

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO ACADÉMICO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD SAN
PEDRO, CARAZ.2017

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en enfermería

AUTOR:

Espector Ramírez Lucero Geraldine

ASESORA:

Mg. Rosa María Moran Silva

Caraz - Perú

2018

Palabras clave:

Tema	Estilo de vida, nutricional
Especialidad	Enfermería

Keywords

Theme	
specialty	Nursing

Línea de investigación

Salud Pública

DEDICATORIA

Este presente trabajo está dedicado principalmente a Dios, por haberme dado vida, salud y permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de nuestra formación profesional.

A mis madres quienes fueron mi guía en este largo camino, por brindarme su amor, apoyo, comprensión y educación durante esta hermosa carrera, porque me enseñaron que con trabajo y perseverancia se encuentra el éxito profesional.

La autora

AGRADECIMIENTO

Agradezco a nuestros formadores profesionales, personas de gran sabiduría, quienes se han esforzado por ayudarme a llegar al punto en el que me encuentro.

Sencillo no ha sido el proceso, pero gracias a las ganas de transmitirnos sus conocimientos y dedicación que los ha regido, he logrado importantes objetivos como culminar el desarrollo de mi tesis con éxito y obtener una afable titulación profesional.

La autora

DERECHO DE AUTORIA

Se reserva esta propiedad intelectual y la información de los derechos de los autores en el DECRETO LEGISLATIVO 822 de la República del Perú. El presente informe no puede ser reproducido ya sea para venta o publicaciones comerciales, sólo puede ser usado total o parcialmente por la Universidad San Pedro para fines didácticos. Cualquier uso para fines diferentes deberá ir con la autorización previa de las autoras.

La Escuela Académico Profesional de Enfermería de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Pedro, ha tomado las precauciones razonables para verificar la información contenida en esta publicación.

La Autora

PRESENTACIÓN

En el desarrollo de las actividades académicas para la formación profesional de los alumnos de la carrera Profesional de Enfermería, se encuentra la de realizar trabajos de investigación a nivel de pre grado con el propósito de obtener el título Profesional, en tal sentido, ponemos a disposición de todos los miembros de la comunidad universitaria y extrauniversitaria el presente informe de investigación titulado: **estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro, Caraz.2017**

El presente informe de investigación cumple con los requisitos exigidos por el reglamento de grados y títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Pedro.

En este informe, el **primer capítulo** corresponde a la introducción, en donde se muestra antecedentes de investigaciones a nivel internacional, nacional y local, así como la fundamentación científica incluye la justificación, el problema, la hipótesis, los objetivos y la definición y la Conceptuación y operacionalización de las variables, en el **segundo capítulo** se presenta la metodología desarrollada durante el estudio donde se manifiesta el tipo diseño, población y muestra, instrumentos así como el Procesamiento y análisis de la información, en el **tercer capítulo** se presentan los resultados, los cuales fueron tabulados estadísticamente y agrupados en tablas de doble entrada, con el propósito de poder analizarlos posteriormente, así como presentamos su respectivas expresiones gráficas con el propósito de visualizar las tendencias obtenidas es este estudio; se presenta también la discusión de los resultados y en **cuarto capítulo** las conclusiones y recomendaciones, así como las referencias

bibliográficas y anexos correspondientes. Espero que el presente trabajo de investigación aporte en la realidad del estilo de vida y el estado nutricional que los estudiantes de enfermería presentan, así mismo que sirva de referencia para futuros estudios y líneas de investigación.

INDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Derecho de autoría	v
Presentación	vi
Índice de contenidos	viii
Índice de tablas	ix
Resumen	x
Abstrac	xii
Capítulo I: Introducción	1
1.1. Antecedentes y fundamentación científica	1
1.2. Justificación	15
1.3. Problema	16
1.4. Conceptuación y operacionalización de las variables	19
1.5. Hipótesis	22
1.6. Objetivos	22
Capítulo II: Metodología	23
2.1. Tipo y Diseño de investigación	23
2.2. Población y muestra	24
2.3. Técnicas e instrumentos	25
2.4. Procedimiento de recolección de información	27
2.5. Procesamiento y análisis de la información	27
2.6. Protección de los derechos humanos	27
Capítulo III: Análisis y Discusión de Resultados	31
3.1. Análisis de resultados	31
3.2. Discusión de resultados	38
Capítulo IV: Conclusiones y recomendación	43
4.1. Conclusiones	43
4.2 Recomendaciones	44
Capítulo V: Referencias bibliográficas	45
Anexos	48

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.	31
Tabla 2. Alimentación en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.	32
Tabla 3. Actividad Física en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.	33
Tabla 4. Acciones de relajación, reposo y sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.	34
Tabla 5. Estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.	35
Tabla 6. Estilo de vida y estado en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.	36

ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD SAN PEDRO, CARAZ.2017

Lucero Espector Ramírez ¹

Mg. Morán Silva Rosa María ²

RESUMEN

El propósito del presente estudio es proporcionar mecanismos para mejorar el estado nutricional de los estudiantes de enfermería. Teniendo por objetivo determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro, Caraz, 2017. Tiene como hipótesis; H1: Existe relación entre estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro, Caraz, 2017. H0: No existe relación entre estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro, Caraz, 2017. La presente investigación es de tipo cuantitativo, no experimental, correlacional, de corte transversal. El universo estuvo constituida por 75 estudiantes de enfermería por lo que la muestra es la misma población a quienes se les aplicó como instrumento un cuestionario sobre Estilo de Vida elaborado por Nola Pender (1996) y la ficha de valoración Nutricional, aplicando la técnica de la observación. Para el procesamiento de datos se utilizó Microsoft Excel 2013 y el programa SPSS v.24. Los resultados obtenidos permitieron determinar que de 75 (100%) estudiantes con estilo saludable, el 60% tiene un estado nutricional normal, de las cuales el 68.9% tienen estilo de vida saludable y el 31.1% tiene estilo de vida no saludable. Mientras que los estudiantes con algún estado nutricional por exceso, como sobrepeso (30.7%), obesidad I (6.7%), obesidad III (1.3%) y obesidad II (0%) presenta estilo de vida no saludable. Además,

se observa que el 1.3% del total de estudiantes tienen bajo peso y estilo de vida no saludable. Conclusión: si existe relación entre estilo de vida y estado nutricional (χ^2 : 35,227; P- valor= 0,000)

Palabras claves: estilo de vida, nutricional.

LIFESTYLE AND NUTRITIONAL STATUS IN NURSING STUDENTS. SAN PEDRO UNIVERSITY, CARAZ.2017

Lucero Espector Ramírez ¹

Mg. Morán Silva Rosa María ²

SUMMARY

The purpose of the present study is to provide mechanisms to improve the nutritional status of nursing students. Having as objective the relationship between lifestyle and nutritional status in nursing students of the University of San Pedro, Caraz, 2017. It has as hypothesis; H1: There is a relationship between lifestyle and nutritional status in nursing students at San Pedro University, Caraz, 2017. H0: There is no relationship between lifestyle and nutritional status in nursing students at San Pedro University , Caraz, 2017 The present investigation is of a quantitative, non-experimental, correlational, cross-sectional type. The universe consisted of 75 nursing students, so the sample is the population unit to which a questionnaire by Estilo de Vida by Nola Pender (1996) and the Nutritional Valuation form, applying the technique of observation, are applied as an instrument. . Microsoft Excel 2013 and the SPSS v.24 program were used for data processing. The results obtained allowed to determine that of 75 (100%) students with healthy style, 60% had a normal nutritional status, 68.9% had a healthy lifestyle and 31.1% had a healthy lifestyle. While students with an excess nutritional status, such as overweight (30.7%), obesity I (6.7%), obesity III (1.3%) and obesity II (0%) present unhealthy lifestyle. In addition, it was observed that 1.3% of the total students have low weight and unhealthy lifestyle. Conclusion: if there is a relationship between lifestyle and nutritional status ($X^2: 35.227, P \text{ value} = 0.000$)

Keywords: lifestyle, nutritional

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

1.1.1. Antecedentes

En el ámbito internacional se reportan los siguientes estudios:

En Bogotá Chaparro y col. (2014), Realizaron un estudio denominado Universidad Saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquia – Universidad Nacional de Colombia, cuyo objetivo fue diseñar una propuesta de universidad saludable a partir del diagnóstico institucional sobre estilos de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquia – universidad nacional de Colombia. Realizó su estudio en una población / muestra de 200 alumnos. La metodología que usó fue un estudio descriptivo y de corte transversal, con abordaje cuantitativo, el instrumento que utilizó fue de estilos de vida II de Walker y Pender (1996). Concluye que los estilos de vida de esta comunidad universitaria requieren de una intervención con enfoque interdisciplinario y un compromiso institucional en el fortalecimiento de una población que tiende a tener mayores riesgos. Esto debido a factores de movilidad hacia grandes ciudades que al final ocasionan impacto sobre la modificación de los estilos de vida y tendencias a un mayor sedentarismo, una nutrición poco balanceada, el riesgo a uso y exposición de sustancias psicoactivas y aislamiento familiar.

En Colombia Laguado y Gómez (2014), realizó un estudio denominado Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia, cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería de la universidad cooperativa de Colombia – sede Bucaramanga, realizó su estudio en una población / muestra de 154 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia. La metodología que usó fue un estudio descriptivo transversal, el instrumento que utilizó fue el cuestionario Health Promotion Lifestyle Prolife II (HPLP II) de Nola Pender. Concluye que en la etapa universitaria diferentes factores interfieren para mantener una vida saludable. En los estudiantes de enfermería del estudio, los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria, considerándose estos como no saludables según lo propuesto por Nola Pender. Los datos encontrados potencian las conductas de riesgo para enfermedades graves no transmisibles, que pueden interferir para la disminución de discapacidad y mortalidad como consecuencias de estas patologías.

En Guayaquil Álvarez y Andaluz (2014- 2015) realizaron un estudio denominado estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015, cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015, en el desarrollo de sus actividades académicas y laborales. Realizó su estudio en una población/ muestra de 80 estudiantes. La metodología que usó fue un estudio tipo cuantitativo, con modelo explicativo, descriptivo y ejes transversales; el instrumento que utilizó fue una encuesta conformado por 27 preguntas cerradas y de selección enmarcada en el

problema. Concluyen que los hábitos alimenticios en los estudiantes internos de enfermería se asocian mayormente en el consumo de comida chatarra y gaseosas, con una dieta escasa de nutrientes. La actividad que realiza en los estudiantes internos de enfermería está relacionado mayormente con ejercicios de bajo impacto como caminatas y muy pocas veces realizan ejercicios vigorosos, este es el motivo por el cual se encontró que los estudiantes tengan un índice de masa corporal de sobrepeso y obesidad tipo I. El estado de salud mental en los estudiantes internos de enfermería, a pesar de dormir bien la mayoría a veces se siente cansado, evitando siempre una vida conflictiva que los estrese para no reaccionar con una conducta de enojo.

En Cúcuta, Colombia Velandia, Arenas y Ortega (2015), realizaron un estudio denominado estilos de vida en los estudiantes de enfermería cuyo objetivo fue determinar las principales conductas que constituyen los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública. Realizó su estudio en una población / muestra de 120 estudiantes de todos los semestres. La metodología que usó fue un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, el instrumento que utilizó fue un cuestionario de estilo de vida saludable. Concluyen que los estudiantes encuestados presentan prácticas saludables, a excepción de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio; además se sienten satisfechos con su estilo de vida, independientemente de si estos son o no saludables.

En el ámbito nacional se reportan los siguientes estudios:

En Lima Aguado y Ramos (2013) realizaron un estudio denominado factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la Escuela de Enfermería

Padre Luis Tezza, cuyo objetivo fue determinar los factores sociodemográficos y los estilos de vida en estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza. Realizaron su estudio en una población / muestra de 166 estudiantes. La metodología que usaron fue enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal, aplicando un cuestionario como instrumento. Concluyen que los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza tienen estilos de vida no saludable en un 55%.

En Barranca López y Méndez (2016) realizaron un estudio denominado hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional de estudiantes de secundaria Institución Educativa N° 21581 Decisión Campesina, Barranca, 2015, cuyo objetivo fue determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°21581 Decisión Campesina, Barranca, 2015. Realizaron su estudio con una población / muestra de 203 estudiantes. La metodología que usaron fue descriptiva, cuantitativa, correlacional y prospectiva, aplicando dos instrumentos: un cuestionario para los hábitos alimentarios y una ficha de registro para estado nutricional. Concluyen que no existe influencia estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional porque el valor de $X^2 = 0.25$.

En el ámbito regional se reporta el siguiente estudio:

En Huaraz Domínguez y Oncoy (2016) realizaron un estudio denominado estilos de vida relacionados al estado nutricional de los estudiantes de enfermería del V y VIII ciclo Universidad Nacional Santiago Antúnez de

Mayolo, cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes de enfermería del V y VIII ciclo Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Realizaron su estudio en una población / muestra de 80 estudiantes. La metodología que usaron fue descriptiva, de corte transversal, correlacional, cuantitativa, no experimental; aplicando un cuestionario como instrumento. Concluyen que existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes del V al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería, FCM, 2016.

1.1.2. Fundamentación Científica

A. Estilo de vida

Según Guerrero, citado por Palomares (2014), el concepto de estilo de vida apareció formalmente por primera vez en 1939, probablemente en las generaciones anteriores no era un concepto significativo, al de ser las sociedades relativamente homogéneas. Pierre Bourdieu, quien fue uno de los sociólogos más importantes de la mitad del siglo XX, centra su teoría en el concepto de habitus, entendido este como esquema de obrar, pensar y sentir asociados a la posición social homogéneas que tiendan a compartir estilos de vida parecida.

De la misma forma, Rosental y Ludin, citado por Chaparro y Cols (2014) plantean refiriéndose al estilo de vida, que “en este se reflejan tanto las condiciones económicos-sociales de la vida y de la sociedad como las peculiaridades y las tradiciones del pueblo, sería pues la forma como se

comporta o manifiesta una determinada cultura, por lo que cada pueblo, nación, o aun diferentes grupos sociales pueden tener diferentes estilos de vida y haciéndolo más particular; una comunidad, una familia o un individuo pueden tener un estilo de vida en particular dependiendo de sus conocimientos, necesidades reales, posibilidades económicas, entre otros. Es un modelo de vida individual, es la forma de vivir de las personas.

Según López, Marchan y Ramírez, citado por Granda y Milena (2015) refiere que la Organización Mundial de la Salud (OMS) los señala como “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones socioeconómicas y ambientales.

En ese sentido, WHO (OMS), citado por Palomares (2014) refiere que la OMS define los estilos de vida como una forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida, porque la salud no es solo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social. La adopción de estilos de vida saludable nos convierte en modelos para la familia en especial para los niños.

Por su lado, Martínez y Roblado; citado por Laguado y Gómez (2014) dicen que los estilos de vida de las personas pueden conducir a comportamientos considerados no saludables y, por ende, se convierten en factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles; en el 2005 aproximadamente 35

millones de personas del mundo fallecieron; siendo actualmente la principal causa de morbi-mortalidad de nuestro país.

Según la O.M.S. citado por Álvarez y Andaluz (2014-2015) define estilo de vida de una persona como aquel “compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia en la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones. La OMS (2014) describe que los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas.

Según Espinoza citado por Granda y Milena (2015) define el concepto de estilo de vida como un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por lo tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares. En la actualidad, se

considera que la familia, como grupo particular con condiciones de vida similares, posee un estilo de vida propio, que determina la salud del grupo familiar y sus miembros, por lo que se concibe, además, la categoría de estilo de vida familiar.

El estilo de vida tiene varias dimensiones en la presente investigación se tratará las siguientes:

❖ **Alimentación**

Según la real academia española, la alimentación es la acción o acto voluntario de proporcionar o suministrar alimentos al organismo, esto incluye la selección de alimentos, preparación o cocción y su ingestión; alimentos que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Todo esto depende de las necesidades de cada persona, disponibilidad de dichos alimentos, religión, cultura y situación económica.

❖ **Actividad Física**

Según la Organización Mundial de la Salud, define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. No se debería confundir con la palabra ejercicio, ya que es una subcategoría de la actividad física. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

❖ **Acciones de Relajación, reposo y descanso**

Según Maslow, son considerados necesidades básicas para una vida saludable. La relajación está definida como la disminución o desaparición de la tensión; la relajación tanto mental como del organismo es muy importante en lo que respecta a la calidad de vida, porque nos ayuda a pensar con mayor claridad, da una sensación de paz y tranquilidad y nos mantiene relajados.

El descanso o reposo está definido como la quietud del trabajo que se realiza en medio de una actividad. El descanso por lo tanto nos ayuda a aliviar la fatiga y las dolencias físicas o morales, como también nos ayuda a recuperar las energías. El hecho de descansar correctamente hará que la persona se sienta relajada, sin ningún tipo de agotamiento y con todas las actitudes positivas y activas para desarrollar su rutina.

B. Estado Nutricional

González (2008), sostiene que, desde el punto de vista fenoménico, como resultante de la interacción dinámica, en el tiempo y en el espacio, la alimentación es la utilización de la energía y nutrimentos contenidos en los alimentos en el metabolismo de los diferentes tejidos y órganos del cuerpo. Como es lógico suponer tal interacción puede estar influida por múltiples factores, desde los genéticos que determinan en gran medida la estructura metabólica del individuo y factores propios del entorno tanto de naturaleza física como química, biológica y hasta de índole social.

En la evaluación del Estado Nutricional del individuo debe seguirse, estrictamente un procedimiento normalizado de operaciones, que incluye una Historia Alimentaria, una evaluación física antropométrica y una evaluación de

indicadores fisicoquímicos, para estos últimos se hace imprescindible la obtención de material biológico del individuo (sangre, tejidos, líquidos corporales) y es utilizada únicamente en el área clínica. No obstante, una evaluación del Estado Nutricional puede realizarse con uno o dos componentes de los referidos sin dejar de tener valor diagnóstico, de seguimiento y pronóstico.

Peso, El peso es la fuerza que la gravedad ejerce sobre una masa, y es medido con un dinamómetro, se mide en newtons. El peso varía de acuerdo con la latitud y la altitud, la masa, en cambio, es contante, ya que no depende de factores externos como es la fuerza gravitacional.

Masa Corporal, La masa es la cantidad de materia que posee un objeto. Se divide en dos tipos: masa inercial y masa gravitacional. El tipo más común usado en la Física es la masa inercial, que es una medida cuantitativa de la resistencia de un objeto a la aceleración. Por otra parte, la masa gravitacional es una medida de la magnitud de la fuerza de atracción que se ejerce sobre objeto determinado.

En el Sistema Internacional de Unidades, la unidad que se utiliza para medir la masa es el kilogramo (kg), mientras que en otros sistemas también se utilizan las libras (lb) y los gramos (g) para referirse a la masa.

Talla, Según Atuncar (2013) es la medida más utilizada para estimar el crecimiento lineal de un individuo, la talla en adultos es una constante y la ingesta alimentaria solo puede influir en el peso corporal.

Índice de masa corporal o Índice de Quetelet, según la OMS, citado por

Ortiz (2016) el índice de masa corporal (IMC) es una medida de proporcionalidad que permite establecer la adecuación del peso para la estatura. Nos indica la masa corporal distribuida en la superficie corporal del mismo. Se calcula a partir del peso corporal (kg) dividido por el cuadrado de la talla (m). A pesar que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, este es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad.

Clasificación del estado nutricional:

- a. **Bajo Peso (<18.5 kg/m²);** Peso inferior al normal en relación con la estatura, estructura corporal y edad.
- b. **Peso Normal (18.5 – 24.9 kg/m²)**
- c. **Sobrepeso (25.0 – 29.9 kg/m²);** el Sobrepeso, es un estado premórbido de la obesidad y al igual que ésta se caracteriza por un aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo.
- d. **Obesidad (> 30.0 kg/m²);** la obesidad se define como un acumulo excesivo de grasa corporal, que se traduce en un aumento del peso corporal.

1.1.3. Base teórica

MODELO DE PROMOCION DE LA SALUD

El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis.

Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción.

Esta teoría continúa siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria.

El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

“Hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro” (Meiriño, Vasquez, Simonetti y Palacio, 2012)

METAPARADIGMAS DESARROLLADOS EN LA TEORÍA

Persona

Las personas buscan crear condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial de la salud humana.

Las personas valoran el crecimiento en las direcciones observadas como positivas y el intento de conseguir un equilibrio personalmente aceptable entre el camino y la estabilidad.

Los individuos buscan regular de forma activa su propia conducta,

Cuidado de Enfermería

El bienestar como especialidad de la enfermería, ha tenido su auge durante el último

decenio, responsabilidad personal en los cuidados sanitarios es la base de cualquier plan de reforma de tales ciudadanos y la enfermera se constituye en el principal agente encargado de motivar a los usuarios para que mantengan su salud personal.

Salud

Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción.

El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables.

Esta teoría continua siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria.

El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

Entorno

Las personas interactúan con el entorno teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial, transformando progresivamente el entorno y siendo transformados a lo largo del tiempo.

Los profesionales sanitarios forman parte del entorno interpersonal, que ejerce influencia en las personas a lo largo de la vida.

La reconfiguración iniciada por uno mismo de las pautas interactivas de la persona entorno es esencial para el cambio de conducta. (Tomey, Alligoody, citado por

Londoño, 2013.)

PRINCIPALES SUPUESTOS

Los supuestos reflejan la perspectiva de la ciencia conductual y destacan el papel activo del paciente en gestionar las conductas de salud modificando el contexto del entorno. En la tercera edición de su libro, *Health Promotion in Nursing Practice*, Pender (1996) presenta los principales supuestos del Modelo de la Promoción de la Salud:

1. Las personas buscan crear condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial de la salud humana.
2. Las personas tienen la capacidad de poseer una autoconciencia reflexiva, incluida la valoración de sus propias competencias.
3. Las personas valoran el crecimiento en las direcciones observadas como positivas y el intento de conseguir un equilibrio personalmente aceptable entre el cambio y la estabilidad.
4. Los individuos buscan regular de forma activa su propia conducta.
5. Las personas interactúan con el entorno teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial, transformando progresivamente el entorno y siendo transformados a lo largo del tiempo.
6. Los profesionales sanitarios forman parte del entorno interpersonal, que ejerce influencia en las personas a lo largo de su vida.
7. La reconfiguración iniciada por uno mismo de las pautas interactivas de la persona-entorno es esencial para el cambio de conducta (Levicoy, 2016)

1.2. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se justifica porque responde a la necesidad de contar con estudios actualizados con respecto a estilos de vida y explicar su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería.

a) Justificación Teórica:

A partir del producto de esta investigación se puede desarrollar programas de sensibilización o concientización, orientados a mejorar los estilos de vida saludable y, por lo tanto, la calidad de vida de la población en general, haciendo hincapié en la población universitaria de salud y así sean verdaderos ejemplos de recomendación, influencia y motivación dignos de imitar. Intervenir en los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud.

b) Justificación Práctica:

Realizar este estudio es importante porque permitirá analizar la relación entre estilo de vida y el estado nutricional en estudiantes de enfermería, lo cual tiene un gran impacto porque los profesionales de la salud pueden influir positivamente en los hábitos de salud de los pacientes mediante la consejería sobre prevención y promoción de hábitos saludables. La consejería médica está fuertemente relacionada con las propias prácticas saludables, por lo tanto la clave para aumentar sustancialmente la consejería en promoción de la salud, es la práctica de hábitos saludables de los mismos profesionales de la salud.

c) Justificación Metodológica:

El tipo de estudio analítico planteado y diseño de investigación correlacional, servirá para generar estrategias que puedan dar alternativas de solución para mejorar el estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería, para que sea más creíble y

motivador al compartir sus propias prácticas saludables con sus pacientes, y al practicar hábitos saludables puedan discutir conductas preventivas para la salud.

El presente estudio de investigación fue factible y viable porque se dispuso de los recursos humanos, financieros y logísticos necesarios para la investigación, permitiendo conocer el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería.

1.3. PROBLEMA

A nivel mundial, la población juvenil está creciendo. Más de la mitad de la población tiene menos de 25 años de edad y aquellos entre 10 y 24 años constituyen 1.600 millones (28%) y el 85% de ellos habita en los países del tercer mundo.

En el caso de Perú, según el censo del 2007, “el 45.9% de la población total tiene entre 14 y 29 años”. Esta población joven, durante los últimos años ha venido presentando cambios negativos como el sedentarismo, la descomposición del medio familiar y social, el aumento de la propaganda y la intensa campaña pre consumo exponiendo a la población a cambios en las condiciones socioeconómicas y en el “Estilo de Vida”. Además dichos factores son responsables del rápido incremento de las enfermedades no transmisibles como: trombo-embolia, enfermedades coronarias, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres, que favorecen el aumento sustancial de factores de riesgo, mayor demanda de los servicios de salud y mortalidad. Por tanto intervenir en el estilo de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud. Tal es así que el estilo de vida puede ser saludable cuando se propicia la adquisición y mantenimiento de conductas que mejoran la calidad de vida o puede ser no saludable cuando se alude a conductas activas o pasivas que suponen una amenaza para el bienestar físico y psíquico y generan consecuencias

negativas para la salud y el sano desarrollo de la persona. Dado entonces que el estilo de vida de una persona está determinado por las condiciones en las que vive, es importante indagar sobre las conductas de riesgo y de protección que los diferentes grupos sociales inducen en las personas. Estas pueden verse afectadas por factores como la edad, particularmente por la etapa específica del ciclo vital en la cual se encuentre (adolescencia, juventud, adultez), los aspectos culturales, el nivel socioeconómico, el género e incluso factores emocionales y cognitivos.

Considerando que la adolescencia y juventud son etapas decisivas en la adquisición y consolidación del estilo de vida, es prioritario estimular patrones maduros de comportamiento y el desarrollo de una identidad personal y social claramente definida. A través de las redes de apoyo familiar, de las instituciones educativas y universidades.

La universidad es una institución social y, como tal, expresa de manera determinada la estructura y el modo de funcionamiento de la sociedad. Tanto es así, que los estudiantes no solo están inmersos en los cambios de la tecnología, de la información, y en la creación del conocimiento, sino en cambios sociales como adicciones, violencia social, enfermedades no transmisibles y conductas alimentarias de riesgo, debido a la escasa actividad física y mala calidad en la dieta influenciados por el desempeño, la exigencia académica, y los horarios de clases discontinuos en una relación de causalidad que puede llevar a la intensificación de riesgos para la salud.

Abordar el estilo de vida en el espacio universitario significa avanzar en la educación integral de los futuros profesionales, aún más en el área de las Ciencias Médicas. Ya que los estudiantes de ciencias de la salud tienen conocimiento de la relación entre comportamiento y salud, así como el origen de las enfermedades y su tratamiento, por ende evitarán conductas que dañen su salud, más aún el personal de enfermería debido

a que tienen un amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades.

Ante lo descrito en líneas anteriores se ha planteado la siguiente interrogante:

Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad san pedro. Caraz, 2017.

1.4. CONCEPTUALIZACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1.4.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

ESTILO DE VIDA

Definición conceptual

Forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida, porque la salud no es solo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social. La adopción de estilos de vida saludable nos convierte en modelos para la familia en especial para los niños.

ESTADO NUTRICIONAL

Definición conceptual

Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

1.4.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	CATEGORIAS	ESCALA
<p align="center">Variable Independiente: Estilo de Vida</p>	<p>Forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida, porque la salud no es solo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social. La adopción de estilos de vida saludable nos convierte en modelos para la familia en especial para los niños.</p>	<p>Desarrollo de patrones conductuales o hábitos, bienestar y desarrollo de los estudiantes de enfermería.</p>	Alimentación	<p>Ingesta de carbohidratos de origen animal. Ingesta de lácteos y derivados. Ingesta de frutas y verduras Frecuencia de comidas diarias. Cantidad de consumo de agua diariamente.</p>	Saludable	<p align="center">NOMINAL</p>
			Actividad física	<p>Caminatas Ciclismo Natación</p>	No Saludable	
			Acciones de relajación, reposo y descanso	<p>Relajación Reposo Descanso</p>	Saludable	
			No Saludable			

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	CATEGORIAS	ESCALA
Variable Dependiente: Estado nutricional	Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.	Serán evaluados según los parámetros de Índice de Masa Corporal.	Obesidad	IMC: 30.0 – 34.9 kg/m ²	Grado I	ORDINAL
				IMC: 35.0 – 39.9 kg/m ²	Grado II	
				IMC: >40.0 kg/m ²	Grado III o mórbida	
			Sobrepeso	25.0 – 29.9 kg/m ²	P/T	NOMINAL
			Normal	18.5 – 24.9 kg/m ²	P/T	
			Bajo peso	< 18.5 kg/m ²	P/T	

1.5. HIPÓTESIS

H1: Existe relación entre Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

H0: No existe relación entre Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

Variable Independiente: Estilo de Vida

Variable Dependiente: Estado Nutricional

1.6. OBJETIVOS

1.6.1. Objetivo general:

- Determinar la relación que existe entre Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

1.6.2. Objetivos específicos:

- Identificar el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.
- Identificar el estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.
- Identificar la relación entre estilo de vida y estado en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

2.1.1. Tipo de investigación

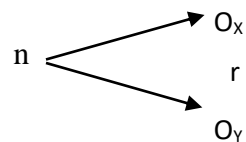
Según la naturaleza del estudio, fue una investigación cuantitativa, porque permitió recolectar datos de manera estadística.

Según el nivel que desea alcanzar; el presente estudio de investigación fue de tipo correlacional, porque pretendió encontrar la relación entre estilo de vida y estado nutricional.

Según el tiempo de ejecución fue de tipo transversal porque se recolectó los datos en un solo momento y sin interrupciones.

2.1.2. Diseño de investigación

El presente estudio de investigación fue no experimental, porque se realizó sin manipular las variables de estudio, basándose fundamentalmente en la observación de fenómenos tal como se dan en su contexto natural para después ser analizado. Responde al siguiente esquema:



Donde:

n: Muestra

O_x: Variable 1

O_y: Variable

2.2. POBLACION Y MUESTRA:

2.2.1. Población y muestra

La población del estudio estuvo constituida por 75 estudiantes matriculados en el semestre 2017- II en la Escuela de Enfermería de la Universidad San Pedro, Caraz, 2017. Siendo la muestra la misma población constituida por los 75 estudiantes de la universidad San Pedro Filial Caraz, 2017.

Unidad de análisis:

Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes de enfermería que aceptaron participar voluntariamente en el estudio de investigación.
- Estudiantes matriculados en todas las asignaturas de la Escuela de Enfermería, del año académico 2017 – II.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no asistieron de forma regular a las horas académicas.
- Internos de enfermería.
- Estudiantes que por problemas de salud estuvieron con permiso.

2.3. TECNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Nombre del Instrumento: Cuestionario de perfil de estilo de vida.

Autor: Álvarez Gutama y Andaluz Vanegas.

Dimensiones que mide:

Alimentación

Actividad física

Acciones de relajación, reposo y descanso

- **Duración de aplicación:** Se proyectó una duración de 20 minutos para la aplicación del instrumento.
- **Valores asignados:**
 - Estilo de vida saludable: 45 – 68 puntos.
 - Estilo de vida no saludable: 17 -44 puntos.
- ✓ **Técnica:** entrevista.

Ficha de valoración del estado nutricional

- **Nombre del instrumento:** ficha de valoración del estado nutricional
- **Autor:** Ruiz Aquino Mely y colb.
- **Dimensiones que mide:**
 - Bajo peso
 - Normal
 - Sobrepeso
 - Obesidad
 - Gado I

- Grado II
- Grado III
- **Duración de la aplicación:** 10 minutos
- **Técnica:** la observación.
- **Valores asignados:**

Índice de Masa Corporal (IMC)	Categoría
Bajo peso	< 18.5 kg/m ²
Peso normal	18.5 – 24,9 kg/m ²
Sobrepeso	25,0 – 29,9 kg/m ²
Obesidad grado I	30,0 – 34,9 kg/m ²
Obesidad grado II	35,0 – 39,9 kg/m ²
Obesidad grado III	>40,0 kg/m ²

La fórmula que se utilizó para obtener el grado de Índice de Masa Corporal es la siguiente:

$$IMC = \frac{PESO}{TALLA^2}$$

2.4. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Firma de consentimiento informado: previa a la recolección de datos, se solicitó la firma de consentimiento para ser partícipes de la investigación, ya que es fundamental para la protección de las personas que participaron de manera voluntaria, seguidamente se realizó la recolección de datos mediante el instrumento de investigación, tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión y la libre participación.

2.5. PROCESAMIENTO, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El procesamiento y análisis estadístico se realizó mediante la clasificación, ordenamiento y enumeración codificada para cada respuesta del instrumento, posteriormente estos datos fueron ingresados a una matriz elaborada en Microsoft Excel 2013, para luego ser procesadas en el programa estadístico SPSS/info/software versión 24.0.

Se realizó el análisis descriptivo, obteniendo las medidas de tendencia central, los resultados están representados en tablas simples de doble entrada y en gráficos. Para el análisis inferencial se utilizó la prueba estadística chi cuadrado.

Se discutió los resultados con la revisión bibliográfica referente a la variable de estudio, con el objetivo de discutir la concordancia o diferencia de los resultados obtenidos.

2.6. PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS

1. Beneficencia: benevolencia o no-maleficencia, principio ético de hacer el bien y evitar el daño o lo malo para el sujeto o para la sociedad. Actuar con benevolencia significa ayudar a los otros a obtener lo que es benéfico para ellos, o que promueva su bienestar, reduciendo los riesgos maléficis, que les puedan

causar daños físicos o psicológicos.

2. Autonomía: principio ético que propugna la libertad individual que cada uno tiene para determinar sus propias acciones, de acuerdo con su elección. Respetar a las personas como individuos autónomos significa reconocer sus decisiones, tomadas de acuerdo con sus valores y convicciones personales. Uno de los problemas en la aplicación del principio de autonomía en los cuidados de enfermería, es que el paciente puede presentar diferentes niveles de capacidad de tomar una decisión autónoma, dependiendo de sus limitaciones internas (aptitud mental, nivel de conciencia, edad o condición de salud) o externas (ambiente hospitalario, disponibilidad de recursos existentes, cantidad de información prestada para la toma de una decisión fundamentada, entre otras).

3. Justicia: una vez determinados los modos de practicar la beneficencia, el enfermero necesita preocuparse por la manera de distribuir estos beneficios o recursos entre sus pacientes como la disposición de su tiempo y atención entre los diversos pacientes de acuerdo a las necesidades que se presentan. Justicia es el principio de ser equitativo o justo, o sea, igualdad de trato entre los iguales y trato diferenciado entre los desiguales, de acuerdo con la necesidad individual. Esto significa que las personas que tienen necesidades de salud iguales deben recibir igual cantidad y calidad de servicios y recursos. Y las personas, con necesidades mayores que otras, deben recibir más servicios que otros de acuerdo con la correspondiente necesidad. El principio de justicia está íntimamente relacionado a los principios de fidelidad y veracidad.

4. Fidelidad: principio de crear confianza entre el profesional y el paciente. Se trata, de hecho, de una obligación o compromiso de ser fiel en la relación con el

paciente, en que el enfermero debe cumplir promesas y mantener la confiabilidad. La expectativa del paciente es que los profesionales cumplan las palabras dadas. Solamente en circunstancias excepcionales, cuando los beneficios de la ruptura de la promesa son mayores que su manutención, es que se puede quebrarla. La confianza es la base para la confidencia espontánea, y los hechos revelados en confidencia hacen parte del secreto profesional del enfermero.

5. Veracidad: principio ético de decir siempre la verdad, no mentir y ni engañar a los pacientes. En muchas culturas la veracidad ha sido considerada como base para el establecimiento y manutención de la confianza entre los individuos. Un ejemplo de variación cultural sería sobre la cantidad de información a ser prestada en relación al diagnóstico y tratamiento. Así, puede ser difícil elaborar un formulario para obtener el consentimiento del paciente, a quien no se le ha comunicado su diagnóstico. El profesional debe evaluar la importancia que tiene para el participante conocer su diagnóstico con relación al tratamiento o cuidado pretendido.

6. Confidencialidad: principio ético de salvaguardar la información de carácter personal obtenida durante el ejercicio de su función como enfermero y mantener el carácter de secreto profesional de esta información, no comunicando a nadie las confidencias personales hechas por los pacientes. Evidentemente, observaciones técnicas relacionadas con el diagnóstico o terapéutica deben ser registradas en las fichas clínicas, pues son de interés de todo el equipo de salud. En caso que el paciente revele, confidencialmente, una información que sea de interés de algún miembro del equipo, se debe solicitar autorización al paciente para revelarla al profesional específico, o solicitar para que él lo haga personalmente.

CAPÍTULO III
RESULTADOS

3.1. Resultados

Tabla 1. Estilos de vida en general de los estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

Estilos de vida	N	%
Saludable	31	41.3%
No Saludable	44	58.7%
Total	75	100.0%

Fuente: Base de datos del cuestionario de perfil de estilo de vida de Nola Pender (1996).

Análisis:

De 75 (100%) estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro, se observa que el 58.7% presentan estilos de vida no saludable y el 41.3% tienen estilos de vida saludable.

Tabla 2. Alimentación en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

Fuente: Base de datos del cuestionario de perfil de estilo de vida de Nola Pender (1996).

Alimentación	N°	%
Saludable	58	77%
No Saludable	17	23%
Total	75	100%

Análisis:

De 75 (100%) estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro, se observa que el 77% presentan una alimentación saludable y el 23% tienen una alimentación no saludable.

Tabla 3. Actividad Física que practican los estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

Actividad Física	Nº	%
Saludable	34	45%
No Saludable	41	55%
Total	75	100%

Fuente: Base de datos del cuestionario de perfil de estilo de vida de Nola Pender (1996).

Análisis:

De 75 (100%) estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro, se observa que el 55% presentan actividad física no saludable y el 45% tienen actividad física saludable.

Tabla 4. Acciones de Relajación, Reposo y Sueño que realizan los estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017

Acciones de Relajación, Reposo y Sueño	N°	%
Saludable	5	7%
No Saludable	70	93%
Total	75	100%

Fuente: Base de datos del cuestionario de perfil de estilo de vida de Nola Pender (1996).

Análisis:

De 75 (100%) estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro, se observa que el 93% tienen acciones de relajación, reposo y sueño no saludable y el 7% tienen acciones de relajación, reposo y sueño saludable.

Tabla 5. Estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

Estado nutricional	N	%
Normal	45	60.0%
Bajo peso	1	1.3%
Sobrepeso	23	30.7%
Obesidad I	5	6.7%
Obesidad II	0	0.0%
Obesidad III	1	1.3%
Total	75	100.0%

Fuente: Elaboración propia

Análisis:

En la **tabla 5**. Se observa que de 75 (100%) estudiantes de enfermería, se observa que el 60% de estudiantes tiene su estado nutricional normal, seguido de un estado nutricional de sobrepeso (30.7%), el 6.7% se encuentra con obesidad grado I, el 1.3% tiene bajo peso el 1.3% tiene obesidad grado III, así como también observamos que no se registra estudiantes con obesidad de grado II.

Tabla 6: Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

ESTILO DE VIDA	ESTADO NUTRICIONAL												Total	
	Normal		Bajo peso		Sobrepeso		Obesidad I		Obesidad II		Obesidad III		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Saludables	31	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	31	100,0%
No saludables	14	31,8%	1	2,3%	23	52,3%	5	11,4%	0	0,0%	1	2,3%	44	100,0%
Total	45	60,0%	1	1,3%	23	30,7%	5	6,7%	0	0,0%	1	1,3%	75	100,0%

X²: 35,227 GL= 4 P- valor= 0,000 Significativo

Fuente: Elaboración propia

Análisis: En la **tabla 6**, se observa que de 75 (100%) estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro, el 60% tiene un estado nutricional normal, de las cuales tienen estilo de vida saludable y tienen estilo de vida no saludable. Mientras que los estudiantes con algún estado nutricional por exceso, como sobrepeso (30.7%), obesidad I (6.7%), obesidad III (1.3%) y obesidad II (0%) presenta estilo de vida no saludable. Además, se observa que el 1.3% del total de estudiantes tienen bajo peso y estilo de vida no saludable.

Según la prueba estadística de Chi^2 se observa que se obtuvo un P-valor = 0.000 (p- valor < 0.05), lo cual significa que existe relación entre ambas variables.

3.2. Discusión de resultados

En la **tabla 1**, se presenta el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017. Donde se observa que de distribución de 75 (100%) estudiantes de enfermería, el 58.7% presenta un estilo de vida no saludable y el 41.3% de estudiantes tienen estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos guardan relación con Álvarez y Andaluz (2016) quienes en su estudio obtuvieron que más del 50% de los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida no saludable, debido a que consumen comidas chatarras, no realizan ejercicios y no manejan el estrés.

Así mismo guarda relación con Toledo (2018) quien en su estudio sobre Estilo de vida de los estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro, Huacho, obtiene como resultado que del 100% de la población estudiantil, el 51% tiene un estilo de vida no saludable, seguido de 49% que tiene estilo de vida saludable, además en las dimensiones alimentación y actividad física fueron con la tendencia hacia un estilo de vida no saludable.

Sin embargo, difiere con Ponte (2010), quien obtuvo como resultado que de los 129 (100%) de estudiantes, el 60% (77) de los estudiantes tiene un estilo de vida saludable seguido del 40% (52) de los estudiantes tienen estilos de vida no saludable.

Los resultados muestran que los estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro, más del 50% de estudiantes tienen un estilo de vida no saludable, debido a que ingieren alimentos escasamente nutritivos, casi siempre ingiere diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras esporádicamente realizan algún tipo de ejercicio, como también los estudiantes no ingieren las 3 comidas principales

durante el día, no ingieren sus alimentos en horas adecuadas o lo suplen con alimentos que no les nutre; así mismo los estudiantes en su mayoría no habitúan consumir agua; no realizan caminatas u otras actividades físicas y tienen una vida sedentaria, tienen tendencia a estresarse fácilmente ya sea por problemas o sobrecarga de trabajos universitarios.

En la **tabla 2**, se presenta la alimentación de los estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017. Donde observamos que el 77% presentan una alimentación saludable y el 23% tienen una alimentación no saludable.

Los resultados guardan relación con Vilca (2017) quien en su estudio de estilo de vida del profesional de enfermería que labora en el servicio de emergencia del Hospital Cayetano Heredia, obtuvo como resultado en la dimensión de nutrición 60% es saludable y 40% no saludable.

Sin embargo difiere con Ccapa (2017) quien en su investigación sobre estilo de vida de los adolescentes en una institución de Lima, obtiene como resultado que en la dimensión de alimentación el 72% es no saludable y el 28% es saludable.

Los resultados obtenidos muestran que en su mayoría los estudiantes de enfermería se alimentan adecuadamente, consumen alimentos que contienen nutrientes que el organismo requiere para su buen funcionamiento.

En la **tabla 3**, se presenta la actividad física de los estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017. Donde se observa que de 75 (100%) estudiantes de enfermería, el 55% presentan actividad física no saludable y el 45% tienen actividad física saludable.

Estos resultados obtenidos, guardan relación con Andrés quien en su estudio sobre nivel de actividad física en los internos de medicina del Hospital Nacional Sergio E. Bernales, obtiene como resultado que del 100% de los internos de medicina, el 96.4% el nivel de actividad física son bajos, el 1.8% el nivel de actividad física es moderado y el 1.8% se encuentra en nivel alto.

Sin embargo, difiere con Amado y Espíritu (2014) quienes en el estudio sobre nivel de actividad física en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos, obtienen como resultado que del 100% de la población, el 61% tienen un nivel alto de actividad física, seguido de 22% de un nivel bajo y 17% es de nivel moderado. Concluyendo que los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Humanidades presenta alto nivel de actividad física.

Los resultados obtenidos se deben a que los estudiantes en su mayoría no realizan ningún tipo de actividades físicas y llevan una vida sedentaria.

En la **tabla 4**, se presenta de la dimensión de acciones de relajación, reposo y sueño, donde se observa de 75 (100%) estudiantes de enfermería, el 93% tienen acciones de relajación, reposo y sueño no saludable y el 7% tienen acciones de relajación, reposo y sueño saludable.

Estos resultados guardan relación con Rodríguez (2013) quien en su estudio de investigación sobre estilos de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, obtuvo como resultado que los estudiantes de enfermería en la dimensión de Sueño y Reposo un 54% tienen estilos de vida no saludable seguido de 46% de los estudiantes tienen acciones de sueño y reposo saludable.

En la **tabla 5**, se presenta el estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017. Donde se observa que de una distribución de 75 (100%) estudiantes de enfermería, se observa el 60% de estudiantes tiene su estado nutricional normal, seguido de un estado nutricional de sobrepeso (30.7%), el 6.7% se encuentra con obesidad grado I, el 1.3% tiene bajo peso el 1.3% tiene obesidad grado III, así como también observamos que no se registra estudiantes con obesidad de grado II.

Los resultados obtenidos guardan relación con Mucurí y Natividad (2011) quienes realizaron sus estudios con los estudiantes de enfermería de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, quienes obtuvieron que la situación del estado nutricional en un 75.6% fue normal, el 23.3% con sobrepeso y el 1.1% con obesidad.

Así mismo guarda relación con Marcelo (2015), quien obtuvo como resultado que del 100% (92) de estudiantes universitarios, el 65.22% están en un rango de peso normal, seguido de 27.17% con sobrepeso y que 7.61% con obesidad leve.

En la **tabla 6**, se presenta la relación entre el estilo de vida y estado en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017. Donde se observa que de 75 (100%) estudiantes con estilo saludable, el 60% tiene un estado nutricional normal, de las cuales el 68.9% tienen estilo de vida saludable y el 31.1% tiene estilo de vida no saludable. Mientras que los estudiantes con algún estado nutricional por exceso, como sobrepeso (30.7%), obesidad I (6.7%), obesidad III (1.3%) y obesidad II (0%) presenta estilo de vida no saludable. Además, se

observa que el 1.3% del total de estudiantes tienen bajo peso y estilo de vida no saludable.

Según la prueba estadística de χ^2 se observa que se obtuvo un P-valor = 0.000 (p- valor < 0.05), lo cual significa que existe relación entre ambas variables.

Los resultados obtenidos guardan relación con Atuncar (2013) quien en su estudio obtuvo como resultado que del total de estudiantes (211), el 88% (187) tienen hábitos alimenticios inadecuados; y 12% (25) tiene hábitos alimenticios adecuados en cuanto al índice de masa corporal, 89% (187) presenta un índice de masa corporal normal, dentro del cual 77% presentan hábitos alimenticios inadecuados, seguido de un 12% hábitos alimenticios adecuados.

De igual manera guarda relación con Chalco y Mamani (2013) quienes en su estudio obtuvieron como resultado que el 64.2% de los estudiantes presentan un estado nutricional normal, seguido del 21.0% que presentó sobrepeso y el 14.8% que presentó desnutrición; asimismo, el 57.5% evidenció un estado de vida en el nivel saludable, un 23,3%, un estilo de vida poco saludable y el 19.3%, de los estudiantes, presentó un estilo de vida muy saludable.

El estado nutricional de las personas depende directamente del tipo de alimentación que tiene, el tipo de actividad física, por lo tanto, si un estudiante no se alimenta saludablemente, consume comidas chatarras, lleva una vida sedentaria, pues, tiene mayor riesgo de padecer algún mal estado nutricional por exceso.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIÓN

4.1. Conclusiones

- ❖ La mayoría de los estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro presentan un estilo de vida no saludable en las dimensiones de actividad física y acciones de relajación, reposo y sueño.
- ❖ La mayoría de estudiantes tienen su estado nutricional normal, sin embargo la cuarta parte de los estudiantes tienen un estado nutricional de sobrepeso, obesidad grado I, obesidad grado III y bajo peso.
- ❖ Existe relación entre estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017. Por lo tanto se acepta la hipótesis alternativa.

4.2. Recomendaciones

- Al Coordinador General de la Universidad en especial al de la Escuela Profesional de Enfermería, se asegure de implementar ambientes adecuados como cafetines donde se puedan encontrar alimentos nutritivos y así reforzar las conductas saludables.
- Realizar programas educativos que faciliten el desarrollo biopsicosocial y cultural de los estudiantes a través de cursos, seminarios, proyectos de profesionalización, etc.
- Mejorar el estado nutricional y las prácticas de estilos de vida saludables en los estudiantes, para prevenir futuras complicaciones.
- Se recomienda a los estudiantes tener mayor compromiso y responsabilidad con su salud, pues de la forma como ellos sean modelo del cuidado de su propia salud influirá en otras personas a cambiar sus estilos de vida.
- Desarrollar investigaciones sobre estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro, Caraz, para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

CAPÍTULO V

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez y Andaluz (2014- 2015). *Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014 – 2015*. Guayaquil.
- Arenas y Ortega (2015). *Estilos de vida en los estudiantes de enfermería*. Cúcuta.
- Camerino & Castañeda(citado por Álvarez y Andaluz, 2014-2015). *Recreación es aquella “flexibilidad de interpretación y cambios”*.
- Carbajal (2004). *Manual de Nutrición y Dietética*. Recuperado de: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal>
- Cedeño, L. (2007). *Estado Nutricional*. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos80/nutricion/nutricion.shtml#ixzz4pnQqAdjM>
- ENCODE (2014). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas*. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/prensa/presentan-encuesta-nacional-de-consumo-de-drogas-en-estudiantes-2014>
- Espinoza citado por Granda y Milena (2015). *Estilo de Vida*
- FAO (2017). *Composición de alimentos*. Recuperado de: <http://www.fao.org/nutrition/composicion-alimentos/es/>
- González, T. (2008). *Fenómeno Alimentario y Fisiología del subsistema Digestivo*. Habana, Cuba: Política.
- Guerrero (2014). *Estilo de Vida*.
- Chaparro y Col. (2014). *Universidad Saludable a partir del análisis de los estilos*

*de vida de la comunidad universitaria de la sede Orinoquia –
Universidad Nacional de Colombia. Bogotá.*

Hernández, R. (2006). Metodología de Investigación. México: Mc Graw- Hill
Interamericana

Narro (2012). Política. La Jornada,

Laguado y Gómez (2014). *Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería
en la universidad cooperativa de Colombia.*

López, Marchan y Ramírez (citado por Granda y Milena, 2015). Formas de Vida
Saludable.

La OMS (2014). Estilos de Vida.

Palomares (2014). *106 profesionales de la salud evaluados en un hospital del
MINSA en el periodo de Septiembre y Octubre del 2014.* Lima.

Rosental y Ludin (2014). Estilo de Vida. La Habana: Editorial Revolucionaria.

WHO (OMS). citado por Palomares (2014). Estilos de vida saludable.

UNICEF (2012). Evaluación del crecimiento de niños y niñas. Recuperado de
https://www.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf

Tomey, Londoño y Alligood (31 mayo de 2013). Teorías en enfermería [Mensaje
de un blog]. Recuperado de [http://
teoriasenenfermeria.blogspot.com/.../modelo-de-promocion-de-salud-
capitulo-21.htm](http://teoriasenenfermeria.blogspot.com/.../modelo-de-promocion-de-salud-capitulo-21.htm).

Vasquez, Palacio, Simonetti y Meiriño (12 junio de 2012). El cuidado [Mensaje
de un blog]. Recuperado de [http://
teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html](http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html)

OMS. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Informe de un

Comité de expertos de la serie de informes técnicos. 2008.

Principios éticos, internet

<http://www.pol.una.py/sites/default/files/files/bienestar/PRINCIPIOS%20ETICOS%20DE%20ENFERMERIA.pdf>

ANEXOS

Anexo 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD SAN PEDRO. CARAZ, 2017.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>¿Existe relación entre estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería Universidad San Pedro. Caraz, 2017?</p>	<p>Objetivo General:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación que existe entre Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. Caraz, 2017. <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el estilo de vida en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. Caraz, 2017. Identificar el estado nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. Caraz, 2017. Identificar la relación entre Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. Caraz, 2017. 	<p>H1: existe relación significativa entre Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. Caraz, 2017.</p> <p>H0: no existe relación significativa entre Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. Caraz, 2017.</p>	<p>Variable Independiente: ESTILO DE VIDA</p> <p>Variable Dependiente: ESTADO NUTRICIONAL</p>	<p>Tipo de Estudio: Tipo cuantitativo, correlacional, transversal</p> <p>Diseño de estudio: Correlacional</p> <p>M: 75 estudiantes de enfermería</p> <p>Ox: Estilo de vida</p> <p>Oy: Estado nutricional</p> <p>R: Asociación / relación</p>

Anexo 02

ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD SAN PEDRO. CARAZ, 2017.

Se me ha comunicado que el título de esta investigación es “**estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. Caraz, 2017**”, el propósito de este estudio es determinar el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes de enfermería. El presente proyecto de investigación está siendo conducida por la estudiante de Enfermería Lucero Geraldine Espector Ramírez, con la asesoría de la *Mg. Rosa María Morán Silva* de la Universidad San Pedro. Si accedo a participar en este estudio, deberé responder una encuesta, la que tomará 25 min de mi tiempo.

Mi participación será voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, las encuestas serán anónimas, por ello serán codificadas utilizando un número de identificación. Si la naturaleza del estudio requiera su identificación, ello solo será posible si es que doy consentimiento expreso para proceder de esa manera.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del proyecto, soy libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además puedo finalizar mi participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio. Si sintiera incomodidad, frente a alguna de las preguntas, puedo ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la investigación y abstenerse de responder.

Yo,..... doy mi consentimiento para participar en el estudio y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria.

Como prueba de consentimiento voluntario para participar en este estudio, firmo a continuación:

Nombre del Participante:

DNI:

Fecha:

ANEXO 03

CUESTIONARIO: ESTILO DE VIDA

DATOS

SOCIODEMOGRÁFICOS

Género

- a) Femenino ()
- b) Masculino ()

Edad

- a) 15 – 20 ()
- b) 21 – 25 ()
- c) 26 – 30 ()
- d) 31 – 35 ()
- e) 36 – 40 ()

Estado civil

- a) Soltero/a ()
- b) Casado/a ()

- c) Divorciado/a ()
- d) Separado/a ()
- e) conviviente ()

DATOS

SOCIOECONOMICOS

Estrato social

- a) Alto ()
- b) Medio ()
- c) Bajo ()

ALIMENTACION	NUNC A	AVECE S	CASI SIEMPR E	SIEMPR E
	1	2	3	4
1. Consume 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente				
2. Consume 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente				
3. Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente				
4. Consume de 2 a 4 porciones de frutas diariamente				
5. Consume 5 a 7 porciones de cereales diariamente				
6. Ingiere diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras				
7. Consume de 3 o 4 comidas diarias?				
8. ¿consume 2 litros de agua diariamente?				
ACTIVIDAD FISICA	NUNC A	AVECE S	CASI SIEMPR E	SIEMPR E
	1	2	3	4
9. ¿Realiza Ud. Caminatas, bailoterapias, ciclismo o natación?				
10. Realiza ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana				
MANEJO DEL ESTRÉS	NUNC A	AVECE S	CASI SIEMPR E	SIEMPR E
	1	2	3	4
11. Sensación de dormir bien y estar descanso				
12. Capacidad de afrontar los problemas y estrés con tranquilidad				
13. Sufre de depresión y tristeza				

14. Es una persona relajada que le gusta disfrutar la vida con relaciones no conflictivas				
15. Cuando usted está estresado se siente: Agresivo/a				
15. Cuando usted está estresado se siente: Enojado/a				
16. Es una persona positiva y optimista				

ANEXO 04

FICHA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL

Peso: _____kg

Talla: _____cm

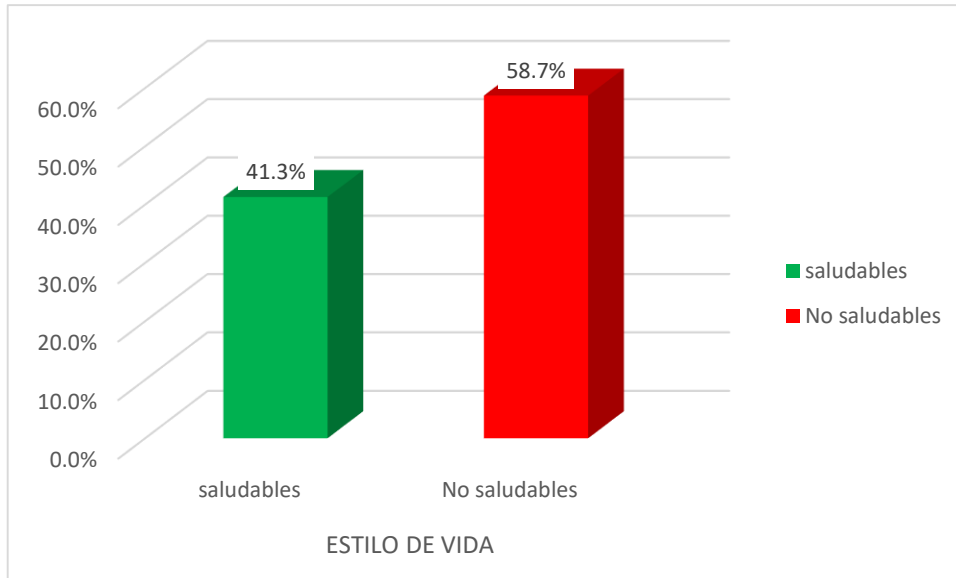
- a) Bajo peso ()
- b) Peso normal ()
- c) Sobrepeso ()
- d) Obesidad I ()
- e) Obesidad II ()

Índice de Masa Corporal (IMC)	Categoría
Bajo peso	$< 18.5 \text{ kg/m}^2$
Peso normal	$18.5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$
Sobrepeso	$25,0 - 29,9 \text{ kg/m}^2$
Obesidad grado I	$30,0 - 34,9 \text{ kg/m}^2$
Obesidad grado II	$35,0 - 39,9 \text{ kg/m}^2$
Obesidad grado III	$>40,0 \text{ kg/m}^2$

Anexo 05

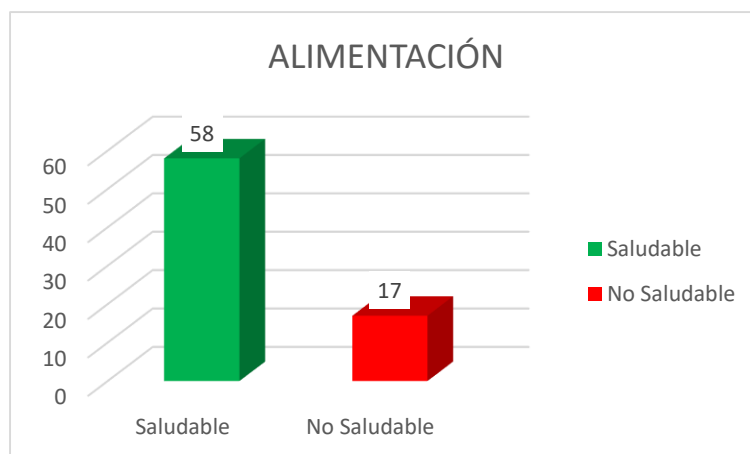
Grafica 01: grafica de barras sobre el estilo de vida de los estudiantes de enfermería.

Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

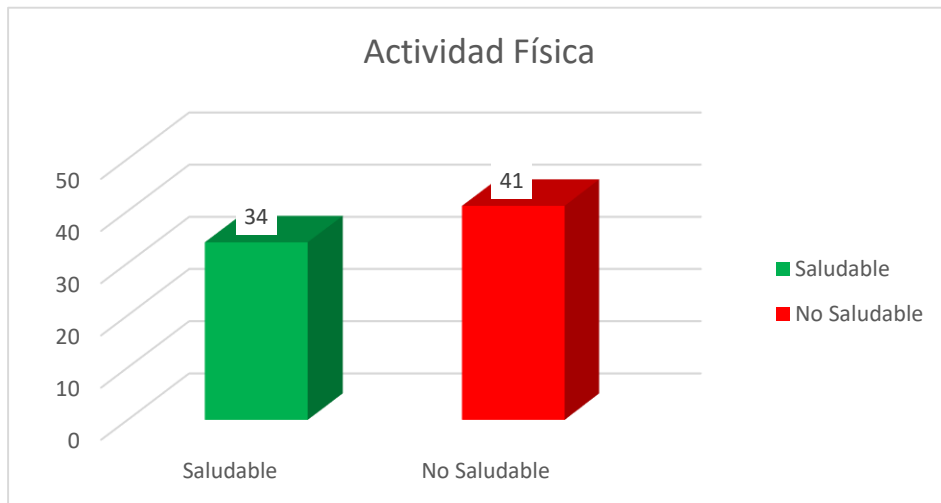


Grafica 02. Alimentación en estudiantes de enfermería de la Universidad San

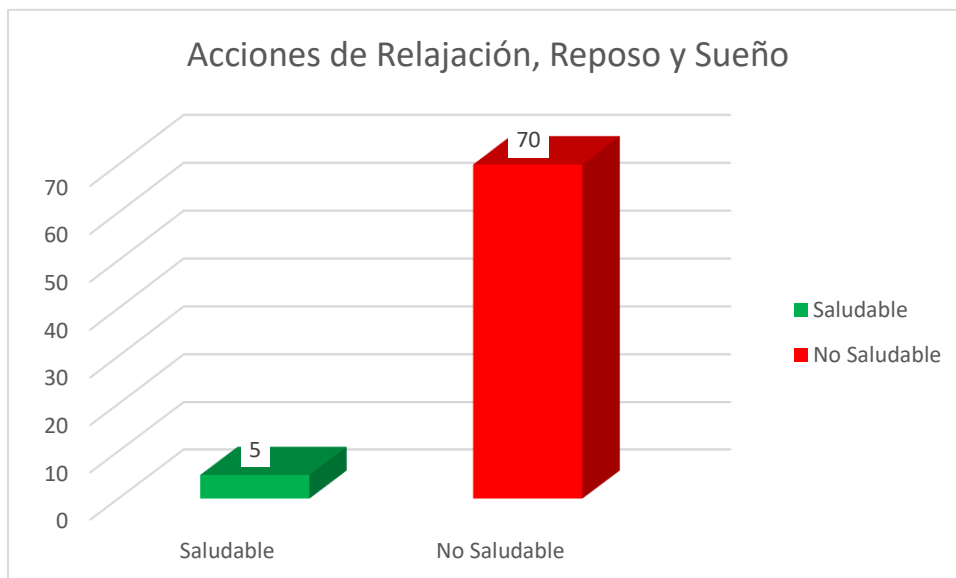
Pedro. Caraz, 2017.



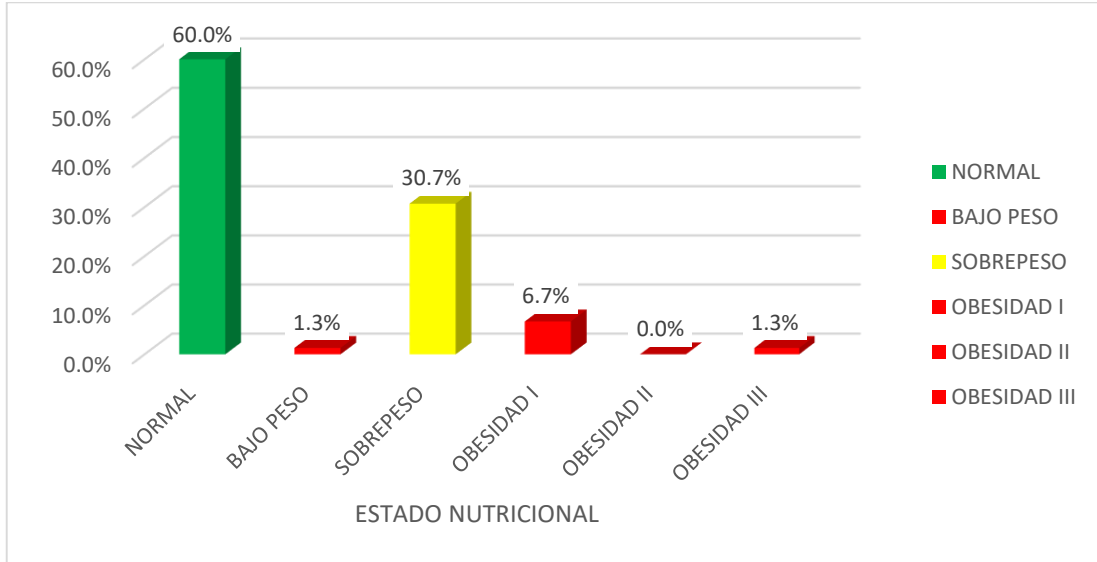
Grafica 03. Actividad Física en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017.



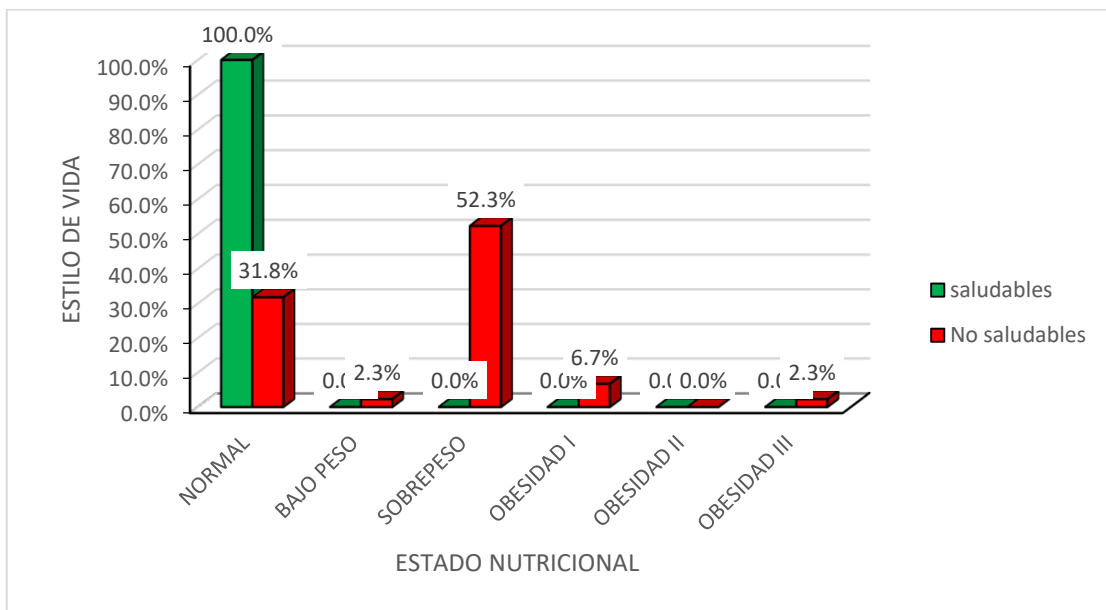
Grafica 04. Acciones de Relajación, Reposo y Sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro. Caraz, 2017



Grafica 05: grafica de barras sobre el estado nutricional de los estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. Caraz, 2017.



Grafica 06: grafica de barras sobre el estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. Caraz, 2017.



Grafica 06: grafica de barras sobre el género de los estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. Caraz, 2017.

