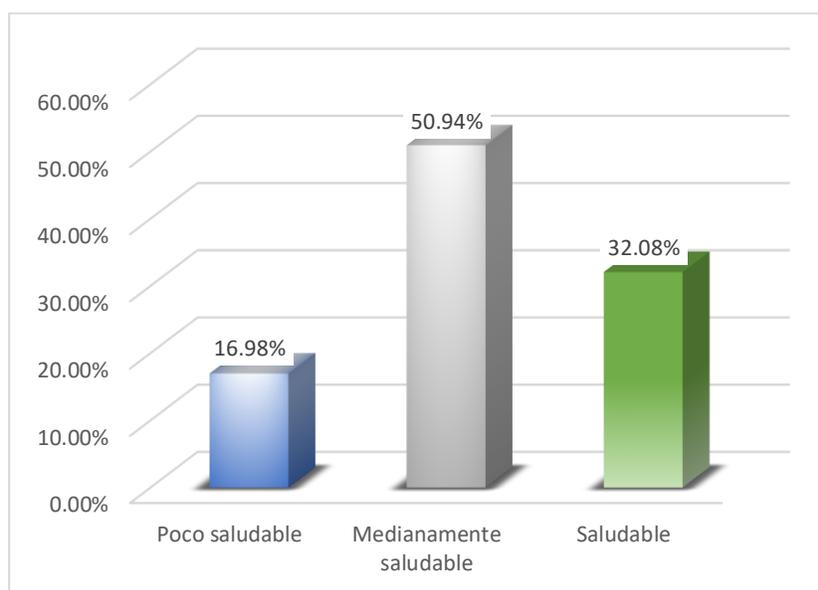


Figura 1. Porcentaje de los estilos de vida saludables en egresados de enfermería

En la figura 1, se observa que, el 50,94%(N=27) de egresados tuvieron estilo de vida medianamente saludable, 32,08%(N=17) tuvieron un estilo de vida saludable y 16,98%(N=9) tuvieron un estilo de vida poco saludable.

Tabla 3. Estilos de vida saludables por dimensiones en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.

Dimensiones	Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estilos de vida saludables	Poco	8	15.09%	15.09%
	Mediano	25	45.28%	62.26%
	Saludable	20	39.62%	100.00%
Nutrición	Poco	8	15.09%	15.09%
	Mediano	25	47.17%	62.26%
	Saludable	20	37.74%	100.00%
Actividad física	Poco	6	11.32%	11.32%
	Mediano	26	49.06%	60.38%
	Saludable	21	39.62%	100.00%
Responsabilidad en salud	Poco	6	11.32%	11.32%
	Mediano	29	54.72%	66.04
	Saludable	18	33.96%	100.00%
Manejo de estrés	Poco	6	11.32%	11.32%
	Mediano	27	50.94%	62.26%
	Saludable	20	37.74%	100.00%
Soporte interpersonal	Poco	6	11.32%	11.32%
	Mediano	28	52.83%	64.15%
	Saludable	19	35.85%	100.00%
Autorrealización	Poco	9	16.98%	16.98%
	Mediano	11	20.75%	37.74%
	Saludable	33	62.26%	100.00%
Total		53	100.00%	

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes universitarios egresados.

En la tabla 3, se observa que, en la dimensión nutrición el 47,17%(N=25) tuvieron un estilo de vida medianamente saludable. En la actividad física el 49,06%(N=26) tuvieron un estilo de vida medianamente saludable. En responsabilidad en salud el 54,72%(N=29) tuvieron un estilo de vida medianamente saludable. En el manejo de estrés el 54,72%(N=29) tuvieron un estilo de vida medianamente saludable. En soporte interpersonal el 52,83%(N=28) tuvieron un estilo de vida medianamente saludable. En auto realización el 62,26%(N=33) tuvieron un estilo de vida saludable.

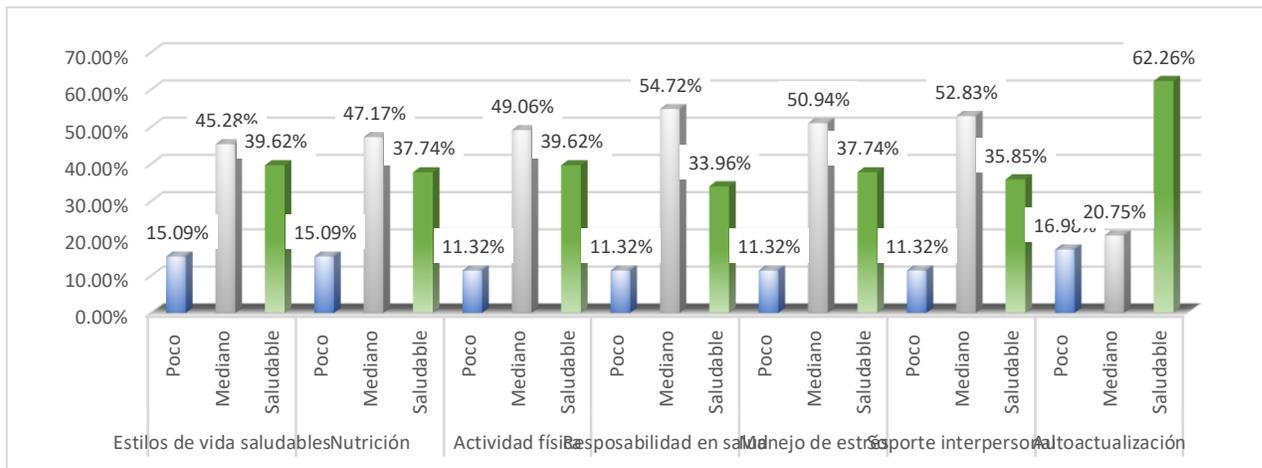


Figura 2. Porcentaje de los estilos de vida saludables en egresados de enfermería, por dimensiones

En la figura 2, se observa que, en la dimensión nutrición el 47,17%(N=25) tuvieron un estilo de vida medianamente saludable. En la dimensión actividad física el 49,06%(N=26) tuvieron un estilo de vida medianamente saludable. En la dimensión responsabilidad en salud el 54,72%(N=29) tuvieron un estilo de vida medianamente saludable. En la dimensión manejo de estrés el 54,72%(N=29) tuvieron un estilo de vida medianamente saludable. En la dimensión soporte interpersonal el 52,83%(N=28) tuvieron un estilo de vida medianamente saludable. En la dimensión auto realización el 62,26%(N=33) tuvieron un estilo de vida saludable.

Tabla 4. Rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.

	Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Rendimiento académico	Bajo	8	15.09%	15.09%
	Medio	24	45.28%	60.38%
	Alto	21	39.62%	100.00%
	Total	53	100.00%	

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes universitarios egresados.

En la tabla 4, se observa que el 45,28%(N=24) de egresados de enfermería tuvo rendimiento académico medio, seguido de 39,62%(N=21) fue alto y el 15,09%(N=8) bajo.

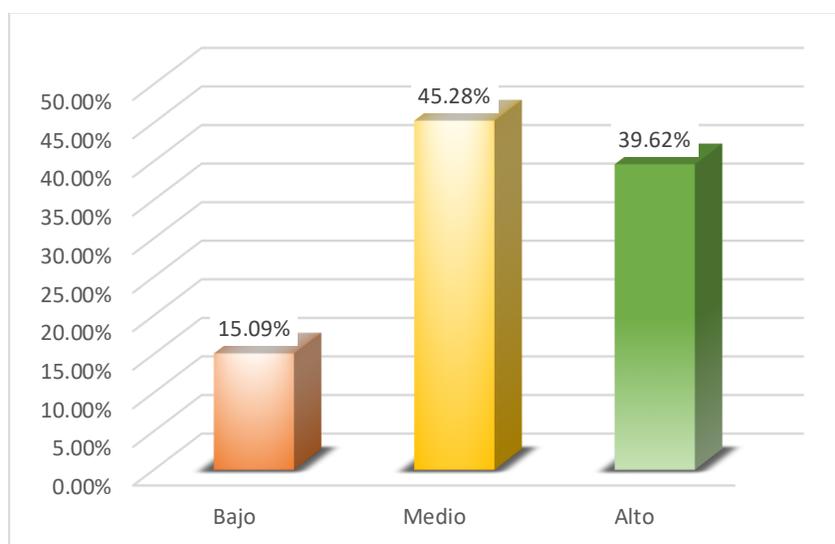


Figura 3. Porcentaje de rendimiento académico en egresados de enfermería

En la figura 3, se observa que el 45,28%(N=24) de egresados de enfermería tuvo rendimiento académico medio, seguido de 39,62%(N=21) fue alto y el 15,09%(N=8) bajo.

3.2. Análisis inferencial

Hipótesis alterna (H1): Existe relación entre los estilos de vida saludables y el rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.

Hipótesis Nula (H0): No existe relación entre los estilos de vida saludables y el rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.

Tabla 5. Tabla cruzada entre estilos de vida saludables y rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.

			Rendimiento académico			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Estilos de vida saludables	Poco saludable	Recuento	5	3	1	9
		% dentro de EVS	55.6%	33.3%	11.1%	100.0%
	Medianamente saludable	Recuento	3	14	10	27
		% dentro de EVS	11.1%	51.9%	37.0%	100.0%
	Saludable	Recuento	0	7	10	17
		% dentro de EVS	0.0%	41.2%	58.8%	100.0%
Total		Recuento	8	24	21	53
		% dentro de EVS	15.1%	45.3%	39.6%	100.0%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes universitarios egresados.

Tabla 6. Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	16,689 ^a	4	0.002
Razón de verosimilitud	15.826	4	0.003
Asociación lineal por lineal	11.775	1	0.001
N de casos válidos	53		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,36.

En la tabla 5, se puede apreciar el total de egresados con estilo de vida poco saludable, un 55,6% tuvieron un bajo rendimiento académico. Del total de egresados con estilo de vida medianamente saludable 51,9% tuvieron un rendimiento académico medio. Del total de egresados con estilo de vida saludable 58,8% tuvieron rendimiento académico alto.

En cuanto a la prueba de correlación, en la tabla 6, se observa que el valor de Chi cuadrado 16,689 con su correspondiente valor $p=0,002$ siendo menor de 0,05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, concluyendo la existencia de relación entre los estilos de vida saludables y el rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024

IV. DISCUSIÓN

4.1 Discusión

En este estudio, se buscó explorar cómo diversos hábitos de vida, incluyendo la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés y los patrones de sueño, impactan el rendimiento académico de los egresados de enfermería. Los resultados obtenidos ofrecen una visión integral de cómo los estilos de vida pueden no solo afectar la salud física y mental de los individuos, sino también su capacidad para sobresalir en un entorno académico exigente. Este análisis proporciona una base sólida para entender las dinámicas entre estos factores y subraya la importancia de fomentar estilos de vida saludables para mejorar los resultados académicos y, por ende, la calidad del cuidado que estos profesionales de la salud brindan.

En cuanto al objetivo general, se halló que, existe relación significativa entre los estilos de vida saludables y el rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024. Resultados similares fueron hallados por Villavicencio y colaboradores (30), en Huánuco, en el 2020, en cuanto a los resultados se obtuvieron que, el 95% tuvieron prácticas de estilos de vida saludables y el 5% No Saludables. En cuanto al rendimiento académico un 25% (63) fue bueno y un 70% (176) regular. Se halló asociación significativa entre las variables. al igual que Larrea y colaboradores (31), en Lima, en el 2023, quienes hallaron que los estilos de vida en los estudiantes de enfermería son de nivel regular con un 74.5%, bueno 13,7% y malo un 11,8%. En cuanto al rendimiento académico se halló que es de nivel regular un 68.6%, Bueno en 17,6% y deficiente el 13,7%. Se halló asociación significativa entre las variables ($p < 0,05$). En el contexto internacional, Sáez y colaboradores (27), en Colombia, en el 2022, hallaron una correlación positiva entre las variables ($p < 0,05$).

Los estilos de vida saludables, que incluyen una alimentación balanceada, ejercicio regular, un adecuado manejo del estrés y suficientes horas de sueño, contribuyen positivamente al rendimiento académico. Estos hábitos mejoran la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje, lo que se refleja en mejores calificaciones y una mayor eficiencia en sus estudios. Por lo tanto, fomentar y mantener un estilo

de vida saludable es esencial para que los estudiantes de enfermería no solo alcancen un buen desempeño académico, sino que también estén mejor preparados para enfrentar las demandas físicas y emocionales de su futura profesión.

En cuanto al primero objetivo específico, se encontró que, los estilos de vida en egresados de enfermería de una universidad privada – Lima, en su mayoría fueron medianamente saludables, seguido de saludable y poco saludable. Resultados distintos fueron hallados por Villavicencio y colaboradores (30), en cuanto a los resultados se obtuvieron, el 95% tuvieron prácticas de estilos de vida saludables y el 5% no saludable. Un 25% en cuanto al Rendimiento Académico (63) fue bueno y un 70% (176) regular. Se halló asociación significativa entre las variables. sin embargo, resultados similares fueron hallados por Larrea y colaboradores (31), en Lima, en 2023, en cuanto a los resultados, los estilos de vida de los estudiantes de enfermería son de nivel regular el 74.5%, bueno el 13,7% y malo un 11,8%. En cuanto al rendimiento académico se hallaron que es de nivel regular el 68.6%, bueno 17,6% y deficiente el 13,7%.

Esto sugiere que, aunque han adoptado algunas prácticas beneficiosas para su bienestar, también existen áreas que requieren mejoras. Factores como la dieta, el ejercicio físico, y la gestión del estrés parecen ser manejados de manera subóptima por muchos de los egresados, lo que indica la necesidad de intervenciones educativas y de apoyo para fomentar hábitos más saludables. Estos resultados destacan la importancia de integrar la promoción de estilos de vida saludables en los programas de formación de enfermería, para asegurar que los profesionales no solo tengan el conocimiento teórico, sino también las prácticas personales que favorezcan su salud y rendimiento profesional.

En cuanto al segundo objetivo específico, se halló que, el rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada – Lima, en mayoría fue medio, seguido por alto por último bajo. Huamán y sus colegas (32) hallaron resultados parecidos en Huancayo, en el año 2023, en cuanto a los hallazgos, el 57,7% (71) tuvo un estilo de vida regular y un rendimiento medio, el 16,3% (20) tuvo un estilo de vida y un rendimiento bueno, el 13,0% (16) tuvo un estilo de vida regular

y un rendimiento bueno y el 2,3% (3) tuvo un estilo de vida malo y un rendimiento bajo. Al igual que Larrea y colaboradores (31), en Lima, en 2023, en cuanto a los resultados, los estilos de vida de los estudiantes de enfermería son de nivel regular en un 74.5%, bueno un 13,7% y malo un 11,8%. En cuanto a su rendimiento académico se halló que es de nivel regular el 68.6%, bueno el 17,6% y deficiente el 13,7%.

Esta distribución sugiere que, aunque un número considerable de estudiantes alcanzó niveles satisfactorios de desempeño académico, todavía hay una parte significativa que podría beneficiarse de intervenciones adicionales. Factores como la carga de trabajo, las responsabilidades externas y los estilos de vida pueden haber influido en estos resultados, indicando la necesidad de estrategias de apoyo académico y personalizadas que ayuden a los estudiantes a maximizar su potencial y mejorar su rendimiento general.

Finalmente, al identificar que un estilo de vida medianamente saludable influye en el rendimiento académico, el estudio subraya la necesidad de implementar programas de promoción de la salud y bienestar para los estudiantes de enfermería. Estas intervenciones no solo mejorarán su rendimiento académico, sino que también prepararán a los futuros profesionales para servir de manera más efectiva y ser modelos de salud para sus pacientes. Así, el estudio contribuye a la formación integral de los enfermeros, promoviendo tanto su desarrollo profesional como personal.

4.2 Conclusiones

- Existe relación significativa entre los estilos de vida saludables y el rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, 2024.
- Los estilos de vida en egresados de enfermería de una universidad privada - Lima, fueron en su mayoría medianamente saludables, seguido de saludable y poco saludable.
- El rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada – Lima, fue en su mayoría medio, seguido de alto y bajo.

4.3 Recomendaciones

- Se recomienda implementar programas de promoción de la salud y bienestar dentro de la universidad. Estos programas deberían enfocarse en fomentar hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, y técnicas efectivas de manejo del estrés, que puedan influir positivamente en el rendimiento académico. Además, es crucial que las universidades proporcionen recursos y apoyo, como servicios de consejería, talleres sobre gestión del tiempo y del estrés, y actividades extracurriculares que promuevan el equilibrio entre la vida académica y personal.
- Se debe fomentar un ambiente que apoye y motive a los egresados a hacer cambios positivos en sus estilos de vida no solo mejorará su bienestar personal, sino que también contribuirá a su rendimiento profesional y su capacidad para cuidar de sus pacientes de manera efectiva.
- Se debe organizar campañas de sensibilización y proporcionar incentivos para la participación en programas de salud y bienestar también pueden motivar a los egresados a mejorar sus hábitos. Establecer una red de apoyo entre colegas para compartir experiencias y estrategias de autocuidado puede ayudar a crear un entorno más saludable y solidario, beneficiando tanto a los individuos como a las comunidades a las que sirven.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tena AG, Clavero AE. Relationship between healthy habits and academic performance in students of the Jaime I University. *Nutr Clin y Diet Hosp* [Internet]. 2021;41(2):99-106. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/133/112>
2. Shafie SNM, Shahri MS, Izuddi NNNI, Shukri NM, Aziz NA, Amran A, et al. Association between Lifestyle-Related Behaviors and Academic Performance among Students. *Proceedings* [Internet]. 2022;82(1):105. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2504-3900/82/1/105>
3. Mahfouz H, Alhazmi N, Almatrafi M. The Influence of Lifestyle on Academic Performance Among Health Profession Students at. *Cureus* [Internet]. 2024;2(1):1-18. Disponible en: [doi:10.7759/cureus.56759](https://doi.org/10.7759/cureus.56759)
4. Ghaffar U Bin, Sami W, Aldawsari AA, Mohammedalazmi M, Okasi HA, Alsaleh AA, et al. Association between Lifestyle and Academic Performance among Medical Students, Majmaah, Saudi Arabia. *J Evol Med Dent Sci* [Internet]. 2020;9(20):1579-84. Disponible en: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/989116>
5. Mohebi S, Parham M, Sharifirad G, Gharlipour Z. Social Support and Self - Care Behavior Study. *J Educ Health Promot* [Internet]. 2020;23(1):1-6. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8249966/pdf/JEHP-10-167.pdf>
6. Cruz-León A, Morales-Ramón F, Arriaga-Zamora RM, Antonio Nuñez-Ramón M, Acopa-Álva-Rez M, De La Cruz-García C. Lifestyles health related in Nursing students Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de Enfermería. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc* [Internet]. 2022;30(4):96-102. Disponible en: <http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/>
7. Ortigoza A, Canova C. Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán,

- Argentina. Rev Finlay [Internet]. 2023;13(2):1-9. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v13n2/2221-2434-rf-13-02-199.pdf>
8. Zambrano RNB, Rivera VR. Estilos de vida de los estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. AVFT Arch Venez Farmacol y Ter [Internet]. 2020;39(4):2-6. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf
 9. Fernández A, Quiñones I, Álvarez T. Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. Rev Habanera Ciencias Médicas [Internet]. 2020;19(3):1-12. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3012>
 10. Toapanta DET, Vacacela BPD. Prácticas de vida saludable en los estudiantes de la carrera de enfermería. Brazilian J Heal Rev [Internet]. 2022;5(4):16801-11. Disponible en: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/51406/38565>
 11. 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>
 12. Cure M, Zegarra B. Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huacho 2023 [Internet]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8092/TESIS PARA EL REPOSITORIO 2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 13. Pacheco J, Peralta A. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo en el contexto COVID-19, 2022 [Internet]. Universidad Nacional de Trujillo; 2023. Disponible en:

<https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4a70390e-b5cc-4eeb-a7e9-fa9963a53ef7/content>

14. Dias S. Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco – 2019 [Internet]. Universidad De Huanuco; 2023. Disponible en: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/238/uzuriaga_cespedes_ever_tesis_maestria_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Palomino J. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Delectus [Internet]. 2021;4(1):82-92. Disponible en: <https://doi.org/10.36996/delectus%0AVol.>
16. Cockerham WC. Health Lifestyle Theory. Wiley-Blackwell Encycl Soc Theory [Internet]. 2017;(1991):1-3. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/9781118430873.est0160>
17. Lambrinou E, Hansen TB, Beulens JWJ. Lifestyle factors, self-management and patient empowerment in diabetes care. Eur J Prev Cardiol [Internet]. 2019;26(2):55-63. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2047487319885455>
18. García-García JA, Garza-Sanchez RI, Cabello-Garza ML. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. Prospect Rev Trab Soc e Interv Soc [Internet]. 2022;(2022):249-70. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/prsp/n34/2389-993X-prsp-34-249.pdf>
19. Veracruzana U. Alimentación como Estilo de Vida Saludable Guía práctica. Uv [Internet]. 2019; Disponible en: <https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable.pdf>
20. Escobar Jorge. Actividad física como estilo de vida saludable. Rev medica risaralda [Internet]. 2003;9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5030454.pdf>

21. Gálvez- León GE, Rivera-Muguerza JP. Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. Rev Electrónica en Educ y Pedagog [Internet]. 2021;5(9):116-31. Disponible en: <https://revedupe.unicesmag.edu.co/index.php/EDUPE/article/view/170/479>
22. Moadel-Robblee, A.; Christie, A.; Power-James C. Manejo del Estrés. Leuk Lymphoma Soc [Internet]. 2019;7-20. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1wmB8jfCctKPPPkuqyyMMDjfPIQweFXw4/view>
23. Padilla S, Alvarez L. Factores asociados a la adherencia al tratamiento farmacológico oral de los paciente sdiabéticos del hospital de ESSALUD Iquitos [Internet]. Universidad Científica del Peru; 2021. Disponible en: http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1310/SHONY_SUMMER_PADILLA_RIOS_Y_LUCIA_ISABEL_ALVAREZ_CHUQUIMBALQUI_-_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Real Academia Española. Rendimiento [Internet]. Actualización 2023. 2023. Disponible en: <https://dle.rae.es/rendimiento>
25. Deza T, Ortega P. Factores maternos asociados a la interrupción de la lactancia materna exclusiva del C.M.I Santa Luzmila II del distrito de Comas [Internet]. Universidad Privada del Norte; 2021. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27004/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. 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 Univ [Internet]. 2019;8(4):16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
27. Sáez Abello GA, Sierra Arias V, Ariza Viviescas AM, Laurin LL, Mora Pedreros PA. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia. Eur J Child Dev Educ Psychopathol [Internet]. 2023;1-19. Disponible en:

<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejpad/article/view/2127>

28. Abreu L, Mejía M. Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. *Enfermería, Hist e Investig* [Internet]. 2020;7(0):17-31. Disponible en: <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/enfermeria/article/view/16584>
29. Lara S. Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Mentor* [Internet]. 2022;1(2):1-12. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2136/2813>
30. Villavicencia M, Deza I, Dávila R. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *CONRADO* [Internet]. 2020;16(74):1-8. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1340/1330>
31. Larrea C, Ramos D, Quispe Y. Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional del Callao [Internet]. Universidad Nacional del Callao; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7914/TESIS-RODAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Huaman L, Marcañaupa V. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt [Internet]. Universidad Franklin Roosevelt; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uoosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/1897/TE SIS HUAMÁN - MARCAÑAUPA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
33. Sampieri RH, Fernández C, Baptista P. *Metodología de la investigación*. 6th Ed. S.A. M-H/ IE, editor. Vol. 53. 2014. 1-589 p.
34. Anguita J, Labrador J, Campos J. La encuesta como técnica de investigación . *Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos*. Aten Primaria [Internet]. 2002 [citado 26 de marzo de 2024];31(8):469-558. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(03)70728-8)
35. Varas Y, Villar A. Estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería,

de un hospital público, Trujillo- 2023 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2023. Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/133001/Varas_RYA-Villar_PAP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

36. Reyna MCE, Alejandro PP, González ÁDI, Infante EAG, Salazar A del CV, Rodríguez REM. Psychometric properties of the Spanish version of the Health-Promoting Lifestyle Profile-II instrument in Mexican university students. *Enferm Glob* [Internet]. 2022;21(2):411-23. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n66/1695-6141-eg-21-66-398.pdf>
37. Prieto P. Comités de ética en investigación con seres humanos: relevancia actual en Colombia. Experiencia de la Fundación Santa Fe de Bogotá. *Acta Médica Colomb* [Internet]. 29 de agosto de 2015;40(2):50-6. Disponible en: <http://www.actamedicacolombiana.com/ojs/index.php/actamed/article/view/674>

4

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables

Variables	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Valor final	Criterios para asignar valor final
Estilos de vida saludables	Según su naturaleza: cualitativa Según su escala: ordinal	Un <i>estilo de vida saludable</i> abarca un conjunto de comportamientos que una persona adopta en su vida diaria, estos comportamientos incluyen aspectos como la actividad física, la nutrición, responsabilidad en salud, el manejo del estrés y soporte interpersonal (18).	un conjunto de comportamientos que una persona adopta en su vida diaria, estos comportamientos incluyen aspectos como la actividad física, la nutrición, responsabilidad en salud, el manejo del estrés y soporte interpersonal de los estudiantes egresados de enfermería de una universidad privada, el cual será evaluado mediante una escala tipo Likert de estilos de vida.	Nutrición	-Desayuna en la mañana. -Alimentos que contienen fibras (granos, frutas crudas, verduras crudas). -Número de comidas. -Dieta balanceada y nutritiva. -Alimentos con ingredientes artificiales o perseverantes.	1,5,14, 19,26, 35	Saludable	100 a 132 pts.
				Actividad física	-Ejercicios de estiramiento musculares. -Ejercicios vigorosos. -Actividades físicas de recreo	4,13,22, 30,38	Moderadamente saludable	67 a 99 pts.
				Responsabilidad en salud	- Descanso y sueño -Cuidados de la salud personal -Observación de cambios físicos de peligro -Información sobre el uso de métodos anticonceptivos -Conocimiento de la presión arterial -Consumo de drogas (marihuana, cocaína, etc.) -Consumo de tabaco -Consumo de alcohol	2,7,15, 20,28,32 33,42, 43, 46	Poco saludable	33 a 66 pts.
				Manejo de estrés	-Dedicación para la relajación -Fuentes de tensión	6,11,27,3 6,40, 41,45		

					<ul style="list-style-type: none"> -Prácticas de relajación o meditación de 15 a 20 min. -Balance de tiempo entre el estudio y pasatiempos -Pensamientos agradables antes de dormir 			
				Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> -Dialogo de problemas o preocupaciones personales -Elogio a las personas -Dar y recibir afecto -Paso tiempo con amistades cercanas -Expresión de sentimiento -Busco apoyo de personas de que se preocupan por mi -Relaciones interpersonales satisfactorias 	10,18,24, 25, 31,39,47		
				Auto realización	<ul style="list-style-type: none"> -Logro de metas y objetivos -Satisfacción personal -Visión a futuro -Aceptar lo que no se puede cambiar -Propósito de vida 	3,8,12, 16,17,21, 23,29, 34, 37,44,48		

Variable	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valor final	Criterios para asignar valor final
Rendimiento académico	Según su naturaleza: cualitativa	El rendimiento académico se refiere al nivel de logro, éxito o desempeño alcanzado por un estudiante en relación con los objetivos, estándares o criterios establecidos por una institución educativa (25).	Éxito o desempeño alcanzado por un estudiante egresado de enfermería en relación con los objetivos, estándares o criterios establecidos una universidad privada ubicada en Lima, el cual será evaluado mediante la calificación promedio emitida por la universidad al concluir sus estudios de enfermería.	Promedio número de nota	Según información brindada por Oficina de servicios académicos (OSAR)	1	Alto Medio Bajo	17 a 20 15 a 16 11 a 14
	Nivel de calificación asignada			Calificación asignada según promedio	2			

Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, soy estudiante de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, y estoy acá para pedir su colaboración en facilitarme ciertos datos que permitirán DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EGRESADOS DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA 2024. 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. DATOS GENERALES

Edad:

Sexo:

Estado civil:

III. CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

N°	NUTRICIÓN	Frecuencia			
		(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
1	Desayuno en la mañana				
2	Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos frutas crudas, verduras crudas)				
3	Como 3 comidas balanceadas y saludables al día				
4	Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritiva				
5	Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlos				
	SUBTOTAL				
	ACTIVIDAD FÍSICA	(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
6	Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces al día o semana				

7	Hago ejercicios vigorosos como alzar pesas o cardiopor 20 a 30 min. Al menos 3 veces a la semana.				
8	Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta, etc.				
SUBTOTAL					
RESPONSABILIDAD CON LA SALUD		(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
9	Duermo lo suficiente de 7 a 8 horas diarias				
10	Cuido de mi higiene personal, aspecto físico y trato de mejorar mi Apariencia				
11	Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales de peligro.				
12	Busco orientación sobre el Uso de métodos anticonceptivos.				
13	Controlas tu presión arterial y conoces el resultado o valores normales				
14	Evito el consumo de algún tipo de droga (marihuana, cocaína, etc)				
15	Fumo cigarrillos por lo menos 1 vez por semana				
16	Consumo alcohol por lo menos 1 vez por semana				
SUBTOTAL					
MANEJO DE ESTRÉS		(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
17	Tomo tiempo cada día para relajarme realizando actividades de ocio y/o meditación				
18	Reconozco las fuentes de tensión en mi vida				
19	Practico relajación o meditación de 15 a 20 min.				
20	Mantengo un balance de tiempo entre el estudio y pasatiempos				
21	Tengo pensamientos agradables a la hora de dormir.				
SUBTOTAL					
SOPORTE INTERPERSONAL		(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
22	Comparto mis preocupaciones y problemas personales con personas allegadas				
23	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos				
24	Doy y recibo, afecto por parte de las personas que me importan.				
25	Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amistades cercanas				
26	Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano				

27	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.				
28	Mantengo relaciones interpersonales satisfactorias (amigos, familiares, profesores, etc)				
	SUBTOTAL				
	AUTOACTUALIZACIÓN	(4) SIEMPRE	(3) FRECUENTEMENTE	(2) A VECES	(1) NUNCA
29	Siento que he logrado mis metas y objetivos de manera satisfactoria				
30	Me siento feliz y contento con lo que he logrado hasta ahora				
31	Tengo metas y objetivos para el futuro				
32	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar				
33	Creo que mi vida tiene un propósito				
	SUBTOTAL				
	TOTAL				

III. REGISTRO DE PROMEDIO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES EGRESADOS

N°	APELLIDO Y NOMBRE	1. PROMEDIO ACADÉMICO DE NOTAS (INFORMACIÓN BRINDADA POR OSAR)	2. CALIFICACIÓN (ALTO, MEDIO, BAJO)
1			
2			

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 SALUDABLES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EGRESADOS DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA – 2024.

Nombre del investigador principal:

- GUTIÉRREZ NAVARRO, LISETH
- JIMÉNEZ RÍOS, CRUZ MARÍA

Propósito del estudio: determinar la relación entre los estilos de vida saludable y rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada de Lima, durante el año 2024.

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 al coordinador de equipo.

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 presidente del Comité de Ética.

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

Lima, 15 de marzo del 2024

Mg. Roxana Purizaca Curo

Directora
Universidad María Auxiliadora

Presente. –

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla en nombre propio y de la Universidad, María Auxiliadora a quien represento en mi calidad de Directora de la Escuela de Enfermería.

En esta ocasión nos ponemos en comunicación con usted y solicitarle su autorización para las siguientes estudiantes:

Nro.	Apellidos y nombres	DNI
01	GUTIERREZ NAVARRO, LISETH	73265997
02	JIMENEZ RIOS, CRUZ MARIA	43566583

Puedan aplicar su instrumento (Encuesta) a los estudiantes de la universidad, para su trabajo de Investigación titulada "ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EGRESADOS DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA - 2024". Esperando contar con su apoyo hago propicia la ocasión para expresar mi consideración y estima personal.

Atentamente.



Mg. Roxana M. Purizaca Curo
Directora de la Escuela Profesional de
Enfermería

Anexo A. Base de datos

hivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

25

	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	Siempre	Siempre	A veces	A veces	Siempre								
2	Siempre	Siempre	Frecuente...	Frecuente...	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Frecuente...	Frecuente...	Siempre
3	recuente...	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Frecuente...	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
4	A veces	Frecuente...	A veces	Frecuente...	Frecuente...	A veces	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...				
5	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	A veces				
6	recuente...	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Frecuente...	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
7	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca
8	recuente...	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Frecuente...	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
9	A veces	A veces	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	A veces					
10	A veces	A veces	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	A veces	A veces	A veces	Nunca	Nunca	Nunca
11	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre
12	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
13	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca
14	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
15	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre
16	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Nunca
17	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre
18	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca
19	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
20	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	Siempre
21	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
22	Siempre	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca
23	Siempre	Frecuente...	A veces	A veces	Siempre	Siempre	Frecuente...	Frecuente...	Siempre	A veces	Siempre	Frecuente...	Siempre
24	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca
25	A veces	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	A veces
26	Nunca	A veces	Frecuente...	A veces	A veces	A veces	Frecuente...	A veces	A veces	A veces	A veces	Nunca	Frecuente...
27	recuente...	Siempre	Siempre	A veces	Siempre	Siempre	Nunca	Siempre	Frecuente...	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
28	A veces	Siempre	Nunca	A veces	A veces	A veces	Nunca	A veces					
29	recuente...	Frecuente...	Nunca	A veces	A veces	A veces	A veces	Frecuente...	Frecuente...	A veces	Frecuente...	A veces	A veces
30	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Frecuente...	Frecuente...	A veces	Frecuente...	A veces	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...
31	Siempre	Siempre	Nunca	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...	A veces	A veces	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...
32	A veces	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	A veces
33	A veces	Siempre	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	Nunca	A veces	Frecuente...	Frecuente...	A veces	A veces
34	Nunca	A veces	Nunca	A veces	A veces	Nunca	A veces						
35	A veces	Siempre	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	A veces	Frecuente...	Frecuente...	Frecuente...	A veces	A veces
36	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	Siempre	A veces	A veces	Frecuente...	A veces	A veces	Siempre	Siempre	Siempre
37	A veces	Siempre	Nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	Nunca	A veces	Frecuente...	Frecuente...	A veces	A veces

ista de datos Vista de variables

*Resultado5 [Documento5] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formgto Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

recuencias

- Título
- Notas
- Estadísticos
- Tabla de frecuencia
 - Título
 - Estilos de vida saludables
 - Rendimiento académico
 - Nutrición
 - Actividad física
 - Responsabilidad en salud
 - Manejo de estrés
 - Soporte interpersonal
 - Autoactualización
- Registro
- Tablas cruzadas
 - Título
 - Notas
 - Estilos de vida saludables *
 - Título
 - Tabla cruzada
 - Pruebas de chi-cuadrado
 - Nutrición * Rendimiento académico
 - Título
 - Tabla cruzada
 - Pruebas de chi-cuadrado
 - Actividad física * Rendimiento académico
 - Título
 - Tabla cruzada
 - Pruebas de chi-cuadrado
 - Responsabilidad en salud * Rendimiento académico
 - Título
 - Tabla cruzada

CROSSTABS

```

/TABLES=v1 DIR D2R D3R D4R D5R D6R BY v2
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=CHISQ
/CELLS=COUNT ROW
/COUNT ROUND CELL.
    
```

→ Tablas cruzadas

Estilos de vida saludables * Rendimiento académico

Tabla cruzada

		Rendimiento académico				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Estilos de vida saludables	Poco saludable	Recuento	5	3	1	9
		% dentro de Estilos de vida saludables	55,6%	33,3%	11,1%	100,0%
	Medianamente saludable	Recuento	3	14	10	27
	% dentro de Estilos de vida saludables	11,1%	51,9%	37,0%	100,0%	
Saludable	Recuento	0	7	10	17	
	% dentro de Estilos de vida saludables	0,0%	41,2%	58,8%	100,0%	
Total	Recuento	8	24	21	53	
	% dentro de Estilos de vida saludables	15,1%	45,3%	39,6%	100,0%	

Anexo B. Evidencia del envío de formularios virtuales (Google form)

Formulario sin título (Respuestas) ☆ ☰

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Extensiones Ayuda

100% 123 Predet... + B I A

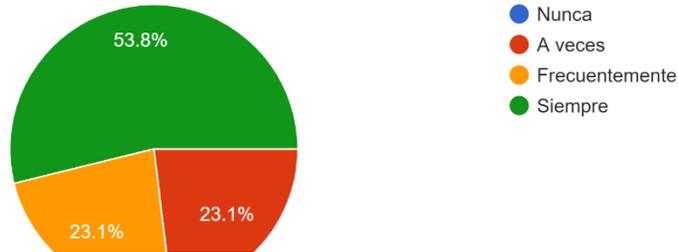
A1 953117192

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1	953117192	APELLIDOS Y NOMBRE	Desayuno en la mañana	Incluyo en mi dieta alime	Como 3	comidas	Leo las etiquetas de los	Escojo comidas que no c	Hago ejercicios para esti	Hago ejercicios
21	18/4/2024 13:43:28	Ingrit Mayumi Aucaapucl	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Frecuentemente	Nunca	Nunca	
22	18/4/2024 14:11:35	Ramirez Sandoval Ana	Siempre	Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	A veces	Nunca	Nunca	
23	18/4/2024 14:27:11	Rossmery cenepo guzmi	Frecuentemente	A veces	Siempre	A veces	A veces	A veces	Nunca	
24	18/4/2024 15:46:02	Anco Robles Elizabeth L	A veces	Nunca	A veces	A veces	A veces	A veces	Nunca	
25	18/4/2024 17:10:26	Diaz cubas silverio	Siempre	Frecuentemente	A veces	Siempre	Siempre	Frecuentemente	A veces	
26	18/4/2024 17:25:28	Hernández Edgar	Siempre	Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	A veces	A veces	A veces	
27	18/4/2024 19:51:31	Betsabe Chávez Zambra	A veces	A veces	Nunca	Nunca	A veces	A veces	A veces	
28	18/4/2024 22:15:10	Miranda Ricaldi Jennifer	A veces	A veces	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	
29	18/4/2024 23:23:15	Arroyo Benito gloria	Siempre	Siempre	Siempre	Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	Nunca	
30	19/4/2024 7:11:03	Llocclla vilcatoma Norma	Siempre	A veces	A veces	Siempre	Siempre	A veces	A veces	
31	19/4/2024 7:45:38	Arpi Jara Paula Alexandr	Frecuentemente	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Frecuentemente	Nunca	
32	19/4/2024 8:08:57	Villanueva salvador Iis el	Siempre	Frecuentemente	Siempre	Frecuentemente	A veces	Nunca	Nunca	
33	19/4/2024 8:52:39	ALCARRAZ ARROYO LI	Frecuentemente	Nunca	Frecuentemente	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	
34	19/4/2024 10:47:25	Valle Paravecino Liliana	Siempre	A veces	A veces	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	
35	19/4/2024 10:57:10	Valle Paravecino Liliana	Siempre	A veces	Frecuentemente	Siempre	Siempre	Nunca	Nunca	
36	19/4/2024 13:55:53	Cerron Escobar Nancy Ir	Siempre	Frecuentemente	Siempre	Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	A veces	
37	19/4/2024 13:58:12	Iveth Pamela Piñas Estel	Frecuentemente	A veces	A veces	Nunca	A veces	A veces	Nunca	
38	21/4/2024 19:09:13	Rojas Guerrero Josepe	Frecuentemente	A veces	Frecuentemente	Frecuentemente	A veces	A veces	A veces	
39	22/4/2024 8:50:15	Fernandez Quintana Lidi	Frecuentemente	A veces	Frecuentemente	A veces	Nunca	A veces	A veces	

+ Respuestas de formulario 1

Desayuno en la mañana

39 respuestas



Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (granos frutas crudas, verduras crudas)

39 respuestas

