



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA  
DEL III CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, LIMA –  
PERÚ 2014”**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA**

**BACHILLER: ESCOBAR JONES, SHIRLEY CAROLINE**

**LIMA - PERÚ**

**2016**

**“ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA  
DEL III CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, LIMA –  
PERÚ 2014”**

## **DEDICATORIA**

Dedico esta investigación a Dios por darme las fuerzas para seguir adelante y a mi familia por apoyarme en todo.

## **AGRADEMIENTO**

A Dios por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón y mi mente, y por poner a personas que han sido mi soporte y compañía dentro de estos años.

## RESÚMEN

La presente investigación planteo como **problema**: ¿Cuál es el estilo de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2014? Su **objetivo** fue. Determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede central Lima 2014. La **hipótesis** de trabajo fue: Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Lima están relacionados a la alimentación, higiene, ejercicio y reposo. Es regular. Fue un estudio Cuantitativo, Descriptivo, Transversal, Prospectivo, que obtuvo como **resultado** que: Existe un 40% de buen estilo de vida respecto a ejercicios esto se debe a que la mayoría de los estudiantes practican al menos un deporte asimismo se obtuvo un coincidente 30% en un mal y regular régimen de ejercicios en los docentes respecto a descanso y sueños evidencia un significativo 75% malo 20%regular y 5%bueno respecto a higiene se obtuvo un 60%bueno lo que indica tener un buen cuidado de su aseo, asimismo se tuvo un 75%de una regular alimentación no equilibrada, un 15% bueno mientras un 10% mala.

Llegando a la **conclusión** de que el 50% de los estudiantes encuestados manifestaron que practican frecuentemente de 3 a 6 veces a la semana mientras que 35%siempre es decir todo los días 10% a veces 3% Casi nunca y 2%nunca lo que demuestra una tendencia adecuada y aceptable respecto a la dimensión actividad física.

**Palabras clave:** Estilo de vida Saludable, sueño, descanso, alimentos

## **ABSTRAC**

This research pose as a problem: What is the lifestyle of nursing students of III cycle Alas Peruanas University Lima 2014? Its objective was. Determine the lifestyles that have nursing students of III cycle Alas Peruanas University Lima headquarters 2014. The working hypothesis was: Lifestyles of nursing students of Alas Peruanas University - Lima related to food, hygiene, exercise and rest. It is regular. It was a quantitative, descriptive, transversal, prospective study, obtained as result: A 40% good lifestyle regarding exercises this is because most students practice at least one sport also a matching 30 was obtained % in a bad and regular exercise regimen in Dicent regarding rest and dreams evidence a significant 75% bad 20% Regular 5% good about hygiene 60% good indicating to take good care of his toilet was obtained, also 75% of a regular non balanced diet, while 15% good 10% bad it was.

Concluding that 50% of students surveyed said they frequently 3 practice 6 times a week while 35% is always say every day 10% sometimes 3% rarely and 2% never demonstrating adequate and acceptable regarding physical activity dimension trend.

**Keywords:** Healthy Lifestyle, sleep, rest, food

## ÍNDICE

Pág.

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**RESÚMEN**

i

**ABSTRAC**

ii

**ÍNDICE**

iii

**INTRODUCCIÓN**

v

### **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1. Planteamiento del problema

1

1.2. Formulación del problema

2

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

2

1.3.2. Objetivos específicos

3

1.4. Justificación del estudio

3

1.5. Limitaciones de la investigación

3

### **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes del estudio

4

2.2. Base teórica

6

2.3. Definición de términos

13

2.4. Hipótesis

13

2.5. Variables

13

2.5.1. Definición conceptual de las variables

13

2.5.2. Definición operacional de las variables

13

2.5.3. Operacionalización de la variable

14

### **CAPITULO III: METODOLOGIA**

3.1. Tipo y nivel de investigación

15

3.2. Descripción del ámbito de la investigación	16
3.3. Población y muestra	17
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	18
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	18
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	18
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	<b>25</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>27</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>28</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>29</b>
<b>ANEXOS</b>	
Matriz	
Instrumento	



## INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene como objetivo: Determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Lima". Con el propósito de brindar información actualizada acerca de los estilos de vida en la dimensión Alimentación, Descanso – Sueño, Actividad Física e Higiene a las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería y a los mismos estudiantes, además que sirva como marco de referencia a fin de formular estrategias y/o incorporar programas encaminados a la modificación de los estilos de vida con el fin de mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes.

La presente investigación para fines de estudio contiene

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En él se hace mención a los resultados obtenidos después de procesar los datos.

Capítulo V: En él se realiza la discusión de los resultados obtenidos terminando con la presentación de las referencias bibliográficas y anexos.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.(1)

Es innegable que la prevención de la enfermedad y promoción de la salud son dos temas de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual. Tampoco es sorpresa el hecho, que la conducta de las personas esté directamente relacionada con estos temas. El tiempo de sueño, el manejo de la alimentación, la actividad física y la higiene

En la actualidad los jóvenes constituyen aproximadamente el 27% de la población mundial, solo en América Latina y el Caribe constituyen una población aproximada de 28% y en el Perú existe 6 millones de jóvenes entre los 18 y 29 años quienes se enfrentan constantemente a grandes cambios para un mundo de desarrollo en el ámbito de la tecnología, la modernización y la globalización; cambios que no solamente brindan oportunidades para un futuro soñado y que también repercute en su estilo de vida que conllevan al consumo de tabaco y alcohol, estrés, depresión,

sedentarismo, problemas de salud mental y cambios en el ámbito alimentario acelerando las tendencias hacia regímenes alimentarios asociados a problemas de enfermedades crónicas degenerativas y otras formas de comportamiento que son perjudiciales para la salud y la calidad de vida en los jóvenes. (2)

El Estudiante Universitario no está libre a estos grandes cambios que traen consigo la modernización y la globalización. Al interactuar con algunos de ellos manifiestan: “Mi vida en la universidad ha ocasionado serios cambios hay días que no almuerzo, sólo como hamburguesas y no descanso el tiempo necesario”, “No hago ejercicios porque me falta tiempo”, “Salgo poco a pasear y no practico ningún deporte”.

La Universidad Alas Peruanas es una Universidad que nació con ideas propias, conceptos prospectivos y planes siempre futuristas. Por eso crece rápidamente. Pensar, escudriñar, inventar, etc. constituyen la normal tarea de nuestra casa de estudios. Actualmente la universidad cuenta con un aproximado de 100 mil alumnos en todo el Perú cursando estudios en las diferentes carreras profesionales.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es el estilo de vida de los estudiantes de enfermería del III ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2014?

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería del III ciclo de la Universidad Alas Peruanas sede central Lima 2014.

### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería referente a la alimentación, Lima 2014.
- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería referente a la higiene, Lima 2014.
- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería referente al reposo – sueño, Lima 2014.
- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería referente al ejercicio físico, Lima 2014.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

El presente estudio tiene como propósito brindar información actualizada acerca de los estilos de vida que tienen los estudiantes de enfermería a las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería y a los mismos estudiantes, que sirva como marco de referencia a fin de formular estrategias y/o incorporar programas encaminados a la modificación a fin de mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes y ser modelos de bienestar ante la sociedad.

### **1.5. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Los resultados solo servirán para la institución donde se realiza el trabajo de investigación.

## **CAPITULO II: MARCO TEORICO**

### **2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

#### **2.1.1 Antecedentes Internacionales**

**ARRIVILLAGA Marcela, SALAZAR Cristina y CORREA Diego,** “Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios” 2003 Cali – Colombia. El método fue descriptivo, La población estuvo conformada por 754 jóvenes universitarios de Cali. El instrumento fue el cuestionario y la técnica la encuesta.

“En conclusión el factor cognitivo no siempre actúa como mediador determinante en la ejecución de conductas pro salud. Es necesario diseñar programas orientados a la promoción de estilos de vida saludables en jóvenes, que contemplen distintos procesos psicosociales como el aprendizaje, la cognición, la motivación y la emoción”.(3)

**DÍAZ PERILLO Marta y ORTIZ Laura.** “Influencia del hábito de fumar sobre el consumo de alimentos y el estilo de vida en los estudiantes de la facultad de ciencias de la Pontífice Universidad Javeriana” 2002, Bogotá – Colombia. El método fue

descriptivo transversal la población estuvo conformada por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Universidad Javeriana. La muestra fue obtenida mediante el muestreo estratificado con afijación proporcional. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario y la técnica la encuesta.

Establecer la relación entre el hábito de fumar, el consumo de alimentos y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la pontífice Universidad Javeriana.

“En conclusión, los fumadores pueden tener más posibilidades de padecer alguna enfermedad cardiovascular por presentar más factores de riesgo, así como hábitos alimentarios poco saludables como el alto consumo de energía, grasa total, saturada y colesterol y el bajo consumo de frutas y verduras”.(4)

**MEJIA ESCOBAR Nelson**, “Descripción de Actitudes y Prácticas en Estilos de vida Saludables, en médicos y personal de enfermería, Metro salud”, Medellín – Colombia, 1997. El método fue descriptivo la población estuvo conformada por 270 personas. El instrumento fue el cuestionario y la técnica la encuesta

“En Conclusión Describir las Actitudes y Prácticas en Estilos de vida saludable y la actitud hacia la promoción de la salud, de médicos y del personal de enfermería del área asistencial del Instituto Metropolitano de Salud de Medellín”.(5)

### **2.1.2 Antecedente Nacionales**

**GAMARRA SÁNCHEZ, María Elena, RIVERO TEJADA Helen, CABELLOS VARGAS, Dalia.** “Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería” 2010, Trujillo. El presente trabajo de investigación de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversa. Se aplicó cuestionario en una Muestra de 136

Estudiantes de enfermería de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo.

“En conclusión más de la mitad de la muestra de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo calificó en un nivel medio en estilo de vida. En las dimensiones de estilo de vida, el ejercicio revela que un 78% se encuentran entre un nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con un 65%. No se encontró relación significativa entre el estilo de vida y el apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo”.(6)

## **2.2 BASE TEÓRICA**

### **2.2.1 Estudiante de enfermería**

En la actualidad se denota la gran trascendencia personal y social de la universidad, se ve como un instrumento decisivo para la elevación cultural y espiritual de los pueblos y para el progreso científico y tecnológico, como lugar de preparación de las personas. Hoy en día se está despertando una mayor conciencia de la dignidad del hombre y del alto valor que corresponde a la educación; de hecho, ahora se codicia la educación en todos sus niveles, incluso la universidad no es vista como un lugar de educación superior reservado a una élite social, sino como nivel educativo que deben acudir todos cuanto poseen y reúnan las condiciones intelectuales apropiadas. Sin dudas en la actualidad los universitarios tienen mayor peso en la sociedad. La universidad ha de considerarse como comunidad de saberse y comunidad de personas, institución dedicada a la enseñanza en el más alto nivel, al cultivo del saber universal, a la búsqueda y conocimiento de la verdad en diferentes campos sea científico-naturales, técnicos, sociales, jurídicos, humanísticos o del espíritu. Cuando nos referimos a vocación universitaria se tienen en cuenta los propósitos de una universidad, que desde luego no

es tarea fácil, pero reclama un gran esfuerzo personal y gran entrega que se dan cuando hay una gran felicidad que conlleva contribuir al bien de los demás, a su elevación intelectual y cultural; solo así se puede hablar de vocación universitaria y amor a la universidad.(7)

### **2.2.2 Estilos de vida**

Duncan Pendersen, define el estilo de vida como “Manifestaciones de dimensiones colectiva y social, determinados y modelados a su vez por el contexto social, económico y cultural” (8)

La Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida como un conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada. Dicho estilo de vida resulta de las interacciones entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en que viven las personas. Algunos estilos de vida incluyen patrones de comportamiento específicos que miden el bienestar del individuo actuando como factores de protección o de riesgo. (9)

Rolando Arellano nos dice que el estilo de vida es un patrón que cumple con dos funciones: caracterizar al individuo y dirigir su conducta (10)

Patrón que caracteriza al individuo: El estilo de vida sería aquel patrón más o menos consistente de comportamiento que caracteriza al individuo en forma de ser y expresarse. En cierta forma se asemeja mucho al concepto de personalidad, pues nos permite reconocer al individuo a través de conductas muy distintas.

El estilo de vida posibilita encontrar la unidad dentro de la diversidad proporcionando unidad y coherencia en el



comportamiento de un sujeto o un grupo de sujetos. Sin embargo el concepto de estilos de vida es más amplio que el de personalidad ya que engloba no solo elementos psicológicos sino también comportamientos y características externas los cuales son determinadas y a su vez determinan la manera de ser y actuar futura del individuo. (11)

### **2.2.3 Alimentación**

La conducta de alimentación es compleja y deriva de una serie de acciones que influyen desde la compra de los alimentos, su preparación y consumo. Estas acciones vienen determinadas por múltiples factores del propio individuo y de su entorno, los cuales se encuentran influenciados por su ambiente sociocultural, así es característico que durante la adolescencia debido a las actividades que realiza, se omita alguna comida, generalmente el desayuno, el consumo de comida chatarra como hamburguesas, dulces, gaseosas, etc. Predisponen a una alimentación inadecuada. (12)

La Organización Mundial de la Salud recomienda para esta etapa de la adolescencia una dieta de modo que contenga un 12% de proteínas donde las dos terceras partes serían de origen animal y un tercio vegetal, un 30 a 35% de grasas no sobrepasando el 10% en saturados y hasta un 15 a 18% de monoinsaturados. Los hidratos de carbono fundamentalmente complejos deben aportar más del 50% del total de energía y por debajo del 8 al 10% de azúcares refinados. También recomienda por lo menos consumir tres comidas durante el día, controlar la cantidad de sal y evitar el alcohol, un buen patrón alimenticio, se refleja en una dieta equilibrada o balanceada es decir aquella que contenga todos los nutrientes predominando carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y proteínas, por ser esenciales para nuestro organismo un patrón alimentario regular se caracteriza por que en la dieta

prevalece más los carbohidratos, vitaminas y minerales; y un patrón alimenticio malo es cuando en la dieta impera los carbohidratos y lípidos.

**Proteínas.** Los requerimientos proteicos se justifican por el aumento de masas muscular, aumento de masa ósea. Las proteínas deben aportar entre el 12 a 15% de la energía total de la dieta. La calidad de proteínas depende del contenido de aminoácidos esenciales. Un alimento es considerado de alto valor biológico cuando contiene todo los aminoácidos esenciales, como la leche, el huevo. También son buenas fuentes de proteínas las carnes, pescados y en general las proteínas de origen animal.

**Carbohidratos:** La función principal es proveer energía, principalmente al cerebro y el sistema nervioso. Los carbohidratos deben aportar entre el 50 a 60% de la energía total de la dieta.

Los carbohidratos se dividen en simples y complejos:

**Carbohidratos Simples:** Son de rápida absorción por ello dan energía rápida, se encuentran en: miel, mermeladas, golosinas, galletas, dulces, tortas, postres, hortalizas y frutas. Su consumo debe ser moderado, ya que de lo contrario se caerá fácilmente en un exceso de energía que puede provocar aumento de peso.

**Carbohidratos Complejos.** Son de absorción lenta y se encuentran en: Cereales, legumbres, harinas, pan, pastas, tubérculos, papa, arroz, etc.

**Vitaminas:** Estas se encuentran principalmente en frutas y verduras. Son necesarias para proteger la salud y prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibras, que favorece la digestión, baja el colesterol y el azúcar en la sangre.

Su consumo debe ser de forma diaria: 3 frutas de diferente variedad (desayuno, almuerzo, cena, 1 en cada horario) , 2 platos de postre de verduras crudas o cocidas (almuerzo, cena).

Minerales: Se encuentran principalmente en frutas, verduras, carnes, menestras. La falta de minerales puede ocasionar calambres, alteraciones del ritmo cardiaco, irritabilidad nerviosa, lesiones en la piel, etc.

Una dieta equilibrada debe contener todos los grupos de alimentos y las cantidades suficientes de nutrientes para que el organismo pueda realizar todas sus funciones (reguladoras, plásticas y energéticas). El consumo de ellos no debe ser excesivo ni deficiente, pues esto conduce a desequilibrios como puede ser niveles altos de colesterol, hipertensión, anemia, problemas cardiovasculares, así como trastornos nutricionales como la obesidad, anorexia nerviosa y/o bulimia, etc. (13)

#### **2.2.4 Descanso y Sueño**

El sueño es el periodo de descanso para el cuerpo y la mente, durante el cual la voluntad y la conciencia están inhibidas de forma parcial o total y las funciones corporales parcialmente suspendidas.. Los estudiantes universitarios deben descansar un promedio de siete horas diarias. Pero actualmente el descanso y sueño es un tema preocupante en esta etapa de la vida debido a las altas demanda de un mundo en constante cambio y debido al desarrollo tecnológico el hombre joven requiere un alto ritmo de acción por lo que debe recuperar sus energías, el sueño entonces es una instancia fundamental para restaurar las funciones corporales, mentales, fisiológicas y bioquímicas entre otras el que se constituye en una necesidad, que tiene que ser satisfecha en calidad y cantidad adecuada para cada persona y también sirve para

descartar tensores del día , para ello el sueño contribuiría con esta tarea. Ya que en caso contrario podría ocasionar trastornos en el carácter como irritabilidad, cansancio, desanimo, perdida o falta de concentración en sus actividades académicas, en su alimentación y nutrición por el cumplimiento de sus deberes como estudiante en desmedro de su calidad académica o de su desempeño académico. (14)

### **2.2.5 Actividad física**

Nuestro cuerpo es una máquina diseñada para el movimiento. Al contrario de lo que ocurre con cualquier aparato construido por el hombre, en nuestro organismo la inactividad produce mayor desgaste que el ejercicio. Está comprobado que las personas que realizan 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día durante todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importante. Tienen menos riesgo de infarto y de enfermedades circulatorias. El ejercicio combate la hipertensión arterial, evita la obesidad y mantiene en buena forma todo el organismo .Pero actualmente los jóvenes universitarios tienen problemas de sedentarismo debido a las altas cargas académicas de los alumnos que ya no tienen tiempo libre para hacer ejercicios y las consecuencias de este sedentarismo juvenil son sobrepeso y obesidad, disminución en la elasticidad muscular, dolores lumbares y de cuello, taponamiento de arterias, aumento de colesterol, mala digestión y posibilidades de que en la edad adulta tengan diabetes, cáncer de colon, etc. (15)

### **2.2.6 Higiene**

Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican las personas para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el

concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo .Para tener una vida sana y mantener una higiene tanto física como mental. La importancia de una higiene recae en consecuencias positivas como negativas a largo de nuestra vida y de los seres que nos rodean. El aseo corporal y la limpieza de su entorno. La higiene pública es la que nos proporciona la sociedad o el gobierno, además de estos dos grupos se pueden clasificar en otros como higiene deportiva e higiene corporal. (16)

### **2.2.7 Teoría de enfermería que da sustento a la investigación**

#### **Modelo de la promoción de la salud - Nola Pender**

Es reconocida en la profesión por su aporte con el Modelo de Promoción de la Salud. Planteó que promover un estado óptimo de salud era un objetivo que debía anteponerse a las acciones preventivas. Esto se constituyó como una novedad, pues identificó los factores que habían influido en la toma de decisiones y las acciones tomadas para prevenir las enfermedades

Todo esto mediante el Modelo de la promoción de la salud:

Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales entendidos como aquellas creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud que la llevan o inducen a conductas o comportamientos determinados, que se relacionan con la toma de decisiones o conductas favorecedoras de la salud.

Basándose en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

Este modelo le da importancia a la cultura, entendida ésta como el conjunto de conocimientos y experiencias que se adquieren a lo largo del tiempo, la cual es aprendida y transmitida de una generación a otra. El modelo de promoción de la salud de Nola

Pender sirve para integrar los métodos de enfermería en las conductas de salud de las personas.

## 2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Estilo de vida:** conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada.
- **Estudiante:** es la palabra que permite referirse a quienes se dedican a la adquisición, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte. Es usual que un estudiante se encuentre matriculado en un programa formal de estudios, aunque también puede dedicarse a la búsqueda de conocimientos de manera autónoma o informal.

## 2.4 HIPÓTESIS

Los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la sede central Lima están relacionados a la alimentación, higiene, ejercicio y reposo. Es regular

## 2.5 VARIABLES

### 2.5.1 Definición Conceptual de la Variable

Estilos de vida: conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada.

### 2.5.2 Definición Operacional de la variable

Estilos de vida: conjunto de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada.

### 2.5.3 Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	%	Ítem	Escala de medida
Estilos de vida	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos que consume</li> <li>• característica</li> <li>• frecuencia</li> <li>• horario</li> <li>• lugar</li> </ul>	27% (6)	1-6	<b>Escala de medición nominal</b> Saludable Poco saludable Nada saludable
	Descanso - Sueño	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Característica</li> <li>• frecuencia</li> <li>• tiempo.</li> </ul>	40% (9)	7-16	
	Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rutina,</li> <li>• práctica</li> <li>• frecuencia.</li> </ul>	18% (4)	17-21	
	Higiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia</li> <li>• tiempo.</li> </ul>	9% (2)	22-23	

## CAPITULO III: METODOLOGÍA

### 3.1 TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

**No experimental:** Pues no se manipula la variable independiente ya que se quiere observar situaciones ya existentes en un contexto natural sin intervenir en su desarrollo.

**Diseño de Investigación:**

Diseño transversal: Porque se medirá una sola vez.

#### 3.1.2 Nivel de Investigación

NIVEL DE INVESTIGACIÓN	ALCANCE
Cuantitativo	Hernández Sampieri refiere que los trabajos



	cuantitativos utilizan estadística para presentar los resultados
<b>Descriptivo</b>	La investigación descriptiva son aquellos que estudian situaciones que ocurren en condiciones naturales, más que aquellos que se basan en situaciones experimentales. Son diseñados para describir la distribución de variables, sin considerar hipótesis causales o de otro tipo. De ellos se derivan frecuentemente eventuales hipótesis de trabajo susceptibles de ser verificadas en una fase posterior.
<b>Aplicativo</b>	Bungue Mario refiere que el nivel aplicativo se les conoce como Estudios de INNOVACIÓN, nos permiten solucionar problemas, controlar situaciones.
<b>Transversal</b>	Hernandez Sampieri refiere que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento y en un tiempo único
<b>Prospectivo</b>	Cegarra José refiere que se utilizan cuando se desea conocer la aparición de innovaciones importantes en determinadas áreas

### 3.2 DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio se realizó en la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Universidad Alas Peruanas

ubicado en Las Gardenias 460 – Santiago de Surco. En cuanto a su infraestructura cuenta con la oficina de Dirección, y oficinas administrativas, cuentan con aulas propias, el horario de dictado de clases es diurno las teorías se realiza en las aulas, la práctica se desarrolla en hospitales, puestos de salud y comunidades asignadas previos convenios, planificación y solicitud anticipada.

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

**La Población:** La población en estudio estuvo conformada por 85 estudiantes del III Ciclo matriculados en el periodo 2014 II B, en la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Universidad Alas Peruanas.

**La Muestra:** Fue de manera no probabilística e intencional, pues se consideró a los 85 estudiantes del III ciclo matriculados en el periodo 2014-II B.

#### **Criterios de Inclusión:**

- Alumnos que desean participar en la encuesta
- Alumnos que sean de la casa de estudio

#### **Criterios de Exclusión:**

- Alumnos que no desean participar en la encuesta.

### 3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

#### Técnica

Las técnicas que se utilizaron para la recolección de datos es la encuesta con el objetivo de determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.

#### Instrumento

Considerando la naturaleza del problema y sus objetivos se optó por utilizar como instrumento el cuestionario, este instrumento cuenta con 22 preguntas.

<b>DIMENSIONES</b>	<b>%</b>	<b>ITEMS</b>
Actividad Física	18% (4)	1-4
Alimentación	27% (6)	5-10
Descanso – Sueño	40% (9)	11-20
Higiene	9% (2)	21-22

### 3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez del formulario se obtuvo a través del juicio de expertos validado a través de 8 expertos, lo que permitirá dar los reajustes necesarios al instrumento; luego se realizó la prueba piloto y a través de la prueba estadística de Alfa de Cron Bach se podrá saber si es confiable.

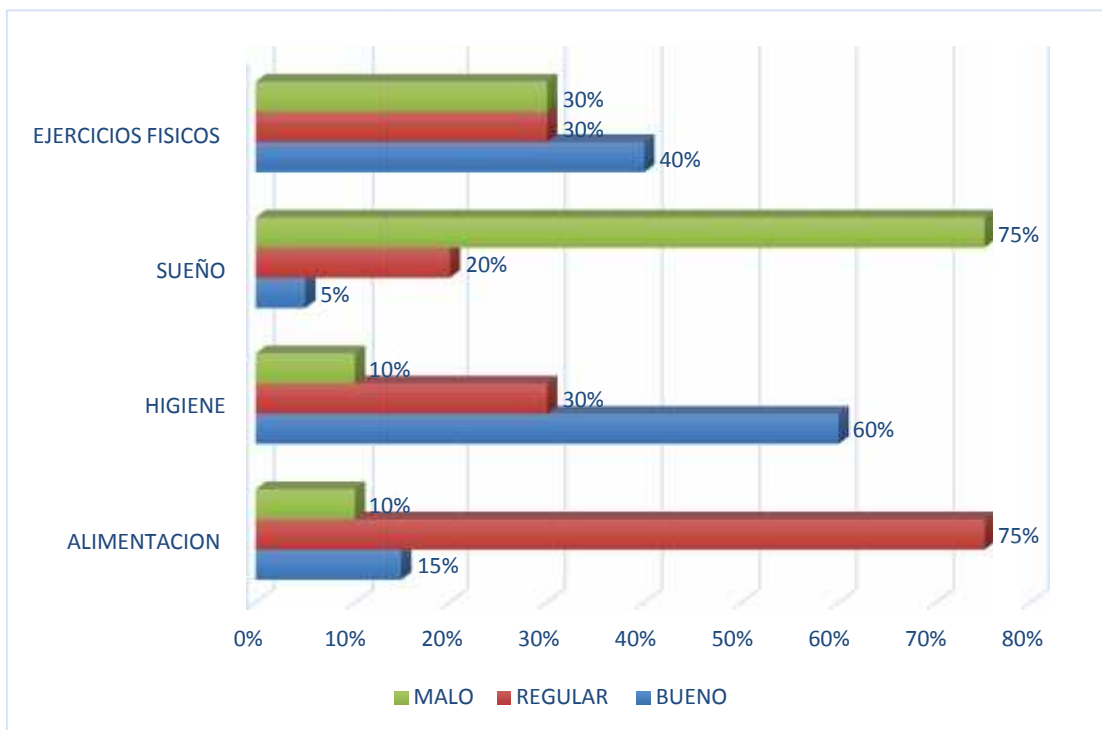
### 3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

El plan de recolección de datos se realizó de la siguiente manera:

- Se envió una solicitud a la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, donde se solicitara el permiso para realizar la encuesta en la Escuela Profesional de Enfermería.
- El cuestionario estructura por 27 ítems. El instrumento se aplicó a los estudiantes del 3er ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, según el cronograma previsto.

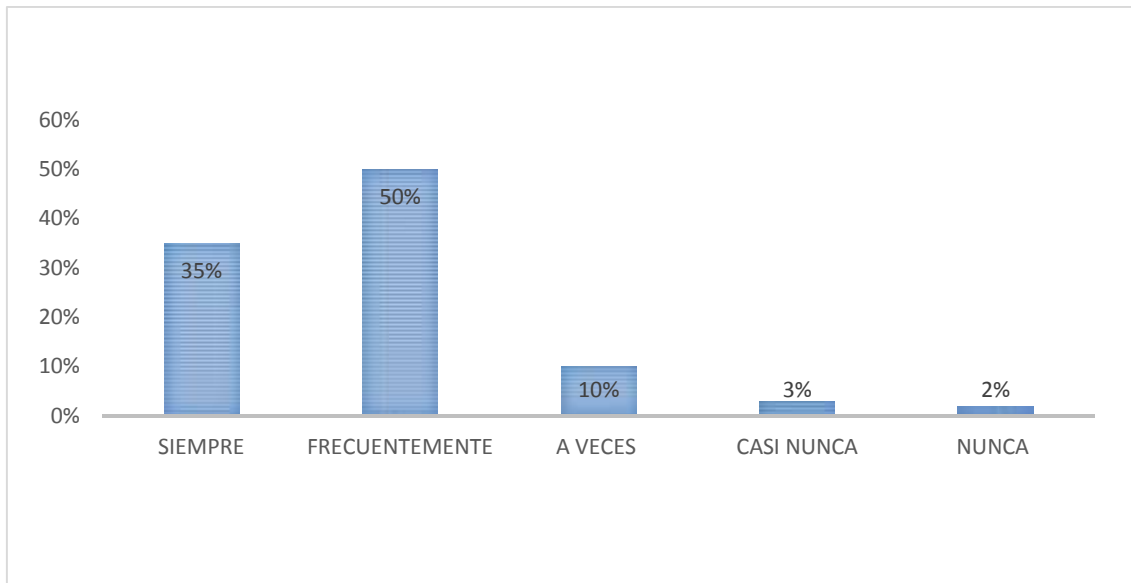
## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

**GRAFICO 1: ESTILOS DE VIDA QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, LIMA – PERÚ 2014**



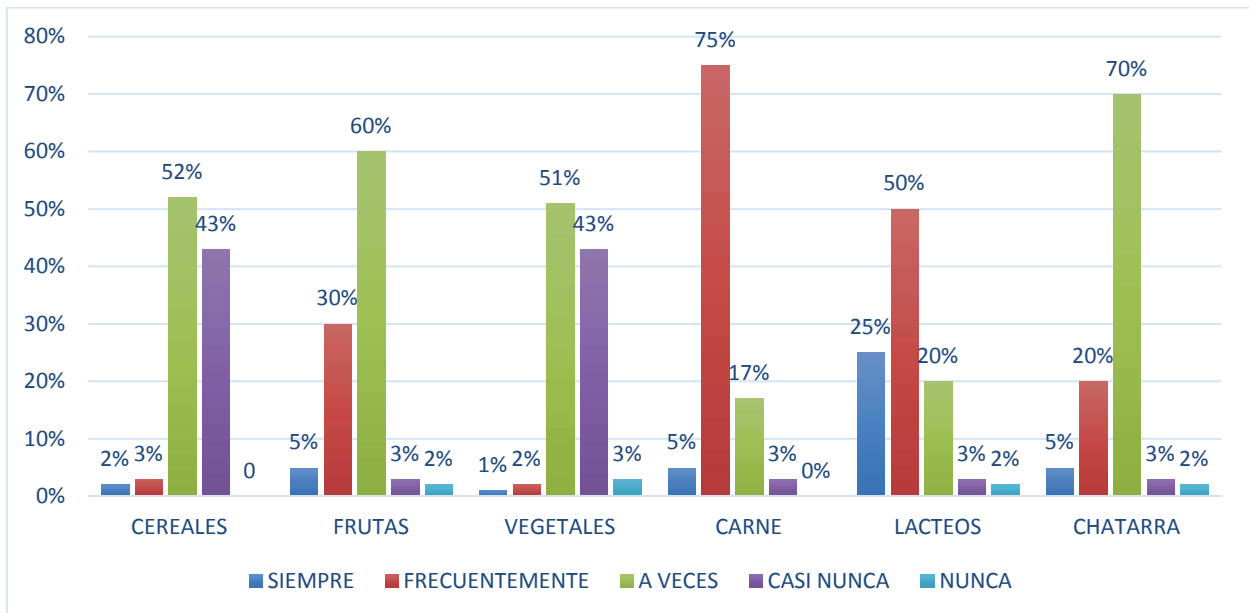
**Análisis:** Se observa que existe un 40% buen estilo de vida respecto a ejercicios esto se debe a que la mayoría de los estudiantes practican al menos un deporte asimismo se obtuvo un coincidente 30% en un mal y regular régimen de ejercicios en los dicentes respecto a descanso y sueños evidencia un significativo 75% malo 20%regular y 5%bueno.respecto a higiene se obtuvo un 60%bueno lo que indica tener un buen cuidado de su aseo, asimismo se tuvo un 75%de una regular alimentación no equilibrada, un 15% bueno mientras un 10% mala.

**GRAFICO 2: ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS REFERENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA, LIMA – PERÚ 2014**



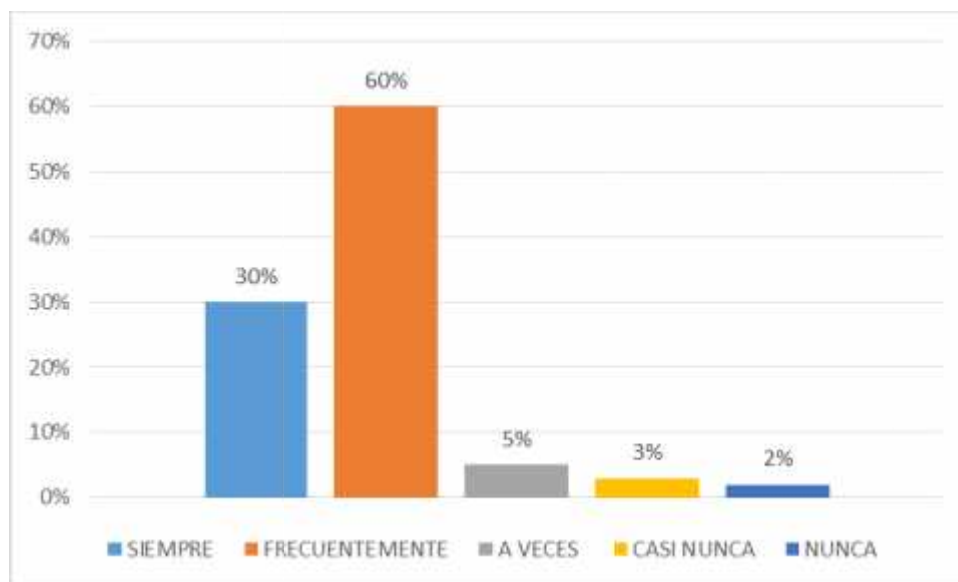
**Análisis:** El 50% de los estudiantes encuestados manifestaron que practican frecuentemente de 3 a 6 veces a la semana mientras que 35% siempre es decir todo los días 10% a veces 3% Casi nunca y 2% nunca lo que demuestra una tendencia adecuada y aceptable respecto a la dimensión actividad física.

**GRAFICO 3: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS REFERENTE A LA ALIMENTACIÓN, LIMA – PERÚ 2014**



**Análisis:** Observamos que en promedio los estudiantes consumen a veces todos los alimentos contemplados en el grafico lo preocupante es que siendo profesionales de ciencias de la salud vemos un consumo 70% de comida chatarra entre ellas gaseosa, golosinas etc .por otro lado vemos una alta frecuencia al consumo de carnes, en términos globales se puede inferir que el estilo de vida en la dimensión alimentos es regular.

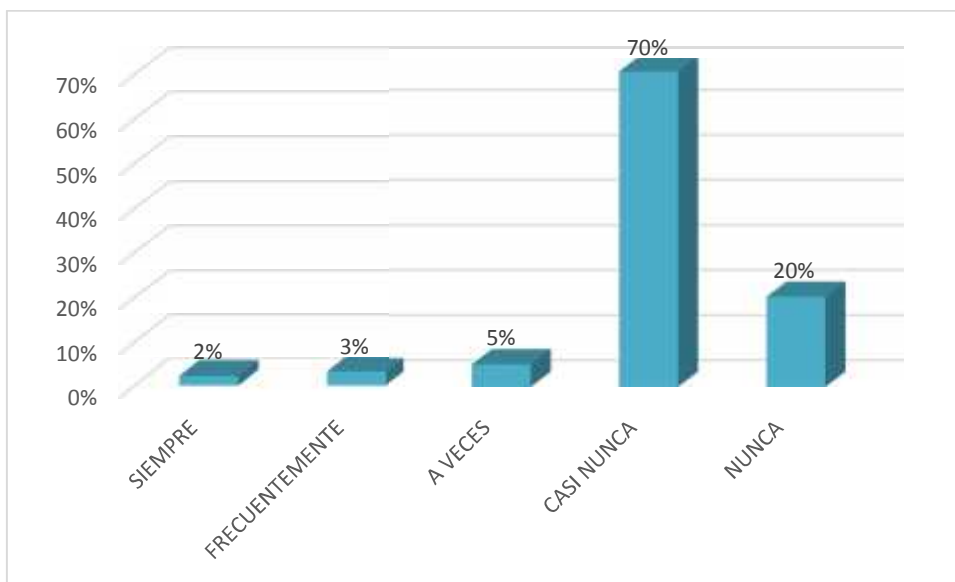
**GRAFICO 4: ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS REFERENTE A LA HIGIENE, LIMA – PERÚ 2014**



**Análisis:** Referente a la higiene se puede concluir que es adecuada porque el 60% de estudiantes manifestaron conocimientos y prácticas de una buena higiene asimismo 30% siempre , un escaso 5% a veces , 3% casi nunca y 2% nunca.



**GRAFICO 5: ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS REFERENTE AL REPOSO – SUEÑO, LIMA – PERÚ 2014**



**Análisis:** Se observa que el 70% de los estudiantes casi nunca tiene un descanso y sueño adecuado esto se debe a la falta de organización de su tiempo el 20% menciona que nunca, 5% a veces, 3% frecuentemente, y 2% menciona que siempre tiene un adecuado descanso y sueño que es muy poca la tendencia.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

**En el grafico 1,** Se observa que existe un 40% buen estilo de vida respecto a ejercicios esto se debe a que la mayoría de los estudiantes practican al menos un deporte asimismo se obtuvo un coincidente 30% en un mal y regular régimen de ejercicios en los dicentes respecto a descanso y sueños evidencia un significativo 75% malo 20%regular y 5%bueno.respecto a higiene se obtuvo un 60%bueno lo que indica tener un buen cuidado de su aseo, asimismo se tuvo un 75%de una regular alimentación no equilibrada, un 15% bueno mientras un 10% mala estos resultados coinciden con **ARRIVILLAGA Marcela, SALAZAR Cristina y CORREA Diego**, “Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios” 2003 Cali – Colombia. Teniendo como conclusión que el factor cognitivo no siempre actúa como mediador determinante en la ejecución de conductas pro salud. Es necesario diseñar programas orientados a la promoción de estilos de vida saludables en jóvenes, que contemplen distintos procesos psicosociales como el aprendizaje, la cognición, la motivación y la emoción”. (3)

**En el grafico 2:** El 50% de los estudiantes encuestados manifestaron que practican frecuentemente de 3 a 6 veces a la semana mientras que 35% siempre es decir todo los días 10% a veces 3% Casi nunca y 2% nunca lo que demuestra una tendencia adecuada y aceptable respecto a la dimensión actividad física estos resultados coinciden con **MEJIA ESCOBAR Nelson**, “Descripción de Actitudes y Prácticas en Estilos de vida Saludables, en médicos y personal de enfermería, Metro salud”, Medellín – Colombia, 1997. El método fue descriptivo la población estuvo conformada por 270 personas. El instrumento fue el cuestionario y la técnica la encuesta “En Conclusión Describir las Actitudes y Prácticas en Estilos de vida saludable y la actitud hacia la promoción de la salud, de médicos y del personal de enfermería del área asistencial del Instituto Metropolitano de Salud de Medellín”.(5)

## CONCLUSIONES

- Se observa que existe un 40% de un buen estilo de vida respecto a ejercicios esto se debe a que la mayoría de los estudiantes practican al menos un deporte asimismo se obtuvo un coincidente 30% en un mal y regular régimen de ejercicios en los dicentes respecto a descanso y sueños se evidencia un significativo 75% malo, 20%regular y 5%bueno.respecto a higiene se obtuvo un 60%bueno lo que indica tener un buen cuidado del aseo, asimismo se tuvo un 75%de una regular alimentación lo que indica que no es equilibrada, un 15% bueno mientras un 10% mala.
- El 50% de los estudiantes encuestados manifestaron que practican frecuentemente de 3 a 6 veces a la semana mientras que 35%siempre es decir todo los días 10% a veces 3% Casi nunca y 2%nunca lo que demuestra una tendencia adecuada y aceptable respecto a la dimensión actividad física.
- Se concluye que en promedio los estudiantes consumen a veces todos los alimentos contemplados en el grafico lo preocupante es que siendo profesionales de ciencias de la salud vemos un consumo 70% de comida chatarra entre ellas gaseosa, golosinas etc .por otro lado vemos una alta frecuencia al consumo de carnes, en términos globales se puede inferir que el estilo de vida en la dimensión alimentos es regular.
- Referente a la higiene se puede concluir que es adecuada porque el 60% de estudiantes manifestaron conocimientos y prácticas de una buena higiene asimismo 30%siempre , un escaso 5%a veces ,3%casi nunca y 2%nunca.
- Finalmente el 70% de los estudiantes casi nunca tiene un descanso y sueño adecuado esto se debe a la falta de organización de su tiempo el 20%menciona que nunca ,5%a veces ,3%frecuentemente,y 2% menciona que siempre tiene un adecuado descanso y sueño que es muy poca la tendencia.

## RECOMENDACIONES

- Es recomendable que nuestros estudiantes tengan charlas sobre lo que es tener un buen estilo de vida asimismo tener consultorías dentro de las tutorías sobre hábitos adecuados.
- Es necesario incrementar la actividad deportiva en la escuela hacer campeonatos motivar a los estudiantes con becas al mejor deportista.
- Es imprescindible que en el curso de nutrición termine con una feria gastronómica para que los estudiantes no solo tengan conocimiento sino prácticas adecuadas de alimentación.
- Es necesario que los estudiantes tengan mayor conocimiento de la importancia de la higiene integral para ello es recomendable elaborar afiches informativos del tema.
- Se sugiere realizar talleres informativos sobre la importancia del sueño y descanso sobre en la etapa estudiantil para ello se tendría que planificar con un psicólogo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Enciclopedia US - [http://enciclopedia.us.es/index.php/Estilo\\_de\\_vida](http://enciclopedia.us.es/index.php/Estilo_de_vida)
- (2) OPS “Por una juventud sin tabaco” publicación científica y técnica N° 579 Washington D.C. 2001 Pág. 15-17
- (3) Marcela Arrillaga , Cristina Salazar y Diego Correa ”Creencias sobre la salud y su relación con las Prácticas de riesgo o de protección en jóvenes Universitarios” En la Revista Colombia médica, en Agosto del 2003 Pág. 186-195.
- (4) Martha Díaz Perillo, y Laura Ortiz “Influencia del Hábito de fumar sobre el consumo de alimentos y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificie de la Universidad Javeriana Colombia 2002” En Tesis para optar la Licenciatura en Nutrición, Universidad Javeriana Bogota-Colombia 2002. pág. 41.
- (5) Nelson Mejía Escobar, “Descripción de actitudes y prácticas en estilos de vida saludables, en médicos y personal de enfermería. Metrosalud 1997”En tesis para adoptar el título de Especialista en Epidemiología de la Universidad CES, 1997.
- (6) GAMARRA SÁNCHEZ, María Elena, RIVERO TEJADA Helen, CABELLOS VARGAS, Dalia. “Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería” Trujillo. 2010
- (7) OMS. Artículo El ser Universitario – El universitario Edición de 1999 Washington DC
- (8) Pendersen Duncan “Estilos de Vida y salud en Centro Latinoamericano de Desarrollo Humano”. Montevideo, 1992 Pág. 6-7
- (9) OMS. “Las Condiciones de Salud en las Américas”. Edición de 1994. Washington DC: Pág. 336-338

- (10) Rolando Arellano Cueva. "Los Estilos de vida en el Perú". Perú. Edit. Consumidores y mercados S.A. 2000 Pág. 44.
- (11) Rolando Arellano Cueva. "Los Estilos de vida en el Perú". Perú. Edit. Consumidores y mercados S.A. 2000 Pág. 45.
- (12) Lis Tojo Pavon, "Necesidades Nutricionales en la Adolescencia" Edit. Solar, España, 1999 Pág. 12-22
- (13) Ministerio de Salud – Perú [http:// WWW .minsa. gob.pe/oei/](http://WWW.minsa.gob.pe/oei/) -
- (14) Rolando Arellano Cueva. "Los Estilos de vida en el Perú". Perú. Edit. Consumidores y mercados S.A. 2000 Pág. 23. \*
- (15) OPS "Salud Pública" vol. 14 N° 4, Octubre del 2003 Pág. 14
- (16) Instituto del Sueño - <http://www.institutodelsueno.cl/temas-de-interes/higiene-del-sueno/>

**ANEXOS**



## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores
¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de enfermería del III Ciclo de la Universidad Alas Peruanas, Lima 2014?	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas Lima 2014.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería referente a la alimentación.</li> <li>• Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería referente a la higiene.</li> <li>• Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería referente al reposo - sueño.</li> <li>• Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería referente al ejercicio físico.</li> </ul>	Estilos de vida	Duncan Pendersen, define el estilo de vida como "Manifestaciones de dimensiones colectiva y social, determinados y modelados a su vez por el contexto social, económico y cultural"	Conjuntó de patrones de comportamiento identificable y relativamente estable en el individuo o en una sociedad determinada.	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos que consume</li> <li>• Característica</li> <li>• Frecuencia</li> <li>• Horario</li> <li>• Lugar</li> </ul>
					Descanso - Sueño	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Característica</li> <li>• Frecuencia</li> <li>• Tiempo</li> </ul>
					Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rutina,</li> <li>• Práctica</li> <li>• Frecuencia.</li> </ul>
					Higiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia</li> <li>• Tiempo</li> </ul>

## ANEXO 2: INSTRUMENTO

### CUESTIONARIO

Estimado estudiante este cuestionario tiene la finalidad de obtener información, sobre los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, de esta casa de estudios. Para lo cual solicito se sirva contestar con **veracidad** las preguntas, el cuestionario es **anónimo**.

Marque una **X** la respuesta que usted vea conveniente.

**I. Datos Generales**

1. Edad: a) 15 a 19 años ( )    b) 19 a 25 años ( )    c) 25 a más años ( )
2. Género: a) Femenino ( )    b) Masculino ( )
3. Estado Civil \_\_\_\_\_
4. Lugar de procedencia: a) Costa ( )    b) Sierra ( )    c) Selva ( )
5. Trabaja: a) SI ( )    b) NO ( ) Pase a la pregunta N°7
6. En que trabaja: \_\_\_\_\_

**II. Datos Especifico**

ACTIVIDAD FÍSICA	Siempre "Todos los días"	Frecuentemente "3 a 6 veces a semanas"	A veces "1 a 2 veces a la semana"	Casi nunca "1 a 3 veces al mes"	Nunca
<b>7. Deportes individuales</b>					
Trote					
Atletismo					
Ciclismo					
Gimnasio					
Natación					
<b>8. Deportes colectivos o de pareja</b>					
Aeróbicos					
Fútbol					
Fulbito					
Básquet					
Tenis					
Vóley					
Ajedrez					
Ciclismo					
<b>9. Deportes de combate</b>					
Box					
Vale todo					
Karate					
Tae Kwondo					
Judo					
<b>10. Deportes al aire libre (de aventura)</b>					
Canotaje					
Ciclismo de montaña					
Ala Delta					
Parapente					

Deportes acuáticos					
<b>ALIMENTACIÓN</b>	<b>Siempre</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
<b>11. Grupo 1</b>					
Pan					
Cereales (arroz, maíz, trigo, etc.)					
Pastas (fideos)					
Tubérculos (papa, camote, yuca, etc.)					
<b>12. Grupo 2</b>					
Frutas secas (almendra, higo, guindones, etc.)					
Frutas cocida o en lata					
Jugo de frutas					
<b>13. Grupo 3</b>					
Vegetales de hojas crudas (Lechuga, repollo, etc.)					
Vegetales cocidos					
Vegetales cortados crudos (pepino, rábano, zanahoria, etc.)					
<b>14. Grupo 4</b>					
Carne de ave					
Carne de res					
Carne de cerdo					
Huevos					
Menstras					
<b>15. Grupo 5</b>					
Leche					
Yogurt					
Queso					
<b>16. Grupo 6</b>					
Gaseosas					
Golosinas					
Snacks					
<b>DESCANSO Y SUEÑO</b>	<b>Siempre</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
17. Duermo entre 7 y 8 horas.					
18. Realizo siesta.					
19. La siesta que realizo es aproximadamente una hora.					
20. Tengo un horario fijo para acostarme.					
21. Tengo un horario fijo para levantarme.					
22. Genero un tiempo de tranquilidad antes de dormir.					
23. Mi dormitorio se mantiene a una temperatura templada.					
24. Cuando me levanto siento que he dormido lo suficiente.					
25. Luego del descanso, siento que he restaurado mis energías perdidas.					
<b>HIGIENE</b>	<b>Siempre</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>

<b>26.</b> Me cepillo los dientes después de cada comida.					
<b>27.</b> Realizo mi aseo corporal de manera diaria.					