

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FILIAL JAÉN



ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS A VARIABLES
SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA. CAJAMARCA-PERÚ, 2017

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:

Elsa Goicochea Cárdenas

ASESORAS:

Elena Vega Torres

Albila Beatriz Domínguez Palacios

JAÉN, PERÚ
2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FILIAL JAÉN



ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS A VARIABLES
SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA. CAJAMARCA-PERÚ, 2017

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:

Elsa Goicochea Cárdenas

ASESORAS:

Elena Vega Torres

Albila Beatriz Domínguez Palacios

JAÉN, PERÚ

2020

COPYRIGHT © 2020
ELSA GOICOCHEA CÁRDENAS
Todos los derechos reservados

Goicochea E. 2020 **Estilos de vida relacionados a variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería. Cajamarca-Perú, 2017/**
Elsa Goicochea Cárdenas. 62 páginas.

ASESORAS: Elena Vega Torres

Albila Domínguez Palacios

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería–UNC 2020.

ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS A VARIABLES
SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.
CAJAMARCA-PERÚ, 2017

Autora: Elsa Goicochea Cárdenas

Asesoras: Elena Vega Torres

Albila Beatriz Domínguez Palacios

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del título de
Licenciada en Enfermería por los siguientes miembros:

JURADO EVALUADOR:



.....
MSc. Insolina R. Díaz Rivadeneira
PRESIDENTA



.....
Lic Enf. Marleny E. Miranda Castro
SECRETARIA



.....
Lic. Enf. Milagro de Jesús Portal Castañeda
VOCAL

JAÉN- PERÚ, 2020

Se dedica este trabajo A:

Dios, por darme la vida y salud para lograr mi meta tan
anhelada.

Mi madre, por su apoyo y amor incondicional.

Mi padre, por su protección que desde el cielo me cuida en
cada momento.

Mi abuela, por su comprensión y apoyo emocional para
seguir adelante.

Mi familia, porque siempre está presente en los momentos
más difíciles de la vida.

Se agradece a:

A la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de Cajamarca, por haber contribuido en mi formación académica.

Mis asesoras, Dra. Elena Vega Torres y Dra. Albila B. Domínguez Palacios, por su orientación, motivación, que permitió lograr mi crecimiento personal y profesional.

Finalmente, mi profundo agradecimiento a los participantes del estudio que sin su colaboración no habría sido posible lograr esta anhelada meta.

TABLA DE CONTENIDO

Pag.

DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTOS.....	viii
ÍNDICE.....	ix
LISTA DE TABLAS.....	xi
LISTA DE ANEXOS.....	xii
GLOSARIO.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	7
2. 1 Antecedentes del estudio.....	7
2.2 Base teórica	8
2. 3 Hipótesis de la investigación.....	14
2. 4 Variable del estudio.....	15
2. 5 Operacionalización de variables.....	16
CAPÍTULO III. DISEÑO METODOLÓGICO.....	20
3.1 Tipo y diseño de estudio.....	20
3.2 Población.....	20
3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	21
3.4 Unidad de análisis.....	21
3.5 Marco muestral.....	21
3.6 Muestra.....	21
3.7 Selección de muestra.....	22
3.8 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.9 Procesamiento y análisis de datos.....	23
3.10 Consideración éticas.....	23
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	25
4.1. Resultados.....	25
4.1.1. Variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.....	25
4.1.2. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.....	26

4.1.3. Relación entre estilos de vida y algunos factores sociodemográficos de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.....	29
4.2 Discusión.....	31
CONCLUSIONES.....	36
RECOMENDACIONES.....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
ANEXOS.....	43

LISTA DE TABLAS

Tabla		Pág.
Tabla 1.	Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	25
Tabla 2.	Estilos de vida de la dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	26
Tabla 3.	Estilos de vida en la dimensión gestión de la tensión o estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	26
Tabla 4.	Estilos de vida en la dimensión crecimiento espiritual de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	27
Tabla 5.	Estilos de vida en la dimensión salud con responsabilidad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	27
Tabla 6.	Estilos de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	28
Tabla 7.	Estilos de vida en la dimensión nutrición de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	28
Tabla 8.	Edad y estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	29
Tabla 9.	Sexo y estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	29
Tabla 10.	Año de estudios y estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	30
Tabla 11.	Convivencia y estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017	31

LISTA DE ANEXOS

Anexos		Páginas
Anexo 1	Matriz de consistencia	52
Anexo 2	Cuestionario	53
Anexo 3	Prueba estadística	56
Anexo 4	Solicitud de autorización para la recolección de datos	58
Anexo 5	Consentimiento informado	59
Anexo 6	Datos estadísticos complementarios	60
Anexo 7	Formulario de autorización	61

GLOSARIO

Estudiante de enfermería. Son las personas de sexo femenino y masculino matriculados en la Escuela Académico Profesional de Enfermería durante un período académico¹.

Universidad: Es un lugar donde los individuos adquieren capacidades para adaptarse exitosamente a los problemas de la vida actual y obtener competencias social, académica y vocacional- para salir adelante, incorporando elementos que contribuyan a desarrollar factores de resiliencia¹.

Universidad saludable. Es aquella organización que realiza acciones estrategias para fomentar estilos de vida saludables y el autocuidado con la participación activa de la comunidad universitaria, desarrolla oportunidades, una cultura de salud y entornos de vida, trabajo y aprendizaje saludables².

RESUMEN

El estudio titulado “Estilos de vida relacionados a variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería. Cajamarca-Perú, 2017”, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre estilo de vida y algunas variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería. Investigación de tipo correlacional, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 134 estudiantes de enfermería, a quienes se les aplicó el instrumento estandarizado Health Promoting Life Profile (HPLP) diseñado por Walker et al. Resultados: Los participantes en su mayoría se encuentran entre los 18 a 29 años de edad, pertenecen al grupo etario adolescente joven, el 82,8% son de sexo femenino, 91,0% proceden de Jaén y el 59,0% viven con sus padres. El 74,6% tienen estilos de vida saludables. Se concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y algunas variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén ($p>0,05$), por lo que se acepta la hipótesis nula.

Palabras claves: Estilos de vida, variable sociodemográfica, estudiante de enfermería

ABSTRACT

The study entitled “Lifestyles related to sociodemographic variables in nursing students. Cajamarca-Peru, 2017”, aimed to determine the relationship between lifestyle and some sociodemographic variables in nursing students. Correlational type research, cross-sectional. Correlational type study, of cross section. The sample consisted of 134 nursing students, to whom the standardized Health Promoting Life Profile (HPLP) instrument designed by Walker et al. Results: The largest proportion of the study participants are between 18 and 29 years old, they belong to the young adolescent age group, 82,8% are female, 91,0% come from Jaén and 59% live with His parents. 74,6% of the participants have healthy lifestyles. Conclusions: There is no significant relationship between lifestyles and some sociodemographic variables of Nursing students of the National University of Cajamarca Jaén Subsidiary ($p > 0.05$), so the null hypothesis is accepted.

Key words: Lifestyles, sociodemographic variable, nursing student

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida constituye un constructo que involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos que tienden a mantener un adecuado estado de salud físico y mental. Resulta importante en la medida que permite caracterizar a los estudiantes de enfermería y ubicarlos en categorías o en niveles, en función a la manera cómo viven y dirigen su conducta según la variable sociodemográfica³.

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre estilo de vida y variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.

Existen poblaciones en riesgo entre las cuales se encuentran los estudiantes de enfermería, en quienes las prácticas de autocuidado deberían ser coherentes con lo aprendido. No obstante, con frecuencia los estudiantes demuestran lo contrario, es decir, a pesar de saber cómo se debe actuar para favorecer la salud, presentan comportamientos nocivos para la misma, de allí que se puede afirmar que lo enseñado en las aulas universitarias, no es garantía para que los estudiantes de enfermería adopten prácticas protectoras de su salud.

A partir de los resultados de la investigación, los estudiantes de enfermería desarrollarán conciencia, compromiso, y adquirir niveles de responsabilidades para proteger su salud y prevenir enfermedades. También, servirá a los docentes y directivos de la Escuela de Enfermería para que sobre la base de los hallazgos puedan, formular y liderar programas de cambio de estilos de vida dirigidos a reforzar y prolongar la calidad de vida de los futuros profesionales en enfermería y así, se constituyan en referentes, influencia y motivación al implementar la política de promoción de la salud, estrategia eficaz para evitar el impacto negativo de la carga de la enfermedad en las personas y sociedad.

La investigación es de tipo correlacional, de corte transaccional. La muestra fue obtenida mediante el muestreo probabilístico estratificado, obteniendo 134 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén. Para la recolección

de los datos se utilizó un instrumento estandarizado Health Promoting Life Profile (HPLP) diseñado en el año 1987 por Walker et al.⁴ en los Estados Unidos, y fue validado en su versión castellano por las mismas autoras, obtuvieron una fiabilidad de 0,9.

El estudio está estructurado de la siguiente manera: Introducción. Capítulo I. Planteamiento del problema, justificación y objetivos. Capítulo II. Marco teórico. En este capítulo se presentan los antecedentes del estudio, bases teóricas, hipótesis y variables. Capítulo III. Marco metodológico. Describe el diseño y tipo de estudio, población, muestra, unidad de análisis, criterios de inclusión y exclusión, técnicas e instrumentos, procesamiento y análisis de datos, consideraciones éticas. Capítulo IV: Resultados y análisis y finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En los últimos años, a nivel del mundo, se observan importantes cambios en los estilos de vida de la población⁵ como respuesta a los procesos de urbanización, la evolución de los sistemas de transporte, la tecnología laboral, los nuevos modos de ocio, la globalización de los mercados, lo que trae consigo grandes repercusiones en la salud⁶. El estilo de vida (EV), patrón de comportamiento de las personas y la sociedad⁷, puede convertirse en factores de riesgo o protección, dependiendo de su naturaleza⁸.

El estilo de vida ‘no saludable’ causa 16 millones de muertes al año, fallecimientos vinculados a enfermedades evitables si se adoptan las medidas de prevención adecuadas⁹. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2020 unas dos terceras partes de la carga mundial de morbilidad serán atribuibles a enfermedades no transmisibles (ENT) como: diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades cardíacas, cáncer, entre otras⁴ relacionadas con los estilos de vida.

Las ENT, afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones⁹. Representan una creciente amenaza económica y de desarrollo para los hogares y los sistemas de salud. Los pagos por servicios de salud y por productos farmacéuticos para pacientes con una ENT empobrecen a los hogares. Estos daños requieren contacto continuo con el sistema de salud durante períodos largos y, de no ser controladas, podría requerir costosas hospitalizaciones¹⁰. También generan pérdidas grandes de productividad debidas a ausentismo laboral, discapacidad y defunciones prematuras¹¹.

En algunos países latinoamericanos como Brasil, los estudiantes universitarios son considerados un grupo de vulnerabilidad en relación a factores de riesgo, ya que la vida académica es una etapa crítica para la adquisición de conductas poco saludables. Se sabe que el 27,3% de los hombres y 37,8% de las mujeres universitarios en este país presentan un estilo de vida sedentario y un 45% conducen en estado de embriaguez¹².

Mantener un estilo de vida saludable es especialmente importante entre quienes

fomentan y promueven la salud en la comunidad. En este contexto, la academia juega un rol importante en el proceso de formación de los futuros profesionales en ciencias de la salud, cuyo rol central es promover conductas saludables.

El periodo de estudios universitarios implica cambios importantes en los estilos de vida¹² la vida académica altera los hábitos de vida de los estudiantes principalmente en el componente alimentario, sueño y actividad física, en virtud de la carga horaria de estudio¹³.

En Perú, el 72,6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida “Poco saludable”, 68,0% tienen sobrepeso y obesidad, por lo tanto, están entre “alto riesgo y “muy alto riesgo cardiometabólico¹⁴.

El profesional de enfermería, tiene como fin dar cuidado integral de salud a la persona, a la familia, la comunidad y a su entorno, para mantener prácticas de vida saludables que permitan salvaguardar un estado óptimo de salud en todas las etapas de la vida¹⁵. En ese sentido, la formación de los enfermeros debe incluir el autocuidado como un principio de los comportamientos cotidianos y así, al incorporarlos en su subconciencia, poder “cuidar al otro” con propiedad y seguridad¹⁶.

Tener conocimientos sobre el autocuidado y la importancia de éste en el estilo de vida saludable, no es garantía de su aplicación en la cotidianidad, puesto que existen diferentes factores que afectan la apropiación de los mismos¹⁰.

Las universidades tienen el compromiso de desarrollar un proceso formativo integral, debido a que el rol de los estudiantes de enfermería como futuros educadores trasciende la formación académica y social al estar encargados de la promoción de la salud de las personas y familias; por lo tanto, deben ser los primeros en tener conductas saludables¹⁷.

Algunos estudios han evidenciado que practicar estilos de vida poco saludables es más común en universitarios que se encuentran en años más avanzados de la carrera, esto podría favorecer al desarrollo de enfermedades metabólicas como el sobrepeso y la obesidad, así como constituir un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares

en población joven¹⁸.

El estilo de vida relacionado con la salud, en la población universitaria a nivel local, no difiere de los mencionados en apartados anteriores, salvo ciertas peculiaridades propias del contexto. Los estudiantes de enfermería tienen que lidiar con una vida universitaria agitada y adoptan cambios en el autocuidado personal. En ellos es frecuente encontrar conductas de riesgo como: sedentarismo, malos hábitos de alimentación, disminución de sus horas de sueño, e incremento en el consumo de bebidas alcohólicas.

Además, de la jornada académica y prácticas clínicas extenuantes, la escasa infraestructura limita las actividades al aire libre, lo que se constituye en factores de riesgo para el futuro profesional de enfermería, que además debe promover comportamientos saludables.

Teniendo en cuenta que este tema ha sido poco investigado a nivel local, despierta el interés de estudiar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, partiendo de la siguiente pregunta de investigación.

¿Qué relación existe entre estilo de vida y algunas variables sociodemográficas en los estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca-Filial Jaén, 2017?

1.2.Objetivos de la investigación

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre estilo de vida y algunas variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar las variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería.
- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería según dimensiones

1.4. Justificación

El impacto de los estilos de vida en la salud pública es doble; porque además de afectar en la salud de las personas de manera individual, repercute en la salud de los grupos sociales. Se espera que los enfermeros, al poseer conocimientos sobre la importancia del estilo de vida saludable lo incorporen en su vida diaria y lo promuevan poniendo énfasis en los factores de riesgo atribuidos a los estilos no saludables y sus consecuencias.

Existen poblaciones en riesgo entre las cuales se encuentran los estudiantes de enfermería, en quienes las prácticas de autocuidado deberían ser coherentes con lo aprendido. No obstante, con frecuencia demuestran lo contrario, es decir, a pesar de saber cómo se debe actuar para favorecer la salud, presentan comportamientos nocivos para la misma, de allí que se puede afirmar que lo enseñado en las aulas universitarias, no es garantía para que los estudiantes de enfermería adopten prácticas protectoras de su salud.

Con frecuencia se observa que durante el proceso de formación profesional, inician, abandonan o refuerzan comportamientos nocivos para su propia salud.

A partir de los resultados de la investigación, los estudiantes de enfermería podrán desarrollar conciencia, compromiso, y adquirir niveles de responsabilidades para proteger su salud y prevenir enfermedades.

También servirá a los docentes y directivos de la Escuela de Enfermería para que sobre la base de los hallazgos puedan, formular y liderar programas de cambio de estilos de vida dirigidos a reforzar y prolongar la calidad de vida de los futuros profesionales en enfermería y así, se constituyan en referentes, influencia y motivación al implementar la política de promoción de la salud, estrategia eficaz para evitar el impacto negativo de la carga por enfermedad en las personas y sociedad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales:

Paez¹⁸ realizó un estudio en Colombia en el año 2008, con el objetivo de explorar algunos componentes de los estilos de vida de los estudiantes de la facultad de medicina. Los resultados fueron que la mayoría de los estudiantes tienen una edad promedio de 21 años y pertenecen al género femenino. Respecto a los estilos de vida, el 70% consume alcohol, 80,7% se protege de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) y tienen buena relación con la familia y los amigos, 60,7% presentan somnolencia ligera y cerca de la mitad de la población presenta problemas de ansiedad. El autor concluye que existen factores de riesgo para la salud en jóvenes universitarios relacionado con la alta exigencia académica.

Laguado et al.¹⁹ estudió Los estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia en el año 2013. Los resultados que arribaron fueron que el género predominante es femenino con un 85,7%, la edad promedio de 21+/-7 años, edad mínima de 16 y máxima de 38 años. Los comportamientos que alcanzan a la frecuencia rutinariamente considerada como saludable, se dan en la dimensión espiritual y en la dimensión de relaciones. Interpersonales. Conclusiones: En la etapa universitaria diferentes factores interfieren para mantener una vida saludable. En los estudiantes los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria, considerándose estos como no saludable según lo propuesto.

Chaparro et al.² en Colombia en el año 2014, estudió Universidad saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquia- Universidad Nacional de Colombia, los resultados muestran que las dimensiones de actividad física, responsabilidad en salud y manejo del estrés fueron las más afectadas. El 25% de la población estudiada se encuentra con un índice de masa corporal (IMC) superior a 25,5 los que determina que estas personas se encuentren en sobrepeso, por otra parte, si bien los hallazgos en las cifras tensionales no son elevados. El 25% de la

población tiene sus niveles de tensión arterial en los límites máximos.

Antecedentes nacionales:

Ponte²⁰ realizó un estudio en Lima con el objetivo de determinar el Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudios en la Universidad Mayor de San Marcos, en el año 2010. Concluye que los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida saludable; según dimensiones: predomina en lo saludable; nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales. Y en lo no saludables; actividad física y salud con responsabilidad en los cinco años de estudio; a diferencia de la dimensión gestión de tensiones donde practican lo no saludable sólo los estudiantes de segundo, tercero y quinto año. Son áreas críticas practicar técnicas de relajación por 20 minutos diariamente, no seguir un programa de ejercicios planificado en el cuarto y quinto año de estudios respectivamente.

Grimaldo²¹ en Lima, al estudiar, el estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud, en el año 2012, llegó a la siguiente conclusión: que, en relación con la práctica deportiva, consumo de alimentos, sueño y reposo se observó que el mayor porcentaje se ubicó en un estilo de vida saludable. Asimismo, se halló que el efecto de interacción solamente tuvo influencia en la escala de sueño y reposo, específicamente entre sexo y edad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estilos de vida

Son los patrones cognitivos, psicológicos, culturales y sociales en los que se encuentra inmersa la persona y que influyen directamente en su forma de vida, en forma favorable o desfavorable para su salud².

Para Rodríguez et al.²² es el patrón de comportamientos (modo estable de respuestas a diferentes situaciones), habituales y medianamente mantenidos de una persona o grupo y que tiene relación con la salud.

Lalonde²³ 1974 propone un modelo explicativo de los determinantes de la salud,

actualmente utilizado. Asume a la salud como un campo formado por cuatro áreas: estilos de vida, biología humana, entorno y servicios asistenciales.

El estilo de vida como determinante de la salud se refiere a los hábitos, conductas, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. Se relaciona con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares²⁴.

Estilo de vida saludable: Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. De esta forma podemos elaborar un listado de estilo de vida favorables o comportamientos saludables, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales, espirituales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. Algunos de estos factores protectores o estilos de vida favorables son: practicar ejercicios, alimentación adecuada, adoptar comportamientos de seguridad para evitar lesiones derivadas de accidentes, evitar el consumo de alcohol y drogas, sexo, seguro, asistir a control médico periódicamente²⁵. Las personas que llevan un estilo de vida saludable, se relacionan con la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles.

Estilo de vida no saludable: Son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas afectando su salud y calidad de vida y/o estilo de vida. Es el estilo de vida lo que conlleva a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social, llevándolo a pérdidas físicas y en sí, de su integridad personal. Entre estos tenemos: Sedentarismo, malos hábitos alimentarios, exposición al estrés, consumo excesivo de cigarrillo y alcohol²⁷.

Diversos autores han destacado que el acceso a la universidad supone un cambio importante en los estudiantes, que puede influir en su estilo de vida²⁶ lo que puede ocasionar diferentes problemas en el estado de su salud ²⁶.

Para Walker et al.⁴ las dimensiones de los estilos de vida son seis:

Responsabilidad en salud

Implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional⁴. La responsabilidad es la clave del éxito en el estilo de vida implica reconocer que el sujeto y solo él controla su vida, es el único que puede tomar decisiones sobre su estilo de vida y de él depende si fomenta o no su propia salud. A medida que una persona acepta que el estilo de vida tiene efectos determinantes sobre la salud se evitarán conductas de alto riesgo como tabaquismo, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y fármacos, sobrealimentación, prácticas sexuales peligrosas y otras conductas no saludables. Las personas también pueden responsabilizarse en adquirir hábitos que influyan de manera positiva en la salud, ejercitarse con regularidad, adquirir información sobre su salud o sobre las enfermedades actuales, usar cinturones de seguridad en vehículos e ingerir una dieta equilibrada²⁹.

Actividad física

Implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o vigorosas: Esto puede ocurrir en un programa planificado y controlado por el bien de la aptitud y la salud o incidentalmente como parte de la vida diaria o las actividades de ocio⁴. La actividad física es el conjunto de tareas motoras propias de una persona, que se realizan como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, recreativa y profesional. La actividad física regular se define como ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana. Ésta es una de las formas más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano. El ejercicio regular contribuye a controlar la presión arterial, fortalece los músculos, huesos y mejora la función respiratoria y la actividad intestinal. Además, previene enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis.

Existen dos tipos de ejercicio físico: aeróbico y anaeróbico. El ejercicio aeróbico es una actividad de intensidad moderada que se realiza durante un largo periodo (caminar,

trotar lentamente, correr, danzas aeróbicas, montar en bicicleta, remar, nadar) Estos ejercicios mejoran el ritmo cardiaco y queman calorías. El ejercicio anaeróbico es una actividad intensa durante un corto periodo de tiempo, incluye entrenamiento con pesas o entrenamiento de fuerza. Las actividades aeróbicas y anaeróbicas permiten conseguir que todo el cuerpo este en forma.

El ejercicio físico puede ser dañino si no se inicia de manera gradual y se debe aumentar gradualmente según la respuesta de cada organismo, debido a que puede haber daño muscular. Por ello, es importante estructurar un programa de ejercicio para cada persona, que se tenga en cuenta la edad, estado físico y otro tipo de factores de riesgo.

Un programa de ejercicios adecuados incluye un entrenamiento de ejercicios aeróbicos, para perder grasa y anaeróbicos para aumentar la fuerza, resistencia y masa muscular; tiene efectos positivos en el funcionamiento general de la persona, en su aspecto externo y en su estado general de salud física y emocional.

La actividad física a través de los juegos, deporte y otros ejercicios organizados, se consideran un factor protector. Ofrece a los jóvenes la posibilidad de expresarse, de adquirir confianza en si mismos y de tener sentimientos de éxito. También, favorece las relaciones y la integración social por medio del deporte en equipo que, si se orienta adecuadamente a través de la competencia genera vínculos sociales⁴.

Nutrición. Esta dimensión implica la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar⁴. Una alimentación es saludable cuando los alimentos que son consumidos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la salud del organismo, la dieta saludable se caracteriza por el consumo de frutas (2-3), verduras (2-3) lácteos (2-3) proteínas (2-3) y carbohidratos (3-5), bajos en grasa y colesterol, así como limitar el consumo de alcohol, sal, café, azúcar, manteniendo un peso adecuado a través de la actividad física y la práctica de hábitos higiénicos al manipular los alimentos.

Una dieta saludable es importante practicar para mantener buena salud en general. La dieta junto con la actividad física mantiene el peso corporal. Es importante que el peso corporal se relacione a la talla de la persona. El tener exceso de peso aumenta el riesgo

de padecer enfermedades cardíacas, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, problemas respiratorios, artritis, enfermedades de la vesícula biliar, entre otros²⁹.

Crecimiento espiritual. Esta dimensión está centrada en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de: trascender, conexión y desarrollo. Trascender es poner en contacto con nuestros seres, da paz interior y abre la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar a ser algo más allá de quién y qué somos. Conexión es la sensación de armonía, plenitud, y el contacto con el universo. El desarrollo implica maximizar el potencial humano para el bienestar a través de la búsqueda de un sentido de propósito, y trabajar hacia las metas de la vida²⁸.

Además, está referido al desarrollo espiritual adecuado, el amor, verdad, libertad, respeto, responsabilidad, religión, moral y valores se deben practicar en el momento apropiado. La meditación diaria regular es la forma de construir y reforzar la conciencia espiritual, experimentar las cualidades positivas naturales del alma y lograr liberarse del miedo. Para mejorar este proceso, es imprescindible que el estilo de vida exterior sea un complemento fundamental para el crecimiento espiritual y contribuya a fomentarlo. Una dieta equilibrada, relajación física y mental son los elementos que conforman un estilo de vida espiritual saludable²⁹.

Relaciones interpersonales. Consiste en lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa, en lugar de más casuales con los demás. La comunicación consiste en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales⁴. Las relaciones interpersonales facilitan actitudes positivas ante la vida, en el trabajo, permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía con los pacientes hospitalizados, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos y frustraciones. Es decir, ayuda a generar un clima de bienestar social y mantener estilo de vida saludable traduciéndose en brindar una atención al usuario del servicio con calidad y calidez humana²⁹.

Manejo del estrés. Implica la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión²⁷. El estrés es parte del estilo de vida moderno y se ha vuelto inevitable en las sociedades urbanas contemporáneas. Existen técnicas de relajación, ejercicios físicos y modificaciones de

las situaciones que causan estrés son importantes para que las personas permanezcan sanas³⁰.

2.2.2. Características sociodemográficas

Edad: es el tiempo transcurrido desde el nacimiento.

Sexo: conjunto de características de una persona, que se distingue entre hombre y mujer y en los que se producen células sexuales (o gametos) masculinos o femeninos.

Año de estudios: constituye el último año cursado y aprobado por el estudiante.

Procedencia: es el medio natural en el cual el individuo nace y vive con sus tradiciones y costumbres.

Convivencia en el ámbito familiar: hace referencia a vivir juntos, compartir la existencia por tiempos y espacios variables³¹.

Modelo de promoción de la Salud de Nola Pender

El modelo de promoción de la salud integra las perspectivas de enfermería y las ciencias conductuales sobre los factores que influyen en la salud y motivan a los individuos a realizar comportamientos dirigidos a la ampliación de la salud. El modelo de promoción de la salud (MPS) integra tres categorías: características y experiencias individuales, cogniciones y afecto específico de la conducta y el resultado conductual.

a) Características y experiencias individuales: cada persona tiene características y experiencias personales únicas que afectan las acciones subsecuentes. La importancia de su efecto dependerá de la conducta objetivo. La conducta previa relacionada es propuesta como una variable con efectos tanto directos como indirectos en la probabilidad de realizar las conductas promotoras de la salud. El efecto directo de la conducta pasada en la conducta promotora de la salud actual puede deberse a la formación del hábito, predisponiendo a la persona a realizar la conducta. Se propone que la conducta previa moldea todas estas cogniciones y afectos específicos de la conducta.

Los factores personales predicen una conducta dada, son moldeados por la naturaleza de la conducta objetivo. Se propone que los factores personales influyen directamente en las cogniciones específicas de la conducta y el afecto, así como la conducta promotora de la salud. Los factores personales son clasificados como biológicos, psicológicos y socioculturales.

- b) Cogniciones y efecto específico de la conducta: esta categoría de variable dentro del MPS es considerada de mayor significancia motivacional, constituyen el núcleo crítico para la intervención, ya que son sujetas a modificación a través de las acciones de enfermería.
- c) Resultado conductual, esta categoría incluye los siguientes conceptos: el compromiso con un plan de acción que inicia un evento conductual e impulsa al individuo hacia la acción, implica los procesos cognitivos subyacentes específicos en un tiempo y lugar dados y con personas específicas o solos. Sin importar las preferencias contrarias, identifica estrategias definitivas para despertar, llevar a cabo y reforzar la conducta.

La conducta promotora de salud es el punto final o resultado de la acción en el MPS, está básicamente dirigida al logro de resultados de salud positivos para el cliente. Las conductas promotoras de salud, particularmente cuando están integradas a un estilo de vida saludable que impregna todos los aspectos de la vida, dan como resultado una experiencia de salud positiva durante la vida³².

2.3. Hipótesis de la investigación

Hi: Existe relación significativa entre los estilos de vida y las variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.

Ho: No existe relación significativa entre los estilos de vida y las variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.

2.4. Variables del estudio

Variable 1. Estilos de vida

Los indicadores son:

- Responsabilidad en salud
- Actividad física
- Nutrición
- Crecimiento espiritual
- Relaciones interpersonales
- Manejo de estrés.

Variable 2. Características sociodemográficas

Los indicadores son:

- Edad
- Sexo
- Año de estudios
- Procedencia
- Convivencia

2.5. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
Estilo de vida	Conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo personal.	Conductas o comportamientos de los estudiantes de enfermería que será medido en seis dimensiones: la salud con responsabilidad, actividad física, nutrición, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual, manejo de tensiones, que practican los estudiantes de enfermería.	Salud con responsabilidad	Busca información sobre salud	Nunca Algunas veces Frecuentemente Siempre	Cualitativa	Ordinal
				Reconocimiento de signos inusuales en salud			
				Acudir al establecimiento de salud sin estar enfermos			
			Actividad física	Tener una rutina de ejercicios			
				Realizar actividad física			
				Realizar ejercicios de recreación			
			Nutrición	Consumen desayuno, almuerzo y cena			
				Consumir alimentos bajos en grasas			
				Consumir alimentos bajos en azúcares			
				Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales carbohidratos y proteínas diarias			
				Sentirse bien con la vida que tiene			
				Tener un propósito y ver hacia el futuro			
			Crecimiento espiritual	Sentirse satisfecho con lo que está haciendo			
				Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos			
				Sentir que hay una fuerza superior que guía sus pasos			

				<p>Conversar sobre sus preocupaciones con otras personas</p> <p>Tener facilidad para elogiar a otras personas.</p> <p>Pasar tiempo con los amigos</p> <p>Facilidad para demostrar preocupaciones, amor y cariño a otras personas</p> <p>Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a otras personas</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
			Relaciones interpersonales	Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por el /ella Dormir entre 5 – 6 horas diarias como mínimo Utilizar algún momento libre para relajarse Aceptar las cosas que no puede cambiar en su vida Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles Utilizar métodos para controlar el estrés	Nunca Algunas veces Frecuentemente Siempre	Cualitativa	Ordinal
		Manejo de tensiones	Compartir tiempo entre la vida académica y el pasatiempo Practicar técnicas de relajación Utilizar el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos				

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERATIVA	INDICADOR	ÍTEMS	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable sociodemográfica	Conjunto de características biológicas, sociales, culturales que están presentes en la población de estudio.	Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería como: edad, sexo, año de estudios y procedencia.	Edad	15-19 20-24 25- 29	Cuantitativa	Razón
			Sexo	Masculino Femenino	Cualitativa	Nominal
			Año de estudios	Primero Segundo Tercero Cuarto Quinto	Cualitativa	Ordinal
			Procedencia	Urbano Rural	Cualitativa	Nominal
			Convivencia	Padres Hermanos Sólo Otros		

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

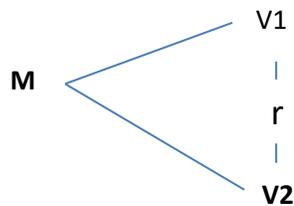
3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio correlacional de corte transversal.

Correlacional, porque permitió medir el grado de relación entre las variables: estilos de vida y las características sociodemográficas.

Transversal, porque la recolección de datos fue en un momento determinado³³.

Su diagrama es el siguiente:



Dónde:

M: Muestra

V1: Estilo de vida

r: Coeficiente de correlación

V2: Características sociodemográficas

3.2. Población de estudio

La población estuvo conformada por 210 estudiantes matriculados en la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca-Filial Jaén.

3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Estudiantes varones y mujeres de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, matriculados en el ciclo 2017 II del primero a quinto año de estudios.
- Estudiantes de enfermería que acepten participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de enfermería que no asisten en el momento de recolección de los datos.

3.4. Unidad de análisis

Cada uno de los estudiantes matriculados en la EAPE, durante el año 2018-I

3.5. Marco muestral

Se utilizó el listado de matrícula de la Escuela Académico Profesional de Enfermería del año 2017.

3.6. Muestra

Para el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula estadística para poblaciones finitas donde se calcula con un nivel de confianza del 95%, un error de estimación de 5%. Obteniendo como resultado un total de 134 estudiantes de enfermería. Distribuidos de la siguiente manera: 39 estudiantes de primer año, 29 de segundo año, 31 de tercer año, 25 de cuarto año y 10 de quinto año. (Ver anexo 2)

3.7. Selección de la muestra

La muestra fue obtenida mediante el muestreo probabilístico estratificado por año de estudios.

3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario.

Para medir la variable estilos de vida del estudiante de enfermería, se utilizó el instrumento estandarizado Health Promoting Life Profile (HPLP) en los Estados Unidos diseñado por Walker et al.⁴ en 1987, por las mismas autoras fue validado en su versión castellano en 1990, instrumento que obtuvo una fiabilidad de 0,9. En el año 2010, el instrumento fue aplicado por Ponte²⁰ a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El autor realizó la validez del instrumento mediante juicio de expertos, conformado por siete docentes, lo que a su vez permitió corregir algunos términos de los enunciados, posteriormente los puntajes fueron sometidos a la prueba binomial obteniéndose un valor de 0,023, como $p < 0,05$ la concordancia es significativa.

El instrumento HPLP estuvo conformado por 46 ítems distribuidos en seis dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés; los ítems se valoraron mediante una escala de Likert que va de 1 a 4 donde 1 (N=nunca), 2 (A= algunas veces), 3 (F= frecuentemente), 4(R= rutinariamente).

Proceso para la recolección de datos

Para la ejecución del estudio se realizó los trámites administrativos mediante un oficio a la coordinadora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería Filial Jaén a fin de obtener la autorización.

Para garantizar que cada estudiante seleccionado reciba un cuestionario se solicitó la

participación de los docentes que imparten las clases teóricas de primero a quinto año a quienes se les explicó los objetivos del estudio. El tiempo estimado para responder el cuestionario por los alumnos fue de 15 minutos, una vez concluido el proceso, el docente recogió los cuestionarios, y se revisó al azar algunos cuestionarios para identificar errores en las respuestas. La aplicación del instrumento se hizo teniendo en cuenta los horarios de clase de los estudiantes y los criterios de inclusión y exclusión.

3.9. Procesamiento y análisis de datos

Los datos fueron procesados a través del paquete estadístico SPSS Ver 21 para Windows, luego se analizó e interpretó a partir de los porcentajes obtenidos utilizando pruebas estadísticas (moda, mediana) que serán contrastados con el marco teórico, considerando la medición de la variable en estilo de vida saludable y no saludable, para ello se elaboró una tabla de códigos que se asignó un valor de 1 a 4 a las conductas. Posteriormente se aplicó la escala de Sturges, a fin de determinar los intervalos de la variable en estudio.

Para establecer la relación entre variables, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Los datos obtenidos fueron presentados en tablas simples, de contingencia, y en gráficos de barras.

3.10. Consideraciones éticas

- **Principio de respeto:** Comprende el derecho a la autodeterminación y el derecho irrestricto a la información. En la investigación los estudiantes de enfermería decidieron libremente si participan o no en la investigación, luego de conocer los objetivos y metodología del estudio.
- **Consentimiento informado:** Se explicó previamente el instrumento que se va a utilizar y algunas inquietudes que puedan presentarse durante su aplicación y después de ésta, dando seguridad de preservar la confidencialidad del entrevistado. Se realizó la firma del consentimiento informado.

- **Principio de justicia:** Las participantes del estudio fueron tratados con amabilidad y respeto sin perjuicios, ni discriminaciones en todo el proceso de la investigación.
- **Principio de beneficencia:** Implica el no dañar física o psicológicamente a las personas sometidas a investigación, por lo cual se tomaron las medidas preventivas necesarias para protegerlas contra cualquier tipo de daño o molestia, para ello se les comunicó que la información proporcionada solo se utiliza con fines de investigación³⁴.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

4.1.1. Variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, Jaén 2017

Características sociodemográficas		n=134	%
Sexo	Femenino	111	82,8
	Masculino	23	17,2
Año de estudios	Primero	38	28,4
	Segundo	30	22,4
	Tercero	29	21,6
	Cuarto	25	18,7
	Quinto	12	9,0
Procedencia	Jaén	122	91,0
	San Ignacio	8	6,0
	Bagua grande	4	3,0
Convivencia	Padres	79	59,0
	Sólo	37	27,6
	Hermanos	18	13,4
Total		134	100,0

El 82,8% de los estudiantes de enfermería son de sexo femenino, el 73,4% son estudiantes de primero, segundo y tercer año, el 91,0% proceden de Jaén y el 59,0% de los estudiantes viven con sus padres.

La edad promedio de los estudiantes de enfermería es de $20,46 \pm 1,88$ que comprende entre los 18 a 29 años de edad y pertenecen al grupo etario adolescente joven (Anexo 6).

4.1.2. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén según dimensiones

Tabla 2. Estilos de vida en la dimensión relaciones interpersonales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Relaciones interpersonales	n	%
Saludable	83	61,9
No saludable	51	38,1
Total	134	100,0

El 61,9% de los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludable en la dimensión relaciones interpersonales seguido del 38,1% que tienen estilos de vida no saludable.

Tabla 3. Estilos de vida en la dimensión gestión del estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Gestión de la tensión	n	%
Saludable	97	72,4
No saludable	37	27,6
Total	134	100,0

Los resultados muestran que el 72,4% de los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludable en la dimensión gestión de la tensión o estrés, seguido del 27,6% no saludable.

Tabla 4. Estilos de vida en la dimensión crecimiento espiritual de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Crecimiento espiritual	n	%
Saludable	96	71,6
No saludable	38	28,4
Total	134	100,0

De acuerdo a los resultados, los estudiantes de enfermería poseen estilos de vida saludables en un 71,6% en la dimensión crecimiento espiritual y el 28,4% no tienen estilo de vida saludable.

Tabla 5. Estilos de vida en la dimensión salud con responsabilidad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2017

Salud con responsabilidad	n	%
Saludable	95	70,9
No saludable	39	29,1
Total	134	100,0

Los resultados muestran que un 70,9% de los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludable en la dimensión salud con responsabilidad, seguido del 29,1% que tienen estilos no saludables.

Tabla 6. Estilos de vida en la dimensión actividad física de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Actividad física	n	%
Saludable	85	63,4
No saludable	49	36,6
Total	134	100,0

Los resultados muestran que el 63,4% de los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludable en la dimensión actividad física y el 36,6% no presentan estilos saludables.

Tabla 7. Estilos de vida en la dimensión nutrición saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Nutrición saludable	n	%
Saludable	89	66,4
No saludable	45	33,6
Total	134	100,0

El 66,4% de los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludable en la dimensión nutrición saludable y el 33,6% no tienen estilos saludables.

4.1.3. Relación entre estilos de vida y algunos factores sociodemográficos de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén

Tabla 8. Edad y estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Edad	Estilo de vida				Total	
	No saludable		Saludable		n	%
	n	%	n	%		
Menos de 25 años	33	24,6	97	72,4	130	97,0
25 a más años	1	0,7	3	2,2	4	3,0
Total	34	25,4	100	74,6	134	100,0

p=0,986 p>0,05

Los estilos de vida son saludables en los estudiantes jóvenes (72,4%), pero no existe una relación estadísticamente significativa entre la edad y los estilos de vida de los estudiantes de enfermería ($p>0,05$).

Tabla 9. Sexo y estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Sexo	Estilo de vida				Total	
	No saludable		Saludable		n	%
	n	%	n	%		
Femenino	29	21,6	82	61,2	111	82,8
Masculino	5	3,7	18	13,4	23	17,2
Total	34	25,4	100	74,6	134	100,0

Valor= 0,194 gl.1 p-valor=0,660*

Los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludables, sin distinción de sexo (61,2%). No existe relación estadísticamente significativa entre esta variable y los estilos de vida ($p>0,05$).

Tabla 10. Año de estudios y estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Año de estudios	Estilo de vida				Total	
	No saludable		Saludable		n	%
	n	%	n	%		
Primero	7	5,2	31	23,1	38	28,4
Segundo	11	8,2	19	14,2	30	22,4
Tercero	11	8,2	18	13,4	29	21,6
Cuarto	2	1,5	23	17,2	25	18,7
Quinto	3	2,2	9	6,7	12	9,0
Total	34	25,4	100	74,6	134	100,0
Valor= 9,392		gl.1		p-valor=0,052*		

Los estudiantes de enfermería de primero a quinto año tienen estilos de vida saludables, pero es mayor en los alumnos de primero (23,1%) y cuarto año (17,2%).

No existe relación estadísticamente significativa entre la variable año de estudios y los estilos de vida ($p>0,05^*$).

Tabla 11. Convivencia y estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Cohabitación	Estilo de vida				Total	
	No saludable		Saludable		n	%
	n	%	n	%	n	%
Padres	22	16,4	57	42,5	79	59,0
Hermanos	5	3,7	12	9,0	17	12,7
Sólo	7	5,2	30	22,4	37	27,6
Otros	-	-	1	0,7	1	0,7
Total	34	25,4	100	74,6	134	100,0
	Valor= 1,556		gl.1		p-valor=0,669*	

Las estudiantes de enfermería en su mayoría viven con sus padres (42,5%), pero un porcentaje considerable vive solo, en ambos casos tienen estilos de vida saludable. El análisis de relación entre las variables, no se encuentra relación estadísticamente significativa entre la variable procedencia y los estilos de vida ($p > 0,05^*$).

4.2. Discusión

Al examinar la variable sociodemográfica de los estudiantes de enfermería, respecto a la edad, los resultados guardan similitud con los hallazgos de Rosas³⁵ quien encontró que los participantes están comprendidos entre 19 y 27 años de edad. La adolescencia y juventud son etapas decisivas en la adquisición y consolidación del estilo de vida; por eso, es prioritario estimular patrones maduros de comportamiento y desarrollo de una identidad personal y social claramente definidos, a través de las redes de apoyo familiar, y de las instituciones educativas y universitarias²⁰.

Los estudiantes en su mayoría fueron mujeres, hallazgo corroborado por Rosas³⁵, Paes¹⁸ Laguedo¹⁹ y Pecho et al.³⁶ quienes también señalaron que la mayoría de los estudiantes de enfermería son de sexo femenino. Al respecto García et al.³⁷ indican que hablar de

enfermería es hablar de mujeres. Situación que está cambiando con el tiempo. Actualmente en la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, más de un cuarto de los estudiantes son varones.

Los resultados respecto al año de estudios, concuerda con lo reportado por Ponte²⁰ quien concluyó que la mayoría de los estudiantes se encuentran en mayor porcentaje cursando los primeros años de estudios de la carrera profesional constituyéndose en un elemento facilitador si desde el ingreso a la universidad optan por estilos saludables.

Rebolledo³⁸ señala que si los estudiantes de enfermería desde la etapa formativa adquieren compromiso con su carrera profesional, serán responsables con su propia salud y el cuidado de los otros, de este modo se constituirán en modelos y agentes de autocuidado para la mantención y promoción de la salud de la población.

Por el contrario, Posada³⁹ manifiesta que el ingreso al ambiente universitario cambia actitudes y rutinas, se modifican hábitos y estilos de vida, surgen actividades y hábitos que pueden afectar su calidad de vida; se apropian de nuevas formas: de vestir, de interactuar, de movilizarse, de administrar su tiempo, dinero y su alimentación, precisando que esto impactara mayormente a los estudiantes foráneos, aspecto que antagónico a lo encontrado en este estudio.

La población estudiada vive con sus padres, resultados concordantes con los hallazgos de Pecho³⁶ y Paes¹⁸ quienes consideran que la mejor red de apoyo para que los estudiantes de enfermería adquieran estilos de vida saludable es la familia. Explorar los aspectos sociodemográficos de los universitarios, fue importante, ya que estos factores tienen potencial de influenciar en la variable estilo de vida; además, de ser un indicador importante en la adaptación del estudiante en su nueva etapa de vida, como es el ingreso a la enseñanza superior⁴⁰.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida saludables, para Ponte¹⁸ esto es importante ya que los futuros enfermeros que adoptan estilos saludables estarán en mejor capacidad de prevenir desajustes biopsicosociales, que

les ayuda a mejorar su calidad de vida. Coincidentemente Sanabria et al.⁴¹ indicó que los profesionales de enfermería que cuidan su salud, tendrán mayor éxito en el seguimiento de las recomendaciones a sus pacientes⁴². De todo esto se puede deducir que los estudiantes de enfermería en un futuro serán profesionales que transmiten estilos de vida saludables a sus pacientes.

El análisis de los estilos de vida en sus dimensiones: “gestión de la tensión o estrés”, “crecimiento espiritual”, “salud con responsabilidad”, “nutrición”, “actividad física y relaciones interpersonales”, concuerdan con el estudio de Ponte²⁰ en las siguientes dimensiones nutrición, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales, pero son contrarios a lo reportado por López⁴² quien encontró que los estudiantes de enfermería presentan situaciones de estrés en mayor intensidad durante la práctica clínica. Esto se debe a la inseguridad que representa el manejo a las tecnologías, contrario con el sufrimiento ajeno, no saber controlar las relaciones con el paciente e implicaciones emocionales con el enfermo.

En esa misma línea Guadarrama⁴³ encontró que los sucesos estresantes estaban relacionados con la evaluación de exámenes seguido por problemas económicos propios o familiares y escaso apoyo de los amigos. Respecto al crecimiento espiritual Triviño⁴⁴ indicó que los estudiantes de enfermería tienen crecimiento espiritual alto cuando creen en un ser superior, sienten paz consigo mismo, produce tranquilidad lo que hace que el estudiante puede tener autodeterminación y autorregulación.

El análisis de la responsabilidad en salud muestra que los estudiantes poseen conocimientos en salud; pero, este saber no es garantía de autoeficacia para desarrollar una conducta responsable e incluso para mostrar expectativas para lograrla en el futuro ⁴⁴. En la dimensión nutrición, los resultados son antagónicos con lo reportado por Canova⁴⁵ donde los estudiantes de enfermería consumen alimentos poco saludables, con alto contenido de azúcar, sal o grasa, lo que es ratificado por Espinoza et al.⁴⁶ quienes demostraron mayor consumo de comida chatarra. Una buena nutrición, implica la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y el bienestar⁴. Por lo tanto, los

estudiantes que consumen alimentos variados con bajo contenido en grasas, azúcar y en horarios adecuados evitan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles.

En relación a la actividad física los resultados son diferentes con los reportado por Mollinedo et al.⁴⁷ quienes mostraron que la actividad física que realizan los estudiantes de enfermería es no saludable. Walker⁴ señaló que la actividad física, implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas o vigorosas, dentro de un programa planificado y controlado como parte de la vida diaria y las actividades de ocio. A diferencia de lo reportado por Triviño⁴⁴ quien encontró que los estudiantes de enfermería tienen pocos problemas para realizar actividad física.

Al analizar la relación entre los estilos de vida y las variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería (edad, sexo, año de estudios, procedencia y apoyo social), los resultados muestran que no existe relación estadísticamente significativamente entre las variables ($p > 0,05$). Estos hallazgos son similares a los de Ponte¹⁹ donde los coeficientes de correlación entre la variable estilo de vida fueron no significativa con la edad ($p > 0,05$), sexo ($p > 0,05$) y ocupación ($p > 0,05$). Los resultados difieren de los reportados por Domínguez⁴⁸ quien muestra asociación estadísticamente significativa entre el estilo de vida con el sexo ($\chi^2 = 18,669$; $p < ,01$) y el estilo de vida con la edad ($\chi^2 = 42,935$; $p < ,001$).

Esta investigación pone de manifiesto, que los jóvenes universitarios que cursan la carrera de Enfermería, presentan *estilos de vida saludables* sin distinción de las características sociodemográficas. La mayor proporción de la muestra, son mujeres, particularidad de la profesión de enfermería; en este sentido, existen varias explicaciones que indican porque las mujeres tienen estilos de vida saludables, por un lado, se dice que éstas prestan mayor atención a su cuerpo, y por otro lado, se sostiene que las mujeres asumen menos conductas de riesgo que los varones⁴⁹.

Estudios diversos muestran que los estilos de vida en población joven no son tan saludables^{19, 52} lo que difiere de lo hallado en la muestra, tal vez porque los jóvenes pertenecen a una disciplina de salud, en cuyo plan de estudios pone énfasis en el aspecto preventivo de los riesgos y daños, y de promoción de la salud, lo que a su vez repercute en

el cuidado de su propia salud. Si se analiza en torno al Modelo de Creencias de Salud (MCS)⁵⁰ podríamos decir que los estudiantes de enfermería perciben la vulnerabilidad y gravedad de las enfermedades, que pueden presentarse en el futuro, tanto a nivel físico y emocional.

Por otro lado, los estudiantes de enfermería que cursan los primeros años de estudios, presentan estilos de vida saludables en mayor porcentaje que los demás ciclos, lo que está en correspondencia con la edad, y coincide con investigaciones en poblaciones similares²⁰. Aguado⁵⁰ sostiene que en la medida que el estudiante se desarrolle cognitivamente se vuelve más flexible, abierto, adaptable, como consecuencia de la capacidad de abstraer, analizar y confrontar los nuevos contenidos, lo cual le permite integrar a su vida cotidiana prácticas, conocimientos y comportamientos positivos, que favorecen su conducta saludable.

Estudios previos^{50,51} señalan que los estudiantes de enfermería en la medida que avanzan en los años de formación asumen una vida sedentaria, por las responsabilidades académicas y el acceso al internet, lo que redundaría en poco disfrute de tiempo libre; situación similar se percibe en la zona de estudio; sin embargo, es común ver que los jóvenes se desplazan caminando desde su hogar hasta el campus universitario, en un tiempo promedio de 40 minutos diarios; si bien, no es una acción planificada favorece la actividad física y contrarresta el sedentarismo, situación que no se relaciona con la escasa disponibilidad de transporte, más bien parece estar relacionada con la capacidad de gasto de las familias.

Los resultados, también muestran que un alto porcentaje de los estudiantes viven con sus padres (59%), de éstos, la mayoría tiene estilos de vida saludable (42,5%). Al respecto, Arenas, citado por Ferrer y Llorent⁵² afirman que cuando existen elementos positivos dentro del sistema familiar ello permite que se eviten situaciones de riesgo, lo que favorece la salud dentro de la dinámica familiar.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

La mayor proporción de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén se encuentran entre los 18 a 29 años de edad, pertenecen al grupo etario adolescente joven, son de sexo femenino, proceden de Jaén y viven con sus padres.

Cerca de un tercio de la muestra tiene estilos de vida saludables en todas las dimensiones estudiadas: relaciones interpersonales, gestión de la tensión, crecimiento espiritual, salud con responsabilidad, actividad física y nutrición.

No existe relación significativa entre los estilos de vida y las variables sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca ($p > 0,05$), por lo que se acepta la hipótesis nula.

RECOMENDACIONES

A los estudiantes de enfermería y docentes, se recomienda continuar investigando el tema objeto de estudio través de otro abordaje que permita una comprensión holística.

A los directivos de la Universidad Nacional de Cajamarca se les recomienda implementar espacios para fomentar la práctica de estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios., en especial en su dimensión actividad física-

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Del Bosco P. Trasmisión de Valores en la Universidad. Conferencia magistral. VII CAEM. Córdoba, Argentina, 2006.
2. Chaparro L, Vargas L, Blanco J. Universidad saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquia-Universidad Nacional de Colombia; 2014 [Consultado 2 de setiembre de 2017] Disponible en: <file:///d:/estilos%20de%20vida/universidad%20saludable%20a%20partir%20del%20análisis%20de%20los%20estilos%20de%20vida.pdf>
3. Maya L. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. FUNLIBRE. 2001[Consultado 10 de setiembre de 2018]. Disponible en línea: <http://www.mitecnologico.com/Main/EstilosDeVidaYCalidadDeVida>
4. Walker SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. 1996 [Consultado 22 de setiembre de 2017]. Disponible en: http://www.unmc.edu/nursing/docs/HPLPII_Abstract_Dimensions.pdf
5. Ortiz K, Sandoval C. Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial – La Esperanza, 2015. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Trujillo. [Consultado, setiembre, 2017]. Disponible en: epositorio.upao.edu.pe/bitstream/upao/1686/1/RE_ENFER_INDICE-MASA-CORPORAL-ESTILO.VIDA.SALUDABLE_TESIS.p
6. Fundación Económica del Corazón. Sedentarismo; 2017. Disponible: ww.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html
7. Silva J, Ayala M, Valérico J, Partezani R. Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería. Revista Científica de Ciencias de la Salud. Vol 9 (2) 2016 - ISSN 2306-0603
8. González JO, Oropeza R, Padrós F, Colunga C, Montes R, González VH. Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. Nutr Hosp; 2017; 34:439-443
9. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Gobierno y OPS/OMS promueven estilos de vida saludable en fuerza laboral; 2017
10. Bonilla ME. Promoción de estilos de vida saludable en América Latina y el Caribe; 2012 Número 176

11. Organización de las Naciones Unidas- ONU. Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. Vol. XLVII (2); 2010
12. Levandoski G, Trombetta PH. Percepción del estilo de vida de estudiantes de ingeniería mecánica en la ciudad de Curitiba, Brasil; 2015. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud. 2017; 15(1): 33-41
13. Campos Y, Romo T, Del Moral LE, Carmona T. Obesidad y autorregulación de la actividad física y la alimentación en estudiantes universitarios: un estudio longitudinal. Revista MHSalud® (ISSN: 1659-097X) Vol. 14 (1). México; 2017. Artículo de la Revista MHSalud de la Universidad Nacional, Costa Rica.
14. Estrada L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”; 2014 [Tesis de maestría]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; Lima Perú. [Consultado 20 de setiembre 2017] Disponible: [epositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/566985/2/TesisdeMaestría_Lita_Palomares.pdf](http://positorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/566985/2/TesisdeMaestría_Lita_Palomares.pdf)
15. Ramírez L, Correa L, Vela J, Perez L, Loayza J, Cabello C, Huamán M, Gonzales M, De La Cruz J. Estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la salud. Rev. Fac. Med. Hum. Facultad de Medicina Humana. Universidad Ricardo Palma.
16. Escobar MP, Mejía AM, Betancur SI. Cambios en el autocuidado de estudiantes colombianos de enfermería, durante la formación profesional. 2015. Hacia la promoción de la. salud. 2017; 22(1): 27-42. DOI: 10.17151/hpsal.2017.22.1.3
17. Monge J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007.
18. Páez M, Castaño J. Estilos de vida y salud en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales. Colombia.; 2009 [Consultado 28 de agosto de 2017] Disponible en: [http://www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos_9\(2\)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf](http://www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos_9(2)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf)
19. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia.2013. [Consultado 30 de agosto de 2017] Disponible en;file:///D:/Estilos%20de%20vida/v19n1a06%20(1).pdf

20. Ponte M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima-Perú; 2010. [Consultado 6 de setiembre de 2017] Disponible en file:///D:/Estilos%20de%20vida/Ponte_am.pdf
21. Grimaldo A. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*. Vol 22 (1). Lima; 2012. [Consultado 12 de setiembre de 2017] Disponible en: file:///D:/Estilos%20de%20vida/Mirian%20Pilar%20Grimaldo%20Muchotrigo.pdf
22. Rodríguez A, Goni A, Ruiz De Azúa. Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención Psicosocial*. Vol 15. N° 1: ; 2006
23. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians: a working document. Canadá; 1981[Consultado 14 de setiembre de 2017]. Disponible en: http://www.hc-sc.gc.ca/hcssss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf
24. Lip C, Fernández R. Determinantes Sociales de la salud en Perú; MINSA – Universidad Norbert Wiener – OPS. Perú. 2005: 56
25. Ministerio de Salud-MINSA; Promoción de las y los Adolescentes. Lima-Perú; 2009 [Consultado 20 de setiembre de 2017]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portal/portal2.asp?Servicios/SuSaludEsPrimero/Adolescente/adolescente.asp>
26. López P. Actividad física para la salud. Universidad de Murcia. España; 2009 [Consultado 2o de setiembre; 2017]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10201/515>
27. Sáenz S, González M, Díaz S. Hábitos y trastornos alimenticios asociados a factores socio-demográficos, físicos y conductuales en universitarios de Cartagena, Colombia. *Rev Clin Med Fam [Internet]*. 2011 4(3):193-204. [Consultado 22 de setiembre de 2012]; Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2011000300003&lng=es
28. Vargas M, Becerra F, Prieto E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev. Salud Pública [Internet]*. 2010 [Consultado 23 de setiembre de 2017]; Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642010000100011&lng=en.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0124-00642010000100011>
29. López J, Gonzales M, Rodríguez M. Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencias, características y tendencia. En *Medigrafic Artemisa*. Vol 22 (3), 2006

[Consultado 23 de setiembre de 2017]. Disponible en: [http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?idrevista=83&idarticulo=14423&idpublicacion=1480&nombre=medicina%20Interna%20de%20MC%20B\)mexico](http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?idrevista=83&idarticulo=14423&idpublicacion=1480&nombre=medicina%20Interna%20de%20MC%20B)mexico)

30. Reyes S. Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital San Benito, Petén” Guatemala, 2008 Pág 17 – 20.
31. Diccionario bibliográfico avanzado. España; 2018. [Citado 21 noviembre de 2018]. Disponible en: http://dbe.rah.es/?gclid=EAIaIQobChMI2NzMjNb53gIVhIbACh1 Y mAmvEAAYASAAEgIzx_D_BwE
32. Gonzales R, Calzadilla L, Amador J. Calidad y estilo de vida en estudiantes de medicina y Enfermería. Rev. Hospital Psiquiátrico de La Habana; Cuba, 2004 [Consultado 23 de setiembre de 2017] Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/hph/hph_1_04/hph06104.htm
33. Hernández P, Fernández C, Balista P. Metodología de la investigación. 4ª ed. Interamericana- México; 2010.
34. Pallalazzani L. Bioética de los principios y bioética de las virtudes: El debate actual en los Estados Unidos. Revista de Medicina y ética. Vol 1(4); 1992.
35. Rosas H. Ppromoción de salud y estilos de vida saludables en jóvenes universitarios: “hacia un curriculum integral”. Chile; 2011.
36. Pecho M, Uribe C, Loza V. Características sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes de enfermería Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica, 2014
37. García AM, Sainz A, Botella M. La enfermería vista desde el género. Index de Enfermería 2004; 13(46): 45-48
38. Rebolledo D. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bio Bio. Un análisis según el modelo de autocuidado de Dorothea Orem. [Tesis de Licenciatura]. Chile. Universidad Austral de Chile; 2010. [Consultado 2 de setiembre de 2018]. Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fm292a/doc/fm292a.pdf>
39. Posada-Lecompte, M. (2006). Adaptación de estudiantes de primeros semestres de Psicología al ambiente universitario. Bogotá: Universidad Cooperativa de Colombia, Programa de Psicología, Seminario de investigación.

40. Garbin CAS, Saliba NA, Moimaz SAS, Santos KT. O papel das Universidades na formação de profissionais na área da saúde. *Revista da ABENO*. 2006;6(1):6-10
41. Sanabria P, Gonzales LY Urrego D. Estilos de Vida Saludables en Profesionales de la Salud Colombianos – Estudio Exploratorio. En *Revista Med*. Vol 15 (2), Año 2007. Pág. 207 – 217. [Consultado 5 de setiembre de 2018]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/910/91015208.pdf>
42. López F, López M. Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de Enfermería en las prácticas clínicas. *Cienc. enferm*. [Internet]. 2011 [Consultado 6 de setiembre de 2018]; 17(2):47-54. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000200006&lng=es
43. Guadarrama R, Veyta M, Serrano JM, Ruiz JA, Mendoza SA, Márquez O. Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* [Internet]. 2012 [Consultado 6 de setiembre de 2018]; 15(4):15-32. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/34794>
44. Triviño ZG. Conductas promotoras de salud en estudiantes de una institución de educación superior. *Aquichan*. 2012 12(3):275-285. [[Consultado 6 de setiembre de 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74124948007>
45. Ganova C. Estilo de vida en estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta. Colombia; 2017. [Consultado 6 de setiembre de 2018] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/320341678_Estilo_de_vida_de_estudiantes_universitarios_de_enfermeria_de_Santa_Marta_Colombia
46. Espinoza L, Rodríguez F, Gálvez J, MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*. 2011;38(4):458-65
47. Mollinedo FE, Trejo PM, Araujo ER, Lugo BL. Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. *Educ Med Super* [Internet]. 2013; 27(3):189-199. [Consultado 7 de setiembre de 2018] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412013000300004&lng=es
48. Domínguez SA. Diferencias en el estilo de vida según sexo y edad, análisis de la significancia práctica. *Revista Cubana de Pediatría* [revista en Internet]. 2016; 88(3)

[Consultado 7 setiembre de 2018]; Disponible en: <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/185>

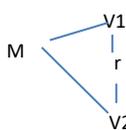
49. Angelucci LT, Cañoto Y, Hernández MJ. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios; 2017. Universidad Andrés Bello en Caracas. [acceso 17 de agosto de 2018] Disponible en: *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531- 546. [Consultado 7 de setiembre de 2018] Disponible en:<http://dx.doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
50. Aguado G, Ramos D. Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. [Tesis de licenciatura]. Escuela de Enfermería de Padre Luis Tezza, Lima -Perú; 2013
51. Arana V. Determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de 3° y 4° año de secundaria de la Institución Educativa nuestra Señora de las Mercedes-Huánuco. [Tesis licenciatura] Universidad de Huánuco; 2017
52. Ferrer S, Llorent V. Variables sociodemográficas como predictores de estilos de vida en estudiantes de educación media general. Universidad de Córdoba, España; 2013

ANEXOS

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Estilos de vida relacionados a variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería. Cajamarca- Perú 2017

Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Tipo de variable/ Escala	Diseño Metodológico
¿Qué relación existe entre estilo de vida y algunas variables sociodemográficas en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial, Jaén 2017?	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación que existe entre estilo de vida y algunas variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial, Jaén.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>a) Identificar algunas variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería</p> <p>b) Identificar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería</p> <p>b) Analizar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería según dimensiones</p>	<p>H1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y algunas variables sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.</p>	<p>V1: Estilos de vida</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidad en salud - Actividad física - Nutrición - Crecimiento espiritual - Relaciones interpersonales - Manejo de estrés. 	Cualitativa nominal	<p>Tipo de estudio</p> <p>Correlacional de corte transversal</p> <p>Su diagrama es el siguiente:</p>  <pre> graph TD M --- V1 M --- V2 V1 --- r r --- V2 </pre> <p>Población</p> <p>Conformada por 210 estudiantes de enfermería de UNC F-J.</p> <p>Muestra:</p> <p>134 estudiantes de enfermería.</p> <p>Técnicas de Recolección de datos</p> <p>Técnica encuesta, instrumento estandarizado Health Promoting Life Profile (HPLP)</p>
			<p>V2: Características sociodemográficas</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> Edad Sexo Año de estudios Procedencia 	Cualitativa Nominal	

Anexo 2

CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Instrucciones

Los datos que usted me brinde serán de carácter anónimo y de fines exclusivos para la investigación, de ahí que le solicito participe respondiendo con un aspa (x) considerando que:

Nunca (N) es una conducta que realiza, cero veces; Algunas veces (Av) es una conducta que pocas realiza, de 1 a 2 veces; Frecuentemente (F) conducta que realiza de 3 a 5 veces; Siempre (S) conducta que realiza diaria a cada instante. Se solicita responder con sinceridad.

I. Datos generales

1. Edad.....
2. Sexo: F ()...M ()
3. Año de estudio:.....
4. Procedencia:.....
5. Con quien vive:
 - a) Padres ().....b) Hermanos () c) Solo d) Otros

II. Estilos de vida de los estudiantes universitarios

ENUNCIADOS	N	Av	F	S
1. Leo o veo programas de televisión acerca de la salud				
2. Encuentro cada día interesante y estimulante				
3. Consumo 2 – 3 raciones de leche, yogurt o queso cada día				
4. Tengo facilidad para demostrar mis preocupaciones, amor y cariño a otras personas				
5. Cuando tengo un problema de salud busco orientación o consejo de los profesionales de salud				
6. Sigo un programa de ejercicios planificado.				
7. Creo que mi vida tiene un propósito				
8. Realizo ejercicios de recreación por 20 minutos y con una frecuencia mínima de 2 veces por semana (andar en bicicleta, caminar, bailar, nadar, otros)				
9. Todos los días tomo un tiempo para relajarme				
10. Tomo desayuno				
11. Paso tiempo con mis mejores amigos				

12. Pido información a los profesionales de la salud sobre cómo cuidarme				
13. Consumo 2 – 3 frutas diarias				
14. Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida				
15. Utilizó métodos para afrontar mi estrés				
16. Realizó ejercicios físicos por lo menos 30 minutos y con una frecuencia mínima de 2 veces por semana (aeróbicos, ir al gimnasio, usar máquinas, otros)				
17. Siento que hay una fuerza superior que guía mis pasos				
18. Practico técnicas de relajación por 20 minutos diariamente				
19. Examino mi cuerpo por lo menos una vez al mes, en busca de cambios físicos o señales peligrosas				
20. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo (a)				
21. Consumo 2 – 3 porciones de vegetales diarios				
22. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos				
23. Escojo una dieta baja en grasas saturadas.				
24. Asisto a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
25. Tengo facilidad para demostrar y aceptar contacto físico con las personas que me importan (un abrazo, apretón de manos, palmadas, otros)				
26. Realizo actividad física diariamente como utilizo escaleras, camino después de almorzar entre otros				
27. Duermo entre 5 a 6 horas diarias como mínimo				
28. Busco apoyo en las personas que demuestran preocupación por mí				
29. Consumo 3 – 5 porciones de carbohidratos diarios (pan, cereal, arroz, fideos, otros)				
30. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme				
31. Cumpló con almorzar				
32. Comparto tiempo tanto en mis actividades académicas como al pasatiempo				
33. Informo a un profesional de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño				

34. Utilizo el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos				
35. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones y ampliar mis conocimientos				
36. Realizo actividades de distracción para prevenir el cansancio				
37. Mantengo relaciones interpersonales significativas y enriquecedoras				
38. Leo las etiquetas de los alimentos empacados para identificar las características de su contenido				
39. Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva				
40. Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida				
41. Limito el consumo de azúcar (dulces)				
42. Converso sobre mis preocupaciones con personas cercanas				
43. Consumo 2 – 3 raciones de proteínas diarias (carne, pescado, pollo, frijoles, huevo, otros)				
44. Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos				
45. Miro hacia el futuro				
46. Acepto aquellas cosas en mi vida que no puedo cambiar				

Anexo 3

PRUEBAS ESTADÍSTICAS

CALCULO DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA

$$n = \frac{z^2 p \cdot q \cdot N}{E^2 (gN - 1) + z^2 p \cdot q}$$

$$n = \frac{n'}{1 + \frac{n'}{N}}$$

$$n = 136$$

Dónde:

$$N = 205$$

Z= Coeficiente de confiabilidad (1.96)

P= Probabilidad de ocurrencia del suceso (0.5%)

Q= Probabilidad de no ocurrencia del suceso (0.5%)

E= Error de muestreo (5%)

n₁= tamaño de la muestra

DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA SEGÚN AÑO DE ESTUDIOS

AÑO DE ESTUDIOS	TOTAL	%0.638	MUESTRA
Primer año	61	38,91	39
Segundo año	46	29,34	29
Tercer año	48	30,62	31
Cuarto año	39	24,88	25
Quinto año	16	10,20	10
TOTAL	210		134

Anexo 4

SOLICITUD



“AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO”

SOLICITO: CARTA DE PRESENTACION PARA
LA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO DE
TRABAJO DE INVESTIGACION

SEÑORA

M.Cs. AMELIA VALDERRAMA SORIANO

COORDINADORA (E) DE LA ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERIA DE LA UNC-SECCIÓN JAÉN

Yo, **ELSA GOICOCHEA CARDENAS**, ex alumna de la E.A.P de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Sede-Jaén, con el **CÓDIGO ARN: 2010280011**, identificada con **DNI N°: 47549611**, domiciliada en la Prolong. Manco Capac N° 176, celular N° 929156832, ante Usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que, realizando mi trabajo de investigación: **ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS A VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. CAJAMARCA-PERÚ, 2017**; con fines de optar el título de Licenciada en Enfermería, solicito a usted la autorización brindando las facilidades para que pueda realizar la aplicación de un cuestionario a los alumnos del I y II ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud, durante el periodo que dure el recojo del trabajo de investigación.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. Señora Coordinadora, acceder a mi petición por ser de justicia.

Jaén, 09 de Octubre 2017.


Elsa Goicochea Cárdenas

DNI: 47549611

Anexo 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....de.....años de edad, identificado con DNI N°....., acepto participar en la encuesta acerca de la tesis: Estilos de vida relacionados a variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería. Cajamarca-Perú, 2017, con el objeto de contribuir con el trabajo de investigación propuesto.

Firma del participante

Anexo 6

DATOS ESTADÍSTICOS COMPLEMENTARIOS

Cuadro 1. Edad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Edad	Media \pm DS	Mín.	Máx.	IC 95%
	20,46 \pm 1,88	18	29	[20,14 ; 20,78]

Tabla 12. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2017

Estilos de vida	n	%
Saludable	100	74,6
No saludable	34	25,4
Total	134	100,0

Los resultados muestran que un 74,6% de los estudiantes de enfermería tienen estilos saludables, seguido del 25,4% que tienen estilos no saludables.

Anexo 7

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMRCA

“NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”

Av. Atahualpa N° 1050

Repositorio Digital Institucional

Formulario de Autorización

1. Datos del autor:

Nombres y Apellidos : Elsa Goicochea Cárdenas
DNI N° : 47549611
Correo Electrónico : egoicocheac@unc.edu.pe
Teléfono : 935683921

2. Grado, título o especialidad

Bachiller Título Magister
 Doctor

3. Tipo de investigación¹:

Tesis Trabajo Académico Trabajo de Investigación
 Trabajo de suficiencia profesional

Título: Características sociodemográficas y estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén

Asesoras: Dra. Elena Vega Torres

Dra. Albila Domínguez Palacios

Año: 2018.

Escuela Académico /Unidad: Escuela Académico Profesional de Enfermería Filial Jaén

¹ Tesis para obtener título Profesional Licenciada en Enfermería.

4. Licencias:

a) Licencia Estándar:

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca. Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una Licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición al público mi trabajo de investigación, en forma físico o digital en cualquier medio, conocido por conocer, a través de los diversos servicios previstos de la universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de la UNC, colección de TESIS, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, y libre de remuneraciones. En virtud de dicha licencia, La Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad comparativa, y me encuentro facultada a conceder la presente licencia y, así mismo garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La universidad Nacional de Cajamarca consignará en nombre de los autores del trabajo de investigación, y no hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marcar con una X)

Si autorizo que se deposite inmediatamente.

Si autorizo que se deposite a partir de la fecha (dd/mm/aa).

No autorizo.

b) Licencia Creative Commons²

² Licencias creative Commons: Las licencias creative Commons sobre su trabajo de investigación, mantiene la titularidad de los derechos de autor de estay, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla comunicarla al público y distribuir ejemplares de ésta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente. Todas las Licencias Creative Commons son de ámbito mundial. Emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales. En consecuencia, goza de una eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.



MODALIDAD "A"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

En Jaén, siendo las **8:05 am.** del **02.** de **octubre.** del **2020**, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis virtual denominada:

ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS A VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. CAJAMARCA-PERÚ, 2017

del (a) Bachiller en Enfermería: **ELSA GOICOCHEA CÁRDENAS**

Siendo las **10:00 am** del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos:

Muy bueno, con el calificativo de: **18**, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra **APTA** para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	M.Cs. Insolina Raquel Díaz Rivadeneira	
Secretario(a):	Lic. Enf. Marleny Emperatriz Miranda Castro	
Vocal:	Lic. Enf. Milagro de Jesús Portal Castañeda	
Accesitaria:		
Asesor (a) 1:	Dra. Elena Vega Torres	
Asesor (a) 2:	Dra. Albila Beatriz Domínguez Palacios	

Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)
REGULAR (12-13)

MUY BUENO (17-18)
REGULAR BAJO (11)

BUENO (14-16)
DESAPROBADO (10 a menos)