



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

**“ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE
ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE
2022”**

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

AUTORES:

Bach. LLOCLLA SINGUÑA, MAYLI
<https://orcid.org/0000-0003-4211-3807?lang=en>

Bach. VELASQUEZ MARCA, GABRIEL
<https://orcid.org/my-orcid=0000-000106867-152X>

ASESOR:

Dra. PÉREZ SIGUAS, ROSA EVA
<https://orcid.org/0000-0003-1195-0426>

LIMA- PERÚ

2022

Dedicatoria

Dedicamos este presente trabajo a nuestros amados padres por su dedicación, amor, motivación y lucha que nos brindan para ser cada día mejor.

A nuestros hermanos por sus palabras de aliento por depositar su confianza y creer en nuestra persona; para así nosotros lograr nuestros anhelos y objetivos propuestos.

Agradecimiento

A Dios por ser esencial e importante en nuestras vidas, por darnos salud, por ser nuestra guía en los momentos más difíciles, guiando nuestro camino y ser nuestra fortaleza de para seguir adelante.

A los docentes de la Universidad María Auxiliadora por su apoyo incondicional de contribuir en nuestra formación profesional, dedicación y sobre todo paciencia que tuvieron para ser ejemplo de valores y modelo profesional a seguir para un futuro mejor.

A los participantes en nuestro trabajo, por habernos brindado la oportunidad de hacer realidad nuestra investigación.

A mi asesora Dra. Rosa Eva Pérez Sigwas, por su valiosa asesoría y por su tiempo que dedico brindándonos los conocimientos necesarios y guía en la elaboración de nuestra investigación.

Índice General

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice General	iv
Índice de Figuras	v
Índice de Tablas	vi
Índice de Anexos	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	10
II. MATERIALES Y MÉTODOS	19
III. RESULTADOS	23
IV. DISCUSIÓN	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXO	43

Índice de Figuras

- Figura 1.** Estilo de vida saludable en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)..... 24
- Figura 2.** Estilo de vida saludable en su dimensión responsabilidad en salud, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)..... 25
- Figura 3.** Estilo de vida saludable en su dimensión actividad física, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)..... 26
- Figura 4.** Estilo de vida saludable en su dimensión nutrición, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120) 27
- Figura 5.** Estilo de vida saludable en su dimensión crecimiento espiritual, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)..... 28
- Figura 6.** Estilo de vida saludable en su dimensión relaciones interpersonales, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)..... 29
- Figura 7.** Estilo de vida saludable en su dimensión manejo del estrés, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)..... 30

Índice de Tablas

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022 (N=120) 23

Índice de Anexos

Anexo A. Operacionalización De Variable.....	43
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos	44
Anexo C. Consentimiento informado	47

Resumen

Objetivo: Determinar el estilo de vida en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022.

Materiales y métodos: La investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal, constituido por una muestra de 120 estudiantes. La técnica considerada fue la encuesta y la aplicación del instrumento de la escala “HPLP-II”, que está comprendida por 52 ítems agrupados en 6 subescalas.

Resultados: El estilo de vida que predominó fue el regularmente saludable con 99 (82,5%), seguido de no saludable con 18 (15%), y saludable con 3 (2,5%) en los estudiantes del primer año enfermería de una Universidad de Lima Este 2022. En cuanto a los resultados de las subescalas, la responsabilidad en salud 67 (55,8%), nutrición 92 (76,7%), crecimiento espiritual 103 (85,8%), relaciones interpersonales 87 (72,5%) y manejo del estrés 61 (50,8%) participantes, mostraron en su mayoría un estilo de vida regularmente saludable, excepto la dimensión física, donde predominó con un estilo de vida no saludable en 101 (84,2%) participantes.

Conclusiones: En cuanto al estilo de vida de los estudiantes del primer año de enfermería predominó el regularmente saludable, seguido del no saludable y saludable. En las dimensiones, la responsabilidad en salud, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés predominaron un nivel regularmente saludable seguido del no saludable y saludable, a excepción de actividad física, donde predominó un nivel no saludable seguido del regularmente saludable y saludable.

Palabra clave: Estudiantes de enfermería; Educación en enfermería; Estilo de vida saludable. (Fuente DeCS)

Abstract

Objective: To determine the level of lifestyle in first year nursing students at a University of Lima East 2022.

Materials and methods: The research have a quantitative approach, a non-experimental, descriptive, and cross-sectional design, consisting of a sample of 120 first-year nursing students from a university. The technique considered for data collection was the survey and the application of the “HPLP-II” scale instrument, which is comprised of 52 items grouped into 6 subscales.

Results: The lifestyle that prevailed was regular healthy with 99 (82.5%), followed by unhealthy with 18 (15%), and healthy with 3 (2.5%) in the first year nursing students of a Universidad de Lima Este 2022. Regarding the results of the subscales, responsibility in health 67 (55.8%), nutrition 92 (76.7%), spiritual growth 103 (85.8%), interpersonal relationships 87 (72.5%) and stress management 61 (50.8%) participants, mostly showed a healthy lifestyle, except the physical dimension, where an unhealthy lifestyle prevailed in 101 (84.2%) participants

Conclusions: Regarding the lifestyle of the first year nursing students, the regularly healthy predominated, followed by the unhealthy and healthy. In the dimensions, responsibility in health, nutrition, spiritual growth, interpersonal relationships and stress management prevailed at a regularly healthy level followed by unhealthy and healthy, except for physical activity, where an unhealthy level prevailed followed by regularly healthy and healthy.

Keywords: Nursing students; Nursing education; Healthy lifestyle. (Source DeCS)

I. INTRODUCCIÓN

Desde que surgió el periodo de pandemia por COVID-19, está afectó en su totalidad la vida diaria de las personas a nivel mundial, incluyendo el cierre de los centros educativos básicos y superiores; durante la crisis presentada por el COVID-19, Unicef registró un 35% de incidencia de consumo de bebidas azucaradas, un 32% de dulces y snacks, un 29% de productos precocinados y comida rápida, y en su totalidad una disminución de verduras y frutas de 33% y de agua de 12% (1). Al mismo tiempo, la OPS reportó que el sobre peso y la falta de actividad física han sido principales riesgos que prevalecen en la impresión de diabetes de tipo II, el 80,7% son insuficientemente activos entre los adolescentes (2).

A nivel internacional, la OMS dio a conocer la falta de práctica física es un riesgo clave en la aparición de padecer diabetes y cáncer prematuramente, es decir, los individuos que no ejercen actividades físicas están propensos a un 20% de probabilidad de morir, que las personas que si realizan actividad física lo suficiente (3). Por otra parte, en el estado de la seguridad nutricional y alimentaria en el mundo, en un reporte por las Naciones Unidas lograron estimar que 811 millones de personas pasaron hambre en el 2020, la pandemia dejo altos costos consigo en la escases de asequibilidad que impedía el ingreso económico a las familias, en Asia la cantidad de individuos sufrieron hambre en tiempos de pandemia (4).

Según la Sociedad Española Neurológica, los adolescentes con pésimos hábitos de largas horas sin dormir, escasa práctica física, que no se alimentan en el desayuno, ni almuerzo e incluso fuman constantemente, ellos están más propensos a dolores de cabeza, ya que según un estudio en España, el 30% de los adolescentes sufrían de malestares y de dolores de cabeza recurrentes, un 11,3% de migrañas, un 44% evidenciaron padecer discapacidad relacionadas con sus cefaleas (5); además, la revista Salud de España reportó que un 79,2% de las personas se preocupan por vivir un estilo de vida saludable, mayormente las personas adultas de 65 años (6).

También, la situación en Latinoamérica, según las Naciones Unidas, los adolescentes con un 84,3% no realizan suficiente práctica de ejercicio, en

hombres un 79,9% y mujeres 88,9% no realizan ejercicios; donde los países con menor inactividad de realizar actividades físicas en adolescentes prevalecen en una posición mundial en Costa Rica con un 82%, Uruguay con un 82,2%, México con un 83,2%, Paraguay con un 83,5%, Brasil con un 83,6%, Honduras con un 83,8%, Colombia con un 83,9%, Perú con un 84,7%, Argentina con un 84,8%, Bolivia con un 85,5%, El salvador con un 86,1%, Ecuador con un 86,5%, Guatemala con un 86,9%, Chile con un 87,6% y Venezuela con un 88,8% (7).

Según Unicef, en América Latina, la obesidad y el sobrepeso afecta entre 16,5 a 21,1 millones de adolescentes, correspondientes a un 16,6% y 35,8% de la población entre los 12 a 19 años; refieren que, la promoción de las empresas y la publicidad que emplean a través de las bebidas y los alimentos poco saludables han sido reconocidas como uno de los principales factores y contribuyentes de factores de riesgos de obesidad en la adolescencia y la infancia (8). Adicionalmente a ello, en un reporté presentado por la ONU, el 60% de los adultos y un 30% de niños y adolescentes sufren sobrepeso, afectando a 120 millones de personas (9).

En Chile, en un reporte realizado por la Facultad Dietética y Nutrición de la Universidad del Desarrollo y Sodexo, detectaron 10 mil estudiantes de 54 universidades superiores evidenciaron que existe una prevalencia de conductas inadecuadas de alimentación, dando a conocer que un 35,5% dietas pocas balanceadas y saludables, un 55,3% requerían drásticamente cambios de alimentación, y donde 1/10 estudiantes consumían alimentación sana. Dando a conocer que más de un 90% de los universitarios del país de Chile se alimentan inapropiadamente (10).

Por otro lado, en un informe por el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplastias junto al Ministerio de Salud, publicaron en el 2020, un 30% de las personas afectadas por el cáncer mantienen incidencias de no llevar estilos de vida saludable, ya que la mayor parte consumían alimentos chatarra, llevaban una vida sedentaria y eran consumidores de tabaco. A su vez, si la población se sensibiliza y tomará conciencia sobre el cuidado de su salud el porcentaje de casos se reduciría considerablemente (11).

En Perú, el Ministerio de Salud explicó que, cerca de 70% de las personas adultas sufren de sobrepeso y obesidad, un 11% de las personas de mayor de 15 años disipan por lo menos 5 porciones de ensaladas y frutas al día; también, el 69,9% de adultos padecen de obesidad y sobrepeso, afectando un 45% en los infantes, un 32,3% a estudiantes, un 33% de adultos y posteriormente un 24% a adolescentes (12). Por parte, el Minsa dio a conocer que un 60% de la población peruana mayor a 15 años de 7 regiones de Perú padecen exceso de peso; donde Moquegua y Madre de Dios presentan un 62,2%, Lambayeque y Arequipa un 60%, Lima un 66,4% y Tacna un 71,3%, Añaden también, que cuando se causa un desbalance energético corporal por consumir más alimentos que no sean necesarios, ocurren un exceso de peso, en sus dos niveles identificados como obesidad y sobrepeso (13)

Además, por parte de EsSalud acerca de la obesidad, las mujeres presentan mayor prevalencia en obesidad abdominal, representados por departamentos, en Puno de 74% y En Madre de Dios 77%; sin embargo, los departamentos de Moquegua, Ancash, Lambayeque, Puno, Piura, Tacna, Tumbes, y San Martín presentaron prevalencia de obesidad abdominal por debajo de 40% (14). Al mismo tiempo, el Ministerio de Salud reportó que un 60,1% de las personas en Perú de entre edades de 15 a 17 años sufren de exceso de peso, incluyendo momentos de obesidad y sobrepeso por el consumo de comida chatarra (15).

Una vez ilustrado la realidad problemática a nivel internacional y nacional sobre los estilos de vida; esta investigación pretende determinar los estilos de vida de estudiantes universitarios del primer año de enfermería, porque empezaron una nueva experiencia de vida, que en su camino se vio afectado por la pandemia en los factores de ambiente, recreación, alimentación, relaciones sociales, actividad física y sobre todo desempleo.

Un estilo de vida es interno, propio del individuo y siendo así no observables; este estilo se manifiesta en patrones comportamentales a través de la observación y expresiones (16). Además, el estilo de vida se utiliza como frecuencia en los discursos acerca del desarrollo sostenible, considerando tres aspectos referenciales: 1) consumismo, 2) gases de efecto invernadero, y 3) seguridad y riesgo (17). También, el estilo de vida es un extracto de valor,

estados de ánimo, enfoques y comportamientos de un individuo que especifica modelos normales y conductuales en consideración a factores efectivos con el aspecto cultural de la sociedad (18). Añadiendo, en sociología, un estilo de vida esta caracterizado como la vida misma de la persona; es un factor de riesgo en enfermedades comunes, y se utiliza para denotar un tipo de estilo de vida con actividad física irregular o nula (19).

Por consiguiente, el estilo de vida es una forma utilizada por grupos, persona, y naciones, formadas bajo un contexto económico, político, geográfico, cultural y religioso; es decir, son características habituales de una región, ciudad o país en un tiempo y lugar especial; estas incluyen funciones y comportamientos del día a día de las personas en las actividades, en el trabajo, en la diversión y la dieta (20). Asimismo, un estilo de vida son asociaciones de hábitos que se práctica de manera rutinaria en nuestro día a día a lo largo de la vida, es importante para mantener una buena salud (21).

Ahora bien, un estilo de vida saludable es un modelo de disciplina, organización, responsabilidad, determinación, voluntad fuerte y aún más; el individuo es capaz de hacer un esfuerzo de firmeza del constante trabajo duro en sí mismo para seguir un adecuado habito de vida saludable (22). También, un adecuado estilo de vida trae consigo beneficios que incluyen menores costos de atención médica, disminución de enfermedades y lesiones, disminución del número de médicos, mantenimiento de empleados y mejores relaciones entre empleados y empleadores (23).

Para tener una vida plena incluye componentes importantes y evitar cualquier tipo de abuso (tabaco, alcohol, dietas poco saludables, etc.), también los estilos de vida van asociados a una buena salud y una vida activa (24). Adicionalmente, un estilo de vida se relaciona a tener una familia de apoyo y grupo de amistades que brindan aliento, comprensión, compañerismo e influencia positiva a mantener una vida saludable; sin embargo, la insatisfacción consigo mismo o apariencia o el tamaño del cuerpo puede conducir a una baja autoestima, trastornos alimentarios y sobre todo cambios en las elecciones de estilo de vida poco saludables (25).

Por otro lado, según la OMS los términos de estilo de vida saludable se emplean para denominar a la vida de las personas basándose en las interacciones entre las condiciones de vida en relación a la conducta determinadas por características personales y factores socioculturales (26). En suma, la actividad de la vida saludable correspondiente a las características genéticas tipológicas de una persona, y sus condiciones de vida, con el objetivo de preservar la salud

Según el modelo teórico de Nola Pender es utilizado en el campo profesional de enfermería y sociología, comprende el comportamiento de las personas en relación con su salud, y orienta a las generaciones de las conductas saludables que presenten (27). Este modelo presentado por Pender está basado en la teoría de Fishben y de la teoría de Bandura, entendidas como: cada individuo puede modificar o cambiar conductas establecidas ya aprendidas mediante su entorno social en relación a los conocimientos que son adquiridos a lo largo de la vida (28). Pender decía que los determinantes de un estilo relacionado con la vida y las promociones de salud se dividen en factores cognitivos y perceptuales, como concepciones, ideas o creencias que tiene el individuo acerca de la salud que lleva a comportamientos o conductas determinadas; relacionadas a conductas de toma de decisiones acerca de la salud. Sin embargo, la notificación en estos factores, incluyendo la motivación que alcance a realizar dichas conductas, llevan consigo al individuo a un estado altamente positivo lleno de vida saludable (29). Por tanto, este modelo se centra en la teoría del individuo en función a sus factores cognitivos-preceptuales que forman parte de su modificación a través de las particularidades situacionales personales e interpersonales.

Asimismo, el modelo de estilo de vida de Pender justifica el comportamiento promotor de la salud en 6 dimensiones del estilo vida los cuales son:

Actividad Física: Es el estado de salud personal, considerar una estabilidad funcional y fisiológica apropiada que brinde al individuo potenciar el rendimiento físico, en función de disminuir en los factores de riesgos, ya sea los ataques al corazón, obesidad e hipertensión. También, una buena actividad física incrementa el bienestar psicológico, en la reducción de riesgos de ansiedad y depresión, mejora la autoestima y el auto concepto de sí mismo (30).

Manejo del estrés: Forma parte de un factor de riesgo que amenaza al individuo en su bienestar físico y salud mental, relacionadas al dolor de espalda, dolor de cabeza, enfermedades al corazón, cáncer, y también desordenes gastrointestinales. En este sentido, las estrategias para evitar la presencia del estrés y poder ser manejadas de maneras adecuadas y favorables, controlar los tiempos, realizar actividades físicas, incrementar la asertividad, establecer objetivos y metas reales y sobre todo aplicar técnicas de relajación (30).

Nutrición: Está catalogado por incidir en el consumo de comida saludable; un estilo de vida y la salud del individuo son influenciados por este estilo de vida de dietas balanceadas y apropiadas y que trae consigo beneficios en el bienestar mental, físico y social (30).

Relaciones interpersonales: Relacionadas a la interacción social, implica expresar y compartir pensamientos y sentimientos mediante la comunicación no verbal y verbal. Además, son definidas como el apoyo social del crecimiento emocional y compañerismo; no obstante, se caracterizan por 4 aspectos de apoyo, aspecto emocional, tangibles, informativos y apreciación (30).

Responsabilidad en la salud: Las responsabilidades propias al bienestar del individuo incluyen comportamientos de informarse, educarse y auto-observarse sobre la salud; por tanto, desempeñar una apropiada utilización de los servicios de salud y sobre todo de un consumismo apropiado cuando se solicite la dirección asistencial de un profesional (30).

Autoactualización: Considerado también “crecimiento espiritual”, se centra en el desarrollo óptimo de los recursos interiores mediante la conexión, desarrollo y crecimiento brindados por la paz interior del individuo, donde yacen posibilidades de crear nuevas alternativas de solución para llegar a completar nuevos objetivos; del mismo modo, estas acciones proporcionan una sensación de plenitud, de conectividad, y de fuerza propia con el universo (30).

Ahora bien, para conocer e identificar un estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la presente investigación, se acudió a la escala del Perfil de Estilos de Vida Promotores de Salud II “HPLP-II”, cuenta con 52 ítems que mide 6

subescalas: responsabilidad en salud, crecimiento espiritual, actividad física, nutrición, manejo de estrés y relaciones interpersonales.

Gamaleldín et al (31), en Alexandria, durante el año 2021, “evaluaron el estilo de vida que promueve la salud y la auto eficiencia entre los estudiantes de medicina del 4° año de la Facultad de Medicina”. Utilizaron la escala de (HPLP II). Como resultado las puntuaciones altas fueron para los dominios de vinculados interpersonales y crecimiento espiritual. Sin embargo, los niveles bajos fueron para los dominios de actividad física y responsabilidad de la salud. Concluyen que, es necesario crear un entorno educativo de apoyo que valore el estilo de vida saludable y su vínculo vital con el rendimiento de los estudiantes.

Morales et al (32) en México, durante el año 2018, “describió los estilos de vida de los universitarios de Monterrey”. Utilizó la escala de (HPLP II). Los resultados evidenciaron que, en el aspecto nutricional el 42,5% ciertas veces se limitan a usar azúcares en alimentos, el 49,7% siguen una dieta baja en calorías en colesterol y saturadas; en el aspecto de actividad física el 49%, el 32,6% no realiza actividades de natación,; en el aspecto responsabilidad salud el 65,8% nunca asistieron a un programa, el 39,4% nunca ve ni lee programas de televisión; en el aspecto de manejo del estrés el 47,7% nunca utiliza métodos de control y tensión y el 48,7% no realizan ningún tipo de actividad; en el aspecto relaciones interpersonales el 51,8% rutinariamente sostienen una relación enriquecedora y significativa; en el aspecto crecimiento espiritual el 70,5% se proyecta hacia su futuro, y el 72% piensa que la vida que lleva tiene un propósito. Finalmente, los estudiantes no presentan un estilo de vida establecido.

Mousavi et al (33), en Irán, durante el año 2018-2019, “evaluaron estilos de vida que promueve la salud entre universitarios de medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Mashhad”. Utilizaron la escala de (HPLP II). Como resultado se evidenciaron que, la nutrición, responsabilidad en la salud y relaciones interpersonales presentaron un 36% moderado; en la actividad física un 32% moderado, en el manejo del estrés un 32% favorable; y en crecimiento espiritual un 64% desfavorable. Finalmente, el comportamiento del consumidor en la promoción de la salud de los estudiantes generalmente se mostró moderados.

Castillo (34), en Lima-Perú, durante el año 2021, “determinó los estilos de vida en el contexto de la pandemia en universitarios de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2021”. Utilizó la escala de (HPLP II). Los resultados obtenidos evidenciaron que, los universitarios presentaron un estilo de vida saludable malo de 38,46%, regular de 58,46% y bueno del 3,08%. Finalmente, los estudiantes mantienen un estilo de vida regular y malo.

Vilca (35), en Lima-Perú, durante el año 2019, “determinó los estilos de vida de los universitarios de la escuela de enfermería de Padre Luis Tezza”. Utilizó la escala de (HPLP II). Determinó un 49% presentaba un estilo de vida saludable y el 51% un estilo de vida no saludable; en el aspecto nutricional presentó un 53% no saludable y 47% saludable, en el aspecto de actividad física presentó un 49% no saludable y 51% saludable, en el aspecto de manejo del estrés presentó un 54% no saludable y el 46% saludable, en el aspecto de relaciones interpersonales presentó un 53% no saludable y el 47% saludable, en el aspecto de crecimiento espiritual presentó un 52% no saludable y el 48% saludable, y en el aspecto de responsabilidad en salud presentó 50% saludable. Finalmente, los universitarios presentaron un nivel regular de estilo de vida.

Julcamoro (36), en Lima-Perú, durante el año 2019, “determinó los estilos de vida basados en la teoría de Nola Pender en universitarios de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villareal”. Utilizó la escala de (HPLP II). En base a los resultados, se evidenciaron que el 54% de los estudiantes presentaba un estilo de vida no saludable y el 46% presentaba un estilo de vida saludable; en el aspecto de responsabilidad en salud presentó un 51%, actividad física un 51%, nutrición un 58%, crecimiento espiritual un 51%, y manejo del estrés un 54%. Finalmente, existe una mayor incidencia en las dimensiones que presentan estilos de vida no saludables.

La importancia de esta investigación profundiza conocer datos actualizados acerca de estilos de vida y los componentes pertinentes acerca del transcurso ya realizados anteriormente por otros investigadores. No obstante, los estudios que se tienen acerca de un estilo de vida en estudiantes de enfermería de los primeros ciclos han sido vacíos y escasos. Por tanto, es considerable dar a

conocer a próximos investigadores que a través de esta investigación que demostró evidenciar estadísticamente niveles regulares.

Por otra parte, en consideración de la justificación de esta investigación, en el aspecto de valor teórico, se profundizó la aplicación de ciertos fundamentos teóricos que permitieron comprender la expansión de conocimientos científicos acerca de un estilo de vida; en un aspecto de valor práctico, los resultados encontrados serán facilitados a la universidad de Lima Este, con la finalidad de poder desarrollar acciones de mejorar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería. A su vez, en un aspecto de valor social, está investigación a través de los resultados encontrados contribuirá para implementar mejora en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería. Finalmente, en un aspecto de valor metodológico, está investigación fue elaborado con la rigurosidad científica que aporta la teoría del instrumento de Sonia Palma, siendo así un instrumento confiable y válido para ser utilizado con la finalidad de medir el estilo de vida de las personas; el marco metodológico permitió realizar criterios teóricos y metodológicos dando valor científico en los resultados encontrados.

En cuanto al objetivo este fue determinar el estilo de vida en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad de Lima Este 2022.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Enfoque y diseño de investigación

La investigación fue de enfoque cuantitativo, porque confía en la medición de la variable e instrumentos investigativos a través del uso de estadística descriptiva (37). Asimismo, en cuanto al diseño de investigación esta fue no experimental, descriptiva y transversal; es no experimental porque solo se observa al fenómeno en un ambiente natural para ser analizado, descriptivo porque obtuvo los datos para describir los conceptos de las variables; y transversal porque la recopilación de los datos se dio en un momento único (38).

2.2 Población

La población estuvo conformada por 120 estudiantes del primer año (I y II ciclo) de enfermería, los cuales llevaban clases virtuales en una Universidad de Lima Este; asimismo, se consideró dar a conocer los siguientes criterios para determinar la participación de los estudiantes.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del primer año (I y II ciclo) de enfermería.
- Estudiantes de enfermería disponibles a participar.
- Estudiantes matriculados en el primer año (I y II ciclo) de la carrera profesional de enfermería.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que desean participar y acepten el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no pertenezcan a la carrera profesional de enfermería.
- Estudiantes de enfermería que no tengan el interés de participar en la investigación.
- Estudiantes de enfermería que no estén de acuerdo con el consentimiento informado.

La muestra se representó por 120 estudiantes de enfermería del primer año (I y II ciclo). Puesto que, se determinó a través de una muestra censal, porque se contó con la totalidad del 100% de la población.

2.3 Variable de estudio

Descripción conceptual: El estilo de vida es un grupo de comportamientos y hábitos que se practica de manera rutinaria en nuestro día a día de nuestras vidas y que es muy importante para mantener la salud, a la vez prevenir la adquisición de enfermedades (21).

Definición operacional: El estilo de vida es un grupo de comportamientos y hábitos presentes en los estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad de Lima Este que lo practican de manera rutinaria en su día a día y que es importante para mantener la salud y prevenir la adquisición de enfermedades. Que se compone de seis dimensiones que lo determinan: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés, será medido a través del cuestionario del Perfil de Estilos de Vida Promotores de Salud II “HPLP-II”.

2.4 Técnica de instrumento de medición

Técnica de recolección de datos:

La técnica empleada en la presente investigación fue la encuesta, lo cual es ampliamente utilizada en estudios descriptivos, su fácil entendimiento en estudios de investigación permite su gran aceptación por parte de los investigadores, permitiéndoles obtener una cifra adecuada de información de manera clara y eficaz (39).

Instrumento de recolección de datos:

El instrumento de referencia para medir los datos de la principal variable estilo de vida, fue establecida por la versión española de Walker et al. y Nola pender et al, del año 1996, escala HPLP II Este instrumento comprende 52 ítems, los cuales están clasificados por 6 subescalas siendo responsabilidad en salud “9 ítems”, actividad física “8 ítems”, nutrición “9 ítems”, crecimiento espiritual “9 ítems”, relaciones interpersonales “9 ítems” y manejo del estrés “8 ítems”. Cada

una de las 53 preguntas se puntúan: 1 = nunca, 2 = algunas veces, 3 = frecuentemente, 4 = rutinariamente. Con respecto a la validez y confiabilidad, el instrumento tiene una confiabilidad de 0,93, y de las subescalas entre 0,70 hasta 0,87; de presentándose como un instrumento totalmente confiable para su aplicación (40).

2.5 Proceso de recolección de datos

Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

La ejecución de la investigación, se consideró realizar una solicitud a través de una carta de presentación a las autoridades pertinentes de la Universidad María Auxiliadora, gestionando un permiso para la aplicación del proyecto en mención a los alumnos de la carrera profesional de enfermería.

Aplicación de instrumento de recolección de datos

Los datos se recolectaron en el periodo de marzo de 2022. Dicha recolección se realizó en 10 días hábiles; por medio virtual, usando un enlace formulario Google. Donde a cada estudiante de la carrera de enfermería se les informó sobre los objetivos de la investigación para así invitarlos de manera voluntaria a participar, lo cual también se les hizo presente la entrega de una descripción breve de un consentimiento informado para que puedan ser participe voluntario del estudio, el completado de la encuesta por cada estudiante tuvo un tiempo aproximado de 20 a 25 minutos, una vez culminado la recolección de los datos, se procedió a revisar cada una de las respuestas, donde se valorara la veracidad del llenado de datos.

2.6 Métodos de análisis estadísticos

El análisis estadístico se realizó utilizando herramientas estadísticas de tipo descriptivas. Por ello, terminando la recolección de datos fueron ingresados a una matriz del programa de base de datos Excel, además, fue exportado al programa SPSS Statistics v24, ahí se realizó el análisis de datos propiamente mencionados, donde se empleó las tablas de frecuencia relativa y absoluta, de acuerdo con los objetivos propuestos; y, por último, se obtuvo las tablas

estadísticas y figuras de porcentajes que expresaron los resultados más específicos e importantes.

2.7 Aspectos éticos

Autonomía: Este principio es brindada la libertad de comunicación y decisión que tiene cada participante, por lo tanto, debe ser respetada, y valorada dentro de la investigación (41). La investigación se aplicará en los universitarios de la carrera de enfermería con un consentimiento informado previamente firmado donde los participantes brindan la autorización de involucrase (41).

Beneficencia: En el principio de la beneficencia se entiende a no efectuar daño sobre los demás y respetar sus derechos, por otro lado, este principio hace que el individuo elimine el daño y el hacer el bien para los demás (42). Se les otorgará una adecuada comunicación a los participantes sobre los resultados finales del presente trabajo (42).

No maleficencia: Sostiene a no hacer daño a nuestros semejantes y menos generar problemas que puedan afectar su salud física, psicología, y espiritual (43). Por lo contrario, es hacer el bien y ser empáticos con nuestros semejantes. A los estudiantes de la carrera de enfermería se les informó de manera detallada que el trabajo de estudio no les afectara para nada en su bienestar y no corren ningún riesgo en su salud (41).

Justicia: Es un principio ético es donde no permite la discriminación entre seres humanos, por lo contrario, todos debemos ser tratados con la misma igualdad y equidad. Los estudiantes de la carrera de enfermería fueron tratados de manera respetosa y sin ninguna discriminación, todas las respuestas brindadas serán tomadas con mucho respeto (42).

III. RESULTADOS

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022 (N=120)

Datos sociodemográficos	Total	
	N	%
Total	120	100
Sexo		
Femenino	96	80%
Masculino	24	20%
Edad		
18 a 20 años	15	12,5%
21 a 25 años	29	24,2%
26 a 30 años	30	25%
31 a más	46	38,3%
Estado civil		
Soltero (a)	79	65,8%
Conviviente	26	21,7%
Casados	15	12,5%

En la tabla 1, tenemos los datos sociodemográficos de los universitarios, con un total de 120 estudiantes. Entre el rango de edades el mínimo estuvo constituido de 18 y el máximo de 31 años. En referencia al sexo, 96 que representan el 80% del total corresponde al femenino y 24 que representan 20% del total corresponde al masculino. En cuanto a la edad, 15 (12,5%) correspondiente a las edades de 16 a 20 años, 29 (24,2%) a las edades de 21 a 25 años, 30 (25%) a las edades de 26 a 30 años, y 46 (38,3%) a las edades de 31 a más. En cuanto al estado civil, 79 (65,8%) eran solteros, 26 (21,7%) convivientes y 15 (12,5%) casados.

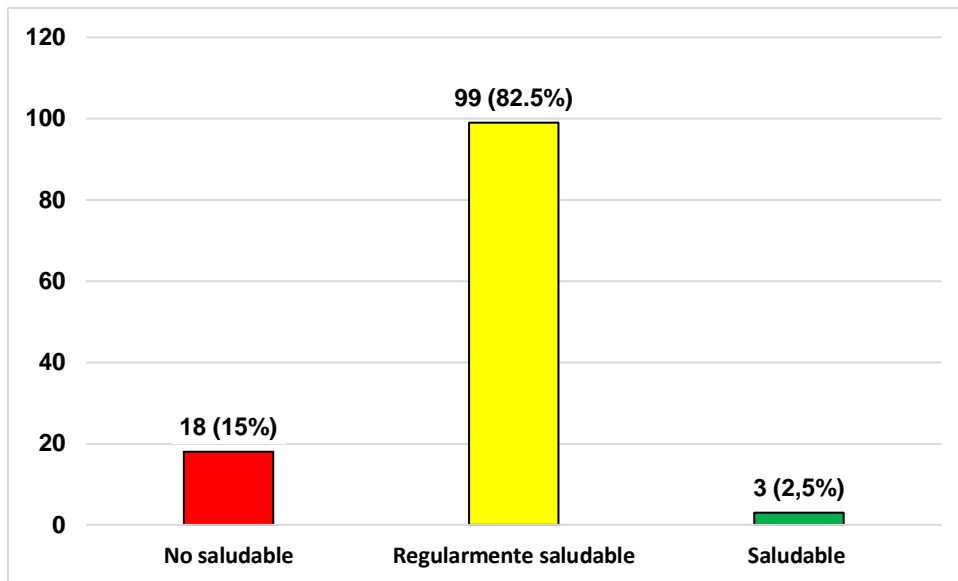


Figura 1. Estilo de vida saludable en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)

En la figura 1, observamos que 99 estudiantes que representan el 82,5% mostraron un estilo de vida regularmente saludable, 18 estudiantes que equivalen al 15% mostraron un estilo de vida no saludable y finalmente 3 estudiantes que representa el 2,5% mostraron un estilo de vida saludable.

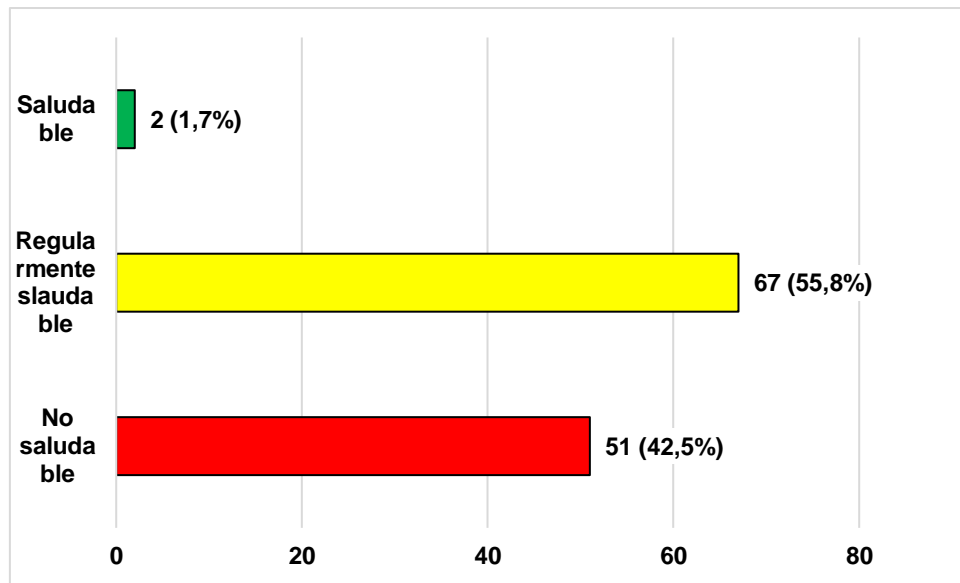


Figura 2. Estilo de vida saludable en su dimensión responsabilidad en salud, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)

En la figura 2, en la dimensión responsabilidad en salud, se determinó que 67 estudiantes que representan el 55,8% mostraron un estilo de vida regularmente saludable, 51 estudiantes que equivalen al 42,5% mostraron un estilo de vida no saludable y finalmente 2 estudiantes que representan el 1,7% mostraron un estilo de vida saludable.

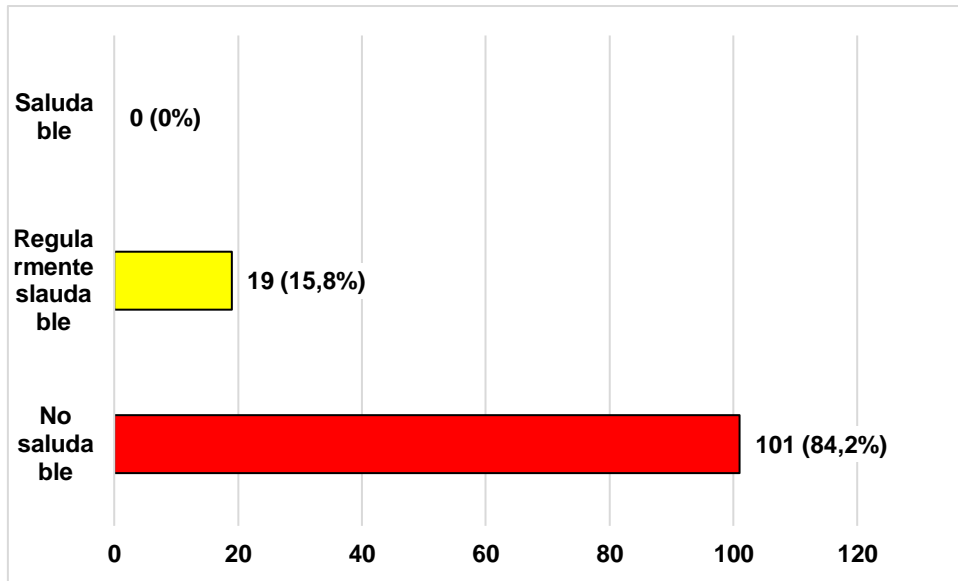


Figura 3. Estilo de vida saludable en su dimensión actividad física, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)

En la figura 3, en la dimensión actividad física, se determinó que 19 estudiantes que representan el 15,8% mostraron un estilo de vida regularmente saludable, 101 estudiantes que representan el 84,2% presentaron un estilo de vida no saludable y finalmente ningún estudiante mostró un estilo de vida saludable.

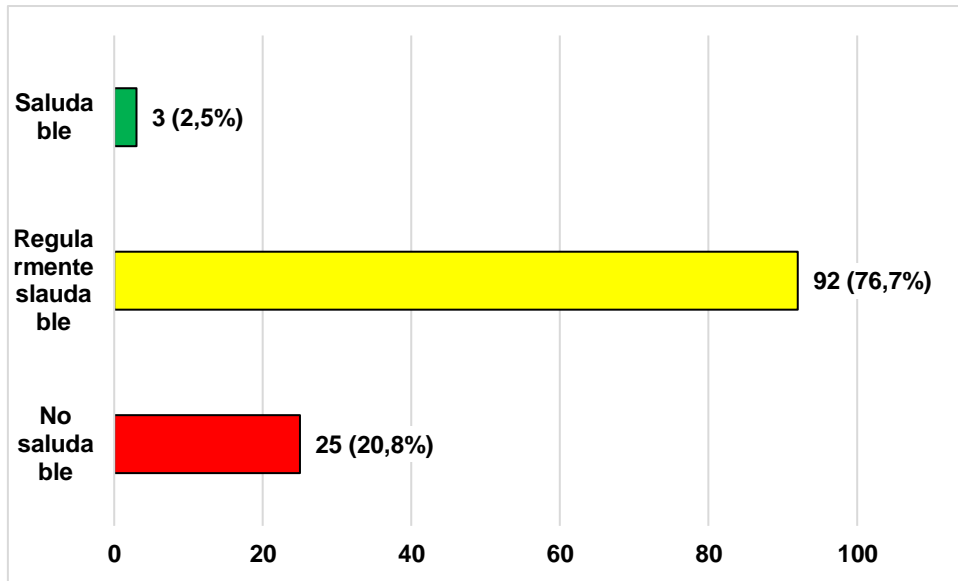


Figura 4. Estilo de vida saludable en su dimensión nutrición, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)

En la figura 4, en la dimensión nutrición, se determinó que 92 estudiantes que representan el 76,7% mostraron un estilo de vida regularmente saludable, 25 estudiantes que equivalen a un 20,8% mostraron un estilo de vida no saludable y finalmente 3 estudiantes que representan el 2,5% tenían un estilo de vida saludable.

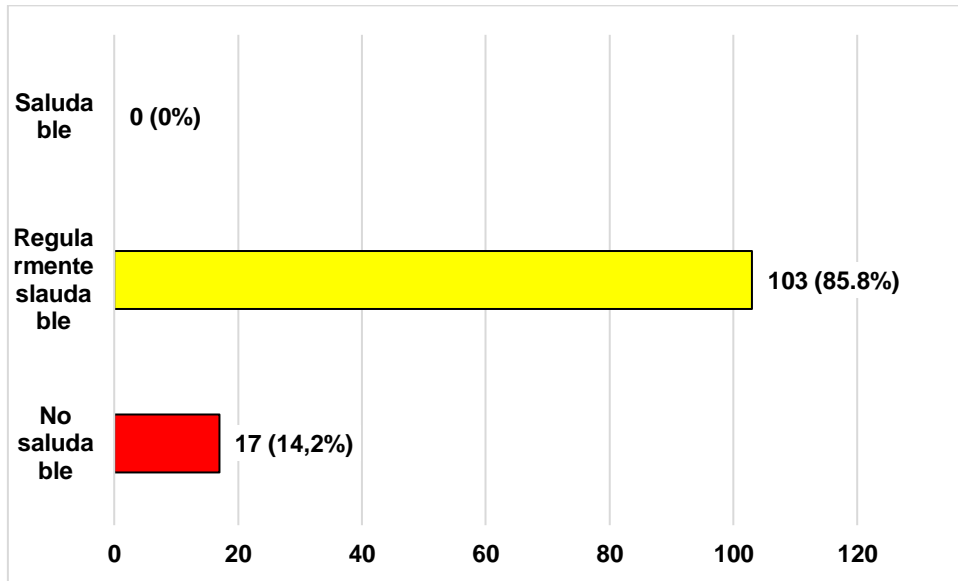


Figura 5. Estilo de vida saludable en su dimensión crecimiento espiritual, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)

En la figura 5, en la dimensión crecimiento espiritual, se determinó que 103 estudiantes que presentan el 85,8% mostraron un estilo de vida regularmente saludable, 17 estudiantes que representan el 14,2% mostraron un estilo de vida no saludable y finalmente ningún estudiante mostró un estilo de vida saludable.

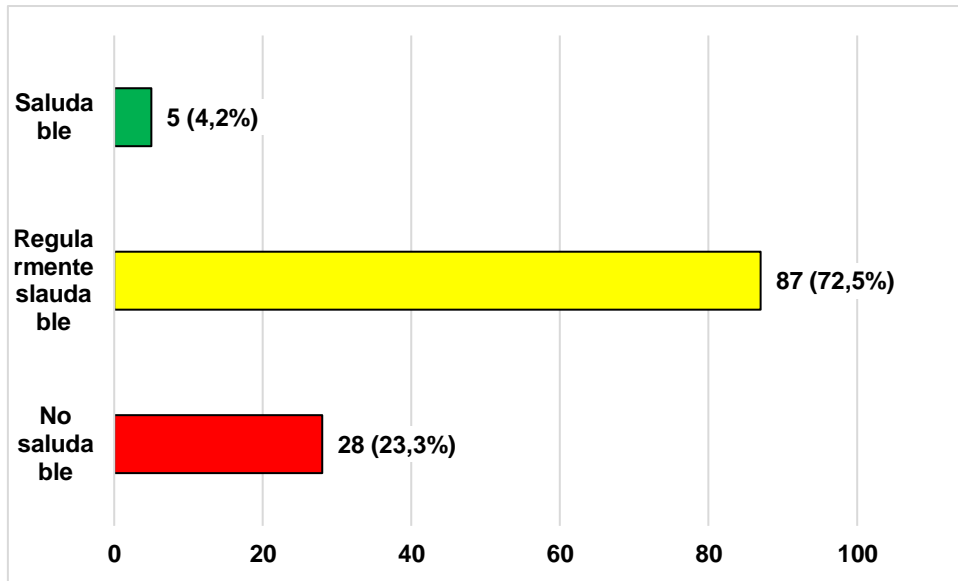


Figura 6. Estilo de vida saludable en su dimensión relaciones interpersonales, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)

En la figura 6, en la dimensión relaciones interpersonales, se determinó que 87 estudiantes que representan el 72,5% mostraron un estilo de vida regularmente saludable, 28 estudiantes que representan el 23,3% mostraron un estilo de vida no saludable y finalmente 5 estudiantes que representan el 4,2% mostraron un estilo de vida saludable.

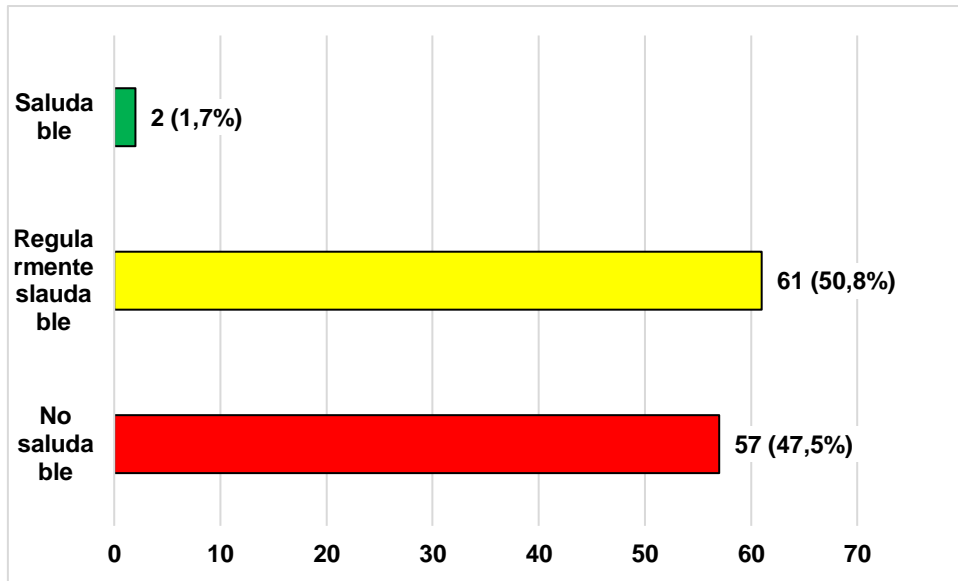


Figura 7. Estilo de vida saludable en su dimensión manejo del estrés, en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022. (N=120)

En la figura 7, en la dimensión manejo del estrés, se determinó que 61 estudiantes que representan el 50,8% mostraron un estilo de vida regularmente saludable, 57 estudiantes que representan el 47,5% mostraron un estilo de vida no saludable y finalmente 2 estudiantes que representan el 1,7% mostraron un estilo de vida saludable.

IV. DISCUSIÓN

4.1 DISCUSIÓN

La investigación traza los estilos de vida en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad de Lima Este 2022. En este estudio se consideró la aplicación del cuestionario de recolección de datos de "HPLP-II".

En el objetivo general determinó los niveles de estilo de vida en estudiantes del I año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este, lo cual predominó el nivel regularmente saludable, seguido de no saludable y saludable. Es decir, los resultados encontrados indican que los estudiantes mantienen un regular estilo de vida disciplinado, organizado, responsable, con voluntad fuerte, siendo capaz de hacer esfuerzo de firmeza de constante trabajo duro en sí mismo para seguir un adecuado habito de vida saludable (22).

Los resultados evidencian sobre los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, un nivel regularmente saludable de 82,5%. Estos resultados son semejantes a los encontrados por Castillo (2021) en Lima, donde los estudiantes de enfermería presentaron resultados en un nivel regular de 58,46% en estilo de vida saludable (34). También, Vilca (2019) en Lima, donde los estudiantes de enfermería presentaron resultados en un nivel medio saludable de 51% en estilo de vida (35). Al mismo tiempo, Julcamoro (2019) en Lima, donde los estudiantes de enfermería presentaron resultados en un nivel regularmente saludable de 54% en estilo de vida (36). Por tanto, esto demuestra que los estudiantes de enfermería mantienen asociaciones de hábitos que practican de manera rutinaria en su día a día y a lo largo de sus vidas, siendo importante en mantener una buena salud (21).

En cuanto al estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud, predominó un nivel regularmente saludable de 55,8%. Estos resultados son semejantes a los hallados por Morales et al (2018), en México, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel regular de 65,8% en responsabilidad en salud (32). También, Mousavi et al (2019) en Irán, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel moderado de 36% en las responsabilidades en la salud (33). A su vez, Vilca (2019) en Lima, donde los estudiantes presentaron

resultados en un nivel regularmente saludable de 50% en responsabilidad en salud (35). Finalmente, Julcamoro (2019) en Lima, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel regularmente saludable de 51% en responsabilidad en salud (36). Esto demuestra que los estudiantes presentan bienestar propio que incluyen comportamientos de informarse, educarse y auto observarse sobre su salud; por tanto, desempeñar una apropiada utilización de los servicios de salud y sobre todo de un consumismo apropiado cuando se solicite la dirección asistencial de un profesional van siendo determinantes de mantener un estilo de vida responsable (30).

En cuanto al estilo de vida en la dimensión actividad física, predominó un nivel no saludable de 84,2%. Estos resultados son semejantes a los hallados por Mousavi et al (2019) en Irán, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel bajo de 32% en actividad física (33). También, Vilca (2019) en Lima, donde los estudiantes presentaron resultados en un no saludable de 49% en actividad física (35). Este resultado evidencia que los estudiantes no mantienen una estabilidad funcional y fisiológica apropiada, descuidándose en el rendimiento físico acercándose a factores de riesgos como ataques en el corazón, obesidad e incluso hipertensión, también en riesgos de presentar ansiedad o depresión, involucrándose una baja autoestima y un mal concepto de sí mismo (30).

En cuanto al estilo de vida en la dimensión nutrición, predominó un nivel regularmente saludable de 76,7%. Estos resultados son semejantes a los hallados por Morales et al (2018) en México, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel regular de 42,5% en nutrición (32). También, Mousavi et al (2019) en Irán, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel moderado de 36% en nutrición (33). Esto demuestra que los estudiantes mantienen un consumo de comida saludable, influenciados por estilos de vida de dietas balanceadas y apropiadas que traen consigo beneficios en el bienestar físico y social (30).

En cuanto al estilo de vida en la dimensión crecimiento espiritual, predominó un nivel regularmente saludable de 85,8%. Estos resultados son semejantes a los hallados por Morales et al (2018), en México, donde los estudiantes presentaron

resultados en un nivel regular de 70,5% en crecimiento espiritual (32). Finalmente, Julcamoro (2019) en Lima, donde los estudiantes de enfermería presentaron resultados en un nivel regularmente saludable de 51% en crecimiento espiritual (36). Esto demuestra que los estudiantes desarrollan un recurso interior óptimo de conexión, de desarrollo y crecimiento que les brinda paz interior, estas acciones proporcionan una sensación de plenitud, conectividad y de fuerza propia con el universo (30).

En cuanto al estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales, predominó un nivel regular de 72,5%. Estos resultados son semejantes a los hallados por Morales et al (2018), en México, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel regular de 51,8% en relaciones interpersonales (32). También, Mousavi et al (2019) en Irán, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel moderado de 36% en relaciones interpersonales (33). En definitiva, Vilca (2019) en Lima, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel regular de 47% en relaciones interpersonales (35). Esto demuestra que los estudiantes expresan y comparten sus pensamientos y sentimientos mediante la comunicación no verbal y verbal (30).

En cuanto al estilo de vida en la dimensión manejo de estrés, predominó un nivel regular de 50,8%. Estos resultados son semejantes a los hallados por Morales et al (2018), en México, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel regular de 47,7% en manejo de estrés (32). Además, Mousavi et al (2019) en Irán, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel moderado de 32% en manejo de estrés (33). También, Vilca (2019) en Lima, donde los estudiantes presentaron resultados en un nivel regularmente saludable de 46% en manejo de estrés (35). Finalmente, Julcamoro (2019) en Lima, donde los estudiantes de enfermería presentaron resultados en un nivel regularmente saludable de 54% en manejo de estrés (36). Esto demuestra que los estudiantes utilizan estrategias para evitar la presencia del estrés, manejando de manera adecuada y favorable el control de sus tiempos, en realizar actividades físicas, en el incremento de respuestas asertivas, de establecer objetivos y metas reales y sobre todo aplicando técnicas de relajación (30).

4.2 CONCLUSIONES

En cuanto al estilo de vida saludable con los estudiantes, predominó el nivel regularmente saludable, seguido de no saludable y saludable.

En cuanto al estilo de vida saludable con los estudiantes en su dimensión responsabilidad en salud, predominó el nivel regularmente saludable, no saludable y saludable.

En cuanto al estilo de vida saludable con los estudiantes en su dimensión actividad física, predominó el nivel no saludable, regularmente saludable y saludable

En cuanto al estilo de vida saludable con los estudiantes en su dimensión nutrición, predominó el nivel regularmente saludable, no saludable, saludable.

En cuanto al estilo de vida saludable con los estudiantes en su dimensión crecimiento espiritual, predominó el nivel regularmente saludable, no saludable y saludable.

En cuanto al estilo de vida saludable con los estudiantes en su dimensión relaciones interpersonales, predominó el nivel regularmente saludable, seguido de no saludable y saludable.

En cuanto al estilo de vida saludable con los estudiantes en su dimensión manejo del estrés, predominó el nivel regularmente saludable, seguido de no saludable y saludable.

4.3 RECOMENDACIONES

- En cuanto al estilo de vida en los estudiantes, predominó el nivel regularmente saludable. Se recomienda a la Universidad crear programas de promoción a la salud en relación de reforzar aprendizaje preventivo para un buen manejo de los estilos de vida, donde procuren que los estudiantes perciban las conductas apropiadas de autocuidado.

- En cuanto al estilo de vida relacionado a las dimensiones predominaron en su totalidad niveles regularmente saludables. Se recomienda a la Universidad reforzar información adicional en el curso de tutoría que conlleven la salud

integral como importancia al desarrollo de la salud de los estudiantes de enfermería, dando énfasis a los resultados hallados en actividad física quien fue que predominó un nivel bajo.

- Se sugiere a posteriores investigadores que involucren relacionar otras variables para analizar el problema hallado en los estilos de vida en los estudiantes de enfermería. También, se sugiere que a los investigadores a futuro involucren enfoques metodológicos mixtos y cualitativos, para así lograr entender con mayor riguridad el problema de los estilos de vida y los riesgos que esta pueda tener cuando los resultados sean considerados negativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Unicef. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes: Unicef; 2020 [acceso 06 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
2. Organización Panamericana de la Salud. Diabetes: Organización Panamericana de la Salud; 2021 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
3. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes: Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud; 2019 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y,%0Ahttps://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Naciones Unidas. Alimentación: Naciones Unidas; 2021 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <https://www.un.org/es/global-issues/food>
5. Sociedad Española Neurológica. Los adolescentes con malos hábitos de sueño, escasa actividad física, que no desayunan y fuman son más propensos a dolores de cabeza: Sociedad Española Neurológica; 2022 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <http://www.medicosypacientes.com/articulo/los-adolescentes-con-malos-habitos-de-sueno-escasa-actividad-fisica-que-no-desayunan-y>
6. Borja M. Al 65% de los españoles les preocupa llevar una vida saludable: Salud; 2020 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <https://www.20minutos.es/noticia/4291488/0/el-65-de-los-espanoles-se-preocupa-por-llevar-una-vida-saludable/>

7. Naciones Unidas. Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física: Naciones Unidas; 2019 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
8. Unicef. Estudio exploratorio sobre la promoción y publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigida a niños en América Latina y el Caribe: Unicef; 2018. [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: [https://www.unicef.org/lac/Estudio_exploratorio_promocion_alimentos_n_o_saludables_a_ninos_en_LAC_-_Informe_Completo_\(2\).pdf](https://www.unicef.org/lac/Estudio_exploratorio_promocion_alimentos_n_o_saludables_a_ninos_en_LAC_-_Informe_Completo_(2).pdf)
9. Organización de las Naciones Unidad para la Alimentación y la Agricultura. Perspectivas de la agricultura y del desarrollo rural en las Américas: Una mirada hacia América Latina y el Caribe. CEPAL, FAO, IICA: Organización de las Naciones Unidad para la Alimentación y la Agricultura; 2021 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/47208/1/CEPAL-FAO21-22_es.pdf
10. Murillo J. Más de un 90% de los estudiantes universitarios de nuestro país se alimentan mal o requiere cambios en sus hábitos alimentarios: Espacio Food Service; 2018 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <https://www.espaciofoodservice.cl/mas-de-un-90-de-los-estudiantes-universitarios-de-nuestro-pais-se-alimentan-mal-o-requiere-cambios-en-sus-habitos-alimentarios/>
11. Ministerio de Salud. El 30% de los casos de cáncer se puede prevenir adoptando conductas y estilos de vida saludable - Gobierno del Perú; Ministerio de Salud; 2020 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/307480-el-30-de-los-casos-de-cancer-se-puede-prevenir-adoptando-conductas-y-estilos-de-vida-saludable>
12. Ministerio de Salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. Ministerio de Salud; 2019 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en:

<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>

13. Ministerio de Salud. Más del 60% de peruanos mayores de 15 años de siete regiones padecen de exceso de peso. Perú: Instituto nacional de salud; 2021 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/mas-del-60-de-peruanos-mayores-de-15-anos-de-siete-regiones-padecen-de-exceso-de>
14. Ramírez R, Cuba W, Soto P, Araujo R, Hurtado Y. Distribución especial de obesidad según perímetro abdominal: EsSalud; 2021 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/direcc_invest_salud/RRI_01_2021.pdf
15. Ministerio de Salud. Consumo de comida “chatarra” aumenta el riesgo de agravar los casos de Covid-19. Ministerio de Salud; 2020 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/212299-minsa-consumo-de-comida-chatarra-aumenta-el-riesgo-de-agravar-los-casos-de-covid-19>
16. Van V. Defining, measuring, and using the lifestyle concept in modal choice research. *Transp Res Rec* [revista en Internet]. 2015 [acceso 18 de marzo de 2022]; 1(2): 1–21. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/293191144_Defining_Measuring_and_Using_the_Lifestyle_Concept_in_Modal_Choice_Research
17. Jensen M. Defining lifestyle. *Environmental Sciences*. [Internet] 2007 [acceso 18 de marzo de 2022]; 4(2): 63-73. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/293191144_Defining_Measuring_and_Using_the_Lifestyle_Concept_in_Modal_Choice_Research
18. Saboktakin G, Sabeghi M. Study of the Role of Identity in Lifestyle and Consumption. *TextRoad* [Internet] 2015 [acceso 18 de marzo de 2022]; 5(5): 14-80. Disponible en: [https://www.textroad.com/pdf/JAEBS/J. Appl. Environ. Biol. Sci., 5\(5S\)14-21, 2015.pdf](https://www.textroad.com/pdf/JAEBS/J. Appl. Environ. Biol. Sci., 5(5S)14-21, 2015.pdf)

19. Kamakhya K. Importance of Healthy Lifestyle in Healthy living. Juniper Online J Public Heal [Internet] 2017 [acceso 18 de marzo de 2022]; 2(5):9–11. Disponible en: Doi: 10.19080/JOJPH.2017.02555596
20. Zeki A, Ramadan A, Zeb F, Ibrahim M. Impact of lifestyle on health and physical capability: A data mining approach. ACM Int Conf Proceeding Ser [Internet] 2018 [acceso 18 de marzo de 2022];3(11): 119–24. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703222/>
21. Limia M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index Enferm [Internet]. 2010 [acceso 18 de marzo de 2022]; 19(1): 42–6. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962010000100009
22. Pakholok O. The idea of healthy lifestyle and its transformation into health-oriented lifestyle in contemporary society. SAGE Open [Internet]. 2013 [acceso 18 de marzo de 2022]; 3(3): 1–11. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244013500281>
23. Kamakhya K. Importance of Healthy Lifestyle in Healthy living. J. Juniper Online J Public Heal. [Internet] 2017 [acceso 18 de marzo de 2022]; 2(5): 9–11. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/322267516>
24. Macovei S, Tufan A, Vulpe B. Theoretical Approaches to Building a Healthy Lifestyle through the Practice of Physical Activities. Procedia - Soc Behav Sci [Internet] 2014 [acceso 18 de marzo de 2022]; 117: 86–91. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.183>
25. Rachman T. Healthy Lifestyles. Angewandte Chemie International Edition. Irlanda: Government Publications; 2018 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en: <https://he02.tcithaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/105665>
26. Ministerio de Salud. Modulo educativo de promoción de la convivencia saludable en el ámbito escolar a personal de salud: Lima: Ministerio de salud; 2013 [acceso 18 de marzo de 2022] [Internet]. Disponible en:

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/321539-modulo-educativo-de-promocion-de-la-convivencia-saludable-en-el-ambito-escolar-dirigido-a-personal-de-salud>

27. Lázaro M, Domínguez C. Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet]. Lima: Ministerio de salud; 2019 [acceso 18 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/guias-alimentarias>
28. Monrroy C, Salcedo A. Estilos de vida relacionado al estado nutricional de los trabajadores del mercado asociación Virgen de Lourdes del Distrito de Lurigancho, Chosica [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Norbert Wiener; 2019 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3038>
29. Aristizábal H, Blanco R, Sánchez R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería universitaria [Internet]. 2011 [acceso 18 de marzo de 2022]; 8(4): 1-8. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
30. Pazos R. Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Pender [Tesis Licenciatura]. España: Universidad da Coruña; 2014 [Internet]. Disponible en: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15680/PazosCasal_Roberto_TFG_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y
31. Gamaleldin N, Hagraas E, El-Weshahi H. Health-Promoting Lifestyle among Medical Students in Alexandria. J High Inst Public Heal [Internet] 2021 [acceso 18 de marzo de 2022]; 51(2): 10–13. Disponible en: https://jhiphalexu.journals.ekb.eg/article_199434_00dc3b7e4c779492c4565d0ecceadb9d.pdf
32. 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. Rev Colomb Enfermería [Internet] 2018 [acceso 18 de marzo de 2022]; 16:14–24. Disponible en: <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2300>

33. Mousavi N, Haghghi M, Boujara R, Vakili V, Mousavi M, Haghghi G. Health-promoting lifestyle, and quality of life among undergraduate students at school of health, Isfahan university of medical sciences. *Journal of Education and Health Promotion* [Internet] 2022 [acceso 18 de marzo de 2022]; 2(1): 11-25. Disponible en: http://goums.ac.ir/jorjanijournal/browse.php?a_id=863&slc_lang=en&sid=1&ftxt=1&html=1
34. Castillo M. Estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería de una universidad privada [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Privada del Norte; 2021 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2216%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).
35. Vilca D. Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza-Lima [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Ricardo Palma; 2019 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2525>
36. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería [tesis Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018 [Internet]. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
37. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación. Cualitativa - Cuantitativa. Redacción de la tesis. 5ta ed. Colombia: Ediciones de la U; 2018 [citado 18 de marzo de 2022] Disponible en: <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
38. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill; 2014 [citado 18 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp->

content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf

39. Arias J. Proyecto de Tesis. Guía para la elaboración [Internet]. Arequipa: Enfoques Consulting; 2020 [citado 18 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2236>
40. Serrano-Fernández M, Boada-Grau J, Vigil-Colet A, Gil-Ripoll C. Adaptación española de la escala HPLP-II con una muestra de empleados. *Univ Psychol* [Internet] 2016 [citado 18 de marzo de 2022]; 15(4): 1–14. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672016000400010&lang=es%0Ahttp://www.scielo.org.co/pdf/rups/v15n4/v15n4a10.pdf
41. Marasso N, Ariasgago O. La bioética y el principio de autonomía. *Rev Fac Odontol Univ Nac* [Internet] 2013 [acceso 18 de marzo de 2022]; 6(2): 72–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30972/rfo.621651>
42. Siurana J. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas* [Internet] 2010 [acceso 18 de marzo de 2022]; 22(22): 121–57. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/veritas/n22/art06.pdf>
43. Arias S, Peñaranda F. La investigación éticamente reflexionada. *Rev Fac Nac Salud Pública* [Internet] 2015 [acceso 18 de marzo de 2022]; 33(3):444–51. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2015000300015

ANEXO

Anexo A. Operacionalización De Variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	VALOR FINAL
Estilo de vida	El estilo de vida es un grupo de comportamientos y hábitos que se practica de manera rutinaria en nuestro día a día de nuestras vidas y que es muy importante para mantener la salud, a la vez prevenir la adquisición de enfermedades (21).	el estilo de vida son un grupo de comportamientos t hábitos presentes en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad de Lima Este. Que se compone de seis dimensiones que lo determinan: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. Dichas dimensiones fueron cuantificadas en base al cuestionario del Perfil de Estilos de Vida Promotores de Salud II "HPLP-II".	Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> - Consulta a profesionales de la salud - Sueño y descanso suficiente - Intereses en tema de salud - Asistencia a actividades educativas y médicas 	3,9,15,21,27,33,39,45,51	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> - No saludable - Regularmente saludable - saludable
			Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Adherencia de los programas de ejercicio - Pulso cardiaco esperado mediante el ejercicio 	10,16,22,28,34,40,46		
			Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> - Dieta baja en azúcares y grasas - Consumo de alimentos 	2,8,14,20,26,32,38,44,50		
			Crecimiento espiritual	<ul style="list-style-type: none"> - Motivaciones personales - Intereses en actividades diarias - Apoyo de otras personas - Creencias en ser superior 	6,12,18,24,30,36,42,48,52		
			Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> - Expresiones de los sentimientos - Reconocimientos de los aspectos positivos de otras personas - Sensaciones de cercanía significativa con otras personas - Aceptaciones de situaciones 	1,7,13,19,25,31,37,43,49		
			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Balance entre el pasatiempo y el trabajo - Conductas de relajación 	5,11,17,23,29,35,41,47		

Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario del Perfil de Estilos de Vida Promotores de Salud II “HPLP-II”

PRESENTACIÓN

Buenos días, somos Mayli Lloclla Singuña y Gabriel Velásquez Marca egresados de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, estamos realizando un estudio en los estudiantes de enfermería del I año, con el fin de obtener información sobre los estilos de vida saludable. Por lo que solicito su colaboración mediante de sus respuestas con sinceridad y veracidad; expresándole que es de carácter anónimo.

DATOS GENERALES

CICLO: _____

EDAD:

- a) 20 - 24 años
- b) 25 - 29 años
- c) 30 - 34 años
- d) 35 años a más

GÉNERO:

- a) Femenino
- b. Masculino

ESTADO CIVIL:

- a) Soltera (o)
- b) Casada (o)
- c) Conviviente
- d) Separado

- En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación con tus hábitos personales actuales.
- No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- Marcar con una “x” el número que corresponda a la respuesta que refleje tu forma de vivir.

1= Nunca 2= A veces 3= Frecuentemente 4= Rutinariamente

N°	ENUNCIADO	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	Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.				
4	Sigo un programa de ejercicios planificados.				
5	Duermo lo suficiente.				
6	Siento que estoy creciendo 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	Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.				
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 por 15-20 minutos diariamente.				
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la 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 educacionales sobre el cuidado de salud personal.				
46	Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo 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	Como desayuno.				
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.				
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.				

Anexo C. Consentimiento informado

Consentimiento informado

Título del estudio: “Estilo de vida en estudiantes del primer año de enfermería de una Universidad Privada de Lima Este 2022” con el objetivo: de determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes de enfermería. Investigadores: Gabriel, Velásquez Marca, Mayli, Lloclla Singuña de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora.

Yo (nombres y apellidos).....
con DNI..... Por medio del presente documento expreso mi autorización para participar en el proyecto de investigación por medio de un cuestionario donde consiste en responder las 52 preguntas. Esta investigación se llevará a cabo de forma virtual.

Por lo tanto, acepto participar en la siguiente investigación.

Fecha: .../.../2022

.....

Firma