UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTORES:

Jhonatan Rondón Sánchez

Reynaldo Deza Vela

ASESOR:

Obsta. Msc. Ángel Delgado Ríos

Tarapoto – Perú

2021

Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN TARAPOTO - PERU

Esta obra está bajo una **Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-Compartirigual 2.5 Perú.**
Vea una copia de esta licencia en http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/

Obra publicada con autorización del autor

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTORES

Jhonatan Rondón Sánchez

Reynaldo Deza Vela

ASESOR

Obsta.Msc. Ángel Delgado Ríos

Tarapoto – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

Autores

Jhonatan Rondón Sánchez

Reynaldo Deza Vela

Sustentada y aprobada el día 18 de enero del 2022, ante el honorable jurado

Obsta. Dra. Lolita Arévalo Fasanando
Presidente

Lic. Enf. Dra. Luisa Condori
Secretaria

Lic. Enf.Mg.María Antonieta del Águila Lozano
Vocal

Constancia de asesoramiento

El que suscribe el presente documento, hace constar:

Que he revisado y bajo mi asesoramiento los señores Bachilleres en enfermería **Jhonatan Rondón Sánchez y Reynaldo Deza Vela,** han ejecutado el proyecto de investigación titulado:

Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021.

El mismo que encuentro conforme en estructura y contenido. Por lo que doy conformidad para los fines que estime conveniente.

Tarapoto, 18 de enero de 2022.

Atentamente,

Obsta. Msc. Angel Delgado Ríos
Asesor

Declaratoria de Autenticidad

Jhonatan Rondón Sánchez, con DNI N°76164907 y **Reynaldo Deza Vela**, con DNI N°73469651, bachilleres de la Escuela profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias dela Salud de la Universidad Nacional de San Martín, autoras de la tesis titulada: **Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021.**

Declaramos bajo juramento que:

1. La tesis presentada es de nuestra autoría.
2. La redacción fue realizada respetando las citas y referencias de las fuentes bibliográficas consultadas.
3. Toda la información que contiene la tesis no ha sido auto plagiada;
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido alterados ni copiados,por tanto, la información de esta investigación debe considerarse como aporte a la realidad investigada.

Por lo antes mencionado, asumimos bajo responsabilidad las consecuencias que deriven denuestro accionar, sometiéndonos las leyes de nuestro país y normas vigentes de la Universidad Nacional de San Martín.

Tarapoto, 18 de enero de 2022.

.....

Bach. Jhonatan Rondón Sánchez

DNI N°76164907

.....

Bach. Reynaldo Deza Vela

DNI N° 73469651

Formato de autorización NO EXCLUSIVA para la publicación de trabajos de investigación, conducentes a optar grados académicos y títulos profesionales en el Repositorio Digital de Tesis

1. Datos del autor:

Apellidos y nombres:	Deza Vela Reynaldo		
Código de alumno :	73469651	**Teléfono:**	930923231
Correo electrónico :	rey.deza.02@gmail.com	**DNI:**	73469651

(En caso haya más autores, llenar un formulario por autor)

2. Datos Académicos

Facultad de:	Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de:	Enfermería

3. Tipo de trabajo de investigación

Tesis	(X)	Trabajo de investigación	( )
Trabajo de suficiencia profesional	( )		

4. Datos del Trabajo de investigación

Titulo :	Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Martín. Abril - Noviembre 2021
Año de publicación:	2022

5. Tipo de Acceso al documento

Acceso público *	(X)	Embargo	( )
Acceso restringido **	( )		

Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, una licencia **No Exclusiva**, para publicar, conservar y sin modificar su contenido, pueda convertirla a cualquier formato de fichero, medio o soporte, siempre con fines de seguridad, preservación y difusión en el Repositorio de Tesis Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.

En caso que el autor elija la segunda opción, es necesario y obligatorio que indique el sustento correspondiente:

6. Originalidad del archivo digital.

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, como parte del proceso conducente a obtener el título profesional o grado académico, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado.

7. Otorgamiento de una licencia *CREATIVE COMMONS*

Para investigaciones que son de acceso abierto se les otorgó una licencia *Creative Commons,* con la finalidad de que cualquier usuario pueda acceder a la obra, bajo los términos que dicha licencia implica

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Digital de Tesis, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.

Según el inciso 12.2, del artículo 12º del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales - RENATI **"Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".**

.....

Firma del Autor

8. Para ser llenado en el Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto de la UNSM - T.

Fecha de recepción del documento.

11 / 03 / 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN
Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto – UNSM.

.....

Ing. Grecia Vanessa Fachin Ruíz

Responsable

***Acceso abierto**: uso lícito que confiere un titular de derechos de propiedad intelectual a cualquier persona, para que pueda acceder de manera inmediata y gratuita a una obra, datos procesados o estadísticas de monitoreo, sin necesidad de registro, suscripción, ni pago, estando autorizada a leerla, descargarla, reproducirla, distribuirla, imprimirla, buscarla y enlazar textos completos (Reglamento de la Ley No 30035).

** **Acceso restringido:** el documento no se visualizará en el Repositorio.

Formato de autorización NO EXCLUSIVA para la publicación de trabajos de investigación, conducentes a optar grados académicos y títulos profesionales en el Repositorio Digital de Tesis

1. Datos del autor:

Apellidos y nombres: Rondón Sanchez Jhonatan	
Código de alumno : 76164907	**Teléfono:** 931244271
Correo electrónico : magnico.san@gmail.com	**DNI:** 76164907

(En caso haya más autores, llenar un formulario por autor)

2. Datos Académicos

Facultad de: Ciencias de la salud.
Escuela Profesional de: Enfermería

3. Tipo de trabajo de investigación

Tesis	(X)	Trabajo de investigación	( )
Trabajo de suficiencia profesional	( )		

4. Datos del Trabajo de investigación

Titulo : Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Martín. Abril- Noviembre 2021.
Año de publicación: 2022

5. Tipo de Acceso al documento

Acceso público *	(X)	Embargo	( )
Acceso restringido **	( )		

Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, una licencia **No Exclusiva**, para publicar, conservar y sin modificar su contenido, pueda convertirla a cualquier formato de fichero, medio o soporte, siempre con fines de seguridad, preservación y difusión en el Repositorio de Tesis Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.

En caso que el autor elija la segunda opción, es necesario y obligatorio que indique el sustento correspondiente:

6. Originalidad del archivo digital.

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, como parte del proceso conducente a obtener el título profesional o grado académico, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado.

7. Otorgamiento de una licencia *CREATIVE COMMONS*

Para investigaciones que son de acceso abierto se les otorgó una licencia *Creative Commons,* con la finalidad de que cualquier usuario pueda acceder a la obra, bajo los términos que dicha licencia implica

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Digital de Tesis, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.

Según el inciso 12.2, del artículo 12º del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales - RENATI **"Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".**

.....

Firma del Autor

---

8. Para ser llenado en el Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto de la UNSM - T.

Fecha de recepción del documento.

11 / 03 / 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN
Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología
e Innovación de Acceso Abierto – UNSM.

.....

Ing. Grecia Vanessa Fachin Ruíz

Responsable

***Acceso abierto**: uso lícito que confiere un titular de derechos de propiedad intelectual a cualquier persona, para que pueda acceder de manera inmediata y gratuita a una obra, datos procesados o estadísticas de monitoreo, sin necesidad de registro, suscripción, ni pago, estando autorizada a leerla, descargarla, reproducirla, distribuirla, imprimirla, buscarla y enlazar textos completos (Reglamento de la Ley No 30035).

** **Acceso restringido:** el documento no se visualizará en el Repositorio.

Dedicatoria

A DIOS

Le doy gracias a DIOS por esta vida que me ha dado, por la sabiduría, el apoyo en mis problemas, por la fortaleza de mi resiliencia, darme esas ganas de seguir adelante y darme la capacidad de realizar actividades, al mismo tiempo por la oportunidad que me ha dado de estar estudiando.

A MIS PADRES

Le agradezco mucho a mis padres por la oportunidad que me han brindado de seguir estudiando y por todos los gastos necesarios que me cubren las necesidades del rendimiento como también por la paciencia que han dado de poder realizar los trabajos y agradezco por todo el apoyo que me han brindado.

A MI PAREJA

Por entender que este proceso es necesario para obtener mi meta, comprenderme y amarme sin límites, por apoyarme incondicionalmente. Dedicado a LUZMILA GUEVARA.

A MIS AMIGOS

Quienes en todo momento de la formación académica me transmitieron su apoyo y ánimo en todas las dificultades que se me presentaba, éste logro es compartido con ustedes: ROSITA TUESTA, REYNALDO DEZA Y MILAGROS SUNCIÓN.

JHONATAN RONDÓN

Dedicatoria

A DIOS

Le doy gracias a DIOS en primer lugar por la salud, el amor, la sabiduría, el apoyo incondicional siendo mi guía y fortaleza en el camino para salir adelante y no desmayar ante los problemas o adversidades siendo mi luz, ante todo.

A MIS PADRES

A mis queridos padres, Janeth Vela y Reynaldo Deza por ser el motivo para lograr cada uno de mis sueños brindándome su apoyo incondicionalmente, su comprensión, por todos los valores y principios forjados en casa, por no dejarme nunca solo y estar siempre conmigo

A MIS HERMANOS

Por su cariño y respaldo que me impulsan a seguir adelante siendo mi motivo y siempre estar apoyándome en cada momento.

A MIS AMIGOS

Milagros y Jhonatan por estar conmigo brindándome su apoyo en toda mi formación académica, pasando toda las adversidades y dificultades, siendo mi mano derecha durante esta hermosa etapa de mi vida.

REYNALDO DEZA

Agradecimiento

Agradecer a DIOS por el cuidado y bendición por poder llegar hasta donde he llegado, por darnos la fortaleza, conocimiento y salud durante todos los años de nuestra formación.

A nuestros padres por nuestra fortaleza en los momentos de debilidad y habernos dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de nuestra vida, brindándonos su apoyo económicamente y moral, además de ser el impulso que necesitamos cuando más necesitábamos para salir adelante.

Finalmente, un eterno agradecimiento a nuestra Universidad Nacional de San Martín por las oportunidades y las enseñanzas brindadas en su escuela profesional de Enfermería, además contando con el apoyo, confianza recibida por los docentes en los distintos ciclos de nuestra formación preparándonos para un futuro competitivo.

Los autores

Índice de contenido

Dedicatoria vi
Índice de contenido viii
Índice de tabla ix
Resumen xi
Abstract ..... **¡Error! Marcador no definido.**
TÍTULO 1
I. INTRODUCCIÓN 1
1.1 Marco Conceptual 1
1.2 Antecedentes 7
1.3 Bases teóricas 17
1.4 Justificación 22
1.5 Problema 23
II. OBJETIVOS 24
2.1 Objetivo General: 24
2.2 Objetivos Específicos: 24
2.3 Hipótesis de Investigación 24
2.4 Sistema de Variables 24
III. MATERIALES Y MÉTODOS 28
IV. RESULTADOS 34
V. DISCUSIÓN 40
VI. CONCLUSIONES 43
VII. RECOMENDACIONES 45
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 46
IX. ANEXOS 54

Índice de tabla

Tabla	Título	Pág
1	Datos sociodemográficos de los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	33
2	Dimensión nutrición del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	34
3	Dimensión ejercicio del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	34
4	Dimensión responsabilidad en salud del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	34
5	Dimensión manejo de estrés del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	35
6	Dimensión soporte interpersonal del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	35

7	Dimensión auto actualización del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	35
8	Dimensión selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos de hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	36
9	Dimensión creencias y horario en la toma de alimento de hábitos alimenticios en los estudiantes de Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	36
10	Dimensión de mayor relación entre estilo de vida y hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	37
11	Prueba chi-cuadrado para estilos de vida y hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.	38

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo: Determinar la relación entre estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021, el estudio se realizó con una metodología de enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional con un diseño transversal, prospectivo, no experimental; la muestra estuvo constituida por 102 estudiantes, para la recolección de información se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario.

Como resultado en datos sociodemográficos el 50% de los estudiantes oscilan entre 19 a 20 años, 75% corresponden al sexo femenino, mientras el 47% pertenecen a la ciudad de Tarapoto, solamente el 4% del total se encuentran presentando paternidad, un 42% de ellos practican la religión católica lo cual el 31% integran el 3 ciclo y el 71% conviven con sus padres. Por lo tanto, en las dimensiones de estilos de vida se determinó que nutrición (56%), ejercicio (86%), responsabilidad en salud (84%) y manejo de estrés (75%) presentan estilos de vida no saludable y soporte interpersonal (83%) y auto actualización (86%) saludables. En las dimensiones de la variable hábitos alimenticios, selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos (82%) y creencias y horario en la toma de alimentos (89%) presentan hábitos alimenticios saludables.

Conclusiones: Se determinó que no existe relación entre estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería utilizando la prueba Chi-cuadrado de Pearson con un valor de 0.577 y una significación asintótica de 0.447, α (>0.05). La dimensión con mayor relación es manejo del estrés de la variable estilo de vida con la variable hábitos alimenticios que se estimó con la prueba Chi-cuadrado de Pearson con un valor de 4.776 y una significación asintótica de 0.029, α (<0.05). Se demostró que los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Martín presentaron un estilo de vida no saludable y hábitos alimenticios adecuados.

Palabras claves: estilos de vida, hábitos alimenticios, dimensiones, estudiantes.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between lifestyles and eating habits in students from I to IV cycle of the Professional School of Nursing at the National University of San Martín. April-November 2021, the study was conducted with a quantitative approach methodology, descriptive correlational with a cross-sectional design, prospective, non-experimental; the sample consisted of 102 students, the survey was used as a technique for data collection and the questionnaire as an instrument.

As a result, in sociodemographic data, 50% of the students are between 19 and 20 years old, 75% are female, while 47% belong to the city of Tarapoto, only 4% of the total are presenting paternity, 42% of them practice the Catholic religion, 31% of them are in the third cycle and 71% live with their parents. Therefore, in the lifestyle dimensions, it was determined that nutrition (56%), exercise (86%), health responsibility (84%) and stress management (75%) present unhealthy lifestyles and interpersonal support (83%) and self-actualization (86%) present healthy lifestyles. In the dimensions of the variable eating habits, selection, preference and place of food intake (82%) and beliefs and schedule in food intake (89%) present healthy eating habits.

Conclusions: It was determined that there is no relationship between lifestyles and eating habits in students from I to IV cycle of the Professional School of Nursing using Pearson's Chi-square test with a value of 0.577 and an asymptotic significance of 0.447, α (>0.05). The dimension with the highest relationship is stress management of the lifestyle variable with the eating habits variable, which was estimated with Pearson's Chi-square test with a value of 4.776 and an asymptotic significance of 0.029, α (<0.05). It was shown that the nursing students of the National University of San Martín presented an unhealthy lifestyle and adequate eating habits.

Keywords: lifestyles, eating habits, dimensions, students.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN
COORDINACIÓN
CENTRO DE IDIOMAS

TÍTULO

Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Marco Conceptual

Los estilos de vida son el conjunto de pautas y conductas comportamentales cotidianos de una persona, que conservados en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. (1)

Cuando este estilo de vida lleva a la preservación de la salud resulta

un estilo de vida saludable. Entre las conductas comportamentales que componen un estilo de vida, encontramos los que se relacionan con la nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y la auto actualización. (2)

Los estilos de vida actualmente constituyen un tema de trascendencia, porque a través de su conocimiento y aplicación permite incrementar la pro actividad en los estudiantes y trabajadores en el campo de la salud. Los estilos de vida ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades que se pueden prevenir. (3)

A nivel mundial los estudiantes universitarios sostienen un déficit en su responsabilidad en salud, se ejecutó un estudio que se determinó la frecuencia y factores de riesgo para sobrepeso y obesidad según grupos de edad en jóvenes universitarios. <20 años: mujeres 20.9%, hombres 42.4%; 20 a 29 años: mujeres 23.2%, hombres 42.1%; 30 años: mujeres 0%, hombres 60%; >40 años: mujeres 0%, hombres 1%; el 31,6% de la muestra presentó sobrepeso y obesidad mayor en hombres que en mujeres. (4)

Por lo consiguiente en un estudio que se determinó los comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada: el 13,5% demostró sobrepeso y 2,6% obesos y 1 de 5 camina todos los días menos de media hora. Para inspeccionar el estrés: 43,3% escucha música; el 67.2% ha consumido alcohol; 35,2% ha fumado. El 51,5% inició vida sexual; 56,6% utiliza método para planificación

familiar. Incidencia de enfermedades de transmisión sexual: 1.1%. En el último año el 4,3% ha considerado el suicidio; de éstos 65,2% han realizado intentos. (5)

Es indispensable recordar que la nutrición constituye una importante función en relación al estilo de vida de la persona, España como en el resto de los países occidentales se han producido importantes cambios socioeconómicos, los cuales a afectar en el consumo de alimentos y por tanto en el estado nutricional de la población. Los patrones culturales de la alimentación se están deteriorando cada vez más produciendo una desestructuración de la nutrición, como realizar comidas fuera de casa, aumento de la utilización de la comida rápida y también por jornadas acumuladas. Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se califica por saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por la comida rápida y consumir alcohol frecuentemente. (1)
Un estudio realizado sobre características nutricionales y estilos de vida en universitarios en España se encontró un dimorfismo sexual en la distribución del peso según la clasificación propuesta por la SEEDO: un 6,4% de mujeres presentaron un peso inferior al saludable, mientras que un 27,8% hombres y un 6,5% mujeres estaban en rango de sobrepeso. Un 15,3% de casos presentó un perímetro de cintura excesivo. La masa grasa, hallada por análisis por impedancia bioeléctrica, fue superior en las mujeres. Por otro lado, un 67% de universitarios declararon realizar ejercicio físico habitualmente, un 16,7% se declararon fumadores, y un 55,6% declararon consumo de alcohol de alta graduación. (6)

Los y las jóvenes hoy por hoy se encuentran influenciados por un estilo de vida dominado por la modernidad y los avances tecnológicos, lo que deriva en una vida sedentaria que produce efectos nocivos en todos los sentidos y todos los ámbitos; lo cual unifica a programas de un sistema institucional educativo y deportivo establecido con innumerables carencias, nos lleva a dificultar más la situación, donde se complementan factores perjudiciales que abarcan desde la ignorancia, la incapacidad e intereses personales, que no nos ayudan para erigir alternativas que inicia a funcionar. Es primordial instaurar una solución pronta y efectiva encaminada en la sistematización de una actividad física adecuada basada en argumentos científicos y métodos acordes. (7)

Un estudio ejecutado a un grupo de españoles demostró que el género masculino es el que manifiesta de manera positiva a la actividad física moderada vigorosa, mientras que el

género femenino lo realiza de forma negativa. En relación al porcentaje de sujetos que cumple las recomendaciones, los hombres superan el 60%, mientras que las mujeres no llegan al 40%. (8)

La población universitaria también se ve involucrada por el estrés "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo". Como factor epidemiológico, se considera una presencia de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías. (9)

El ámbito universitario se reconoce por la presencia de elevados niveles de estrés, ya que se percibe como un ambiente nuevo de interacción social, que exige la vigilancia del estudiante y realización de responsabilidades y obligaciones académicas. De esta forma, el estrés académico es una figura que se presenta en los estudiantes de todas las edades y niveles educativos, generando en ellos disyuntivas negativas en sus respuestas cognitivas, motoras y fisiológicas, lo cual se certeza de forma desfavorable en el rendimiento académico de los estudiantes, influyendo, tanto en sus bajas calificaciones como en el abandono o deserción de los procesos académicos. (10)

En un estudio de 78 universitarios Mexicanos, siendo 76 los que manifiesta haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo (97.4%) y sólo 2 negaron haber presentado situaciones de estrés (2.6%). En relación al aumento o limitación del consumo de alimentos 6 alumnos (7.7%) aluden siempre tener una limitación del consumo de alimentos, en tanto, que 11 alumnos (14.1%) nunca tienen una limitación del consumo de alimentos y 27 alumnos (34.6%) señalaron que algunas veces.

Programas de relajación de los estudiantes: respecto a la implementación de estrategias más utilizadas para enfrentar las situaciones que les generaban inquietud o nerviosismo. De los alumnos encuestados, 4 alumnos (5.1%) afirman que nunca han elaborado un proyecto y ejecución de sus tareas; 21 alumnos (26.9%) afirman que rara vez; 29 alumnos (37.2%) dijeron que algunas veces; 15 alumnos (19.2%) afirmaron que casi siempre y 7 alumnos (9%) contestaron que siempre. (11)

Los estudiantes de enfermería necesitan ser virtuosos de establecer relaciones interpersonales adecuadas porque son importantes en su aprendizaje y forman parte de las disputas necesarias para realizar la enfermería con éxito. La inteligencia emocional se

ha presentado como una característica que facilita las relaciones interpersonales, debido a que permite ser consciente de las emociones, comprenderlas, manejarlas en uno mismo y en otros, y utilizarlas para razonar mejor. Pero con el paso del tiempo se ve afectando por la tecnología que facilita la comunicación por las redes sociales. (12)

En un estudio realizado en dos universidades en Colombia el estudio manifestó que el 98.5% de los universitarios poseen teléfono móvil y acceso a la internet, como tecnologías de comunicación predominante; asimismo, los jóvenes aseguran que sus relaciones sociales cambiaron a causa de las redes sociales y una minoría prefiere la comunicación cara a cara. También se observa la relación entre tecnología y la presencia de síntomas de malestar psicológico como ansiedad, irritabilidad, desesperación y estrés. (13)

Lo que con lleva una serie de cambios conductuales y el cambio de estilos de vida poco saludable y un déficit contacto con nuestro ser, paz interior y la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar a ser algo más allá de quién y qué somos.

La Auto actualización se centra en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de extenderse, lograr una conexión y el mismo desarrollo en sí. (14)

A nivel nacional en una universidad en Lima se encontró que con respecto al área de recreación y uso del tiempo libre, se demuestra que aproximadamente las tres cuartas partes de los participantes incluye momentos de descanso en su rutina diaria, comparte con su familia y/o amigos su tiempo libre y realiza actividades placenteras en su tiempo libre con frecuencia o siempre y al área de autocuidado y cuidado médico, se observa en general que entre el 50 y el 75% de los participantes muestra una nula o pobre conducta preventiva de su salud física, como ir al dentista o al médico una vez al año, evitar exposiciones prolongadas al sol o usar protector solar y revisar su cuerpo con detenimiento para descubrir algún cambio físico (manchas, bultos). Solo el 13.6% revisa al menos una vez al año su presión arterial y el 19.4% no se auto medica en caso de dolores musculares y resfriados con frecuencia o siempre, y el 58.7% lee y sigue instrucciones cuando utiliza algún medicamento con esta misma frecuencia. Entre las mujeres, el 94.6% nunca se ha realizado un Papanicolaou. (2)

Los hábitos alimenticios es un conjunto de costumbres que determinan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan e ingieren los alimentos, influidas por la disposición de estas, al nivel de educación alimentaria el acceso a los mismos. (15)

Hoy en día, los jóvenes cada vez son más independientes a edades más tempranas y uno de los aspectos de esta autonomía es la alimentación; deciden qué comer, dónde, cómo y cuándo quieren comer. En esta época los jóvenes tienen una propensión muy marcada hacia sus hábitos alimenticios, no comen a horas adecuadas, se saltan alguna de las comidas, ingieren mucha comida basura en vez de nutrirse adecuadamente y hay que recordar que cantidad no es igual a calidad. Cabe indicar el hecho de que los jóvenes prefieren la comida rápida debido a sus precios comparativamente económicos y su disponibilidad en cualquier hora y en cualquier lugar. Pero está es la comida menos saludable que puedan consumir, ya que en muchas oportunidades tienen grandes cantidades de grasas, además que la calidad de los ingredientes con las que preparan no son sanos. (16)

El mundo sedentario y su entorno obeso génico ha sido producto de hábitos alimenticios obtener desde la niñez, lo que dificulta que en la etapa de adultos jóvenes hagan una elección saludable o modifiquen sus estilos de vida.

En las universidades del mundo, los estudiantes de profesiones de ciencias de la salud no sólo deben disponer para utilizar en su vida profesional los conocimientos adquiridos, sino que también dichos conocimientos pueden aprovechar en su propio beneficio, entre estos conocimientos están los hábitos alimentarios saludables considerando que haya una influencia eficaz en sus decisiones. (17)

Presentando un desequilibrio en la ingesta de las cinco comidas básicas (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena) que se da a conocer la realidad en un estudio dado en la ciudad de México de estudiantes universitarios con razón al desayuno, aunque la mayoría de los estudiantes refieren desayunar, un 15.6% indico que no desayunaba, cabe resaltar que en el grupo de los que no desayunan, los estudiantes con sobrepeso y no lo que presentan obesidad son los que deciden no desayunar. La mayoría de los jóvenes 81.6% opino que un desayuno ideal consiste de pan y leche y solo un pequeño porcentaje incluye a la fruta como parte del desayuno ideal. (18)

Otro estudio realizado tomando en cuenta alimentos que consume en un análisis nutricional del desayuno y almuerzo en una población universitaria Española resultó que el 98,6% desayunaba y el 54,2% almorzaba diariamente, y el 53.5% realizaba ambas ingestas. Lácteos (92,6%), cereales (58,8%) y dulces (57,9%) en el desayuno, y cereales (46,6%), frutas (40,7%) y embutidos (34,9%) en el almuerzo eran los alimentos más habituales. (19)

El consumo inadecuado de alimentos en adolescentes va en incremento, las causas son variadas, la influencia de los compañeros, enfermedades, tendencias sociales y los mensajes de los medios de comunicación. Estos dos últimos cobran una gran importancia por el estilo de vida actual en el cual la preparación y selección de alimentos que favorecen la ingestión de comidas rápidas (por falta de tiempo) y con mayor cantidad de calorías, colesterol y grasas. Es inquietante saber que la mayoría de los adolescentes presenten un consumo bajo de verduras, frutas o cereales con un aumento en el consumo de comida chatarra o rápida, sumadas a bebidas azucaradas con alto contenido energético. La selección inadecuada de alimentos y menor actividad física, mentalizan al adolescente a padecer enfermedades como la obesidad, hipercolesterolemia, hipertensión arterial que afectaran directamente su salud, disminuyendo la cantidad y calidad de años por vivir. (16)

En una universidad de Lima se aprecia que alrededor del 50% de los participantes presenta, con frecuencia o siempre, hábitos saludables como tomar entre 4 a 8 vasos de agua al día, no añadir ni sal ni azúcar a sus comidas y bebidas y no consumir bebidas artificiales o dulces más de dos veces por semana. A pesar de que solo el 29.6% de ellos come con frecuencia o siempre cinco porciones de frutas o verduras diarias, un porcentaje que va entre el 50% y el 75% de la muestra come más pescado y pollo que carnes rojas, limita sus consumos de grasa, embutidos, snacks no saludables y comidas rápidas. Por otro lado, si bien casi el 60% no mantiene un horario regular en sus comidas, muy pocos dejan de comer, aunque tengan hambre o comen en exceso y realizan dietas sin supervisión médica. (2)

En la población universitaria se suele asociar su patrón alimentario y de estilo de vida con la irregularidad en el patrón de comidas, el consumo elevado de comida rápida y de bebidas con contenido alcohólico, el seguimiento de dietas nutricionalmente inadecuadas con baja densidad nutricional, la elevada incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria que, unido a un incremento de los requerimientos nutricionales, dificultarán el seguimiento de dietas saludables y equilibradas. Por otro lado, se generan unos estilos de vida muy diferenciados de unos a otros, que van desde el sedentarismo hasta la práctica del deporte de competición, dificultando a un más la valoración nutricional de este grupo y los mensajes correctos a transmitir. (20)

Cabe mencionar que la ciudad de Tarapoto no está ajena a esta problemática presentada, puesto que durante nuestra formación profesional se presenció un desequilibrio de los estilos de vida y hábitos alimenticios por la falta de ejercicios, la responsabilidad en salud, soporte interpersonal, manejo del estrés y en la selección comidas rápidas, no comer a la hora, seleccionar comidas chatarras en otros casos no desayunar, ocasionados por la falta de tiempo, desinterés, problemas económicos, sociales y familiares.

Por lo mencionado deseamos llevar a cabo el presente trabajo de investigación que tiene como objetivo general determinar la relación entre estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-T. Abril-Noviembre 2021

1.2 Antecedentes

Seignón C. (2017). En un estudio titulado "Estilos de vida y nutrición en universitarios de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)" realizado en la ciudad Puebla de Zaragoza-México que tiene como objetivo conocer el estilo de vida en los estudiantes universitarios, el tipo de estudio fue descriptivo, la muestra fueron 214 estudiantes de la BUAP. Se aplicó el instrumento FANTASTIC estandarizado con 25 ítems versión español escala tipo Likert, exploran nueve dominios sobre componentes físicos, psicológicos y sociales del estilo de vida: Familia-amigos, actividad física, nutrición, tabaco-toxinas, alcohol, sueño-cinturón de seguridad-estrés, tipo de personalidad, interior (ansiedad, preocupación, depresión), carrera (labores). Para este estudio solo se tomará la dimensión de nutrición. (Cummings, Strull, Nevirr & Hulley, 1993 como se cita en Raymundo, López, Murguía, Hernández, Martínez, (2003). Resultado: El promedio de edad fue 22 años de edad (DE = 12.47; 19-58), de los cuales el 58.41% pertenece al sexo femenino, y el 41.59% al sexo masculino. El estilo de vida en general de los estudiantes fue de 7.94% excelente, 33.64% buen estilo de vida, 20.09% practica un estilo de vida regular, 20.11% tienen un malo estilo de vida y un importante 18.22% están en peligro. Se concluyó la práctica de un buen estilo de vida en los estudiantes de medicina de la BUAP. (21)

Suescún S, Sandoval C, Hernán F, Araque ID, Fagua LH, Bernal F, Corredor SP. (2016). En un estudio titulado "Estilos de vida saludables en estudiantes universitarios"

se realizó en Colombia que tiene como objetivo identificar estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. El estudio, se aplicó un instrumento sobre hábitos de vida saludables y medidas antropométricas en 109 estudiantes. Resultado**:** de las cuales se obtienen medidas de magnitud, tendencia central y asociación. El 38.5% presentó estilo de vida saludable. Sus promedios fueron: edad de 20.75 años, talla de 1.59cm, peso de 56.34kg e índice de masa corporal (IMC) de 22.16 m/t2. Los comportamientos frente a la presencia o no de un estilo de vida saludable fueron estadísticamente significativos: p=0.019 para realizar 30 minutos de actividad física al menos tres veces por semana; p=0.050 si le gustaría realizar más o mejor actividad física regularmente; p=0.046 si ingiere frutas, verduras, granos y alimentos sin procesar; y p=0.008 al dormir entre 7 y 8 horas. En conclusión: hubo un alto porcentaje de participantes sin estilos de vida saludables, según factores como abandono del domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio en hábitos nutricionales, actividades académicas y patrones de sueño y descanso, los cuales interfieren en el intento por mantener una vida saludable. (22)

Velandia M, Arenas J, Ortega N. (2015). En un estudio titulado "Estilos de vida en los estudiantes de Enfermería" realizado en la Universidad Francisco de Paula Santander en Colombia que tiene como objetivo determinar las principales conductas que constituyen los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública con un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, se aplicó el instrumento "Cuestionario de Estilos de Vida Saludable" que busca detectar los hábitos de los estudiantes en ocho dimensiones: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional a una muestra de 120 estudiantes de todos los semestres. Resultado: en la caracterización sociodemográfica se encontró que el 71% de los encuestados corresponden al género femenino, estrato socioeconómico predominante 2 (bajo), edad promedio 20 años, estatura promedio 1,62m, peso promedio 61kg, índice de masa corporal 22,50. Respecto a la actividad física se determinó que la pereza con el 51% de los encuestados y el sedentarismo con un promedio de 8,32 marcan tendencia; en la dimensión tiempo de ocio, se reportó una baja prevalencia en la realización de actividades de este tipo, con un promedio de 7,78, ligeramente superior al punto medio de 7,5; los estudiantes prefieren dedicar su tiempo a estudiar o trabajar (35% de los encuestados). El

41% de los encuestados afirma estar satisfecho con las prácticas que conforman sus estilos de vida. Conclusiones**:** los estudiantes encuestados presentan prácticas saludables, a excepción de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio; además se sienten satisfechos con sus estilos de vida, independientemente de si éstos son o no saludables. (23)

Zambrano R, Domingos J, Macias A. (2019). En un estudio titulado "Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería" realizado en la ciudad de Manabí (Ecuador), que tiene como objetivo determinar los hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. El estudio es una investigación descriptiva, transversal y de campo, la técnica fue la encuesta, el instrumento el cuestionario. La población 108 estudiantes de la carrera de enfermería, que tiene como resultado que los estudiantes tienden a consumir alimentos con alto contenidos de calorías y escasos valores nutritivos. Conclusión: Los estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados. (24)

Broncano R. (2018). En un estudio titulado "Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo" realizado en la ciudad Chimborazo-Ecuador que tiene como objetivo determinar el estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería se realizado un estudio tipo descriptivo, de corte transversal, con un enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo). La población total fue de 378 estudiantes, pero solo se encuestaron a 211 que cumplieron con el criterio de exclusión (edades entre 19 y 24 años). Para la recolección de datos se utilizó el instrumento de evaluación: Perfil de Estilo de vida de Nola Pender (PEPSI); que considera el comportamiento de salud, estilo de vida y estrategias de comunicación, que consta de 6 dimensiones y 48 ítems, cada ítem con 4 opciones de respuesta con el siguiente puntaje para cada opción: 1 = nunca, 2 = a veces, 3 = frecuentemente y 4 = rutinariamente una vez procesados los datos mediante el programa SPSS versión 22, como resultado la dimensión nutrición alcanzo 42.9 %, la dimensión Ejercicio el 44.5%, la dimensión responsabilidad en salud el 42.6 %, la dimensión estrés el 42.5 %, la dimensión soporte interpersonal el 43.9 % y la dimensión Auto actualización alcanzó el 46.3% lo que se concluye que, en la escala, los estudiantes alcanzan únicamente el puntaje de Poco saludable. (25)

Gema MC, Lozano MC, Romero CS, Pérez D (2017). En un estudio titulado "Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico." Realizado en la ciudad de España que tiene como

objetivo evaluar la calidad de la alimentación de los estudiantes de la Universidad Alfonso X El Sabio y establecer si tener una formación específica sobre temas de nutrición produce efectos positivos en los comportamientos alimentarios, la muestra estuvo formada por 390 estudiantes, 72,63% de Ciencias de la Salud (CS) y 27,37% de otras carreras (No CS), con edades comprendidas entre 18 y 25 años. A través de un cuestionario se recabó información sobre frecuencia de consumo de alimentos. Resultados Los dos grupos presentaron un consumo inferior al recomendado de cereales, verduras, hortalizas y fruta; a su vez, el consumo de legumbres fue superior a la media española y a la de otros jóvenes, llegando casi al mínimo recomendado. También se dio, en ambos grupos, un elevado consumo de lácteos. No se ha encontrado diferencias significativas entre titulaciones. Al comparar los datos para la variable sexo, el grupo de mujeres presentó un patrón de consumo más adecuado, con una mayor ingesta de fruta, verdura y pescado blanco. Conclusión: no se han visto diferencias en el comportamiento alimentario entre los dos grupos analizados (CS y No CS). Los resultados obtenidos indican que el consumo de alimentos de esta población se aleja de las recomendaciones establecidas, por lo que convendría diseñar un plan de actuación en materia nutricional. (26)

Rodríguez J. (2017). En un estudio titulado “Hábitos alimentarios en los estudiantes de Enfermería” realizado en la ciudad de Valladolid en España que tiene como objetivo evaluar la calidad de los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Valladolid en relación a su adherencia a la Dieta Mediterránea el estudio fue observacional, descriptivo y transversal. Realizado desde noviembre de 2017 hasta mayo de 2018. La muestra estaba compuesta de 133 alumnos, 19 eran hombres y 114 mujeres, de primero y segundo curso del Grado en Enfermería de la Universidad de Valladolid como como resultados se recogieron los datos mediante el estudio modificado PREDIMED de adherencia a la Dieta mediterránea. La media de edad fue de 19,31 años ±2,02. La adherencia total a la dieta mediterránea fue de 32,3%. La adherencia ligada al sexo mostró un 47,37% de hombres frente a un 29,83% de mujeres adherentes. De la muestra total, un 32,3% era adherente conviviendo con sus padres/tutores mientras que un 38% era adherente conviviendo en un piso compartido/residencia. Además, se demuestra que un 67,7% de los encuestados que, si toman bebidas energéticas y/o café aumentan su consumo en exámenes y, en conclusión: la adherencia a la Dieta

Mediterránea de los estudiantes de Enfermería de Valladolid es moderadamente baja y por tanto sus hábitos alimentarios podrían mejorarse. (27)

Verdugo DB, Verdugo ME. (2017). En un estudio titulado "Conocimientos y prácticas sobre los Hábitos Alimenticios en los estudiantes de la carrera de Enfermería, Cuenca, 2017" se realizó en la ciudad Cuenca (Ecuador), que tiene como objetivo determinar los conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Carrera de Enfermería Cuenca. Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo de cohorte trasversal, se trabajó con una muestra de 255 estudiantes de la carrera de Enfermería. Como técnica se utilizó una encuesta de los autores Rodríguez E, Holmes R. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia, modificado y adaptado por las autoras se obtuvo resultados que no tienen conocimiento de una dieta equilibrada, el 25,5% opinan que las frituras, aportarían para un buen estado de salud, todo esto es ocasionado por las malas prácticas y hábitos alimenticios el 55,3% a veces desayunan en sus hogares mientras que el 7,1% nunca lo hace, el 6,7% de ellos prefieren ingerir papas fritas, el 52,2% eligen jugos artificiales, el 10,6% energizantes, mientras que el 30,6% consumen cantidades considerables de azucares, cuando los estudiantes llegan de la universidad a su casa el 46,3% no terminan todo su almuerzo, sumando a esto el 34,1% no realizan actividad física y en conclusión no existen conocimientos por parte de los estudiantes, además poseen malas prácticas y dietas no saludables, una distribución inadecuada de las comidas durante el día y hábitos alimenticios deficientes como no desayunar, no almorzar, consumen comida en la calle y falta de actividad física. (28)

Julcamoro B. (2019). En un estudio titulado "Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018.", realizado en la ciudad de Lima que tuvo como objetivo determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Es de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y de corte transversal, se utilizó como técnica la encuesta, aplicando como instrumento el Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II) de Nola Pender, el cual ha sido modificado algunas preguntas, quedando estructurado con 36 ítems distribuidos en las seis dimensiones. Este instrumento fue sometido a una prueba de validez donde se obtuvo $P=0.0125$ ($P<0.05$) y una confiabilidad a través de Alfa de Cronbach obteniendo $\alpha=0,810$ ($\alpha >0.7$). Con una población compuesta por 203 estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año, de los cuales

participaron 116 alumnos en la investigación con resultados de 116 (100%) estudiantes de enfermería, 54% (63) presentan estilos de vida no saludables y 46% (53) estilos de vida saludables. En relación a las dimensiones de la variable, en la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables; Responsabilidad en salud, Actividad Física, Nutrición Saludable, Crecimiento Espiritual y Manejo del estrés con 51% (59), 51% (59), 58% (67), 51% (59), 54% (63) de estudiantes respectivamente. A excepción de la dimensión Relaciones Interpersonales, la cual presenta estilos de vida saludables con 52% (60). Conclusiones: El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año de estudio es no saludable. Se puede observar que existe un mayor porcentaje de estudiantes de enfermería que en las dimensiones de responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual y manejo del estrés presentan un estilo de vida no saludable. Sin embargo, se encontró un pequeño porcentaje de estudiantes que presentaron un estilo de vida saludable en la dimensión relaciones interpersonales. (29)

Chota C, Simon S. (2019). En un estudio titulado "Factores que determinan los Hábitos Alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional De Ucayali, 2019" realizado en la ciudad de Pucallpa que tiene como objetivo identificar los factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, se realizó la investigación con un diseño no experimental, descriptivo, de tipo transversal, prospectivo. La población fue de 269 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 159 estudiantes. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario que constó de 34 ítems. Los resultados fueron: En el factor económico se encontró que: El 64.8% gastan más de S/ 15 diario en la alimentación del hogar, el 62.3% ambos padres apoyan al ingreso económico familiar y el 18.9% sus ingresos mensual económico familiar es de S/ 500 a S/ 649. Respecto al factor social el 29.3% la familia siempre condiciona para la preparación de los alimentos y el 39.6% los amigos a veces influyen en la conducta alimentaria, el 60.4% almuerzan en casa, el 41.5% afirman que siempre en el barrio es accesible a los alimentos chatarras y el 61.6% a veces consumen alimentos que ve en los medios de comunicación. En cuanto a los factores culturales, el 57.2% siempre comen tres veces al día y el 46.5% a veces planifican las comidas al día, el 25.2% a veces consumen frutas, el 32.1% siempre consumen carne, pollo, pescado, el 28.3% a veces consumen leche y sus derivados, el 55.3% consumen a veces golosina. En el factor académico el 83.6% el desayuno lo

consideran más importante; el 49.7% consideran que una alimentación saludable es comer alimentos balanceados; y el 56.6% a veces revisan el valor nutritivo; el 56% a veces comen en la universidad en las horas habituales, el 61.6% a veces llegan a clases sin ingerir los alimentos, el 53.5% consumen a veces dulces, chocolates para estar despiertos en clases y 5% no consumen alimentos en el comedor de la universidad. Conclusiones: Los factores económicos, sociales, culturales y académicos que determinan los hábitos alimentarios es el ingreso familiar, los gastos en la alimentación, la influencia familiar, de amigos y de los medios de comunicación, las creencias, costumbres, el conocimiento, el horario e lugar de alimentación. (30)

León L. (2019). En un estudio titulado "Hábitos Alimenticios y su relación con el Índice de masa corporal en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Barranca-2019" realizado en la ciudad de Barranca que tiene como objetivo determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios con el índice de masa corporal en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Barranca-2019. Investigación de tipo básica, diseño no experimental de corte transversal, correlacional, con una muestra de 261 estudiantes del I al VIII ciclo de las 7 escuelas profesionales según el reporte de la Dirección de Servicios Académicos de la Universidad Nacional de Barranca, seleccionados aleatoriamente. Los resultados encontrados fueron que el 80.5% presentan hábitos alimenticios inadecuados y el 19.5% poseen hábitos alimenticios adecuados. Según el índice de masa corporal, el 52.9% muestran sobrepeso; 29.1% normal; 12.6% presenta obesidad tipo I; 2.7 % exhiben obesidad tipo II y el 2.7% manifiestan delgadez tipo I. La prueba de hipótesis chi-cuadrado evidencia que si existe relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal (p= 0.00), llegando a la conclusión que el índice de masa corporal se relaciona con los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca-2019. (31)

Uriarte C, Vargas A. (2018). En un estudio titulado "Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener" en la ciudad de Lima que tuvo como objetivo, determinar los estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener. Para ello, se utilizó el método, de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Para la realización del estudio se tuvo una población de 4394 estudiantes de los cuales se usó una muestra fue de 188 (por razones de seguridad se completó a 194 alumnos debido a una posibilidad de pérdida). Usando la

fórmula para proporciones (población infinita). El tipo de muestreo fue probabilístico estratificado, los resultados muestran que el 51% (99) presentó un estilo de vida no saludable y el 49% (95) un estilo de vida Saludable. Por otro lado, en la dimensión alimentación, se evidenció que el 52.6% (102) tiene un estilo de vida saludable y el 47.4% (92) un estilo de vida no saludable; en la actividad física, el 33.50% (65) mostró un estilo de vida saludable y el 66.50% (129) un estilo de vida no saludable, por último, en la psicológica, se constató que el 54.1% (105) tiene un estilo de vida no saludable y el 45.9% (89) un estilo de vida saludable. Finalmente, se concluyó que en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener predomina el estilo de vida no saludable. (32)

Silupú G. (2017). En un estudio titulado "Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería, facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional del Callao - Callao – 2017" se realizó en la ciudad de callao, que tiene como objetivo establecer la relación de los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Para la recolección de datos se toma las medidas antropométricas (peso y talla) y se aplicó un cuestionario a 219 estudiantes sobre hábitos alimenticios previamente validada por 6 jueces expertos de la materia. Resultados: El 29,2% (64) presenta hábiles alimenticios medianamente inadecuados, el 26,5% (53) presenta hábitos alimenticios adecuados, el 24.2% (53) presenta hábitos alimenticios inadecuados y el 20,1% (44) hábitos alimenticios adecuados; referente al índice de masa corporal el 33.8% (74) tiene una valoración nutricional normal, el 32% (70) tiene una valoración nutricional de sobrepeso, el 17.8% tiene una valoración nutricional de obesidad y el 16.4% tiene una valoración nutricional de delgadez. En relación a las variables el 12.3% (27) evidencia un IMC normal y hábitos alimenticios medianamente adecuados, un 11% (24) presento sobrepeso y hábitos alimenticios inadecuados, y un 10.5 % (23) presento un IMC normal y hábitos alimenticios adecuados. Conclusión: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el indicé de masa corporal en los estudiantes de enfermería. (33)

Carrascal TJ. (2017). En un estudio titulado "Hábitos Alimentarios en los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas - 2017." Realizado en la ciudad de Chachapoyas que tiene como objetivo determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes del I a VIII ciclo de Enfermería. Universidad Nacional

Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas – 2017; se realizó con una de muestra de 128 estudiantes, para recolectar la información se utilizó como instrumento el "Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios" de Ferro & Maguiña, cuya validación fue mediante juicio de expertos, los cuales dieron su aprobación en un 91.1%, y una confiablidad mediana (Alfa de Cronbach = 0.621). Los resultados fueron del 100% (128) estudiantes, el 55.5% (71) de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados y el 44.5% (57) tuvieron hábitos alimentarios inadecuados. Según la dimensión selección y preferencia de ingestión de alimentos se obtuvo que el 80.5% (103) tienen hábitos alimentarios inadecuados y el 19.5% (25) tienen hábitos alimentarios adecuados. Según la dimensión creencias y horario en la toma de alimentos el 76.6% (98) tienen hábitos alimentarios adecuados y el 23.4% (30) tienen hábitos alimentarios inadecuados. En conclusión: los hábitos alimenticios que predominó en los estudiantes universitarios de enfermería son adecuados. (34)

Barraza J. (2017). En un estudio titulado "Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública" realizado en la ciudad Lima en la Universidad Nacional Mayor De San Marcos que tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, con un enfoque cuantitativo, tipo observacional, nivel descriptivo y de corte transversal, se aplicó como instrumento una escala Tipo Likert "Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida" estandarizado con 46 enunciados, la muestra fue de 166 estudiantes. Resultado de 166 (100%) estudiantes de enfermería, 99 (59.6%) presentan estilos de vida saludable y 67 (40.4%) presentan estilos de vida no saludable. En relación a las dimensiones de la variable que presentaron estilos saludables fueron Crecimiento Espiritual, Relaciones Interpersonales y Nutrición con 142 (85.5%), 121 (72.9%) y 86 (51.8%) de estudiantes respectivamente; las dimensiones que presentaron estilos de vida no saludables fueron Actividad Física, Salud con Responsabilidad y Gestión de Tensiones con 134 (80.7%), 107 (64.5%) y 90 (54.2%) de estudiantes respectivamente. Conclusiones: La mayoría de los estudiantes de enfermería de la UNMSM tienen un estilo de vida saludable, según dimensiones, en Crecimiento espiritual la mayoría tiene estilos de vida saludable debido a que frecuentemente percibe cada día interesante y estimulante; en relaciones interpersonales la mayoría tiene un estilo de vida saludable debido a que mantiene actitudes positivas hacia las demás personas y en nutrición más de la mitad de estudiantes tienen un estilo de vida saludable debido a que algunas veces consumen una dieta baja en grasas y algunas veces limita el consumo

de azucares. En contraparte en las dimensiones actividad física la mayoría tiene un estilo de vida no saludable ya que no cumplen con actividades físicas de 20 minutos al día, en Salud con responsabilidad la mayoría tiene un estilo de vida no saludable debido a que la mayoría no busca orientación/información del cuidado de la salud y no acude a los profesionales frente a síntomas inusuales o extraños y por último en Gestión de Tensiones la mayoría tiene un estilo de vida no saludable debido a que algunas veces duermen de 5-6 horas al día y practican técnicas de relajación. (35)

Goñe BM. (2017). En un estudio titulado "Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos junio – 2017" realizado en Lima que tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos junio 2017. Es un estudio cuantitativo, de alcance descriptivo, de corte transversal, que utilizo la técnica de la encuesta y el instrumento utilizado fue un cuestionario sobre los estilos de vida PEPS I de Nola Pender, el instrumento fue sometido a prueba de confiabilidad de Alfa Cronbach (0,8). Resultados: Los participantes tienen edades que oscilan entre los 25 a 29 años de edad con un 55%, sexo femenino 91%, estado civil soltera 70%, no tienen hijos 83%, proceden de la costa 87% y solo estudian 80%, respecto a los estilos de vida de los participantes el 78% refirió tener estilos no saludables y un 22% tiene estilos saludables, respecto a las dimensiones se encontró que los estilos de vida son no saludables en respecto a responsabilidad en salud 87%, actividad física 72%, nutrición 71%, auto actualización 78%, soporte interpersonal 81% y manejo del estrés 86%. Conclusión: Los participantes del estudio son estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del IX-X ciclo, tienen estilos de vida no saludables por lo que se acepta la hipótesis planteada. (36)

Deza R, Córdova F. (2018). En un estudio que tiene como título " Estudio comparativo de los factores socioculturales asociados a estilos de vida en estudiantes postulantes a las carreras de Medicina, Enfermería y Obstetricia del Centro Pre Universitario de la UNSM-T. Febrero a Julio 2018" realizado en la ciudad de Tarapoto que tuvo como objetivo determinar los factores socioculturales asociados a estilos de vida en estudiantes del centro Pre Universitario postulantes a las carreras de Medicina, Enfermería y Obstetricia en el periodo Febrero a Julio 2018, el estudio fue de nivel no experimental, cuantitativo,

descriptivo correlacional de corte transversal; aplicándose una encuesta y como instrumento un cuestionario, la muestra estuvo constituido por 153 estudiantes: Medicina humana, 51 estudiantes, Enfermería 51 estudiantes y 51 estudiantes de Obstetricia. En los resultados obtenidos dentro de los factores sociales, se puede evidenciar que el 51,6% de los estudiantes del centro preuniversitario postulantes a las carreras de Medicina, enfermería y Obstetricia oscilan entre 16 a 22 años, el 60,1% son del sexo femenino, el 87,6% son de estado civil soltero, el 87,6% estudiante y el 91,5% cursan el 1 y 2 año de estudios. El 68% proceden de la ciudad de Tarapoto y el 81,7% tienen un ingreso económico entre 600 a 1,000 nuevos soles. Entre los factores culturales el 85,6% tienen un predominio de religión católica, el 98% hablan castellano, el 95,4% tienen interferencia de la cultura en sus estilos de vida y el 98% de los estudiantes que tienen creencias distintas no llevan buenos estilos de vida. En los estilos de vida; el 98,7% son no saludables y el 1,3% son saludables, según resultados del estudio¸ evidenciándose que los hábitos alimenticios no saludables tienen mayor predominancia (50.0%) en los estudiantes de la carrera profesional de Medicina Humana del Centro Pre Universitario de la UNSM-T; mientras que en los estudiantes de Enfermería la actividad y ejercicios no son saludables (35.5%); Así mismo en los estudiantes de Obstetricia el 38.7% sus hábitos alimenticios no son saludables. Conclusiones: para los factores sociales asociados a los estilos de vida; se aplicó la prueba no paramétrica chi cuadrado con un nivel de significancia al 95%, Así mismo; para determinar la asociación entre los factores culturales y el estilo de vida que tienen los estudiantes del centro pre-universitario y se identificó que ninguno se relaciona significativamente con esta variable $p > 0,05$. En los factores culturales asociados a estilos de vida; se aplicó la prueba no paramétrica chi cuadrado leída con un nivel de significancia al 95%, para determinar la relación que existe entre los factores culturales y el estilo de vida que tienen los estudiantes del centro pre-universitario y se identificó que ninguno se relaciona significativamente con esta variable $p > 0,05$. (37)

1.3 Bases teóricas

Estilos de vida

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, las prácticas, conductas de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. (38)

El perfil del estilo de vida de Pender, valora la realización de conductas promotoras de salud en seis dimensiones (Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, Manejo en salud, Soporte interpersonal y Auto Actualización) de la vida que ha descrito del siguiente modo:

a). Dimensión nutrición.

Es el transcurso mediante el cual el cuerpo utiliza los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción. (39)

Esto incorpora elegir una dieta diaria saludable concorde a las pautas propuestas por la pirámide nutricional. En general, la nutrición saludable debe ser una parte global de la vida diaria que contribuye al bienestar fisiológico, mental y social de los individuos. Esto resulta de juntar el efecto de la comida y el cuidado de la salud. El bienestar nutricional está definido por el consumo de comida segura como parte de una dieta apropiada y balanceada que contenga las cantidades adecuadas de nutrientes en relación a los requerimientos corporales. La salud y el estilo de vida de un individuo se ven influidos por lo que come al grado de contribuir al bienestar social, mental y físico. (40)

Al mismo tiempo es imprescindible mencionar que dentro de la nutrición debe existir:

1.Limita el consumo. 2. Prioriza comidas sin conservantes. 3.Consume carnes magras. 4. Identifica nutrientes. 5.Consume alimentos con fibra. 6.Comidas con 4 grupos básicos de nutrientes. (41)

b). Dimensión ejercicio.

El ejercicio es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física, empleando un conjunto de movimientos corporales que se realizan para tal fin. Por consiguiente, se considera ejercicio al conjunto de acciones motoras musculo-esqueléticas. (42)

Que contribuye de un modo importante al estado de salud personal mediante la estabilidad fisiológica y un funcionamiento de alto nivel; que ayuda a los individuos en la actualización de su potencial de rendimiento físico; disminuye los riesgos de obesidad, ataques al corazón, diabetes, hipertensión y también está asociada con la disminución de los riesgos de cáncer de colon; e incremento el bienestar psicológico, disminuye los riesgos de depresión, y mejora el humor así como el auto-concepto y la autoestima. Implica la participación regular en actividades ligeras, moderadas y/o intensas, las cuales pueden ocurrir dentro de un programa planeado que puede ser por prescripción médica,

o bien como parte de la vida diaria o actividades de tiempo libre que contribuyan al cuidado de la salud. (40)

Al mismo tiempo es imprescindible dentro del ejercicio debe existir:

1.Realiza ejercicios 3 veces/día o por semana. 2.Realiza ejercicios por 20 0 30 minutos. 3.Ejercicios bajo supervisión. 4.Control del pulso. 5.Actividades físicas de recreo. (41)

c). Dimensión responsabilidad en salud.

La responsabilidad de la salud conjetura un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye comportamientos de auto-observación, informarse y educarse acerca de la salud, ejercer un uso oportuno de los servicios de salud y un consumismo informado cuando se solicita asistencia profesional. Fomentar la responsabilidad de la propia salud en las personas, consiste en centrar la atención en el individuo y las familias y promover el auto-cuidado, a través de educar y animar a la localidad en general a conocer la manera de reducir los factores de riesgo de diversos sucesos; percatarse de la forma de controlar enfermedades leves y transitorias de sí mismo y de su familia; identificar el momento pertinente en el que es necesaria la atención profesional; informarse con los profesionales de la salud sobre medidas preventivas que pueden implementar en el cuidado de su salud. Pero sobre todo, consiste en que cada uno se adjudique un papel activo y asuma el compromiso que implica promover la salud a nivel individual, familiar, sociocultural y medioambiental. (40)

Al mismo tiempo es imprescindible mencionar que dentro de la responsabilidad en salud debe existir:

1.Informes al médico de salud. 2.Colesterol en sangre. 3.Cuidado de salud. 4.Cuidado PA. 5.Cuidado medio ambiente. 6.Expresión de tus sentimientos. 7.Revisas tu cuerpo. 8.Programas educativos. (41)

d). Dimensión manejo del estrés.

Hace referencia al grupo de respuestas ante la situación estresante, que suponen la identificación y puesta en práctica de los recursos psicológicos y físicos, ejecutados para controlar o reducir la tensión eficazmente. Para Pender el estrés es una amenaza potencial para la salud mental y el bienestar físico del sujeto, y un factor de riesgo para problemas de salud tales como dolores de cabeza, dolores de espalda, cáncer, enfermedades del corazón y desordenes gastrointestinales, sugiriendo que el estrés de la vida cotidiana debería ser evaluado como una parte de la valoración de salud exhaustiva. Pender señala que algunas de las principales estrategias para un adecuado manejo del estrés consisten

en: evitar el cambio excesivo, administrar y controlar el tiempo, realizar actividad física, elevar la autoestima, aumentar la auto-eficacia, incrementar la asertividad, establecer metas realistas, construir recursos de afrontamiento y llevar a cabo técnicas de relajación, entre otras. (40)

Al mismo tiempo es imprescindible dentro del manejo del estrés debe existir:

1.Relajamiento. 2.Tensión. 3.Relajamiento de músculos. 4.Pensamientos agradables. 5.Información cuidado de tu salud. 6.Control de la tensión. (41)

e). Dimensión soporte interpersonal.

Las relaciones interpersonales son consideradas comportamientos referentes a la interacción social, en los cuales la comunicación juega un papel muy importante para alcanzar un sentido de intimidad y cercanía significativa, más que casual con los otros. Implica compartir y expresar pensamientos y sentimientos a través de la comunicación verbal y no verbal. Dicha interacción social hace referencia al llamado apoyo social, el cual puede definirse como una red de relaciones interpersonales que proporcionan compañerismo, ayuda, y crecimiento emocional. Establecer relaciones interpersonales sanas implica disfrutar de los beneficios que cada tipo de apoyo aporta dependiendo de las circunstancias particulares en las que se encuentre el individuo, entre ellos se encuentran: ayuda en una circunstancia de crisis, preparación de tareas específicas, retroalimentación constructiva para ayudar a reconocer las fortalezas personales, promover el logro de metas de vida, proporcionar intimidad, prevenir el aislamiento, servir como parámetro de referencia, proporcionar desafíos conjuntos, entre otros. Las fuentes que proporcionan el apoyo mencionado anteriormente, son la familia, la comunidad, los pares y los grupos de autoayuda. (40)

Al mismo tiempo es imprescindible dentro del soporte interpersonal debe de existir:

1.Discusión de problemas. 2.Elogio a personas. 3.Expresión de cariño. 4.Relaciones interpersonales. 5.Compartir con amigos. 6.Expresiones de cariño. 7.Muestras de afecto con expresiones. (41)

f). Dimensión la auto actualización.

Es la satisfacción de haber alcanzado y cumplido una o más metas personales que forman parte del desarrollo y del potencial humano. Los individuos exponen al máximo sus capacidades, habilidades o talentos a fin de ser y hacer aquello que se quiere. (43)

Es el estado en el que se pueden expresar genuinamente ideas y conocimientos, mientras se crece y se desarrolla la personalidad. La auto actualización nos permite estar en

condiciones de obtener logros personales, y diferenciarnos de manera positiva del resto. (44)

Al mismo tiempo es imprescindible dentro de la auto actualización debe existir.

1.Te quieres. 2.Muestras entusiasmo. 3.Crecimiento positivo. 4.Siente felicidad. 5.Capacidades debilidades. 6.Metas. 7.Futuro. 8.Importancia de la vida. 9.Éxitos. 10.Como se ve el día. 11.Ambiente de la vida. 12.Metas. 13.Propósito. (41)

Hábitos alimenticios.

Un hábito alimentario es el conjunto de actividades adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos, se relacionan con las características sociales, económicas y culturales de una población o con una región determinada. (45)

Las dimensiones de Hábitos Alimenticios: Selección y preferencia de ingestión de alimentos.

a). Dimensión selección y preferencia de ingestión de alimentos.

Seleccionar los alimentos es una conducta compleja, determinada por aspectos estructurales que decretan la oferta y el acceso a los alimentos, fenómenos fisiológicos y elementos culturales que incorporan tradiciones, normas sociales y la presencia de los medios masivos de comunicación, entre otros. El individuo tiene propósitos de consumir productos alimenticios de acuerdo con su gusto por ciertos sabores y a las necesidades de algunos nutrientes. La prioridad por sabores, es en esencia aprendida y proviene de la interacción de fenómenos neurofisiológicos y psicológicos (especialmente afectivos). Sin embargo, el determinante más fuerte de la elección es la situación en la cual la persona escoge. (46)

Al mismo tiempo es imprescindible dentro de la selección y preferencia de ingestión de alimentos debe existir:

1.Consumo de alimentos. 2.Tipo de comida. 3.Tipo de preparación de las comidas principales. 4.Consumo de refrigerios. 5.Lugar de consumo de alimentos. (47)

b). Dimensión creencias y horario en la toma de alimentos.

Los hábitos alimenticios y las tradiciones varían en las diferentes culturas. Algunas culturas consumen su comida principal en la mañana antes de ir al trabajo; otras lo hacen al medio día y otras al final del día. Algunas sociedades comen dos veces al día; otras lo hacen tres veces al día. En algunas culturas todos los miembros de la familia comen

juntos, en otras los adultos comen separados de los niños; e incluso los hombres separados de las mujeres. Numerosas culturas y sociedades tienen normas o creencias sobre alimentos específicos que no deben consumirse (tabúes sobre alimentos). A veces estas creencias se refieren a la población en general y otras sólo a determinadas personas bajo ciertas condiciones, como durante el embarazo, lactancia, infancia o enfermedad.

Idealmente, una alimentación balanceada se alcanza en cada tiempo de comida u ocasión en que se coma. El balance y la variedad se pueden alcanzan a través de los diferentes tiempos de comidas y meriendas o refacciones a lo largo del día, o de varios días, hasta una semana. Por ejemplo, un alimento o nutriente que pueda estar escaso o en exceso en una comida puede completarse o equilibrarse en la comida o merienda siguiente. Comer un día más o menos cantidad de alimentos (calorías) que los requeridos, puede ser equilibrado con lo que se come al día siguiente. Para mantener un buen balance y variedad, debemos saber nuestras necesidades de nutrientes y cuáles alimentos los proporcionan y tenerlo en mente al momento de seleccionar nuestros alimentos. (48)

Al mismo tiempo es imprescindible dentro de la selección y preferencia de ingestión de alimentos debe existir.

1.Número de comidas. 2.Horario de consumo de comidas principales. 3.Costumbres y frecuencia en los alimentos. 4.Acompañamiento durante las comidas principales. (47)

1.4 Justificación

Los estilos de vida y hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios como tema central, representa una crisis vital y evolutiva que afecta a todo estudiante. Particularmente en la etapa de la universidad, esta crisis reviste características específicas que afectan íntegramente al estudiante universitario que puede crear estilos de vida poco saludable. Resulta de especial interés conocer cuáles son los estilos de vida y hábitos alimenticios practicados por los estudiantes universitarios y de ahí aportar recomendaciones para la prevención de inadecuados estilos de vida y hábitos alimenticios.

En lo práctico y metodológico el estudio contribuirá a brindar herramientas para identificar los estilos de vida y hábitos alimenticios en un grupo de población prioritario como son los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, con el propósito de identificar la realización de sus estilos de vida y determinar el manejo de sus hábitos alimenticios.

Teóricamente permitió conocer como son los estilos de vida e hábitos alimenticios y conocer la relación ambas variables a fin de conocer un diagnóstico oportuno que nos permita establecer los mecanismos para contrarrestar las probables relaciones entre las variables facilitando en los estudiantes un mejor aprendizaje que nos permita asegurar que sean útiles a la comunidad asegurando su futuro en el desempeño profesional.

Por otra parte, la investigación contribuyó a ampliar los datos sobre estilos de vida y hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios, para contrastarlos con otros estudios similares. La investigación tuvo una utilidad metodológica ya que se pudo realizarse investigaciones que utilizaron metodologías compatibles, de manera que posibilitaron análisis conjuntas y comparaciones entre periodos temporales de esta manera ayudó a mejorar las buenas y malas prácticas e actitudes en relación a sus estilos de vida y hábitos alimenticios.

La investigación fue viable, contó con el suficiente acceso de información primaria tanto en internet, revistas, libros, etc. El estudio poblacional se lo realizó en los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Abril-Noviembre 2021 con la ejecución de la investigación no se alteró ni causó ningún daño a un individuo, más bien tuvo la finalidad de conocer los estilos de vida y hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín y así se llegó a una conclusión. Cuenta con el instrumento adecuado y la disponibilidad de tiempo para el desarrollo de la encuesta, será en tiempo breve, en vista que, las preguntas son de respuesta inmediata.

1.5 Problema

¿Cuál es la relación existente entre estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín? Abril-Noviembre 2021?

II. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General:

Determinar la relación entre estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021

2.2 Objetivos Específicos:

1. Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.
2. Describir los estilos de vida según dimensiones, nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.
3. Analizar los hábitos alimenticios según dimensiones, selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos, creencias y horario en la toma de alimentos en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.
4. Estimar las dimensiones de mayor relación que existen entre estilo de vida y hábitos alimenticios.

2.3 Hipótesis de Investigación

- Existe relación significativa entre estilo de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021
- No existe relación significativa entre estilo de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021

2.4 Sistema de Variables

- Variable 1: Estilos de vida
- Variable 2: Hábitos Alimenticios

2.4.1 Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Valor Final	Tipo de Variable
Estilos de vida.	Son conductas promotoras de salud medida en seis dimensiones (Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, Manejo de estrés , Soporte interpersonal y Auto	Valoración de los estilos de vida según las dimensiones, nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal, auto actualización, valorada en saludable de 76 a 200 puntos y	a) Nutrición.	1. Limita el consumo. 2. Prioriza comidas sin conservantes. 3. Consume carnes magras. 4. Identifica nutrientes. 5. Consume alimentos con fibra. 6. Comidas con 4 grupos básicos de nutrientes.	1,2,3,4,5,6	Saludable 16-24 No saludable 6-15	
			b) Ejercicio.	1. Realiza ejercicios 3 veces/día o por semana. 2. Realiza ejercicios por 20 0 30 minutos. 3. Ejercicios bajo supervisión. 4. Control del pulso. 5. Actividades físicas de recreo.	7,8,9,10,11	Saludable 14-20 No saludable 5-13	Ordinal.
			c) Responsabilidad en salud.	1. Informes al médico de salud. 2. Colesterol en sangre. 3. Cuidado de salud. 4. Cuidado PA. 5. Cuidado medio ambiente. 6. Expresión de tus sentimientos. 7. Revisas tu cuerpo.	12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22	Saludable 28-44 No saludable 11-27	

	Actualización), que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.	no saludable de 50 a 75 puntos.	d) Manejo del estrés. e) Soporte interpersonal. f) Auto actualización.	8. Programas educativos. 1. Relajamiento. 2. Tensión. 3. Relajamiento de músculos. 4. Pensamientos agradables. 5. Información cuidado de tu salud. 6. Control de la tensión. 1. Discusión de problemas. 2. Elogio a personas. 3. Expresión de cariño. 4. Relaciones interpersonales. 5. Compartir con amigos. 6. Expresiones de cariño. 7. Muestras de afecto con expresiones. 1. Te quieres. 2. Muestras entusiasmo. 3. Crecimiento positivo. 4. Siente felicidad. 5. Capacidades debilidades. 6. Metas. 7. Futuro. 8. Importancia de la vida. 9. Éxitos. 10. Como se ve el día. 11. Ambiente de la vida. 12. Metas. 13. Propósito.	23,24,25,26,27,28,29 30,31,32,33,34,35,36,37 38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50	Saludable 18-28 No saludable 7-17 Saludable 18-28 No saludable 7-17 Saludable 33-52 No saludable 13-32	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Valor Final	Tipo de Variable
Hábitos alimenticios.	Conjunto de actividades adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos.	Valoración de hábitos alimenticios según dimensiones, selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos y creencias y horario en la toma de alimentos valorada en adecuado de 34 a 64 puntos e inadecuado de 2 a 32 puntos.	Selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos. Creencias y horario en la toma de alimentos.	•Consumo de alimentos. •Tipo de comida. •Preferencia en la preparación de las comidas principales. •Consumo de refrigerios. •Lugar de consumo de alimentos. • Número de comidas. • Horario de consumo de comidas principales. • Costumbres y frecuencia en los alimentos. • Acompañamiento en las comidas principales.	1,2,3,4,5,6,7 8,9 10,11,12,13 14,15 16,17,18 19,20,21,22 23,24,25 26,27, 28, 29,30 31,32,33	Saludable= 20-36 No saludable= 2-18 Saludable= 18-30 No saludable= 2-16	Nominal.

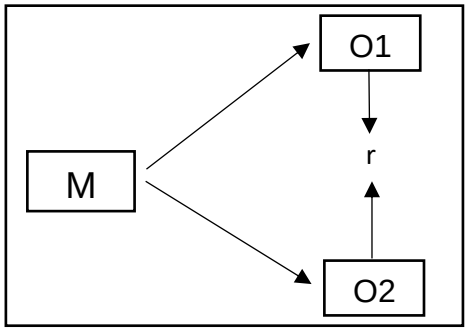
III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 Tipo de estudio

El estudio se realizó con una metodología de estudio de enfoque cuantitativo por lo que la base de los resultados son datos estadísticos y numéricos, de tipo descriptivo correlacional con la finalidad de poder medir el grado de relación entre las dos variables (estilos de vida y hábitos alimenticios) valorada en adecuado e inadecuado, junto con un diseño transversal, es decir que la recolección de datos se ejecutó una sola vez, prospectivo que comienza a ejecutarse en el presente, pero los datos obtenidos se analizan transcurriendo un determinado tiempo(futuro), no experimental se ejecutó el estudio de la relación entre las variables sin manipular o alterar las variables basándose en la interpretación o las observaciones para llegar a una conclusión determinada.

3.2 Diseño de investigación

La presente investigación se desarrolló siguiendo un diseño "correlacional" representado en el siguiente esquema:



Donde:

M = Representó la muestra que estuvo conformada por todos los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín.

Abril-Noviembre 2021.

O1= Representó las observaciones que se realizó a la variable estilos de vida en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021.

O2= Representó las observaciones que se realizó a la variable hábitos alimenticios en los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021.

r = Representó la relación existente entre las variables de estudio estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021.

3.3 Universo, Población y Muestra

Universo:

El universo considerado para la presente investigación estuvo conformado por todos los estudiantes de primer ciclo al octavo ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín siendo una cantidad de 290 estudiantes.

Población y muestra:

La población considerada para la presente investigación estuvo conformada por estudiantes de primer ciclo (36), segundo ciclo (30), tercer ciclo (20) y cuarto ciclo (16) de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Siendo una cantidad 102 de estudiantes.

3.3.1 Criterios de inclusión

- ✓ Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín que desean participar.

3.3.2 Criterios de exclusión

- ✓ Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín que no deseen participar en el estudio.
- ✓ Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín que estén cursando el internado clínico y comunitario.

3.4 Procedimiento

- ✓ Mediante una solicitud solicitamos la base de datos enviada a la escuela profesional de Enfermería, mencionando la cantidad total de estudiantes

matriculados del semestre 2021-I (Marzo-Julio), enviado al correo de la escuela profesional de Enfermería (epenfermeria@unsm.edu.pe).

- ✓ Se modificó y se validó los instrumentos estilos de vida y hábitos alimenticios mediante juicios de expertos.
- ✓ Para la recolección de datos se comunicó por vía telefónica a los delegados de I ciclo, 2 ciclo,3 ciclo y 4 ciclo solicitando su apoyo.
- ✓ Previo consentimiento informado, se aplicaron los cuestionarios de estilos de vida y hábitos alimenticios mediante una encuesta virtual con la ayuda de los delegados de I al IV ciclo, que tuvo una duración aproximada de 15 minutos, durante el cual se resolvió a absolver alguna duda y se verificó el correcto llenado.
- ✓ Posteriormente, se procedió al procesamiento de datos, mediante el sistema computarizado utilizando el formato del programa Excel 2021.
- ✓ Se interpretó los resultados obtenidos en la encuesta.
- ✓ Finalmente se procedió con la sustentación del informe final de tesis.

3.5 Métodos e instrumentos de recolección de datos

Para el recojo de la información de la variable estilos de vida se ejercio la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario de Perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996) que se modificó en forma y fondo por los investigadores lo cual está integrado por 50 ítems distribuidos en las seis dimensiones:

1. Nutrición que mide 6 indicadores que contiene ítems (1, 2, 3, 4, 5,6) considerando saludable de 16 a 24 puntos y no saludable 6 a 15 puntos.
2. Ejercicio que mide 5 indicadores que contiene ítems (7, 8, 9, 10,11), considerando saludable 14 a 20 puntos y no saludable 5 a 13 puntos.
3. Responsabilidad en salud que mide 8 indicadores que contiene ítems (12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22), considerando saludable 28 a 44 puntos y no saludable 11 a 27 puntos.
4. Manejo de estrés que mide 6 indicadores que contiene ítems (22,23,24,25,26,27,28) considerando saludable 18 a 28 puntos y no saludable 7 a 17 puntos.

5. Soporte interpersonal que mide 7 indicadores que contiene los ítems (30, 31, 32, 33, 34,35,36,37) considerando saludable 18 a 28 puntos y no saludable 7 a 17 puntos.
6. Auto actualización que mide 13 indicadores que contiene ítems (38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50) considerando saludable 33 a 52 puntos y no saludable 13 a 32 puntos.

El puntaje total de la variable estilos de vida es de 200 puntos considerando saludable de 76 a 200 puntos y no saludable de 50 a 75 puntos. Para valorar la frecuencia de realización del comportamiento se efectuó la escala tipo Likert, con un patrón de respuesta en 4 criterios (Nunca: 1; A veces: 2; Frecuentemente: 3; Rutinariamente: 4) el valor mínimo es 50 y el máximo de 200, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. **(VER ANEXO 2)**

Los resultados fueron valorados teniendo en cuenta la siguiente puntuación en cada ítem, dimensión y la variable tal como se muestra en las siguientes tablas.

DIMENSIONES	**PUNTAJE**
1. Nutrición	Saludable 16-24 No saludable 6-15
2. Ejercicio	Saludable 14-20 No saludable 5-13
3. Responsabilidad en salud	Saludable 28-44 No saludable 11-27
4. Manejo del estrés	Saludable 18-28 No saludable 7-17
5. Soporte interpersonal	Saludable 18-28 No saludable 7-17
6. Auto actualización	Saludable 33-52 No saludable 13-32

Ítems de escala	**Puntaje**
Saludable	3-4 puntos
No saludable	1-2 puntos

Variable estilos de vida	**Puntaje**
Saludable	125-200 puntos
No saludable	50-124 puntos

Para el recojo de la información de la segunda variable hábitos alimenticios, la técnica que se llevo a cabo es la encuesta. El instrumento que se concretó es un cuestionario sobre hábitos alimenticios que se adaptó de las autoras Rosa Angela Ferro Morales y Vanesa Jhoco Maguiña Cacha y modificado en forma y fondo por los investigadores lo cual estuvo integrado por 33 Ítems distribuidos en 2 dimensiones estas son:

1. Selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos que contiene 5 indicadores como:

- Consumo de alimentos que integran ítems (1,2,3,4,5,6,7)
- Tipo de comida que integra ítems (8,9)
- Preferencia en la preparación de las comidas principales que integra ítems (10,11,12,13)
- Consumo de refrigerios que integra ítems (14,15)
- Lugar de consumo que integra ítems (16,17,18)

Considerando con un puntaje total de 36 puntos en lo cual se considera saludable de 20 a 36 puntos y no saludable de 0 a 18 puntos.

2. Dimensión creencias y horario en la toma de alimentos contiene 4 indicadores estas son:

- Número de comidas que integran ítems (19,20,21,22)
- Horario de consumo de comidas principales que integran ítems (23,24,25)
- Costumbres y frecuencia en los alimentos que integran ítems (26,27,28,29,30)
- Acompañamiento en las comidas principales que integra ítems (31,32,33).

Considerando con un puntaje total de 30 puntos en lo cual se considera saludable de 18 a 30 puntos y no saludable de 2 a 16 puntos.

El puntaje total a la variable hábitos alimenticios es 66 puntos considerando adecuado con un puntaje de 38 a 66 puntos e inadecuado de 2 a 36 puntos y con un valor de ítems a la respuesta del cuestionario saludable de 2 puntos y no saludable de 0 puntos **(VER ANEXO 3 y 4)**.

Los resultados de los ítems, dimensiones y variable fueron valorados teniendo en cuenta la siguiente puntuación.

Dimensiones	Puntaje
Selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos	Saludable= 20-36 No saludable= 2-18
Creencias y horario en la toma de alimentos	Saludable= 18-30 No saludable= 2-16

Valor de ítems	Puntaje
Saludable	2
No saludable	0

Variable Hábitos alimenticios	Puntaje
Adecuado	38-66
Inadecuado	2-36

3.6 Plan de tabulación y análisis de datos

Para el procesamiento de datos se utilizó el programa Excel 2021 realizando una base de datos con los resultados obtendios mediante las encuestas realizadas.

Se elaboró los cuadros estadísticos de frecuencias, los cuales nos sirvió para la realización del análisis e interpretación de los datos que se obtuvo. Para determinar la relación de las variables: se utilizó la prueba del chi – cuadrado de Pearson.

IV. RESULTADOS

Tabla 1: Datos sociodemográficos de los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre

CARACTERISTICAS	CATEGORIAS	fi (n=102)	%
EDAD	17-18	43	42%
	19-20	51	50%
	21-22	5	5%
	>23	3	3%
SEXO	M	26	25%
	F	76	75%
PROCEDENCIA	RIOJA	9	9%
	MOYOBAMBA	9	9%
	TARAPOTO	48	47%
	YURIMAGUAS	5	5%
	OTROS	31	30%
PATERNIDAD	SI	4	4%
	NO	98	96%
RELIGION	Católico	43	42%
	Evangélico	8	8%
	Adventista	13	13%
	Ninguna	23	23%
	otros	15	15%
CICLO	1 CICLO	17	17%
	2 CICLO	31	30%
	3 CICLO	32	31%
	4 CICLO	22	22%
CONVIVENCIA	Sólo	7	7%
	Padres	72	71%
	Pareja	1	1%
	Abuelos	2	2%
	Otros	20	20%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín.

El 50% de los estudiantes de la carrera de enfermería oscilan entre 19 a 20 años, 75% corresponden al sexo femenino, mientras el 47% pertenecen a la ciudad de Tarapoto, solamente el 4% del total se encuentran presentando paternidad, un 42%

de ellos practican la religión católica lo cual el 31% integran el 3 ciclo y el 71% conviven con sus padres.

Tabla 2: Dimensión nutrición del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre

Dimensión Nutricion	**fi** (n=102)	**%**
No saludable	57	56%
Saludable	45	44%
Total general	102	100%

Fuente: Elaboración propia

Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión nutrición el 56 % presentan una nutrición no saludable y el 44 % saludable.

Tabla 3: Dimensión ejercicio del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.

Dimensión Ejercicio	**fi** (n=102)	**%**
No saludable	88	86%
Saludable	14	14%
Total general	**102**	100%

Fuente: Elaboración propia

Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión ejercicio el 86% presentan un ejercicio no saludable y el 14 % saludable.

Tabla 4: Dimensión responsabilidad en salud del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.

Dimensión Responsabilidad en Salud	**fi** (n=102)	**%**
No saludable	86	84%
Saludable	16	16%
Total general	**102**	100%

Fuente: Elaboración propia

Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión responsabilidad en salud el 84% presentan una actitud no saludable y el 16% saludable.

Tabla 5: Dimensión manejo de estrés del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.

Dimensión manejo de estrés	**fi** (n=102)	**%**
No saludable	77	75%
Saludable	25	25%
Total general	**102**	100%

Fuente: Elaboración propia

Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión manejo de estrés el 75% presentan un manejo de estrés no saludable y el 25% saludable.

Tabla 6: Dimensión soporte interpersonal del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.

Dimensión soporte interpersonal	**fi** (n =102)	**%**
No saludable	17	17%
Saludable	85	83%
Total general	**102**	100%

Fuente: Elaboración propia

Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión soporte interpersonal el 17% corresponden a no saludable y el 83% saludable.

Tabla 7: Dimensión auto actualización del perfil de estilo de vida de Nola Pender en los estudiantes de Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.

Dimensión autoactualizacion	fi (n=102)	%
No saludable	14	14%
Saludable	88	86%
Total general	**102**	**100%**

Fuente: Elaboración propia

Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión auto actualización el 14% corresponden a una valoración no saludable y el 86% saludable.

Tabla 8: Dimensión selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos de hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.

Selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos	fi (n=102)	%
Saludable	84	82%
No saludable	18	18%
TOTAL	**102**	**100%**

Fuente: Elaboración propia

Del 100% de estudiantes encuestados en la dimensión selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos se observa un 82 % presentan hábitos saludables por lo contrario un 18 % se encuentran realizando hábitos no saludables

Tabla 9: Dimensión creencias y horario en la toma de alimento de hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.

Creencias y horario en la toma de alimento	fi (n=102)	%
Saludable	91	89%
No Saludable	11	11%
TOTAL	**102**	**100%**

Fuente: Elaboración propia

Del 100% de estudiantes encuestados en la dimensión creencias y horario en la toma de alimento se observa un 89 % presentan hábitos saludables por lo contrario un 11 % se encuentran realizando hábitos no saludables

Tabla 10: Dimensión de mayor relación entre estilo de vida y hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.

Prueba chi-cuadrado para la dimensión Manejo del estrés de la variable estilo de vida y la variable hábitos alimenticios.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,776 [a]	1	,029		
Corrección de continuidad[b]	3,342	1	,068		
Razón de verosimilitud	4,193	1	,041		
Prueba exacta de Fisher				,067	,039
N de casos válidos	102				

a. 1 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,94.
b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

La prueba Chi-cuadrado de Pearson nos da un valor de 4,776 con una significación asintótica de 0,029, siendo esta última menor que α (0,05), por lo cual existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula (H_0). Es decir, existe relación entre la dimensión Manejo del estrés de la variable estilo de vida y la variable hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021.

Tabla 11: Prueba chi-cuadrado para estilos de vida y hábitos alimenticios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de I al IV ciclo de la Universidad Nacional de San Martín. Abril – Noviembre.

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,577[a]	1	,447		
Corrección de continuidad[b]	,205	1	,651		
Razón de verosimilitud	,578	1	,447		
Prueba exacta de Fisher				,545	,325
N de casos válidos	102				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 5,76.
b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

La prueba Chi-cuadrado de Pearson nos da un valor de 0,577 con una significación asintótica de 0,447, siendo esta última mayor que α (0,05), por lo cual no existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula (H_0) y por tanto la aceptamos. Es decir, no existe relación entre estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021.

V. DISCUSIÓN

En la tabla Nº 1; El 50% de los estudiantes de la carrera de enfermería oscilan entre 19 a 20 años, 75% corresponden al sexo femenino, mientras el 47% pertenecen a la ciudad de Tarapoto, solamente el 4% del total se encuentran presentando paternidad, un 42% de ellos practican la religión católica lo cual el 31% integran el 3 ciclo y el 71% conviven con sus padres.

Estos resultados obtenidos guardan relación con los autores Velandia M, Arenas J, Ortega N indicando en la caracterización sociodemográfica se encontró que el 71% de los encuestados corresponden al género femenino, estrato socioeconómico predominante 2 (bajo), edad promedio 20 años. (23)

En comparación con el estudio de Verdugo DB, Verdugo ME concluyó que el 72% (185 estudiantes), pertenecen al sexo femenino y de acuerdo a la edad se constató que el 72,5% (185 estudiantes) están entre las edades de 18-22 años. En relación al estado civil el 87,1% (222 estudiantes), son solteros, el 10,6% (27 estudiantes), están casados. La condición económica se identificó que 65,5% (167 estudiantes), tienen un sueldo mayor a $ 365,54. Por la procedencia de los encuestados el 61,2% (156 estudiantes) tienen una procedencia urbana y el 38,8% (156 estudiantes) son de procedencia rural. Con respecto la vivienda el 45,5% (116 estudiantes) tienen una vivienda propia y un 54,5% (139 estudiantes) su vivienda es arrendada. El 78,8% (201estudiantes) no tienen hijos, el 18,0% (46 estudiantes) tienen 1 hijo, un 2,0% (5 estudiantes) tienen 2 hijos, mientras que un 0,8% (2 estudiantes) tienen 3 hijos y un 0,4% (1 estudiante) tienen más de tres hijos. (28)

En la tabla Nº 2; Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión nutrición el 56 % presentan una nutrición no saludable y el 44 % saludable.

Un estudio similar del autor Julcamoro B los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables en la dimensión de nutrición 58% (67) y saludables 42% (49). (29)

Según el estudio del autor Goñe BM los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión nutrición 71% (49) y saludable 29% (20). (36)

En la tabla 3; Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión ejercicio el 86% presentan un ejercicio no saludable y el 14 % saludable.

A diferencia del estudio de Julcamoro B Los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables en la dimensión de actividad física 51% (59) y saludables 49% (57). (29)

Mientras que el estudio de Goñe BM Los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión actividad física 72% (59) y saludables 28% (10). (36)

En la tabla Nº 4; Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión responsabilidad en salud el 84% presentan una actitud no saludable y el 16% saludable.

El autor Julcamoro B en su investigación concluye que los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables en la dimensión de responsabilidad en salud 51% (59) y saludables 49% (57). (29)

Goñe BM en su investigación manifiesta que los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión responsabilidad en salud 87% (60) y saludable 13%(9). (36)

En la tabla Nº 5; Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión manejo de estrés el 75% presentan un manejo de estrés no saludable y el 25% saludable.

Julcamoro B en su estudio manifiesta que los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida no saludables en la dimensión de manejo del estrés 54% (63) y saludables 46% (53). (29)

A diferencia del estudio del autor Goñe BM concluye que los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión manejo del estrés 86% (59) y saludable 14% (10). (36)

En la tabla Nº 6; Del 100 % de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión soporte interpersonal el 17% corresponden a no saludable y el 83% saludable.

En un estudio del autor Julcamoro B los estudiantes de Enfermería de 1° a 5° año tienen estilos de vida saludables en la dimensión de relaciones interpersonales 52% (60) y no saludables 48% (56). (29)

Por su parte el estudio realizado del autor Goñe BM los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión soporte interpersonal 81% (56) y saludable 19% (13). (36)

En la tabla Nº 7; Del 100% de estudiantes encuestados en lo que corresponde a la dimensión auto actualización el 14% corresponden a una valoración no saludable y el 86% saludable.

La investigación realizada por el autor Goñe BM resultó que los estudiantes de Enfermería tienen estilos de vida no saludables en la dimensión auto actualización 78% (54) y saludables 22% (15). (36)

En la tabla Nº 8; Del 100% de estudiantes encuestados en la dimensión selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos se observa que un 82 % presentan hábitos saludables por lo contrario un 18 % se encuentran realizando hábitos no saludables.

Por su parte en un estudio de la autora Carrascal TJ obtuvo que los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería según la dimensión selección y preferencia de la ingestión de alimentos el 80.5% (103) tienen hábitos alimentarios inadecuados y el 19.5% (25) tienen hábitos alimentarios adecuados. (34)

En la tabla Nº 9; Del 100% de estudiantes encuestados en la dimensión creencias y horario en la toma de alimento se observó un 89 % presentan hábitos saludables por lo contrario un 11 % se encontraron realizando hábitos no saludables

En comparación de la autora Carrascal TJ concluyó que los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería el 76.6% (98) tienen hábitos alimentarios adecuados según la dimensión creencia y horario en la toma de alimentos y el 23.4% (30) tienen hábitos alimentarios inadecuados. (34)

VI. CONCLUSIONES

1. En cuanto a los datos sociodemográficos se identificó que el 50% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería oscilan entre 19 a 20 años, 75% corresponden al sexo femenino, mientras el 47% pertenecen a la ciudad de Tarapoto, solamente el 4% del total se encuentran presentando paternidad, un 42% de ellos practican la religión católica lo cual el 31% integran el 3 ciclo y el 71% conviven con sus padres.

2. Con lo que respecta a las dimensiones de estilos de vida en la dimensión nutrición el 56 % presentan una nutrición no saludable y el 44 % saludable. En lo que corresponde a la dimensión ejercicio el 86% presentan un ejercicio no saludable y el 14 % saludable. La dimensión responsabilidad en salud el 84% presentan una actitud no saludable y el 16% saludable. A diferencia de la dimensión manejo de estrés el 75% presentan un manejo de estrés no saludable y el 25% saludable. Mientras que la dimensión soporte interpersonal el 17% corresponden a no saludable y el 83% saludable finalmente la dimensión auto actualización el 14% corresponden a una valoración no saludable y el 86% saludable. Por lo tanto, se concluyó que los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín presentan estilos de vida con un 48% saludable y 52% no saludable.

3. Para la dimensión selección, preferencia y lugar de ingestión de alimentos se observó un 82 % presentan hábitos saludables por lo contrario un 18 % se encontraron realizando hábitos no saludables. Para la dimensión creencias y horario en la toma de alimento se observó un 89 % presentan hábitos saludables por lo contrario un 11 % se encontraron realizando hábitos no saludables. Por lo tanto, se concluyó que los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín presentan hábitos alimenticios adecuados con un 89% y 11% inadecuados.

4. La dimensión con mayor relación se estimó con la prueba Chi-cuadrado de Pearson que nos dio un valor de 4,776 con una significación asintótica de 0,029, siendo esta última menor que α (0,05), por lo cual existe evidencia

estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula (H0). Es decir, existe relación entre la dimensión Manejo del estrés de la variable estilo de vida y la variable hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021.

5. Se determinó la relación de la variables estilos de vida y hábitos alimenticios con la prueba Chi-cuadrado de Pearson que nos dio un valor de 0,577 con una significación asintótica de 0,447, siendo esta última mayor que α (0,05), por lo cual no existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula (H_0) y por tanto la aceptamos. Es decir, no existe relación entre estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021.

VII. RECOMENDACIONES

1. A los investigadores del país, recomendar realizar estudios semejantes con la finalidad de identificar los comportamientos inadecuados en sus estilos de vidas y hábitos alimenticios que generaron dimensiones con resultados no saludables.

2. Se recomienda a la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín conformar un proyecto de intervención en la cual se fomenten las conductas comportamentales adecuadas relacionadas a un estilo de vida saludable que comprometa a mejorar la nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, y fortalezca las dimensiones soporte interpersonal y auto actualización con el fin de contribuir en el bienestar y la salud de cada estudiante.

3. A las autoridades de la Facultad Ciencias de la Salud , gestionar la implementación de 04 Kioskos saludables donde se expenda y se promueva alimentos saludables para todos los estudiantes de la UNSM

4. Se recomienda a la Escuela profesional de Enfermería incorporar contenidos educativos sobre estilos de vida saludable como Nutrición, actividad física , responsabilidad en salud, manejo del estrés en los diferentes cursos de especialidad como elemento transverasal para la formación de los y las estudiantes.

5. Se recomienda a la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería implementar programas educativos comunicacionales en los cursos de especialidad a fin de promover los estilos de vida saludables a travez del autocuidado de la salud de los y las Estudiantes a través del fomento de las prácticas y hábitos adecuados para la salud.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Sánchez M, De Luna E. "Estilos de vida saludables de la población universitaria". Rev. Nutrición Hospitalaria. 2015; Vol 31 (5): 1910–1919. Recuperado en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112015000500003
2. Becerra S. "Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima". Rev. Psicología. 2016; Vol 34(2):239–260. Recuperado en http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v34n2/a02v34n2.pdf

3. Vásquez J. Estilos De Vida Saludable [Internet]. Slideshare.net. 2013 [acceso: 4 de Marzo de 2021]. Disponible en: https://es.slideshare.net/pinedovasquez/estilos-de-vida-saludable-25101516

4. Trujillo B, Vásquez C, Almanza J, Jaramillo M, Mellin T, Valle O, Pérez R, Millán R, Díaz E, Newton O. "Frecuencia y factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en universitarios de Colima, México". Rev. Salud pública. 2010. Vol. 12 (2). Recuperado en: https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33150/33162

5. Palacio L, Pérez M, Alcalá G, Gálvez A, Consuegra A. "Comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada en Barranquilla (Colombia)". Salud Uninorte [Internet]. Redalyc.org. [acceso: 4 de marzo de 2021]. Recuperado en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81722409

6. Ledo-Varela Mª. T, De Luis Román DA, González-Sagrado M, Izaola Jáuregui O, Conde Vicente R, Aller de la Fuente R. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. Nutr Hosp. 2011;26(4):814–8. Recuperado en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000400022

7. Rodríguez G, Hernández C. “La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: Un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas [Internet]. Redalyc.org. [acceso 4 de marzo de 2021]. Recuperado en: https:// https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237025095002

8. Práxedes A, Sevil J, Moreno A, Del Villar F, García L. “Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: Diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio”. Rev. Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. 2016. Vol. 11 (1):123-132.Recuperado en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051014

9. Berrío N, Mazo R. “Estrés Académico”. Rev. Psicología Universidad de Antioquia. 2011. Vol. 3(2):65–82. Recuperado en: https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369

10 Castro J, Restrepo N. “Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico”. (Tesis de pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia, Villavicencio. 2017.Recuperado en: https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/12225

11 Mendoza L, Cabrera E, González D, Martínez R, Pérez E, Saucedo R. “Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios”. Rev. Enfermeria.2010. Vol.4 (3):36–46. Recuperado en: http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/96

12 López C. “Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería”. Educación médica. 2015. Vol. 16(1):83–92. Recuperado en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181315000030

13 Nobles D, Londoño L, Martínez S, Ramos A, Santa G, Cotes A. "Tecnologías de la comunicación y relaciones interpersonales en jóvenes universitarios". Rev. Educación y Humanismo. 2016. Vol. 18(30):14-27 Recuperado en: https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/150702?show=full

14 Laguado E, Gómez MP. "Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia". Rev. Hacia la Promoción de la Salud.2014. Vol.19 (01):68-83. Recuperado en: https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf

15 OMS. Obesidad y Sobrepeso". Nota descriptiva n°31 [Internet]. 2015, [Citado 04 de mayo de 2021]. Recuperado en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/

16 Ramos J, Salazar M, García G, Hernández M, Bonilla M, Pérez E." Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios". Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. [Internet]. 2016. Recuperado en: http://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion3/S3-MCS24.pdf

17 Quintero J. "Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neo javerianos del programa nutrición y dietética de la puj primer periodo 2014". (Trabajo de grado). Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias. Pontificia Universidad Javeriana. Bogota-Colombia. 2014.Recuperado en: https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/16030

18 Navarro A, Vera O, Munguía P, Ávila R, Lazcano M, Ochoa C, Hernández P. "Hábitos alimenticios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla". [Internet]. Rev. Española de Nutrición Comunitaria.2017. Vol.2:31-37. Recuperado en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/6._H_bitos_alimentarios_en_una_poblacion.pdf

19 Benítez N, Oliva J, Delgado I, Pereyra F, Suárez J, Leyva F, Palacio J. "Análisis del grado de satisfacción alimentaria percibido por los pacientes en un hospital de tercer nivel". [Internet]. . Rev. Nutrición Hospitalaria.2016. Vol.33 (06):1361-1366.Recuperado en: https://www.redalyc.org/pdf/3092/309249472017.pdf

20 Ruiz E, Del Pozo S, Valero T, Ávila J, Varela G. "Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles".2014. Fundación Española de la Nutrición. Universidad CEU San Pablo. Recuperado en: https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/30092014131915.pdf

21 Seignón C. "Estilos de vida y nutrición en universitarios de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)". (Trabajo de pregrado). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Puebla-Mexico. 2008.Recuperado en: https://archivos.ujat.mx/dip/divulgacion%20y%20video%20cinetifico%202008/dacs/elaram.pdf

22. Suescún S, Sandoval C, Hernán F, Araque ID, Fagua LH, Bernal F, Corredor SP, editor. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia [Internet]. Rev. Fac. Medicina. Vol. 65 pp227; 2016. Recuperado en: https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640/62845

23. Velandia ML, Arenas JC, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. [Internet]. Rev. Cienc. cuid. Vol. 12 No (1). Recuperado en: https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/320

24. Zambrano RO, Domínguez JL, Macias AM, editor. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería [Internet]. Vol. 2 (5), págs. 92–98. Revista de Salud VIVE; 2019. Disponible en: https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29/116

25. Broncano VR. ``Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional De Chimborazo. Abril – Agosto 2018`` [Internet]. [Chimborazo-Ecuador]: Universidad Nacional De Chimborazo; 2018.

Recuperado en: http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5063/1/UNACH-EC-FCS-ENF-2018-0027.pdf

26. Gema MC, Lozano MC, Romero CS, Pérez D, editor. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil l académico [Internet]. Vol. 34(1) pp 134-143. Nutr Hosp.; 2016. Recuperado en: https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/21_original.pdf

27. Rodríguez JA. Hábitos alimentarios en los estudiantes de Enfermería. Universidad de Valladolid, [Internet]. [España]: 2018. Recuperado en: https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/30385/TFGH1190.pdf;jsessionid=51CB457AB2FCB3F8E8C1AC70D731B7A1?sequence=1

28. Verdugo DB, Verdugo ME, Conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de Enfermería, Cuenca, 2017. [Internet]. [Cuenca – Ecuador]. Universidad de Cuenca; 2017. Recuperado en: https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28217/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf

29. Julcamoro BM. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. [Internet]. [Lima-Perú]: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018 [citado el 13 de marzo de 2021]. Recuperado en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

30. Chota CF, Samuel SB. Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali,2019. [Internet]. [Pucallpa-Perú]. Universidad Nacional De Ucayali; 2020[citado el 15 de marzo de 2021]. Recuperado en: http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4266/UNU_ENFERMERIA_2020_T_CRISTIAN-CHOTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

31. León LE, Mallqui JE. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes. Universidad Nacional de Barranca-2019. [Internet]. [Barranca-Perú]. Universidad Nacional De Barranca; 2019. Recuperado en: http://repositorio.unab.edu.pe/bitstream/handle/UNAB/51/Informe%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y

32. Yadav U, Vargas A, Estilos de Vida de los Estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbet Wiener [Internet]. [Lima-Perú]: Universidad Privada Norbert Wiener. 2018. Recuperado en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

33. Cacha PG, García LW . "Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería, facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional del Callao - Callao - 2017.". [Internet]. [Callao-Perú]: Universidad Nacional del Callao. 2018 [acceso:7 de Marzo de 2021]; Recuperado en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNAC_1bfd6361ac0fe410e0497b9e85f56c59/Description

34. Carrascal TJ, Huyhua SC. Hábitos Alimentarios En Los Estudiantes De Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza, Amazonas - 2017. [Internet]. [Chachapoyas-Perú]: Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza; 2018. Recuperado en: http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1469/CARRASCAL%20OYARCE%20TAVITA%20JANETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y

35. Barraza JMO. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública, 2017 [Internet]. [Lima-Perú]: Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2018.Recuperado en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7751/Barraza_fj%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

36. Abanto BM. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería escuela profesional de enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos Junio – 2017. [Lima-Perú]: Universidad Privada San Juan Bautista; 2018. Recuperado en: http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1918/T-TPLE-%20Betty%20Margot%20Abanto%20Go%c3%b1e.pdf?sequence=1&isAllowed=y

37. Deza RA, Córdova F. Estudio comparativo de los factores socioculturales asociados a estilos de vida en estudiantes postulantes a las carreras profesionales de medicina, enfermería y obstetricia del Centro -Pre Universitario de la UNSM-T. febrero a julio 2018. [Internet]. [Tarapoto-Perú]: Universidad Nacional de San Martín; 2018. Recuperado en: http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/2995

38. Wong C. Estilos de vida [Internet]. [Guatemala]: Universidad de San Carlos de Guatemala. [acceso el 14 de marzo de 2021]. Recuperado en: https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf

39. Guerrero A. Conceptos básicos de nutrición [Internet]. Recuperado en: https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf

40. Pazos R. Validación de un instrumento que facilita el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Pender [Internet]. [Coruña]. Universidad de Coruña. 2014 [acceso: 14 de marzo de 2021]. Recuperado en: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15680/PazosCasal_Roberto_TFG_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y

41. Díaz ZR. El apoyo social y estilos de vida promotores de salud en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Del Callao de Julio a Diciembre 2014 [Internet]. [Callao-Perú]: Universidad Nacional Del Callao; 2016. Recuperado en: https://docplayer.es/113354212-Escuela-profesional-de-enfermeria-unidad-de-posgrado-e-3-030f-i-v-m-f-030-030f-l-l-2-e-0305-024-030q-r.html

42. Escolar JL, Pérez C, Corrales R. Ejercicio [Internet]. Salud180. 2015 [acceso: 14 de marzo de 2021]. Recuperado en: https://www.salud180.com/ejercicio-2

43. Significados. Significado de Autorrealización. [Internet]. Significados.com. Significados; 2017 [citado el 22 de agosto de 2021]. Recuperado en: https://www.significados.com/autorrealizacion/

44. La Autorrealización Según Maslow [Internet]. Exitoydesarrollopersonal.com. 2015 [acceso: 13 de Mayo del 2021]. Recuperado en: https://www.exitoydesarrollopersonal.com/2015/09/01/la-autorrealizacion-segun-maslow/

45. Barriguete JA, Salvador L, Radilla CC, Barquera S, Hernández L, Rojo L, Vásquez A, Ernesto J, editor. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev. Esp Nutr Comunitaria Vol.1.23;pag.2. 2017. Recuperado en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._conductas_alimentarias_en_adolescentes_de_michoacan.pdf

46. Vélez LF, Gracia B. La selección de los alimentos: una práctica compleja. Vol. 34(2) pag.2. Colombia Médica; 2003. Recuperado en: https://www.redalyc.org/pdf/283/28334206.pdf

47. Ferro RA, Maguiña VJ. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. [Lima-Perú]: Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2012. Recuperado en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1123/Ferro_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y

IX. ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN-TARAPOTO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Somos Bach. Jhonatan Rondón Sánchez y Reynaldo Deza Vela de la Carrera Profesional de Enfermería de la UNSM-T, y estamos realizando este proyecto de tesis titulado: "**ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN. ABRIL-NOVIEMBRE 2021"** por lo tanto requerimos de tu apoyo.

Tu participación en el estudio consistiría en llenar un cuestionario de estilos de vida y hábitos alimenticios que es de manera virtual. La participación en el estudio es de manera voluntaria.
Toda la información que nos proporciones, las mediciones que realicemos nos ayudarán a saber que tanto se asocian los estilos de vida en los hábitos alimenticios.

Esta información será de manera anónima. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas. sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

_____
Firma del (la) participante

_____ _____

Firma del investigador **Firma del investigador**

DNI Nº 76164907 **DNI Nº 73469651**

ANEXO 2

Cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-I)

Autora: Nola Pender (1996)

Modificado en forma y fondo por: Jhonatan Rondón Sánchez y Reynaldo Deza Vela

Presentación:

Estimado(a) estudiante, le saludo cordialmente, somos Jhonatan Rondón Sánchez y Reynaldo Deza Vela bachilleres de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín, estamos realizando un trabajo de investigación con el fin de obtener información sobre los estilos de vida y hábitos alimenticios en los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021. En tal sentido solicito su colaboración, contestando las preguntas en forma sincera y veraz, las respuestas son de carácter anónimo. Agradezco su anticipadamente colaboración.

Instrucciones:

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

Datos generales:

1. ¿Cuántos años tiene usted?_____
2. Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )
3. ¿Cuál es su procedencia? _____
4. ¿Tiene hijos? _____
5. ¿A qué religión pertenece? _____
6. ¿Qué ciclo está cursando?:

I ( ) II ( ) III ( ) IV ( )

7. ¿Con quién vive en casa?:
   Solo ( ) Padres ( ) Hermanos ( ) Tíos ( ) Otros ( )

RECUERDA: Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

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

N°	ITEMS / DIMENSIONES	ATRIBUTOS			
		1	2	3	4
	NUTRICIÓN				
1	Limita el consumo de bebidas y controla la cantidad de alimentos y calorías que **se** ingiere.				
2	Prioriza comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)				
3	Prefieres el consumo de carnes magras por la fuente de proteínas y menor cantidad de grasa.				
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)				
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
	EJERCICIO				
7	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana				
8	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana				
9	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
10	Controlas tu pulso durante el ejercicio físico				
11	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
12	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud				
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)				
14	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
15	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no este de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				
16	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al				

	cuidado de tu salud				
17	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado				
18	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives				
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos				
20	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro				
21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
22	Visita al medico ante cualquier situación relacionado con tu salud				
	MANEJO DE ESTRÉS				
23	Tomas tiempo cada día para el relajamiento				
24	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
25	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
26	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
27	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				
28	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
29	Usas medicamentos para controlar la tensión (nervios)				
	SOPORTE INTERPERSONAL				
30	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales				
31	Cuando discutes con las personas es común el autocontrol de tus emociones				
32	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
33	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
34	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
35	Pasas tiempo con amigos cercanos				
36	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				
37	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)				
	AUTO ACTUALIZACIÓN				
38	Te quieres a ti misma (o)				
39	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida				
40	Cree que este creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				
41	Te sientes feliz y contento(a)				
42	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
43	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida				
44	Miras hacia el futuro				
45	Eres consciente de lo que te importa en la vida				

46	Respetas tus propios éxitos				
47	Ves cada día como interesante y desafiante				
48	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida				
49	Eres realista en las metas que te propones				
50	Crees que tu vida tiene un propósito				

ANEXO 3

Cuestionario de hábitos alimenticios

Autores: Rosa Ángela Ferro Morales y Vanesa Jhoco Maguiña Cacha

Modificado en fondo y forma por: Jhonatan Rondón Sánchez y Reynaldo Deza Vela

Instrucciones:

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

CONTENIDO ESPECÍCO

1. **¿Cuántas veces consume carne de res o cerdo?**
   a. Nunca
   b. Interdiario
   c. Diario

2. **¿Cuántas veces consume pollo?**
   a. Nunca
   b. Interdiario
   c. Diario

3. **¿Cuántas veces consume pescado?**
   a. Nunca
   b. Interdiario
   c. Diario

4. **¿Cuántas veces consume huevo?**
   a. Nunca
   b. Interdiario
   c. Diario

5. **El huevo ¿En qué tipo de cocción suele consumir más?**
   a. Sancochado
   b. Frito
   c. Escalfados o pasado

6. **¿Cuántas veces suele consumir menestras?**
   a. Nunca
   b. Interdiario
   c. Diario

7. **¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras?**
   a. Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
   b. Con Infusiones (te, anís, manzanilla)
   c. Con Gaseosas
   d. Con Agua

8. **¿Qué consume con mayor frecuencia en su almuerzo?**
   a. Comida Criolla

b. Comida Vegetariana
c. Comida Light
d. Comida Chatarra

9. ¿Qué suele consumir con mayor frecuencia en su cena?
a. Comida Criolla
b. Comida Vegetariana
c. Comida Light
d. Comida Chatarra

10. Cuándo consume pan ¿Con que suele acompañarlo?
a. Queso y/o Pollo
b. Palta o aceituna
c. Embutidos
d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)
e. Mermelada y/o Manjar blanco

11. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir con más frecuencia durante la semana?
a. Guisos o sancochados
b. Frituras
c. Al Horno o a la plancha

12. ¿Suele adicionar sal a las comidas ya preparadas?
a. Si
b. A veces
c. No

13. ¿Cuántas veces consume mayonesa con sus comidas?
a. Nunca
b. 1-2 veces al mes
c. Interdiario
d. Diario

14. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?
a. Frutas (Enteras o en preparados)
b. Hamburguesa
c. Snacks y/o Galletas
d. Helados
e. Nada

15. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?
a. Frutas (Enteras o en preparados)
b. Hamburguesa
c. Snacks y/o Galletas
d. Helados
e. Nada

16. ¿Dónde consume su desayuno?
a. En la Casa
b. En la Universidad
c. En la Calle

17. ¿Dónde consume su almuerzo?
a. En la Casa
b. En la Universidad
c. En la Calle

18. ¿Dónde consume su cena?
a. En la Casa
b. En la Universidad
c. En la Calle

19. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?
a. Menos de 3 veces al día
b. 3 veces al día
c. 4 veces al día
d. 5 veces al día
e. Más de 5 veces al día

20. ¿Cuántas veces a la semana consume su desayuno?
a. Nunca
b. Interdiario
c. Diario

21. ¿Cuántas veces a la semana almuerza?
a. Nunca
b. Interdiario
c. Diario

22. ¿Cuántas veces consume ensaladas de verduras?
a. Nunca
b. Interdiario
c. Diario

23. ¿Durante que horario consume con mayor frecuencia su desayuno?

a. 5:00 am – 5:59 am

b. 6:00 am – 6:59 am

c. 7:00 am – 7:59 am

d. 8:00 am – 8:59 am

24. ¿Durante que horario consume con mayor frecuencia su almuerzo?

a. 12:00 m - 12:59 m

b. 1:00 pm - 1:59 pm

c. Más de las 3:00 pm

25. ¿En qué horarios consume su cena?

a. 6:00 pm – 6:59 pm

b. 7:00 pm - 7:59 pm

c. 8.00 pm - 8:59 pm

d. Más de las 9:00 pm

26. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar con mayor frecuencia en el desayuno?

a. Lácteos o derivados
b. Jugos naturales de fruta
c. Avena-Quinua -Soya
d. Infusiones
e. Otros, especificar:

27. ¿Con que frecuencia consume lácteos y derivados?

a. Nunca
b. Interdiario
c. Diario

28. ¿Con que frecuencia consume frutos secos(almendra,nueces,pecanas,etc?

a. Nunca
b. Interdiario
c. Diario

29. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?

a. Agua Natural
b. Refrescos
c. Infusiones
d. Gaseosas
e. Bebidas industrializadas
f. Bebidas rehidratantes

30. ¿Con que frecuencia suele cenar a la semana?

a. Nunca
b. Interdiario
c. Diario

31 ¿Con quién consume su desayuno?

a. Con su familia
b. Con sus amigos
c. Solo(a)

32. ¿Con quién consume su almuerzo?

a. Con su familia
b. Con sus amigos
c. Solo(a)

33. ¿Con quién consume su cena?

a. Con su familia
b. Con sus amigos
c. Sólo(a)

ANEXO 4

A continuación, se muestran las respuestas “adecuados” sugerido por el autor con base en lo mencionado en la literatura, por lo tanto, no se descarta que las otras respuestas puedan ser de utilidad para quien lo aplica, dependiendo el propósito del uso del cuestionario.

Nº pregunta	Respuesta
1	b
2	b
3	b
4	b
5	a/c
6	b
7	a
8	a
9	a
10	a/c
11	c
12	a
13	a/b
14	a
15	a/b
16	a/b
17	a/b
18	a/b
19	b/c/d
20	c
21	c
22	b/c
23	a/b
24	a/b
25	b/c
26	a/b/c
27	b/c
28	c
29	a/b
30	c
31	a/b
32	a/b
33	a/b

ANEXO 5

Relación de las variables estilos de vida y hábitos alimenticios con la prueba de chi-cuadrado.

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,577[a]	1	,447		
Corrección de continuidad[b]	,205	1	,651		
Razón de verosimilitud	,578	1	,447		
Prueba exacta de Fisher				,545	,325
N de casos válidos	102				

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 5,76.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

ANEXO 6

Prueba chi-cuadrado para la dimensión Manejo del estrés de la variable estilo de vida y la variable hábitos alimenticios.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,776[a]	1	,029		
Corrección de continuidad[b]	3,342	1	,068		
Razón de verosimilitud	4,193	1	,041		
Prueba exacta de Fisher				,067	,039
N de casos válidos	102				

a. 1 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,94.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

ANEXO 7

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÌN- TARAPOTO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO.

Yo....Jorge.....Granados.....Mercado.....titular con DNI N°...46200391... a través del presente certifico, que realice el juicio de experto al presente instrumento diseñado por los estudiantes **Jhonatan Rondón Sánchez y Reynaldo Deza Vela,** requisito fundamental para realizar el trabajo de investigación titulado: **RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN. MARZO-JULIO 2021**

En Moyobamba, a los 09 días del mes de Abril del año 2021.

Atentamente.

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD SAN MARTÍN
OFICINA DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD ALTO MAYO

Lic. Jorge Granados Mercado
BROMATOLOGO Y NUTRICIÓN H.
CNP N° 5483

46200391
Identificación

ANEXO 8

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÌN- TARAPOTO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO.

Yo... Nohely ..... Palomino ..... Villar ..... titular con DNI N° 70096306 a través del presente certifico, que realice el juicio de experto al presente instrumento diseñado por los estudiantes **Jhonatan Rondón Sánchez y Reynaldo Deza Vela,** requisito fundamental para realizar el trabajo de investigación titulado: **RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN. MARZO-JULIO 2021**

En Moyobamba, a los 09 días del mes de Abril del año 2021.

Atentamente.

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD SAN MARTÍN
OFICINA DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD ALTO MAYO

Lic. Nohely Palomino Villar
NUTRICIONISTA
CNP 1119

70096306
Identificación