



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

“Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes  
Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo-  
Independencia 2017”

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA  
EN ENFERMERÍA**

**AUTOR:**

**VERA LENES, JENNIFER MABEL**

**ASESORA:**

**DRA. LILLIANA TIMANÁ YENQUE**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**LIMA – PERÚ**

**2017**

**PÁGINA DEL JURADO**

---

Presidente

---

Secretario

---

Vocal

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación está dedicado a Dios por darme salud y vida, a mi hijo Jake Leonardo por ser mi motivación y fuerza cada día, a mis padres, a mi esposo y a toda mi familia por nunca dudar en mí y brindarme su apoyo y amor incondicional.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi agradecimiento a todas las personas que me apoyaron durante todo el desarrollo de mí tesis, a mi asesora la Dra. Lilliana Timana Yenque por sus consejos y orientaciones a lo largo de este duro camino.

## **DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD**

Yo, Jennifer Mabel Vera Lenés, con DNI 72896883, de acuerdo a las disposiciones consideradas en el reglamento de grados y títulos de la Universidad Cesar Vallejo, declaro bajo juramento que todo registro que adjunto es auténtico.

De igual modo manifiesto bajo juramento que todos los datos y referencias que se muestra en la presente tesis es verídico y real.

En tal sentido acepto la responsabilidad ante cualquier engaño, evasión y negligencia tanto de los registros como de la información adjuntada y me someto a lo acondicionado en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

Lima 21 de diciembre del 2017

## PRESENTACIÓN

Señores Miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada “**Estilos de Vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas - Carabaylo - Independencia 2017**”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título profesional de licenciada en Enfermería.

Jennifer Mabel Vera Lenes

## ÍNDICE

Página del Jurado	II
Dedicatoria	III
Agradecimiento	IV
Declaratoria de autenticidad	V
Presentación	VI
Índice	VII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
I.INTRODUCCIÓN	11
1.1. Realidad problemática.....	12
1.2. Trabajos Previos.....	14
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	17
1.4. Formulación al problema.....	26
1.5. Justificación del estudio.....	27
1.6. Objetivos.....	27
1.6.1. Objetivo general.....	27
1.6.2. Objetivo específicos.....	27
II.METODO	
2.1.Diseño de la investigación.....	28
2.2. Variables, Operacionalizacion.....	29
2.3. Población.....	31
2.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	31
2.4.1Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.....	31
2.4.2Validez y Confiabilidad.....	32
2.5. Método de Análisis de datos.....	33

2.6. Aspectos éticos.....	34
III.RESULTADOS.....	35
IV.DISCUSION.....	41
V.CONCLUSIONES.....	48
VI.RECOMENDACIONES.....	49
VII.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	50
ANEXOS.....	56

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general determinar los estilos de vida de internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabaylo-Independencia 2017. Es una investigación de enfoque cuantitativo, tipo de diseño no experimental, método descriptivo, corte transversal. La muestra estuvo conformada por 45 internos de enfermería, para el recojo de la información se empleó el cuestionario Estilo de vida (PEPS-I) conformado por 48 preguntas tipo Likert. Los hallazgos revelan que el estilo de vida de los internos es no saludable en un 51.1% y solo el 48.9% presenta un estilo de vida saludable. Al analizar según dimensiones se obtuvieron estilos no saludables; en la dimensión nutrición se obtuvo un estilo no saludable del 60% y únicamente el 40% goza de estilo saludable, en la dimensión ejercicio se obtuvo un 66.7% estilo no saludable y el 33.3% presenta estilo saludable, en la dimensión responsabilidad en salud se obtuvo un 55.6% no saludable y un 44.4% saludable, en la dimensión manejo del estrés 51.1% no saludable y salvo el 48.9% saludable, en la dimensión soporte interpersonal se obtuvo 57.8% no saludable y 42.2% saludable y finalmente en la dimensión auto actualización se obtuvo 51.1% no saludable y tan solo 48.9% saludable.

Palabras claves: Estilo de vida, enfermería, estudiantes

## **ABSTRACT**

The present investigation has like general objective to determine the lifestyles of nursing interns of the Direction of Integrated Networks of Health Lima North, Comas-Carabaylo-Independence 2017. It is a research of quantitative approach, type of non-experimental design, descriptive method, cross-section. The sample consisted of 45 nursing interns, for the collection of information the Style of Life questionnaire (PEPS-I) was used, consisting of 48 Likert-type questions. The findings reveal that the lifestyle of inmates is unhealthy at 51.1% and only 48.9% present a healthy lifestyle. When analyzing according to dimensions unhealthy styles were obtained; in the nutrition dimension an unhealthy style of 60% was obtained and only 40% enjoy a healthy style, in the exercise dimension 66.7% unhealthy style was obtained and 33.3% presented healthy style, in the dimension responsibility in health obtained an unhealthy 55.6% and a healthy 44.4%, in the stress management dimension 51.1% unhealthy and except healthy 48.9%, in the interpersonal support dimension, 57.8% unhealthy and 42.2% healthy and finally in the auto dimension The update was 51.1% unhealthy and only 48.9% healthy.

Keywords: Lifestyle, nursing, students

## **I. INTRODUCCIÓN**

Las poblaciones han sufrido cambios en el último siglo, como efecto de la invención tecnológica y los recientes modelos han influido en nuestras formas de vincularnos y actuar con las personas que nos rodean. En esa dirección, hemos adquirido nuevos estilos de vida, los cuales repercuten en el estado de salud del individuo trayendo consigo la generación de enfermedades no transmisibles, que terminan ocasionando discapacidad y muerte en las últimas décadas<sup>1</sup>.

Los estilos de vida de una persona se ven influenciado por diversos patrones que adopte el ser humano durante el transcurso de su vida. El ingreso a la universidad es un momento crucial en la etapa del universitario, trae consigo miles de enseñanzas, actitudes y comportamientos los cuales se verán confrontados con las nuevas actividades, actitudes o comportamientos que desarrollara durante cinco años el estudiante universitario. Es acá donde el universitario; futuro profesional de enfermería juega un rol sumamente importante, donde este será capaz de adoptar estilos que favorezcan su salud y sea modelo en el presente y futuro de sus enseñanzas o de lo contrario repercutirán de manera negativa en su salud.

Diversos estudios en nuestra país y a nivel internacional reflejan la cruda realidad que presenta el estudiante universitario y aún más el estudiante de enfermería donde se evidencian estilos de vida no saludables en diversas áreas tales como nutrición, ejercicio o actividad física, manejo del estrés ,soporte interpersonal entre otras; este mal manejo de los estilos de vida afectan en todos los años de formación del universitario, siendo así es importante conocer los estilos de vida que practican los Internos de Enfermería, quienes son próximos a ser Licenciados de la carrera de Salud.

## 1.1 Realidad Problemática

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>2</sup>, en el mundo se registran más de 2,6 millones de defunciones en los jóvenes, los cuales se encuentran entre los 15 y 24 años. Aproximadamente dos tercios de las muertes precipitadas y un tercio se asocian a patologías en adultos cuyos comportamientos se iniciaron en la juventud, tales como la falta de ejercicio o deporte, dieta desequilibrada, el consumo de bebidas alcohólicas, coitos sin protección y malas relaciones interpersonales generadoras de violencia. Otro dato importante de la OMS es que por 10 fallecimientos 6 son asignadas a patologías crónicas, atribuyendo una epidemia del siglo XXI. Se considera que la ausencia de actividad física o sedentarismo es la fuente primordial; aumentando el riesgo de fallecer a causa de una de las patologías no transmisibles<sup>3</sup>.

Por otro lado en Ecuador un estudio realizado por Álvarez G. y Andaluz V. en el año 2015 titulado Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil, se obtuvo resultados impactantes; el 50% de los estudiantes refiere que en su alimentación casi siempre consume comida chatarra, a nivel de ejercicio se halló que el 60 % realizan ejercicio como la caminata y el 40% no realiza ningún tipo de ejercicio, por lo tanto el 63% de internos de enfermería tiene sobrepeso y solo el 20% obesidad tipo I, lo cual es generado por las inadecuadas practicas alimenticias y el sedentarismo <sup>11</sup>.

En nuestro país en el 2015 según el Informe Nacional de las juventudes, la población peruana estuvo conformada por 31 millones 151 mil 643 personas, asimismo se encontró de 15 a 29 años de edad la cifra de 8 millones 377 mil 262, por lo tanto, la juventud simboliza el 26,9% del total de población. Asimismo, la proporción de jóvenes con educación superior universitaria representa al 26,1%. Siendo así; nuestro país tiene una tasa considerable de jóvenes que se encuentran estudiando a nivel superior<sup>4</sup>.

En el Perú en el 2013 Datum Internacional realizó una investigación dando a conocer que los ciudadanos peruanos expresan niveles altos de

desconocimiento e insuficiente información sobre contenidos de alimentación saludable y nutrición. El 35% de la población adulta peruana encuestada considera estar informada sobre alimentación saludable y el 53% declara saber poco sobre este tema, siendo así que 6 de cada 10 peruanos declaran estar desinformados<sup>23</sup>. En el Perú según el Informe Técnico del Estado Nutricional, por etapas de vida realizada el 2012-2013, dio a conocer que los adultos jóvenes conformados entre 20 a 29 años, el 30.7% de jóvenes presentó sobrepeso y el 9,9% obesidad tipo I, II y III, asimismo se observó que el sobrepeso es mayor en la área urbana con un 10.9% a diferencia de la área rural del 5.8%, teniendo en cuenta que según dominios geográficos las regiones de la costa y Lima metropolitana presentaron más del 40 % de exceso de peso el cual incluye sobrepeso y obesidad <sup>5</sup>.

Asimismo, el Ministerio de Salud, dio a conocer que el 90% de peruanos no practica actividad física, advirtió que las enfermedades no transmisibles se reducen hasta en un 90% gracias al hábito del estilo de vida saludable<sup>23</sup>. Otras investigaciones nacionales realizados por Aguado E. y Ramos D. en el 2013 dan a conocer que los universitarios de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza no practican estilos de vida saludable en un 55 %, por ejemplo, en la dimensión actividad física comprende a algunas veces con un 43.5%, en la dimensión nutrición destaca el comportamiento de algunas veces en el 44.2% y en el manejo de estrés los estudiantes presentan un comportamiento de algunas veces con un 42.6%<sup>7</sup>.

La presente investigación está dirigida a determinar los estilos de vida que practican los internos de enfermería de Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas Carabayllo- Independencia, ya que se evidencia un alto porcentaje de estudios previos en nuestro país donde los estudiantes universitarios de Enfermería no realizan actividades que generen estilos de vida saludable entre ellos están; la escases de ejercicio por llevar una vida rutinaria debido a la demanda de cursos y prácticas que se realiza durante la etapa de formación profesional impidiendo que el estudiante pueda programarse en

actividades de ocio o ejercicio, el incremento del consumo de la comida rápida, ya que no cuentan con la disponibilidad de tiempo para una preparación saludable de sus alimentos, esto se debe a que la gran mayoría trabaja y estudia desarrollando a través del tiempo hábitos no saludables perjudicando su salud y su bienestar en un futuro.

## **1.2 Trabajos Previos**

Ramos H. en el 2016 en Lima-Perú ejecutó un estudio denominado Estilo de vida y autocuidado de los universitarios de enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Huacho-2016, fue una investigación descriptiva, corte transversal, se aplicó a una muestra de 52 estudiantes, teniendo como resultados universitarios enfermeros con estilos de vida pocos saludables y además autocuidado de nivel regular en un 44% <sup>6</sup>.

Aguado E. y Ramos D. en el año 2013, en Lima realizó un estudio nombrado Factores sociodemográficos y estilos de vida en universitarios de la Escuela de enfermería Padre Luis Tezza. El diseño fue tipo descriptivo, de corte transversal, se trabajó con una muestra de 166 universitarios enfermeros. Los resultados fueron que el género femenino es el que más prevalece en un 93% y el 55% no tienen estilos de vida saludable<sup>5</sup>.

Así mismo Ponte M. en el año 2010 efectuó un trabajo de investigación titulado Estilo de vida de los universitarios de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El estudio fue tipo cuantitativo, se utilizó metodología descriptiva. La muestra estuvo constituida por 129 estudiantes. Los resultados fueron no saludables; en la dimensión salud con responsabilidad se observa un 76.7%, en nutrición un 65%, en la actividad física con 82.9 %, en gestión de tensiones predomina en alumnos del segundo año con un 59%, los del tercer año con 57% y el último año con un 52%, por lo tanto prevalece el estilo de vida no saludable a diferencia de la dimensión crecimiento espiritual

donde se obtuvo un 86.8% y en la dimensión relaciones interpersonales destaca el 75.2% considerados estilos de vida saludable durante los cinco años de estudios<sup>8</sup>.

Mendoza M. en el año 2006 en Lima elaboró una investigación titulada Estilos de vida de los universitarios de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, considerada de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo, la población fue conformada por 80 estudiantes, la técnica utilizada fue la encuesta. Los hallazgos obtenidos son que el 55 % de alumnos tienen estilo de vida desfavorable, y el 45% favorable: presentando en su mayoría estilos de vida no favorables, ya que tienen una inadecuada alimentación, descanso inapropiado y vida sedentaria sin ejercicios<sup>9</sup>.

Grimaldo M. en el 2005 en Lima realizó un estudio titulado Estilo de vida saludable en un grupo de universitarios de una Universidad particular en Lima, el objetivo general fue identificar y comparar los estilos de vida saludables en estudiantes, fue una investigación descriptiva, de corte transversal, se consideró una muestra de 231 universitarios, teniendo como resultados que los estudiantes practican estilos de vida poco saludables y un autocuidado de nivel regular en un 44%<sup>10</sup>.

En el ámbito internacional Álvarez G. y Andaluz V. en Ecuador en el año 2015 realizó un estudio titulado Estilos de vida saludable en los universitarios internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil, fue un estudio cuantitativo, explicativo y descriptivo, y ejes transversales, la muestra fue de 80 estudiantes, los resultados más relevantes fueron; en la alimentación saludable se determinó que el 50% refirió que casi siempre consumen comida rápida, el 60% respondió que solo realiza ejercicio como la caminata y el 40% no practica ningún tipo de ejercicio , por lo tanto el 63% de los internos tiene sobrepeso y el 20% de obesidad tipo I, todo esto es generado por las malas prácticas alimenticias y el sedentarismo, llegando a la conclusión que los internos de

Enfermería no tienen estilos de vida saludable, incrementando el riesgo de generación de afecciones y patologías no transmisibles para la salud<sup>11</sup>.

Además Velandia M., Arenas J., y Ortega N. en el año 2015 en Colombia, ejecutó una investigación nombrada Estilos de vida en los estudiantes de enfermería, tuvo como objetivo general identificar las principales conductas de estilos de vida de los universitarios de enfermería de una universidad pública, fue un estudio de tipo cuantitativo, método descriptivo, y eje transversal, la muestra estuvo conformada por 120 estudiantes de todos los ciclos, los resultados más relevantes fueron que en la dimensión de actividad física el 51% no practica deporte, el 35% dedica su tiempo a trabajar y estudia, obteniendo como resultados que los alumnos realizan prácticas saludables, a diferencia de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio<sup>12</sup>.

Por otro lado, Laguado E. y Gómez M. en el 2014 realizó un artículo nombrado Estilos de vida saludable en universitarios de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia, la población estuvo conformada por 154 estudiantes, fue una investigación descriptiva, de corte transversal, se empleó el cuestionario II (HPLP II) de Nola Pender. Teniendo como resultados que los universitarios de enfermería presentan solo comportamientos saludables en la dimensión espiritual 64.9% y relaciones interpersonales con un 47.4%, a diferencia de la dimensión Actividad física la cual comprende a algunas veces con un 43.5% y en la dimensión nutrición predomina la respuesta de algunas veces en un 44.2% de los estudiantes. Por efecto los estudiantes de la carrera de enfermería no practican estilos saludables, porque no son continuos ni rutinarios<sup>13</sup>.

Así mismo Rodríguez M., Hernández S. y Gonzales J. en el año 2014 en Colombia, realizó un artículo titulado Estilos de vida en estudiantes de enfermería de una Universidad pública Colombiana, fue un estudio descriptivo, de corte transversal, se contó con una muestra de 380 alumnos, teniendo como

resultados que los estudiantes presentan niveles bajo en un 9.2%; el 31.3%, regular; en el 53.7%, bueno y finalmente solo el 5.8%, fantástico, por lo tanto los alumnos de Enfermería de la universidad pública presenta inapropiados estilos de vida, lo que representa riesgos postergados para el desarrollo de patologías no transmisibles<sup>14</sup>.

Prenas S., Cobas E., Cristina G., Lista M. y Álvarez M. en el año 2003 elaboró una investigación titulada Estilos de vida de los universitarios de enfermería, considero como objetivo general conocer y valorar los estilos de vida de los alumnos de enfermería, los resultados dan a conocer una prevalencia de consumo de tabaco mayor al 50%, existencia de bebedores de riesgo, excesos y carencias alimentarias. Es así que los docentes tienen una gran labor promocional durante los años de formación de los estudiantes de enfermería<sup>15</sup>.

### **1.3 Teorías relacionadas al tema**

Hoy en día los seres humanos desde muy pequeños practicamos estilos de vida no saludables, olvidando cuidar nuestra salud, desde muy niños tenemos a nuestro alcance alimentos de comida rápida entre ellos snacks, gaseosas, caramelos, etc. los cuales se encuentra en el recreo o salida del colegio y podemos adquirirlo sin ninguna prohibición; el niño va formando un estilo de vida pobre desde muy pequeño; en el cual no se le coloca normas ni se le orienta que debería consumir, al culminar la etapa escolar, viene el segundo paso la universidad, todas las actitudes y comportamientos que tiene este estudiante se irán moldeando para formar a un profesional saludable, exitoso y más aún si este eligió una carrera de salud tendrá una mayor responsabilidad consigo mismo y con los usuarios.

El estudiante de enfermería debería llevar una vida saludable con practica al deporte, ejercicio, una adecuada alimentación, horarios establecidos

para las comidas, saber manejar sus relaciones interpersonales y emociones, fijar metas en corto y largo plazo, todo esto el interno de enfermería debería manejarlo a la perfección, pero si siempre practico un estilo de vida inadecuado o no saludable, no podrá modificar esas actitudes fácilmente, por lo cual se le hará difícil modificar todo estos comportamientos cuando ya sea un profesional, es por eso la importancia de practicar estilos de vida saludables desde un inicio desde la formación e ingreso a la universidad en el cual se reorienta y educa hábitos de estilos de vida saludable en los estudiantes, y así se lograra profesionales de salud con una formación saludable que orienten y practiquen estilos favorables en beneficio de su salud y de los usuarios.

En 1987 según la Carta de Ottawa, la Organización Mundial de la Salud define la Promoción de Salud como el desarrollo social, político, personal y global que no incluye únicamente las actividades destinadas a confortar las aptitudes de los seres humanos además están direccionadas a transformar las clases sociales, económicas y ambientales vinculadas con la salud, permitiendo aumentar la salud colectiva e individual<sup>23</sup>.

Según la OMS<sup>22</sup> la Promoción de Salud permite a los individuos y a los sistemas sociales incrementar el dominio frente a los determinantes de la salud permitiendo incrementar la salud. La cooperación y asociación de diferentes servicios y áreas, incluyendo a la población es fundamental para actuar a nivel de la promoción de salud.

Según los componentes de la Promoción de la Salud son los siguientes:

❖ Buena gobernanza sanitaria

La promoción de la salud solicita que los formuladores de políticas de todas las provincias gubernamentales hagan de la salud un aspecto central de su política. Esto simboliza que se debe tener en cuenta las repercusiones sanitarias en todas sus actividades, y dar preferencia a las políticas que eviten que la población genere patologías.

#### ❖ Educación sanitaria

Los usuarios deben obtener conocimientos, aptitudes e información que les permitan elegir alternativas saludables, disfrutar de un ambiente en el que existan nuevas medidas y normativas para la mejoría de la salud.

#### ❖ Ciudades saludables

Las ciudades tienen una función primordial en la promoción de la buena salud. La guía y la obligación a nivel municipal son indispensables para una planificación urbana saludable y para llevar a cabo medidas preventivas en las poblaciones y en los centros de atención primaria. Las ciudades saludables favorecen a crear países saludables y por ende un mundo saludable<sup>27</sup>.

Según la OMS el estilo de vida saludable es la agrupación de conductas y prácticas que adoptan y realizan los seres humanos de forma personal o grupal, las cuales permiten satisfacer las necesidades del ser humano alcanzando desarrollo personal y profesional. La Organización Mundial de la Salud (OMS 1986) determinó el estilo de vida como “una forma general fundamentada en la interrelación a través de las condiciones de vida en un sentido general y los modelos individuales de comportamientos delimitados por componentes socioculturales y atributos personales”<sup>27</sup>.

Según el glosario Promoción de la Salud de la OMS describe el estilo de vida como un modo de vida, el cual se fundamenta en modelos o guías de conductas establecidas, mediante la interacción de las propiedades o características personales, las interacciones sociales y la situación socioeconómica y ambiental<sup>29</sup>.

En los países en vías de desarrollo, los estilos de vida poco saludables son el motivo del incremento de enfermedades crónicas o no transmisibles. El hábito de vida que tiene el usuario años anteriores; si no realizó actividad física

o ejercicio, la nutrición fue insuficiente o exagerada, desarrollo prácticas nocivas, generando dificultades en la senectud, de aquí radica la significancia de realizar actividades saludables, participar de programas de promoción y prevención en la salud<sup>15</sup>.

Los estilos de vida en nuestra actualidad establecen un asunto de mayor relevancia, ya que mediante la cultura o sabiduría y el manejo de hábitos saludables permiten intensificar en los profesionales del campo de la salud especialmente del Profesional de Enfermería. Asimismo, el profesional tiene variedad de actividades durante su turno laboral, siendo los principales predispuestos a llevar una vida poca saludable<sup>16</sup>.

El estilo de vida se clasifica en:

❖ Estilo de vida saludable:

Determinados como las tradiciones, procesos sociales, hábitos, conductas y prácticas de los seres humanos o grupos poblacionales que generan la satisfacción de las necesidades humanas permitiendo lograr el bienestar y la vida.

Asimismo, los estilos de vida o conductas saludables permiten prevenir desigualdades a nivel biopsicosocial, espiritual y conservar la tranquilidad o bienestar, para renovar la calidad de vida, saciar las necesidades y posibilitar el desarrollo humano, entre ellos tenemos; realizar ejercicio físico o algún deporte, adecuada alimentación, manejar los niveles de estrés en diferentes situaciones, relaciones interpersonales optimas, no a la práctica de violencia, etc.

❖ Estilo de vida no saludable:

Son las conductas, actitudes o hábitos que adquieren los seres humanos en oposición de su propia salud y resistencia a en el progreso de la calidad de vida y/o estilo de vida. Es el hábito de vida que afecta al individuo generando daño en el aspecto biológico,

psicológico y social, conduciéndolo a descuidos físicos y en sí, de su integridad personal, entre los estilos no saludables encontramos al sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, exposición continua al estrés, consumo excesivo de cigarro y alcohol, malas relaciones interpersonales, entre otras<sup>17</sup>.

Para el Ministerio de Salud según el Documento Promoviendo Universidad Saludables<sup>24</sup> menciona que la Promoción de Salud debe estar incluida en la cultura universitaria, se necesita integrar el concepto en la misión de la Universidad, ya que es un factor primordial para el desarrollo de los estudiantes universitarios y personal, teniendo en cuenta la formación del estudiante como persona y profesional.

El ingreso a la Universidad es un momento significativo para los universitarios. Estos estudiantes salen de un sistema escolar protegido, donde las normas y limitaciones son indicadas por una dirección y tienen pocas oportunidades de influir en estas disposiciones y culturas institucionales. Al ingresar a la educación superior se solicita seguridad y autonomía en la toma de sus decisiones. El universitario tiene que acondicionarse a las actuales demandas académicas, programaciones y cultura organizacional, lo cual afecta y determina su nuevo estilo de vida.

Los estudiantes de nivel superior casi siempre se ven confrontados a altos niveles de estrés y confusiones por estar en un entorno con menos prohibiciones y protecciones. Lo cual permite iniciar y aumentar prácticas no saludables para su vida diaria y profesional.

El ingreso a las Universidades resulta favorable para el universitario, ya que permite reorientar y concientizar sobre la importancia de mejorar los estilos de vida, fortaleciendo su autoestima y asertividad.

Los profesores y administrativos cumplen un rol importante porque permiten brindar herramientas que posibilite la adopción de estilos de vida saludable. Esto los favorecerá personalmente, familiarmente y los transformará en profesionales modelos que practiquen estilos saludables.

Según el modelo de promoción de Nola Pender menciona:

El modelo o guía de promoción de la salud abarca aspectos de enfermería y los conocimientos conductuales sobre factores influyentes en la salud y permitan motivar a los seres humanos a desarrollar comportamientos destinados a la ampliación de la salud <sup>28</sup>.

El modelo de promoción de la salud (MPS) de Pender sirve para facilitar la dirección de mejores prácticas de salud, comprende la generación de conductas que promuevan la salud, y se emplee de forma potencial a lo largo de toda la vida.

Pender desarrollo un instrumento denominado estilo de vida promotor de la salud, cuyo objetivo es valorar el estilo de vida de los individuos, bien sea saludable o no saludable<sup>30</sup>.

El perfil del estilo de vida promotor de salud, procedente del modelo sirve como definición operacional para los comportamientos promotores de salud.

Asimismo, comprende las siguientes dimensiones:

❖ **Dimensión Nutrición:**

La alimentación es la ingestión de nutrientes para satisfacer necesidades alimenticias, primordialmente para obtener energía y desarrollarse. Es el proceso por el cual el organismo recepciona, procesa, asimila y emplea los alimentos que permitan la generación de energía posibilitando el correcto funcionamiento de los tejidos y órganos, el crecimiento y la conservación de la vida<sup>15</sup>.

Una alimentación equilibrada es un factor indispensable para el bienestar y la armonía, biofísica, psicológica y social. Una adecuada alimentación no solamente favorecerá a mejorar la salud de los universitarios sino incrementará sus rendimientos académicos y laborales.

Según la OMS da a conocer que el sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de desarrollar una amplia variedad de patologías crónicas: aproximadamente el 44% representa la enfermedad de diabetes, el 23% simboliza a las cardiopatías isquémicas y entre el 7% y 41% algunos cánceres<sup>25</sup>.

La Asociación Peruana de Estudio de la Obesidad y Aterosclerosis (APOA) dio a conocer que en el Perú el total de niños y adolescentes obesos se intensificó en algunos departamentos del país, de 3% a 19% en las tres últimas décadas, y continúa en aumento<sup>26</sup>.

#### ❖ **Dimensión Ejercicio:**

La palabra actividad física hace mención a la secuencia de acciones y movimientos que incorporen actividades cotidianas, entre ellas tenemos el caminar de forma regular, labores domésticas, etc. El ejercicio, es ende es un tipo de actividad física y hace referencia a movimientos corporales programados, estructurados y repetitivos, con el fin de conservar uno o más aspectos de la salud<sup>18</sup>.

La práctica moderada de ejercicio logra importancia para la salud pública, la creciente sedentarización del trabajo, implica que muchos trabajadores realicen poca actividad física. Diversas investigaciones recomiendan el ejercicio físico regular y programado, ya que se han evidenciado utilidades saludables en la salud física y mental<sup>17</sup>.

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física es una de las prácticas que presenta importante relación con estilo de vida saludable, en desacuerdo con el sedentarismo, la alimentación inapropiada y el tabaquismo, son componentes de riesgo desfavorable para la salud principalmente para las enfermedades no transmisibles<sup>19</sup>.

En nuestro país, el 70% de limeños no practica deporte por falta de tiempo siendo la principal causa, según el estudio “Actitud hacia el deporte 2016”.

Por lo tanto, es primordial que la actividad física, el deporte u otro tipo de ejercicio programado se encuentren incluido dentro de la formación integral de un estudiante universitario, puesto que permitirá que el futuro profesional genere hábitos saludables y disminuya los niveles de estrés, ansiedad, preocupación, etc.; favoreciendo un mejor rendimiento y desempeño profesional.

#### ❖ **Dimensión Responsabilidad en Salud:**

La dimensión responsabilidad en salud comprende tomar conciencia de la responsabilidad ante el propio bienestar de nuestra persona, implica prestar interés a la propia salud, educarse a sí mismo en salud y buscar asistencia en los profesionales de la salud de manera consciente e informada<sup>19</sup>.

El control de la salud son todas las actividades desarrolladas por una persona en beneficio propio, con el objetivo de aumentar su calidad de vida y el de su entorno familiar, a través de la supresión de factores de riesgos que pueden conllevar a ciertas patologías. Estas acciones incluyen la prevención, promoción y tratamiento durante una patología diagnosticada. Es importante que el universitario de enfermería en sus centros de prácticas conozca las condiciones de riesgo en el entorno laboral, actividades preventivas y de promoción para su salud, por ende, que se involucre en actividades para su beneficio propio.

#### ❖ **Dimensión manejo del estrés:**

Se define el estrés al grupo de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales de nuestro organismo frente a estímulos o condiciones que observamos o analizamos como un peligro para nuestra integridad física y psicológica.

Cada ser humano distingue las circunstancias de la vida de variada forma y utiliza diferentes capacidades y habilidades para confrontarlas. Todo esto se ve influenciado por factores personales (biológicos, psicológico, psicosociales y socioculturales).

La universidad ha incluido efectos altamente provocadores de estrés, entre ellos tenemos la competitividad, la alta demanda de universitarios egresados va en aumento año tras año, por lo cual hay menos oportunidades o mejores ingresos económicos, a todo esto el estudiante busca ser el mejor, por otra parte durante los cinco años los estudiantes están sujetos continuamente a exigencias académicas, aumento de responsabilidades, continuas evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos, y a todo esto se adiciona las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta producen grado de estrés, lo cual es consecuencia de necesidades insatisfechas generando frustraciones en el universitario.

El manejo del estrés se describe al esfuerzo que hace el ser humano por manejar y disminuir la tensión que empieza cuando la circunstancia es denominada como difícil o inmanejable, a través de acciones sencillas o complicadas para tolerar la presión, las emergencias o el estrés. La enfermería es una carrera netamente vocacional de ayuda y cuidados; posee niveles altos de compromiso, manejo de relaciones interpersonales y demandas sociales, lo que hacen a esta profesión más expuesta al estrés laboral y estrés académico; eventos del trabajo, sufrimiento cercano del paciente, ser el nexo entre el usuario, el médico y la familia, y tolerar demandas de ambas partes. En enfermería la carga de estudios y cursos, horarios distintos, problemas administrativos, malas relaciones interpersonales y docentes inmediatas, toma de decisiones en condiciones de urgencia, son los mayores problemas estresantes<sup>18</sup>.

#### ❖ **Dimensión soporte interpersonal:**

El apoyo interpersonal descrito como la interacción entre las personas que incorpora la expresión de afecto, el apoyo tanto del ambiente familiar, social y laboral. Se relaciona con la calidad de vida y expresiones favorables otorgadas por la comunidad, las redes sociales y personas de confianza, que se pueden producir tanto en situaciones cotidianas como de crisis.

El apoyo interpersonal proporciona actitudes positivas ante la vida, tanto en el ambiente familiar y laboral, facilitando el desarrollo de habilidades sociales, favorece la empatía con los usuarios, permite generar conductas y valores para enfrentar conflictos, fracasos y frustraciones, en conclusión, contribuye a crear climas de bienestar social y mantener estilos de vida saludable; convirtiendo en una atención humanizada y de calidad al usuario<sup>15</sup>.

#### ❖ **Dimensión Auto actualización:**

Se logra mediante el progreso de los recursos personales y se logra a través de la relevancia, conexión y desarrollo. La trascendencia pone al universitario en contacto con su ser más balanceado, posee paz interior y apertura las oportunidades de creación de nuevas opciones para alcanzar las metas. La unión es el sentimiento de felicidad, integridad y relación con el universo. El crecimiento implica maximizar el potencial humano para el bienestar, mediante la búsqueda de significados, finalidades y alcance de metas en la vida <sup>20</sup>.

### **1.4 Formulación del Problema:**

#### **1.4.1 Problema General**

¿Cuáles son los estilos de vida de los internos de Enfermería Dirección

de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas Carabayllo-Independencia 2017?

## **1.5 Justificación del estudio**

La presente investigación da a conocer a profundidad la problemática nacional e internacional donde se evidencia altos porcentajes de estilos de vida no saludables en los estudiantes de enfermería; los cuales no llevan una vida saludable por llevar una vida rutinaria, y el aumento de actividades por tener una responsabilidad mayor y estar próximos de ser profesionales de la salud, lo cual no les permiten tener un descanso óptimo, estas actitudes y estilos repercutirán tanto en su vida personal, familiar y por ende profesional, por lo tanto este trabajo permitirá reajustar y plantear políticas y programas de sensibilización y concientización en las universidades y centros de prácticas orientadas a modificar los estilos de vida de los futuros profesionales quienes serán guías y verdaderos ejemplos de orientación y motivación, actuar en los estilos de vida se transforma en una de las tareas más eficientes para prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida de los estudiantes y promocionar la salud.

## **1.6 Objetivos**

### **1.6.1 Objetivo General**

- ❖ Determinar los estilos de vida que practican los Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas – Carabayllo - Independencia 2017.

### **1.6.2 Objetivos Específicos**

- ❖ Identificar los estilos de vida que practican los internos de Enfermería en la dimensión nutrición.
- ❖ Identificar los estilos de vida que practican los internos de

Enfermería en la dimensión ejercicio.

- ❖ Identificar los estilos de vida que practican los internos de Enfermería en la dimensión responsabilidad en salud.
- ❖ Identificar los estilos de vida que practican los internos de Enfermería en la dimensión manejo del estrés.
- ❖ Identificar los estilos de vida que practican los internos de Enfermería en la dimensión soporte interpersonal.
- ❖ Identificar los estilos de vida que practican los internos de Enfermería en la dimensión auto actualización.

## **II. METODO**

### **2.1 Diseño de la Investigación**

El presente estudio fue de enfoque cuantitativo porque sus datos se analizaron en la medición numérica y el análisis estadístico, para así establecer patrones de comportamiento, tipo de diseño no experimental porque se basa en las observaciones de los hechos, sin manipulaciones o intervenciones. Se utilizó el método descriptivo, porque permitió describir los fenómenos, contextos y eventos de como son y su manifestación, asimismo fue de corte transversal porque se recolectaron los datos en un solo momento, haciendo un corte en el tiempo.

## 2.2 Variables y Operacionalizacion

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES/Indicadores	ESCALA
Estilo de vida de los Internos de Enfermería	Los estilos de vida saludable se basan en las actitudes y comportamientos que desarrolla una persona de forma individual determinados por factores socioculturales y características personales. Entre estos estilos se encuentran la responsabilidad frente a la salud, practicar actividad física o algún deporte, alimentarse saludablemente, fortalecerse espiritualmente, generar buenas relaciones interpersonales con su entorno y saber manejar momentos de tensión o estrés, todos estos estilos el interno de enfermería debe manejarlo y aplicarlo en su vida diaria, para desarrollar un adecuado estilo de vida.	Los estilos de vida se evalúan a través del cuestionario de Nola Pender constituido por 48 ítems distribuidas en seis dimensiones nutrición (1,5,14,19,26,35), ejercicio (4,13,22,30,38), responsabilidad en salud(2,7,15,20,28,32,33,42,43,46), manejo del estrés (6,11,27,36,40,41,45), soporte interpersonal (10,18,24,25,31,39,47) y auto actualización, los cuales se miden en estilos de vida saludables o no saludables, mediante el rango proporcionado del percentil 50 (Anexo 5).	NUTRICIÓN: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frecuencia de comidas</li> <li>➤ Alimentos saludables</li> </ul>	Nominal
			EJERCICIO <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración de ejercicios</li> <li>• Frecuencia de ejercicios</li> <li>• Tipos de Ejercicios</li> <li>• Salud y Ejercicio</li> </ul>	
			RESPONSABILIDAD EN SALUD <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interés por la salud</li> <li>• Información sobre la Salud</li> <li>• Prevención</li> <li>• Asistencia a Programas</li> <li>• Reconocimiento de signos de alarmas</li> </ul>	
			MANEJO DEL ESTRÉS <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia del relajamiento</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración del relajamiento</li> <li>• Tipos de relajamiento</li> <li>• Información sobre manejo del estrés</li> </ul>	
			<b>SOPORTE INTERPERSONAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de relaciones interpersonales</li> <li>• Demostración de afecto a uno mismo y al entorno</li> <li>• Duración de las relaciones interpersonales</li> </ul>	
			<b>AUTOACTUALIZACION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima</li> <li>• FODA</li> <li>• Ambiente Familiar</li> <li>• Metas a corto y largo plazo</li> </ul>	

## **2.3 Población**

La población estuvo constituida por todos los internos de enfermería los cuales se encontraron realizando el Internado Comunitario en instituciones de salud que pertenecen a la DIRIS Lima Norte; según datos proporcionados por la oficina de capacitaciones de la DIRIS, el número de internos fue de 45 personas durante los meses de agosto a noviembre del 2017.

Criterios de inclusión:

- Internos (as) matriculados de la Carrera Profesional de Enfermería rotando en la red de Salud Túpac Amaru, pertenecientes a Universidades privadas o nacionales.
- Internos (as) de ambos sexos.
- Internos mayores de 18 años y menores de 30 años.
- Internos (as) que desean participar de la Investigación y firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Internas gestantes.
- Internos (as) de otra nacionalidad o país.
- Internos menores de 18 años y mayores de 30 años.
- Internos(a) que no desean participar de la investigación.
- 

## **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

### **❖ Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica utilizada en la presente investigación fue la encuesta y el instrumento un cuestionario validado internacionalmente y nacionalmente titulado Perfil del Estilo de vida (PEPS-I) 1996 cuya autora es la Enfermera Nola Pender, el cual consta de presentación, datos de

identificación como edad, sexo, religión, estado civil; y preguntas relacionadas al trabajo, si vives con tus padres y en donde vives; asimismo los 48 ítems distribuidas en seis dimensiones nutrición (1,5,14,19,26,35), ejercicio (4,13,22,30,38), responsabilidad en salud (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46), manejo del estrés (6,11,27,36,40,41,45), soporte interpersonal (10,18,24,25,31,39,47) y auto actualización (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48). Los ítems de cada una de las dimensiones se valoran mediante una escala Likert que va de 1 a 4 donde 1 representa a nunca, 2 algunas veces, 3 frecuentemente y 4 rutinariamente. Para hallar el rango de la variable estilo de vida y las dimensiones mencionadas anteriormente se utilizó el percentil 50 el cual considerara 130 puntos; menor a este puntaje se define como estilo de vida no saludable y mayor a 130 puntos estilo de vida saludable, asimismo para cada dimensión se utilizó el mismo percentil 50, el cual se encuentra detallado en el Anexo 5.

❖ **Validez y confiabilidad:**

**Validez:**

A nivel local en nuestro país en el 2010 Ponte Apcho M. realizó la investigación titulada Estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos fue sometida a prueba de validez de jueces de expertos por 7 profesionales, obteniendo la validez del cuestionario.

Asimismo, en la presente investigación el instrumento fue sometido a validez de contenido mediante juicio de expertos, considerándose para ello 3 profesionales de enfermería, obteniendo 1 como resultado de la prueba binomial, siendo un instrumento válido. (Anexo

### **Confiabilidad:**

Para la confiabilidad del instrumento diseñado por Nola Pender y otras investigadoras, se realizó en la Universidad de Massachussets en EE.UU. mediante encuestas a 952 adultos en comunidades del medio oeste del país mencionado, el perfil de Estilo de Vida Promotor de Salud fue calculado utilizando análisis de ítem, análisis de factores, y medidas de confiabilidad, el coeficiente de confiabilidad Alfa fue de 0.922. Asimismo en la versión española realizado a 485 mexicanos-americanos, el coeficiente de confiabilidad alfa para la escala total fue 0.93.

Por lo tanto, en la presente investigación para determinar la confiabilidad del instrumento se realizó la prueba piloto con 18 estudiantes internos de Enfermería pertenecientes a la Universidad Cesar Vallejo, que reunieron las mismas características de los sujetos a investigar, demostrando la consistencia interna del instrumento con el valor alfa de Crombach de 0.95 (Anexo 3).

### **2.5 Método de análisis de datos**

El procesamiento estadístico de la información se elaboró con el apoyo del software SPSS versión 23. Se realizó una base de datos y se ingresó la información para lo cual previamente tuvo un control de calidad, a partir del cual se aplicó estadística descriptiva.

Para la medición de la variable estilo de vida se consideró la sección II del cuestionario sobre Estilo de vida, conteniendo 48 preguntas los cuales determinarían estilos de vida saludables y no saludables, según lo propuesto por Nola Pender.

En primer lugar se ingresó todos los datos al SPSS de acuerdo a las respuestas encontradas, se clasificaron en escala Likert nunca, a veces, frecuentemente y rutinariamente las cuales fueron codificadas del 1 al 4

respectivamente, seguidamente se realizó la suma de las 48 preguntas del cuestionario Perfil del estilo de vida (Peps-I) en una muestra de 45 internos de enfermería, después se procedió a analizar el percentil 50, el cual permitió obtener el rango de 130 puntos; los cuales podrán clasificar a la variable; menor a este puntaje se considerara estilo de vida no saludable y mayor a este puntaje se definirá como estilo de vida saludable, obteniendo esta clasificación se recodifico en diferentes variables; asignando el rango obtenido por el percentil 50 finalmente se colocó etiquetas saludable y no saludable.

Asimismo, para las seis dimensiones se consideró el percentil 50, permitiendo la obtención de rangos y se realizó el mismo procedimiento mencionado en el párrafo anterior, especificado en el Anexo 5.

Se utilizó frecuencias, porcentajes y promedios los cuáles son presentados en tablas o gráficos.

## **2.6 Aspectos éticos**

Para la ejecución del estudio se consideró los siguientes principios:

- Principio de autonomía

En esta investigación el interno es autónomo porque toma sus propias decisiones, al momento de firmar el consentimiento informado y responder el cuestionario, por consecuente es libre de responder de acuerdo a los estilos de vida que practica en su vida diaria.

EL objetivo del consentimiento informado es garantizar que los internos participen en la investigación propuesta sólo cuando ésta en relación con sus valores, intereses y preferencias; y lo realizan voluntariamente con el conocimiento necesario y suficiente para decidir con responsabilidad sobre sí mismos.

- Principio de justicia

Este estudio con el fin de cumplir con el principio de justicia, no discriminará a ningún interno(a) por su religión, raza, siempre y cuando cumplan con los criterios de inclusión.

- Principio de beneficencia

En relación con esta investigación, se busca que el interno(a) de enfermería tenga un bienestar de salud óptimo basado en un adecuado estilo de vida saludable.

- Principio de la no maleficencia

Esta investigación no buscará hacer daño a los participantes, ni se utilizará la información que nos brinden para fines que puedan dañar la integridad de la persona.

### **III RESULTADOS**

A continuación, se presentan los hallazgos de la presente investigación ejecutada en una muestra de 45 internos de enfermería, se detalla en primer lugar las características sociodemográficas y posteriormente los resultados principales de la variable estilo de vida y sus dimensiones.

#### **Características Sociodemográficas:**

En la tabla 1 según la edad promedio de los internos de enfermería es de 24 años, el grupo etario con mayor porcentaje se encuentra los internos de 21 a 25 años que representa el 84.4%, seguidamente de los internos que tienen 24 y 25 años en menor proporción representa el 15.6%. Respecto al sexo se observa que el 86,7% de internos son del género femenino y solo el 13.3% son del género masculino. Según la religión se observa que la mayoría de internos son católicos representando el 84,4%, y el 15.6% representa el total de las religiones en menor proporción entre ellas están la religión evangélica, cristiana y otras. Por otro lado, según el estado civil se observa que el 84,4% de internos son solteros, seguido del 11,1% son convivientes y finalmente

solo el 4,4% son casados. En relación a la pregunta ¿Vives con tus padres? se observa que el 77,8% respondió afirmativamente y el 22,2 % refirió que no vive con sus padres. Finalmente, en la pregunta ¿Actualmente trabajas?, el 57,8% respondió negativamente a diferencia del 42,2 % respondió afirmativamente.

**Tabla 1: Características Sociodemográficas de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo-Independencia 2017.**

<b>Variables</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Edad</b>		
21 -25 años	38	84.4
26 – 30 años	7	15.6
<b>Sexo</b>		
Femenino	39	86.7
Masculino	6	13.3
<b>Religión</b>		
Católica	38	84.4
Evangélica	1	2.2
Cristiana	1	2.2
Otra	5	11.1
<b>Estado Civil</b>		
Soltero	38	84.4
Conviviente	5	11.1
Casado	2	4.4
<b>¿Actualmente Trabajas?</b>		
Si	19	42.2
No	26	57.8
<b>¿Vives con tus padres?</b>		
Si	35	77.8
No	10	22.2
<b>¿En dónde vives?</b>		
Lima Norte	25	55.6
Lima Sur	10	22.2
Lima Centro	4	8.9
Lima Este	4	8.9
Callao	2	4.4

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Lima Norte.2017

A continuación, se muestra en la tabla 2 los resultados de la variable de estudio estilo de vida de internos de enfermería, se aprecia que el 51,1% presenta un estilo de vida no saludable y solo el 48.9% presenta un estilo de vida saludable.

**Tabla 2: Estilo de vida de Internos de Enfermería de la DIRIS Lima Norte, Comas, Carabayllo e Independencia. 2017**

	F	%
Estilo de vida no saludable	23	51,1
Estilo de vida saludable	22	48,9
Total	45	100,0

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Lima Norte.2017

En los siguientes párrafos se muestra los hallazgos del estilo de vida de los internos de Enfermería por dimensiones, según el Estilo promotor de la salud de Nola pender.

Respecto a la dimensión nutrición en la tabla 3 se muestra que el 60 % de Internos de Enfermería presentan un estilo de vida no saludable y solo el 40% de Internos presenta un estilo de vida saludable en dicha dimensión.

**Tabla 3: Dimensión Nutrición de Internos de Enfermería de la DIRIS Lima Norte, Comas, Carabayllo e Independencia. 2017**

	f	%
Estilo de vida no saludable	27	60,0
Estilo de vida saludable	18	40,0
Total	45	100,0

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Lima Norte. 2017

En relación a la dimensión ejercicio se muestra en la tabla 4 que el 66.7 % de Internos de Enfermería presentan un estilo de vida no saludable y solo el 33.3% de Internos presenta un estilo de vida saludable en esta misma dimensión.

**Tabla 4: Dimensión Ejercicio de Internos de Enfermería de la DIRIS Lima Norte, Comas, Carabayllo e Independencia. 2017**

	f	%
Estilo de vida no saludable	30	66,7
Estilo de vida saludable	15	33,3
Total	45	100,0

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Lima Norte. 2017

Según la dimensión responsabilidad en salud se evidencia en la tabla 5 que el 55,6 % de Internos de Enfermería presentan un estilo de vida no saludable y el 44,4% de Internos presenta un estilo de vida saludable en esta misma dimensión.

**Tabla 5: Dimensión Responsabilidad en Salud de Internos de Enfermería de la DIRIS Lima Norte, Comas, Carabayllo e Independencia. 2017**

	f	%
Estilo de vida no saludable	25	55,6
Estilo de vida saludable	20	44,4
Total	45	100,0

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Lima Norte. 2017

Referente a la dimensión manejo del estrés se evidencia en la tabla 6 que el 51.1% de Internos de Enfermería presentan un estilo de vida no saludable y el 48,9% presenta un estilo de vida saludable.

**Tabla 6: Dimensión Manejo del Estrés de Internos de Enfermería de la DIRIS Lima Norte, Comas, Carabayllo e Independencia. 2017**

	f	%
Estilo de vida no saludable	23	51,1
Estilo de vida saludable	22	48,9
Total	45	100,0

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Lima Norte. 2017

Acerca de la dimensión soporte interpersonal se observa en la tabla 7 que el 57,8% de Internos de Enfermería presentan un estilo de vida no saludable y solo el 42.3 % presenta un estilo de vida saludable.

**Tabla 7: Dimensión Soporte Interpersonal de Internos de Enfermería de la DIRIS Lima Norte, Comas, Carabayllo e Independencia. 2017**

	f	%
Estilo de vida no saludable	26	57,8
Estilo de vida saludable	19	42,2
Total	45	100,0

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Lima Norte. 2017

Acerca de la dimensión auto actualización se observa en la tabla 7 que el 51.1% de Internos de Enfermería presentan un estilo de vida no saludable y solo el 48.9% presenta un estilo de vida saludable.

**Tabla 8: Dimensión Auto actualización de Internos de Enfermería de la DIRIS Lima Norte, Comas, Carabaylo e Independencia. 2017**

	f	%
Estilo de vida no saludable	23	51,1
Estilo de vida saludable	22	48,9
Total	45	100,0

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Lima Norte. 2017

## VI DISCUSIÓN

La Organización Mundial de la Salud, dio a conocer que en el mundo se registran más de 2,6 millones de defunciones en los jóvenes, aproximadamente dos tercios de las muertes prematuras y un tercio se asocian a patologías y comportamientos que se iniciaron en la juventud, entre ellos están la falta de ejercicio, consumo de alcohol, inadecuada alimentación, relaciones sexuales sin protección y malas relaciones interpersonales, etc<sup>1</sup>.

Los estilos de vida en la juventud universitaria se ven influenciados por diversos factores entre ellos el entorno de la universidad y el lugar donde se desarrolla el universitario, al ingresar a la universidad se ve expuesto a nuevas exigencias y retos, el alumno de enfermería en el último año de carrera inicia una etapa nueva donde debe alcanzar competencias en sus prácticas profesionales, iniciar un proyecto de investigación el cual terminara con una tesis al finalizar el Internado y un sinfín de actividades que le demanden tiempo, esfuerzo y dedicación para alcanzar estas últimas metas, y a esto se suma si el interno trabaja, vive solo o tiene algún apoyo familiar o tal vez tiene carga familiar, todo estos factores se ven influenciados en el interno de enfermería.

El interno de enfermería en su último año de carrera profesional pasa mayor tiempo en sus sedes de prácticas adquiriendo nuevos conocimientos y generando conductas las cuales se ven relacionadas con sus estilos de vida.

En esta investigación se evidencia en la Tabla 1 las características sociodemográficas de los internos de enfermería, dando a conocer que el 86,7% son del género femenino y solo el 13.3% son del género masculino, lo cual indica que hay mayor cantidad de mujeres desarrollando el Internado comunitario, por lo que se conoce la carrera de enfermería desde años remotos ha sido netamente del sexo femenino. Según García A., Sainz A. y Botella M. da a conocer que el acto de cuidar siempre ha estado vinculado con el sexo femenino en diversas sociedades, culturas y a través del tiempo. En la

actualidad el sexo masculino se ha incluido en poca magnitud, mientras que el sexo femenino siempre ha prevalecido.

En nuestro país resultados tales como el de Aguado E. y Ramos D. en el año 2013 son similares, teniendo como resultados que el género femenino en los estudiantes de enfermería es el que más prevalece en un 93%<sup>5</sup>.

En relación a nuestros resultados del objetivo general en la tabla 2 se observa que el 51,1% presenta un estilo de vida no saludable y el 48.9% tiene un estilo de vida saludable, lo cual indica que es alarmante que menos del 50% de los internos de enfermería practican un estilo de vida saludable. La OMS indica que casi dos tercios de las muertes prematuras y un tercio se asocian a patologías, cuyos comportamientos se iniciaron en la juventud<sup>1</sup>, asimismo da a conocer que por cada 10 fallecimientos 6 son asignadas a enfermedades crónicas, esto se debe a hábitos no saludables que se iniciaron en la juventud<sup>3</sup>. El glosario de Promoción describe el estilo de vida como un modo de vida, el cual se fundamenta en modelos o guías de conductas establecidas, mediante la interacción de las propiedades o características personales, las interacciones sociales y la situación socioeconómica y ambiental<sup>29</sup>.

Resultados semejantes en la investigación de Mendoza M.<sup>9</sup> en Lima en el 2006 fueron que el 55% de estudiantes de enfermería tienen estilo de vida desfavorable, y el 45% favorable, por lo cual observamos que en ambos estudios realizados en nuestro país, menos del 50% de estudiantes de la carrera profesional de enfermería practica hábitos saludables, esto es realmente preocupante saber que la mayoría de internos de enfermería, próximos a ser licenciados en enfermería presente estilos de vida no saludables, siendo ellos los principales modelos de cambio en nuestra sociedad.

Asimismo, de acuerdo a nuestros objetivos específicos en la tabla 3 se muestra la dimensión nutrición dando a conocer que solo el 40% presentan

estilos de vida saludable mientras que el 60% de Internos de Enfermería presentan un estilo de vida no saludable en relación a esta dimensión.

Investigaciones actuales realizadas en nuestro país dan a conocer las respuestas frente a nuestros resultados no saludables en la dimensión nutrición, entre ellos tenemos el Informe Técnico del Estado Nutricional por etapas de vida realizado el 2012-2013, dio a conocer que la población adulta joven, el 30.7% de jóvenes presento sobrepeso y el 9,9% obesidad tipo I, II y III<sup>4</sup>, probablemente todo esto se ve relacionado por los cambios a nivel mundial, y nuestro país no es ajeno a esta realidad donde los universitarios adquieren nuevos hábitos de alimentación perjudicial para la salud, por la gran demanda de comida rápida al alcance de nuestra economía y la poca disponibilidad de tiempo para prepararse los alimentos, los cuales son factores que el universitario a menudo se ve expuesto, por las grandes actividades que desarrolla en la universidad y centro de prácticas.

Asimismo, hallazgos parecidos en la investigación realizada en Perú por Ponte M. en el 2010 da a conocer que los universitarios de enfermería del tercer año, muestran estilos de vida no saludables en un 65% en la dimensión nutrición, considerada como no saludable<sup>8</sup>.

Por otro lado, a nivel internacional en los 2014 resultados semejantes por Laguado Jaimes E. y Gómez Díaz MP. encontró que los universitarios de enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia, a nivel de la misma dimensión referida párrafos anteriores, sobresale el comportamiento de algunas veces en el 44,2% de los encuestados<sup>13</sup>.

Desde otro ángulo en la dimensión ejercicio se observa en la tabla 4; el 66.7% de Internos de Enfermería presentan un estilo de vida no saludable y solo el 33.3% de Internos presenta un estilo de vida saludable en esta misma dimensión, deduciendo que dichos internos no practican actividad física de recreo como caminar, nada, jugar futbol o vóley, ciclismo entre otros y tampoco

participan de algún programa o realizan ejercicios de 20 a 30 minutos diarios o interdiario, siendo una de las preguntas del cuestionario aplicado.

El Ministerio de Salud, dio a conocer que el 90% de peruanos no practica actividad física, asimismo dio a conocer que las enfermedades no transmisibles se reducen hasta en un 90% gracias a la adopción de estilos de vida saludables<sup>25</sup>.

A nivel internacional en Colombia se encuentran hallazgos similares en el estudio realizado por Velandia M., Arenas J., Y Ortega N. en el año 2015, se encontró resultados relevantes en la dimensión actividad física, obteniendo que el 51% de estudiantes de enfermería no practican deporte, considerándose como no saludable<sup>12</sup>.

Los datos obtenidos tienen similitud con la investigación nacional de Ponte M. realizada en el año 2010, los resultados obtenidos fueron no saludables en la dimensión actividad física con un puntaje de 82.9%, siendo así observamos que en ambos estudios el ejercicio no es una actividad de rutina que practica el interno de enfermería, la cual debería ser aplicada todos los días por los grandes beneficios que brinda el deporte para la salud, disminuyendo la aparición de enfermedades crónicas<sup>8</sup>.

Por otro lado en la tabla 5 se muestra hallazgos de la dimensión responsabilidad en salud obteniendo que el 55,6 % de Internos presentan un estilo de vida no saludable y tan solo el 44,4% de Internos presenta un estilo de vida saludable en relación a esta dimensión, por lo expuesto; podemos deducir que los internos no toman conciencia de su salud y no cuidan de ella desvalorando la importancia de gozar de buena salud, siendo ellos los principales agentes de cambio y promotores de la salud, además serán los próximos profesionales del 2018 quienes educaran a toda la población, con el fin de generar conductas promotoras de salud.

Algo similar ocurre con los resultados nacionales de la investigación de Ponte M. en el año 2010, quien tuvo como resultados finales que el 76.7% presenta un estilo de vida no saludable en relación a la dimensión salud con responsabilidad y solo el 37 % alcanza estilo de vida saludable en esta misma dimensión por los alumnos de enfermería del cuarto año<sup>8</sup>.

La dimensión responsabilidad en salud comprende que el interno de enfermería debe generar conciencia respecto al bienestar de su propia persona, lo cual comprende interés por su salud, educación a sí mismo y buscar consejería y asistencia en profesionales de la salud<sup>19</sup>. Posiblemente el interno de enfermería tiene todas las herramientas y conocimientos para generar estilos de vida saludables y ser principales agentes de cambio, pero por influencia de hábitos no saludables, están dejando de ser modelos y ejemplos de salud, siendo aún estudiantes en formación.

Por otra parte a nivel de la dimensión manejo del estrés representada en la tabla 6, se encontró que el 51.1% de Internos destaca un estilo de vida no saludable a diferencia del 48,9% presenta un estilo de vida saludable, se infiere que el interno en su último año de carrera tiene mayor exigencia y demanda de responsabilidades que un alumno de menor año, a todo esto se suma las practicas pre profesionales, el lograr competencias por salir a un mundo laboral donde las exigencias actuales son más altas que en otros años, trayendo consigo la generación de estrés en el interno.

La carrera de Enfermería se caracteriza por tener altos niveles de responsabilidad en diversas áreas a nivel asistencial, administrativo o comunitario, etc. manejo de relaciones interpersonales y demandas sociales, lo que hace a esta profesión más susceptible a presentar en sus estudiantes estrés académico<sup>18</sup>.

Resultados parecidos a nivel nacional en el estudio realizado por Ponte M.<sup>8</sup> en el año 2010, según la dimensión gestión de tensiones destaca el estilo de vida no saludable en alumnos del segundo año, tercer año, cuarto año y quinto año, con un 59%, 57%, 52% y 48% respectivamente, y solo los alumnos del 1er año obtienen menor porcentaje del 33% considerado como saludable. Según los resultados obtenidos se puede deducir que solo el alumno de primer año no presenta niveles de estrés por tener responsabilidades menores y recién estar adaptándose a la presión universitaria a diferencia del interno de último año que se encuentra con mayores responsabilidades y todas las competencias que tiene que lograr antes de culminar su carrera universitaria, generando niveles de estrés y ansiedad por ser el último año de carrera profesional.

En relación a la dimensión soporte interpersonal se muestra en la tabla 7 el 57,8% de Internos de Enfermería presentan un estilo de vida no saludable a diferencia del 42.3 % presenta un estilo de vida saludable, la presente investigación fue aplicada a internos de enfermería los cuales se encuentran en un nivel pre profesional, con una alta demanda de actividades, lo cual probablemente le impida desarrollarse y seguir manteniendo buenas relaciones interpersonales, seguir frecuentando a sus amistades, reunirse y socializar con sus familiares, ya que este interno posiblemente se encuentre enfocado en concluir actividades y alcanzar metas de su internado comunitario y alcanzar el éxito en su informe final de tesis.

A diferencia de Laguado E. y Gómez M.<sup>13</sup> en el 2014 realizó un artículo titulado Estilos de vida saludable en universitarios de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia, donde utilizo el instrumento HPLP II de la teorista Nola Pender, donde los resultados en la dimensión relaciones interpersonales, se obtuvo respuestas de frecuentemente a la pregunta mantengo relaciones significativas y enriquecedoras en un 47.4%. Este hallazgo es contrario al obtenido en la investigación actual, posiblemente porque se aplicó a estudiantes de enfermería, los cuales no se encuentran en el último de

año de carrera y menos con las exigencias de las practicas pre profesionales y menos con el desarrollo de un proyecto de tesis.

Por ultimo en la dimensión auto actualización se observa en la tabla 8 que el 51.1% tiene un estilo de vida no saludable y el 48.9% muestra un estilo de vida saludable, se deduce según las preguntas formuladas en el cuestionario de Nola pender que los internos en su mayoría aun no tienen claras las metas en un futuro, probablemente el hecho de que estén culminando una etapa importante en su vida profesional, no los define aun con metas claras después de terminar la universidad, posiblemente tengan muchas dudas de que les espera en un futuro; la especialidad de elección o la postulación al Servicio Rural y Urbano Marginal de Salud equivalente o remunerado, asimismo recién están conociendo sus debilidades y fortalezas en la área comunitaria lo cual les permitirá saber si tienen talentos a nivel de esta rama de enfermería.

A diferencia de Laguado E. y Gómez M.<sup>13</sup> en el 2014 realizó un artículo en estudiantes de enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia, encontrándose en la dimensión Espiritual el comportamiento rutinariamente con un 64,9% de estudiantes, que corresponde a la pregunta creo que mi vida tiene un propósito, estos hallazgos son contrarios a los obtenidos en nuestra investigación presente, podemos inferir que el objeto de estudio fueron alumnos de enfermería y no internos de enfermería, los cuales tienen diferentes responsabilidades y dudas de su futuro profesional.

En consecuencia se evidencia que los estilos de vida de los internos de enfermería en general no son saludables, considerando que estos estudiantes tienen estudios y saberes en relación a promoción y prevención generando estilos de vida saludable, posiblemente esta población no interioriza la importancia de generar conciencia respecto a este tema tan significativo para la persona, familia y comunidad, ya que serán ellos los principales encargados de la promoción de la salud impartiendo modelos de vida, además si estos hábitos no se modificaran durante los años de formación probablemente el día que sean

profesionales no logran el éxito impartiendo estilos de vida saludable, porque son ellos mismos quienes no practican este tipo de vida.

## **V CONCLUSIONES**

Referente a los hallazgos de la presente investigación podemos concluir lo siguiente:

- La mayoría de internos de enfermería de la DIRIS Lima Norte, practica un estilo de vida no saludable, por lo que están expuestos a presentar enfermedades no transmisibles a temprana edad.
- En la dimensión nutrición el estilo de vida es no saludable, por lo tanto, los internos no tienen adecuados conocimientos sobre alimentación saludable y prácticas alimenticias, que permitan tener una alimentación equilibrada.
- En la dimensión ejercicio es estilo de vida es no saludable, por ende, los internos de enfermería no practican ejercicio en sus tiempos libres, siendo más propensos a llevar una vida sedentaria y generación de enfermedades crónicas en un futuro.
- En la dimensión responsabilidad en salud se observa un estilo de vida no saludable, por consecuente los internos de enfermería no toman conciencia de su salud y no cuidan de ella, siendo ellos los próximos promotores de salud para nuestra sociedad.
- En la dimensión manejo del estrés se observa un estilo de vida no saludable, por lo tanto, los internos de enfermería no realizan prácticas y ejercicios de relajamiento, lo cual incrementa sus niveles de estrés.
- En la dimensión soporte interpersonal el estilo de vida es no saludable, ya que los internos de enfermería están enfocados en alcanzar el logro de sus metas y la culminación exitosa de su carrera profesional y no en crear o mantener relaciones interpersonales.
- En la dimensión auto actualización el estilo de vida es no saludable, porque el interno de enfermería al culminar la carrera, recién se

enfrentará por primera vez como profesional a un mundo desconocido con todas las competencias alcanzadas desconociendo de su futuro y las nuevas exigencias.

## **VI RECOMENDACIONES**

- Es importante que las Escuelas Académicas Profesionales de Enfermería, formen profesionales de la salud, que se sientan identificados con su carrera y puedan promocionar y practicar estilos de vida saludable, generar espacios saludables dentro de la universidad e incorporar dentro de la malla curricular contenidos sobre estilos saludables, que aseguren la formación preventiva- promocional y el cuidado de la propia salud.
- Realizar programas educativos que faciliten el desarrollo de prácticas saludables dentro de las aulas de clases y en los lugares de prácticas pre profesionales de los internos de enfermería.
- Realizar otros estudios similares que abarque todos los distritos de Lima Norte con el fin de identificar factores que contribuyen a generar estilos de vida no saludable en la población universitaria de enfermería.

## VII

## REFERENCIAS

- 1 FUNDADEPS. Estilos de vida y factores de riesgo. Atlas mundial de la Salud [Internet]. 2017 [fecha de acceso 20 de octubre del 2017]. Disponible en: <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>
- 2 Organización Mundial de la Salud (OMS). Adolescentes: Riesgos para la salud de los jóvenes. Centro de prensa de la OMS, Nota descriptiva [Internet]. 2017 [fecha de acceso 13 de mayo del 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>
- 3 Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades cardiovasculares. [internet].2017 [fecha de acceso 12 Mayo del 2017].Disponible el:<http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=16091>
- 4 SENAJU. Informe Nacional de las juventudes en el Perú 2015. [internet] Lima: Biblioteca Nacional del Perú; 2015 [fecha de acceso 12 de mayo del 2017].1a ed.(4):37-54: Disponible en: <http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/SENAJU-Informe-Nacional-Juventudes-2015.pdf>
- 5 Datum Internacional. Estudio de Opinión Pública sobre nutrición y hábitos de alimentación saludable.2013 2017 [fecha de acceso 15 de octubre del 2017].Disponible en: <http://www.piaschile.cl/wp-content/uploads/2015/04/Peruanos-no-cuentan-con-informaci%C3%B3n-nutricional-necesaria-para-una-dieta-saludable.pdf>
- 6 Ramos Porlles H. Estilos de vida y autocuidado de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, filial Huacho. [Licenciatura]. Universidad Alas Peruanas; 2014. Disponible en: <http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/2420/2/RAMOS%20PORLLES-Resumen.pdf>
- 7 Aguado Munguia E, Ramos Mendoza D. Factores Sociodemográficos y Estilos de vida en estudiantes de la escuela de Enfermería Padre Luis Tezza.Lima:Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza; 2013[fecha de acceso

- 16 de mayo del 2017]. Disponible en:  
<http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/317/1/Aguado-Ramos.pdf>
- 8 Ponte Apcho M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010. [fecha de acceso 16 de mayo del 2017]. Disponible en:  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1307/1/Ponte\\_am.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1307/1/Ponte_am.pdf)
- 9 Mendoza Sovero M. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2006. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006. [fecha de acceso 16 de mayo del 2017]. Disponible en:  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/498/1/Mendoza\\_sm.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/498/1/Mendoza_sm.pdf)
- 10 Grimaldo Muchotrigo MP. Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. Liberabit [Internet]. 2005 [fecha de acceso 12 Mayo del 2017]; 11:75-82. Disponible en:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272005000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100009)
- 11 Álvarez Gutama G.M., Andaluz Vanegas J.P. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2015. [fecha de acceso 16 de mayo del 2017]  
Disponible en:  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>
- 12 Velandia-Galvis ML, Arenas-Parra JC, Ortega-Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. Rev. cienc. ciudad. 2015 [fecha de acceso 17 de mayo del 2017]; 12(1): 27-39. Disponible en:  
[file:///C:/Users/JENNIFER/Downloads/320-617-1-SM%20\(25\).pdf](file:///C:/Users/JENNIFER/Downloads/320-617-1-SM%20(25).pdf)

- 13 Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoción de la Salud [Internet]. 2014[fecha de acceso 13 de mayo del 2017]; 19(1):68-83. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
- 14 Rodríguez Gázquez M.A., Chaparro Hernández S, González-López JR. Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. Invest Educ Enferm. 2016; 34(1): 94-103. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012053072016000100011&lng=pt&nrm=isowww.fecolsog.org/ShowChannel.asp?ChannelId=300&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012053072016000100011&lng=pt&nrm=isowww.fecolsog.org/ShowChannel.asp?ChannelId=300&tlng=es)
- 15 Prenas López S, Cobas Couto E, González Blanco C, Lista Freijeiro M, Álvarez Pérez M. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería. Dialnet [Internet]. 2017 [fecha de acceso 14 de mayo del 2017]; Vol. 6(53, 2003):61-64. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=305799>
- 16 Carrillo Lemus, HO; Amaya Roper, MC. Estilos de vida saludables de las enfermeras (os) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Biblioteca Las casas [Internet]. 2006; 2 (2). Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0128.php>
- 17 Mamani S., “Estilos de vida saludable que practica el profesional de enfermería del Hospital Daniel A. Carrión (Essalud - Calana). [Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería]. Tacna; 2012. Disponible en: [http://tesis.unjbg.edu.pe:8080/bitstream/handle/unjbg/296/180\\_2013\\_Mamani\\_Maquera\\_SB\\_FACS\\_Enfermeria\\_2013.pdf?sequence=2](http://tesis.unjbg.edu.pe:8080/bitstream/handle/unjbg/296/180_2013_Mamani_Maquera_SB_FACS_Enfermeria_2013.pdf?sequence=2)
- 18 Gerónimo M. y Mendieta M. “Opinión acerca de las condiciones de trabajo y estilo de vida en el área de Enfermería”. Hospital Infantil Municipal; 2014. Disponible en: [http://www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/tesis/geronimo\\_maria.pdf](http://www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/tesis/geronimo_maria.pdf)

- 19 Ortega J. Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra, 2013. [Trabajo de Investigación para optar el Título de Especialista en Salud Pública].Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013.Disponible en: [http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/3162/1/Ortega\\_Sanchez\\_Judith\\_Mariela\\_2013.pdf](http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/3162/1/Ortega_Sanchez_Judith_Mariela_2013.pdf)
- 20 Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. [En línea];2008[fecha de acceso 20 de mayo del 2017].Disponible en: <http://erp.uladech.edu.pe/archivos/03/03012/documentos/repositorio/2012/01/12/000180/00018020140210084945.pdf>
- 21 Chaparro L. Universidad saludable a partir del análisis de los estilos de vida de la comunidad universitaria de la Sede Orinoquia. Universidad Nacional de Colombia; 2014.Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/45933/1/UNIVERSIDAD%20SALUDABLE%20A%20PARTIR%20DEL%20AN%C3%81LISIS%20DE%20LOS%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf>
- 22 Pazos Casal R. Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Pender. [En línea]. Da Coruña: Universidad Da Coruña; 2014[fecha de acceso 15 de junio del 2017]. Disponible en:[http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15680/PazosCasal\\_Roberto\\_TFG\\_2014.pdf?sequence=2](http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15680/PazosCasal_Roberto_TFG_2014.pdf?sequence=2)
- 23 Bastías Arriagada E. y Stiepovich Bertoni J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. [En línea]. Ciencia y Enfermera XX; 2014. [fecha de acceso 10 de mayo el 2017]. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532014000200010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532014000200010&script=sci_arttext)

- 24 Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Qué es la promoción de la salud? [Internet].2016 [fecha de acceso 15 de septiembre del 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
- 23 Ministerio de Salud (MINSA). Documento Técnico Modelo de abordaje para Promoción de la Salud. [En línea]. [Fecha de acceso 16 de septiembre del 2017]. Disponible en: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203\\_prom30.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf)
- 24 Ministerio de Salud (MINSA).Documento Técnico Promoviendo Universidades Saludables.2010 [fecha de acceso 17 de septiembre del 2017].Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/documentos/promovUniverSaludables.pdf>
- 25 Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y Sobrepeso. Centro de prensa de la OMS, Nota descriptiva [Internet]. 2017 [fecha de acceso 14 de agosto del 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- 26 Lizarzaburu J. Resúmenes del Concurso APOA 2012.Revista Peruana de Epidemiología.2012; 16 (2): 01-10. [Revista virtual]. [Fecha de acceso 15 de octubre del 2017]. En: <http://www.redalyc.org/pdf/2031/203124632012.pdf>
- 27 Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Qué es la promoción de la salud?. Preguntas y respuestas en línea [Internet]. 2016 [fecha de acceso 20 de octubre del 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>.
- 28 Aristizábal Hoyos G., Blanco Borjas D., Sánchez Ramos A. y Ostiguín Meléndez R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. Univ.2011; 8(4): 16-23. [Revista en la Internet]. [Fecha de acceso 18 de octubre del 2017].

Disponible en:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es).

29 Organización Mundial de la Salud (OMS). Promoción de la Salud Glosario. [Internet]. 1998[fecha de acceso 10 de octubre del 2017].Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

30 Sakraida T. Modelo de promoción de la salud. Nola Pender. España: Elsevier; 2011. [Revista en la Internet]. [Fecha de acceso 18 de octubre del 2017].Disponible en: <https://enfermeriavulare16.files.wordpress.com/2016/05/teorc3ada-nola-j-pender-modelo-de-la-promocic3b3n-de-la-salud.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO 1:



### CUESTIONARIO PERFIL DEL ESTILO DE VIDA (PEPS-I) QUE PRACTICAN LOS INTERNOS (AS) DE ENFERMERIA EN LA DIRIS LIMA NORTE, COMAS-CARABAYLLO-INDEPENDENCIA, 2017.

**Instrucciones:**

Estimado Interno(a) de Enfermería el siguiente cuestionario tiene por objetivo determinar “Los estilos de vida de los Internos(as) de Enfermería de la Red de Salud Túpac Amaru”. Para la cual se solicita su colaboración, ruego leas con atención las preguntas y marques con una X la respuestas con la mayor sinceridad, recuerda que cada pregunta es sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales, no hay respuesta correcta o incorrecta todas las respuestas son válidas, por favor no dejar preguntas sin responder, sino comprendes alguna pregunta puedes consultar a la persona que te entrego el cuestionario.

Agradezco su gentil colaboración y disposición hacia nosotros.

1=Nunca    2=A veces    3= Casi siempre    4=Siempre

**SECCION I: DATOS GENERALES**

1. ¿Cuál es tu edad? .....Años
2. ¿Cuál es tu sexo?    1.Femenino  2. Masculino
3. ¿Cuál es tu religión?    1.Católica  2. Evangélica  3. Testigo de Jehová   
4. Otra  ..... (Especificar)
4. ¿Cuál es tu estado Civil? 1. Soltero(a)  2. Casado(a)  3. Conviviente   
4. Separado(a)
5. ¿Actualmente trabajas? 1.Si  2. No
6. ¿Vives con tus padres? 1.Si  2. No
7. ¿En qué distrito vives? .....

**SECCION II: ESTILOS DE VIDA**

N°	PREGUNTAS				
		Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Rutinariamente
1	Ingieres algún alimento al levantarte por las mañanas.	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	1	2	3	4
3	Te quieres a ti mismo (a)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para consumirlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para relajarte.	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre).	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	1	2	3	4
9	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.	1	2	3	4

11	Eres consciente de las fuentes que produces tensión (comúnmente nervios) en tu vida.	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida.	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos.	1	2	3	4
30	Verificas tu pulso durante el ejercicio.	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos.	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante.	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos ,grasas ,vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo.	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humanos hacia otros.	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar tu salud.	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones.	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias , por personas que te importan ( padres, familiares , profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Crees que tu vida tiene propósito.	1	2	3	4

Gracias por llenar y participar del cuestionario.

## **ANEXO 2: CONSENTIMIENTO Y CONFIDENCIALIDAD**

Buenos días (tardes): Estimado interno, estoy realizando mi proyecto de tesis que tiene por objetivo determinar los estilos de vida de los Internos de Enfermería de la DIRIS Lima Norte. Esto con el fin de identificar los estilos de vida de los estudiantes, lo cual permitirá crear programas en las universidades y centros de prácticas para orientar, concientizar y promover estilos saludables. Quisiera pedir tu colaboración para que participes en esta investigación. Todas las preguntas son manejadas confidencialmente y anónimas, siendo así que la información que nos brindes no tiene otros objetivos ni otros fines, solo el mencionado al inicio del consentimiento. Para que participes del estudio necesito que me otorgues tu consentimiento. Para ello necesitas leer atentamente las instrucciones que encontraras líneas abajo para que de esta forma me indiques si estás de acuerdo o no en participar. Agradecemos desde ya tu apoyo y participación en esta investigación.

---

Yo ..... declaro haber sido informado del proyecto de tesis "Estilos de vida de Internos de Enfermería de la DIRIS Lima Norte, Comas – Carabayllo-Independencia,2017". La investigadora me ha explicado los objetivos de la investigación, el procedimiento a seguir y ha contestado mis dudas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en la investigación de la Interna Jennifer Mabel Vera Lenes.

Comas,..... de.....del 2,017

### ANEXO 3: CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

A continuación se detalla la confiabilidad del instrumento mediante Alfa de Cronbach

---

**Resumen de procesamiento de casos**

---

		N	%
Casos	Válido	18	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	18	100,0

---

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

---

**Estadísticas de fiabilidad**

---

Alfa de Cronbach	N de elementos
,950	50

---

## ANEXO 4: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

A continuación se detalla la validez del instrumento mediante, prueba binomial:

Jueces	Juez 1			Juez 2			Juez 3			TOTAL	VALIDEZ
Ítems	Claridad	pertinencia	relevancia	claridad	pertinencia	Relevancia	claridad	pertinencia	relevancia		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1

### LEYENDA

<b>Ta</b>	Nº Total de acuerdos
<b>Td</b>	Nº Total de desacuerdos
<b>E</b>	Grado de concordancia entre jueces
<b>0.53 a menos</b>	Validez Nula
<b>0.54 a 0.59</b>	Validez baja
<b>0.60 a 0.65</b>	Válida
<b>0.66 a 0.71</b>	Muy válida
<b>0.72 a 0.99</b>	Excelente validez
<b>1.0</b>	Validez perfecta

<b>DATOS</b>
$T_a = 432$
$T_d = 0$

<b>FORMULA</b>
$b = \frac{T_a}{T_a + T_d}$

<b>FORMULA</b>
$b = \frac{432}{432 + 0}$
$b = 1$

## ANEXO 5:

En el siguiente cuadro se observa el rango, que se obtuvo mediante la aplicación del percentil 50 en la variable estilo de vida y sus dimensiones.

<b>Estadísticos</b>		
<b>ESTILO DE VIDA</b>		
N	Válido	45
	Perdidos	0
Percentiles	50	130,00

<b>Estadísticos</b>						
NUTRICION		RESPONSABILIDAD EN SALUD	AUTO ACTUALIZACION	EJERCICIO	MANEJO DE ESTRES	SOPORTE INTERPERSONAL
N	Válido	45	45	45	45	45
	Perdidos	0	0	0	0	0
Percentile	50	15,00	22,00	40,00	11,00	16,00
s						20,00

## ANEXO 6

Feedback Studio - Google Chrome  
Seguro | https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?o=903085785&lang=es&s=3&u=1062386463

feedback studio Jennifer Mabel Vera Lenés | ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN INTER /0 4 de 6

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

"Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayillo-Independencia 2017"

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR:  
VERA LENES, JENNIFER MABEL

**Resumen de coincidencias**

**27 %**

21	www.tesis.unjbg.edu.p...	<1 %
22	sigb.uladech.edu.pe	<1 %
23	repositorio.udh.edu.pe	<1 %
24	www.lie.upn.mx	<1 %
25	tesis.pucp.edu.pe	<1 %
26	repositorio.ucs.edu.pe	<1 %

Página: 1 de 63 Número de palabras: 12975

VERA\_LENES\_CO...docx TESIS\_VIVIANA.docx CAPACIDAD DE A...pdf CAPACIDAD\_DE...docx Mostrar todo



**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS  
EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV**

Código : F08-PP-PR-02.02  
Versión : 07  
Fecha : 31-03-2017  
Página : 1 de 1

Yo Jennifer Mabel Vera Lenés, identificado con DNI N° 72896883, egresado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, autorizo ( X ) , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabaylo-Independencia 2017"; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....  
.....  
.....  
.....

FIRMA

DNI: 72896883

FECHA: 21 de diciembre del 2017

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE  
TESIS

Código : F06-PP-PR-02.02  
Versión : 07  
Fecha : 31-03-2017  
Página : 1 de 1

Yo, Lilliana Timaná Yenque, docente de la Facultad de Ciencias Médicas y Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo Lima Norte, revisor (a) de la tesis titulada "Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo-Independencia 2017", de la estudiante Jennifer Mabel Vera Lenés, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 27 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 21 de Diciembre del 2017

Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI: 09437329

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------