

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Perfil de los estilos de vida diferenciales en los estudiantes de la
Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la
UNDAC Filial Tarma 2021**

**Para Optar el Título Profesional de:
Licenciado(a) en Enfermería**

Autores:

Bach. Sensei Lee MAYMA RODRIGUEZ

Bach. Estefany Zulema PAEZ AQUINO

Asesor:

Dr. César Iván ROJAS JARA

Cerro de Pasco – Perú – 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Perfil de los estilos de vida diferenciales en los estudiantes de la
Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la
UNDAC Filial Tarma 2021**

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dra. Nelly Marleni HINOSTROZA ROBLES

PRESIDENTE

Dra. Elisabet Sara SANTOS LÓPEZ

MIEMBRO

Mg. Janeth Rocío AVELINO CASQUERO

MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados en nuestra formación profesional.

A mi primera maestra y compañera incondicional, mi maravillosa madre. Por todo lo que me ha dado y enseñado a lo largo de nuestras vidas juntas. Aunque ya no está en este plano, su amor seguirá conmigo todos los días de mi vida.

A nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos.

A nuestros hermanos (os) por estar siempre presentes, acompañándonos a lo largo de esta etapa de nuestras vidas.

A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

AGRADECIMIENTO

La realización de este proyecto de investigación fue posible, en primer lugar, a las enseñanzas brindada por el Dr. César Iván ROJAS JARA, docente de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, quien se desempeñó como docente, por su valiosa dirección, apoyo y ánimo durante la realización del trabajo de investigación. Cuya experiencia y dedicación a si fuente de motivación constante.

Se agradece de antemano a todas aquellas personas que en forma directa o indirecta contribuyeron a que este trabajo de investigación pudiera llevarse a cabo

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo: Determinar en qué medida se diferencian los perfiles del estilo de vida en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma. El estudio tuvo enfoque cuantitativo. Tipo de investigación; descriptivo Univariable, comparativo transversal. Los métodos aplicados en el estudio fueron el deductivo, analítico y sintético. La recolección de datos se hizo a través de la técnica de la encuesta; utilizando como instrumento el: Cuestionario de Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I). La muestra de estudio fue: 110 estudiantes de Enfermería y 91 de Obstetricia. Resultado: Se determinó que el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería es bueno en el 24.9% y en Obstetricia solo alcanza el 12.9%. Conclusión: Los estilos de vida en la dimensión nutrición es bueno en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en un 50% frente a un 27.5% de los estudiantes de Obstetricia. Los estilos de vida en la dimensión ejercicio físico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería es bueno en el 50.0%, frente a un 29.7% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia. Los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes se observa que es bueno y regular en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en un 45.5% frente al 27.5% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

PALABRAS CLAVES: Perfil de los estilos de vida, estilos de vida en la nueva normalidad.

ABSTRACT

The present investigation had as objective: To determine to what extent the lifestyle profiles differ in the students of the Vocational Training School of Nursing and Obstetrics of the UNDAC Filial Tarma. The study had a quantitative approach. Kind of investigation; descriptive Univariable, cross-sectional comparison. The methods applied in the study were deductive, analytical and synthetic. Data collection was done through the survey technique; using as an instrument the: Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I). The study sample was: 110 Nursing students and 91 Obstetrics. Result: It was determined that the lifestyle of the students of the Professional School of Nursing is good in 24.9% and in Obstetrics it only reaches 12.9%. Conclusion: The lifestyles in the nutrition dimension is good in the students of the Professional School of Nursing by 50% compared to 27.5% of the Obstetrics students. The lifestyles in the physical exercise dimension of the students of the Professional School of Nursing is good in 50.0%, compared to 29.7% of the students of the Professional School of Obstetrics. The lifestyles in the health responsibility dimension of the students are observed to be good and regular in students of the Professional School of Nursing in 45.5% compared to 27.5% of the students of the Professional School of Obstetrics.

KEY WORDS: Profile of lifestyles, lifestyles in the new normality.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una forma de vida, fundamentada en la interacción de las condiciones de vida y patrones individuales de comportamiento y determinados por los factores socioculturales y personales. Así mismo, incorpora una estructura social, determinada por un grupo de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas.

Los estilos de vida dependen de una serie de decisiones que la persona asume teniendo mayor o menor control; si son negativas para su salud, la persona crearía un riesgo de enfermar o morir. El concepto del estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y a los patrones de conducta, que hacen referencia a la manera de vivir y a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos. (2)

El estudiante universitario en su mayoría se encuentra en la etapa de la adolescencia y la juventud estos periodos son muy importantes para el desarrollo de la persona y es en esta etapa que el individuo se prepara para el trabajo y luego asumir la vida adulta con todas sus responsabilidades en salud. (3)

Una etapa, que se considera puede llevar a que las personas tomen diferentes decisiones y entre estas la práctica de buenos hábitos. Diversos autores han destacado que el acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo, que puede influir en su estilo de vida lo que convierte a este grupo poblacional en vulnerable desde el punto de vista nutricional. (5)

Los estilos de vida en América Latina y El Caribe, en cuanto a las tasas de obesidad y desnutrición por factores alimentarios son alarmantes, como lo indica el informe de la Organización Panamericana de la Salud y la UNICEF, donde además informan que alrededor de 53 millones de personas tienen acceso insuficiente a los alimentos en esta región del continente americano y por lo general, son sedentarios, practicando una escasa rutina de recreación mental, lo que ha ocasionado que el 22% de la carga total de enfermedades no infecciosas en Latino América, correspondan a

los trastornos mentales y neurológicos. Con relación a la salud sexual y reproductiva, agregan que la fecundidad en adolescentes en América Latina oscila entre el 13% y el 15%, además que 68.000 adolescentes son portadores sanos de Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), mientras que las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) también se incrementaron por el aumento del número de parejas sexuales, el matrimonio homosexual, observándose todavía una desigualdad de géneros en algunos países latinoamericanos. (6)

Mediante el presente proyecto de investigación se determinó el perfil del estilo de vida de los estudiantes de la carrera de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, aplicando el instrumento de evaluación Cuestionario de Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I), (1996). Este instrumento contiene 6 dimensiones: relaciones interpersonales; nutrición; ejercicio físico; responsabilidad en salud en salud; manejo del estrés; soporte interpersonal y auto-actualización.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
ÍNDICE	

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Identificación y planteamiento del problema.	1
1.2.	Delimitación de la investigación.	3
1.3.	Formulación del Problema.	3
1.3.1.	Problema general.	3
1.3.2.	Problemas específicos.	3
1.4.	Formulación de objetivos.	4
1.4.1.	Objetivo general.	4
1.4.2.	Objetivos específicos.	4
1.5.	Justificación de la investigación.	5
1.6.	Limitaciones de la investigación.	6

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1.	Antecedentes de estudio.	7
2.2.	Bases teórico-científicas.	11
2.3.	Definición de términos básicos.	20
2.4.	Formulación de hipótesis.	21
2.4.1.	Hipótesis general.	21
2.4.2.	Hipótesis Específicas.	21
2.5.	Identificación de variables.	23
2.6.	Definición operacional de variables e indicadores.	23

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo de investigación.	24
3.2.	Nivel de investigación.	24
3.3.	Métodos de investigación.	24
3.4.	Diseño de investigación.	24
3.5.	Población y muestra.	25
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	26
3.7.	Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación ..	26
3.8.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.	27
3.9.	Tratamiento estadístico.	27
3.10.	Orientación ética filosófica y epistémica	28

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	Descripción del trabajo de campo.	29
4.2.	Presentación, análisis e interpretación de resultados.	30
4.3.	Prueba de hipótesis	46
4.4.	Discusión de resultados.	53

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y planteamiento del problema.

Los estilos de vida se han visto en la necesidad de ser modificados en los estudiantes universitarios debido el efecto de la pandemia, la rutina universitaria se vio en la obligación de ser cambiada a través del uso de plataformas digitales debido a la suspensión de las clases, el proceso de enseñanza aprendizaje se tuvo que desarrollar en el hogar, hubo gran necesidad de capacitación tanto a docentes como a estudiantes, implicando entonces muchos cambios y adaptaciones a estilos de vida diferentes, este estudio se desarrolló justamente dentro de la etapa de la pandemia, por ello no podemos dejar de mencionar que los estilos modificados son efectos de ello.

Se entiende que el estilo de vida es un tipo general de vivir, basándose en la unión de condiciones de vida y patrones de conducta particular, ello son determinantes por factores socioculturales y características individuales, incorporándose un sistema social, determinada por una serie de valores, reglas, cualidades, costumbres y conductas.

Ello tiene que ver con las decisiones que asuma la persona referente a las que tiene más o menos intervención; ejemplo si son negativas para el bienestar

de la persona ello provocaría un peligro autoimpuesto predisponiéndole a afectarse o fallecer. Esto se relaciona a las ideas y patrones de conducta propia, refiriéndose al tipo de vida, incluidas las rutinas o costumbres.

Los estilos de vida son influenciados por, hábitos y valores que se presenta en un determinado período y circunstancia, ello es aprendido y asimismo es modificable, den el transcurrir de su existencia. Sin embargo, se puede constituir en dimensiones de peligro o de confianza ello dependerá de su medio (1).

Por otra parte, el estilo de vida puede ser sano siempre en cuanto se inicie con adquirir y mantener las conductas que van mejorando la calidad de vida o puede ser no sano al evitarse conductas activas o pasivas que amenazan el bienestar físico y psíquico ocasionando resultados perjudiciales para la salud (2).

La gran parte de los universitarios están terminando ya la adolescencia, donde van adquiriendo costumbres y hay casos en donde lo siguen practicando en su adultez este grupo son clave para promoción y prevención en salud ya que los estilos de vida están direccionado a su desarrollo físico, psicológico y mental. (4).

Por otra parte, la condición laboral influye en los estilos de vida saludable; ya que al estudiar y al mismo tiempo trabajar se necesita de una actitud para organizar el tiempo, no tener horas de sueño, mayor esfuerzo físico y mental, ello ocasiona que no logren alimentarse y consumir comida chatarra.

El entorno familiar es de gran importancia para la adquisición de prácticas saludables, en el desarrollo de la personalidad, hábitos y costumbres del ser humano.

De esta forma los estudiantes universitarios, específicamente de ciencias de la salud van adquiriendo en el transcurso de su vida universitaria, la preparación que necesita cada uno de ellos en la cual promoverán los estilos de vida saludables, en su entorno familiar y social, no obstante, hay estudios que demuestran profesionales de Enfermería que teniendo conocimientos en

promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las patologías, no lo practican en su vida diaria ya que sacrifican su salud en beneficio del resto.

1.2. Delimitación de la investigación.

Delimitación conceptual.

Perfil de los estilos de vida.

Delimitación espacial.

El presente trabajo investigativo se realizó en las Escuelas de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Delimitación temporal.

El tiempo estimado en el que se llevó a cabo la investigación fue desde el mes setiembre del 2021.

Delimitación social.

El presente trabajo se llevó a cabo en los estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

1.3. Formulación del Problema.

1.3.1. Problema general.

¿En qué medida el perfil de los estilos de vida se diferencia en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021?

1.3.2. Problemas específicos.

- a. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión nutrición se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021?
- b. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión ejercicio físico se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021?
- c. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud se diferencian en los estudiantes de la Escuela de

Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021?

- d. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021?
- e. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021?
- f. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión auto-actualización se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021?

1.4. Formulación de objetivos.

1.4.1. Objetivo general.

Determinar la diferencia del perfil de estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

1.4.2. Objetivos específicos.

- a. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.
- b. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión ejercicio físico de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.
- c. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.
- d. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión manejo del

estrés de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

- e. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.
- f. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión auto-actualización de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

1.5. Justificación de la investigación

Teórica.

La investigación efectuada permite establecer las diferencias de los estilos de vida en dos poblaciones de estudiantes de ciencias de la salud, contribuyendo en parte a la teoría de Nola Pender que es; “alcanzar el bienestar y el potencial humano”, los estudiantes con un estilo de vida saludable representan ese potencial para brindar atención de salud de calidad a la población que lo requiere por ello deben cumplir eficientemente en mantener un balance homeostático en cada una de las dimensiones a comparar en este estudio.

Práctica.

La presente investigación permitió desarrollar nuevos enfoques de la forma de vida en esta nueva normalidad, conocer variaciones en los nuevos estilos de vida y cómo van a repercutir cuando se retorne a las clases presenciales, ya que estos cambios conllevaron a la adopción de modificar algunos reglamentos y disposiciones desde el nivel central al nivel local a través del Ministerio de Educación y la SUNEDU.

Metodológica.

Esta investigación contribuye a mejorar el enfoque de la variable estilo de vida en una población de estudiantes y según los resultados a obtener sugerir la

utilización del Cuestionario de Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I), para otras investigaciones con otros grupos poblacionales.

1.6. Limitaciones de la investigación.

Limitante teórica:

No tuvo limitantes.

Limitante temporal:

El estudio no tuvo limitante temporal, ya que se dispone del tiempo suficiente para efectuar el estudio en el lugar y fecha indicada.

Limitante espacial:

Se ha superado toda situación que pudo generar alguna dificultad de accesibilidad en el desarrollo del estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio.

Internacional.

Saliba, T. et. al. (2017). Objetivo: Analizar el estilo de vida de jóvenes que ingresaron al programa de odontología en 2015 y su asociación con factores sociodemográficos. Materiales y métodos: Estudio observacional analítico de corte transversal con 114 estudiantes de primer año de odontología. Los instrumentos: Perfil del Estilo de Vida Individual (PEVI) que evalúa: nutrición, actividad física, comportamiento preventivo, relacionamiento social y control del estrés; y un cuestionario validado que incluye: variables sociodemográficas, condición laboral y la salida de casa en razón del ingreso en la enseñanza superior. Se aplicaron pruebas estadísticas de razón de máxima verosimilitud y U de Mann-Withney, considerando una significancia $\alpha=0,05$. Resultados: La mayoría de participantes fueron mujeres, con edad media de 20,06 y 18,96 años en los cursos nocturno y diurno, respectivamente. El 81,57%, salieron de casa para ingresar a la universidad y 7% realizaban una actividad remunerada. Presentaron un perfil de estilo de vida poco deseable en relación con la nutrición, actividad física y control de estrés; la nutrición se vio influenciada por el perfil socioeconómico. El consumo de alcohol-tabaco y tiempo dedicado al descanso,

fueron significativamente mayores en estudiantes de jornada nocturna. Conclusión: El estilo de vida de los jóvenes que ingresaron a odontología no era el deseable. Vivir lejos de los padres y la dependencia financiera de los estudiantes son factores que afectan su estilo de vida (5).

Ramos V. Et. Al. (2017). El objetivo: Determinar los estilos de vida de los entornos escolares, sus conocimientos, actitudes y prácticas hacia su salud, en los estudiantes de educación media vocacional en seis instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Popayán. Materiales y métodos: Estudio descriptivo, observacional de corte transversal, con muestra probabilística seleccionando 135 estudiantes. Se aplicó un instrumento tipo encuesta para el análisis de factores sociodemográficos, actitudes, prácticas y hábitos de vida de los adolescentes. Resultados: De los estudiantes encuestados son de grado noveno (51,9 %); han fumado tabaco alguna vez (38,5 %); han consumido alcohol (88,9 %); han consumido sustancias psicoactivas (29,6 %); realizan actividad física (87,4 %); han iniciado su vida sexual (59,3 %). Conclusiones: los hábitos no saludables en los adolescentes se ven influenciados por la vulnerabilidad y entorno social, el uso de la tecnología y la vida moderna, los cuales afectan el tiempo libre y los determinantes sociales en salud (6).

Nacional.

Chau P. Et. al. (2020). El objetivo de la presente investigación fue: Comparar los estilos de vida en una muestra de estudiantes universitarios en dos periodos anuales. Para este propósito, se utilizó el cuestionario denominado Fantástico. Los resultados indican que hubo diferencias en estilos de vida tales como alimentación, percepción de manejo del estrés, consumo de cigarrillos y algunos comportamientos de seguridad. Se concluye que la mayoría de los estudiantes no mantenían estilos de vida adecuados en dichos periodos, aunque en el transcurso del tiempo algunos de ellos tendieron a mejorar (7).

Lifestyle S. (2019). Artículo. Objetivo fue: Determinar la efectividad de programa basado en modelo de Nola Pender para promover estilos de vida saludables en universitarios peruanos. Métodos: Estudio pre experimental con pre test y pos test, en una universidad privada de Tarapoto, Perú, durante 2017. Participaron 869 estudiantes de siete carreras. Para conocer el estilo de vida de los universitarios, se utilizó el PESPS-I de Pender. La intervención tuvo una duración de ocho meses, se consideraron aspectos nutricionales, salud emocional y actividad física. En el análisis estadístico se realizó la prueba no paramétrica Wilcoxon, con nivel de significación de $p=0,05$, además de la distribución de frecuencias absolutas, porcentajes, medias, rango promedio y desviación estándar. Resultados: Las medidas del pos test fueron superiores a las del pre test demostrando la efectividad del programa para promover los estilos de vida saludables en el ejercicio, la responsabilidad en salud en salud y el manejo del estrés ($p < 0,05$). Sin embargo, en las dimensiones: nutrición, soporte interpersonal y auto-actualización no se encontraron diferencias significativas. Conclusiones: El programa para promover los estilos de vida saludables en universitarios peruanos de 16 a 22 años demostró ser efectivo para mejorar el ejercicio, la responsabilidad en salud en salud y el manejo del estrés (8).

Flores M. (2018). Tuvo como finalidad describir el perfil del estilo de vida de los servidores a través de sus hábitos saludables o deficientes. El estudio es de tipo básico de nivel descriptivo, el diseño corresponde, a una investigación no experimental, según la temporalización: es transversal recolectando datos en un solo momento, se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio estratificado en una muestra de 156 servidores, 110 servidores administrativos y 46 profesionales de la salud, se utilizó el instrumento estandarizado y validado (Cuestionario del Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996), que mide de forma cuantitativa

el nivel del estilo de vida del individuo y está integrado por 48 reactivos tipo Likert) para obtener la información sobre la variable de estudio. El trabajo presenta información teórica sobre las dimensiones de la variable estilos de vida: nutrición; ejercicio; responsabilidad en salud en salud; manejo del estrés; soporte interpersonal y autoactualización. Para el análisis estadístico, se utilizó el programa estadístico SPSS 24.0, el cual permitió hacer el análisis correspondiente y el cruce de variables a través de tablas de contingencia, que establecen la asociación de variables categorizadas, comprobándose la hipótesis planteada debido a que el nivel del perfil del estilo de vida de los profesionales de la salud y servidores administrativos es de valoración media (hábitos personales suficientes) (9).

Catalán G. (2018). El Objetivo fue: Conocer el perfil del estilo de vida del estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo- Perú. Métodos: Estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, muestreo aleatorio por conveniencia, 95% de confianza y 5% de error, muestra de 105 estudiantes de una población total de 341, instrumento modificado perfil del estilo de vida de Nola Pender. Resultados: 83.8% son adultos jóvenes, 98.1% son solteros, 81.9% es estudiante de tiempo completo, respecto a su estado nutricional solo el 70.5% tienen peso normal, el 90.5% mantiene un rendimiento académico regular, 64.8% no presentan antecedentes de diabetes mellitus. Conclusión: Los estudiantes de Enfermería dedican la mayor parte de su tiempo al estudio descuidando su estado nutricional, sin tomar en cuenta que en muchos casos presentan antecedentes de diabetes mellitus, esto afectando en otras áreas de su vida cotidiana, así como su rendimiento académico (10).

Del Toro V. (2018). El objetivo fue: Determinar y analizar los estilos de vida en estudiantes de nivel medio superior y superior. La metodología empleada fue cuantitativa. El diseño del estudio fue descriptivo, no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo constituida por 714 estudiantes a quienes se

les aplicó el Cuestionario de Perfil de estilos de vida (PEPS-I) Los resultados arrojaron una distribución normal del puntaje global del estilo de vida, así como algunas correlaciones (11).

2.2. Bases teórico-científicas.

I. Estilos de Vida.

El estilo de vida es de estructura multidimensional con características particulares que los individuos van desarrollando mediante la interrelación del medio, influyendo prósperamente en el bienestar, manifestándose a través de comportamientos que van promoviendo la salud (12).

El vocablo fue aprovechado por las ciencias socio históricas al análisis sobre los comportamientos sociales y culturales de las clases sociales, haciendo referencia a contextos de orden macro social (13).

Por otra parte, Cockerham, hace referencia que los estilos de vida son saludables ya que están compuestas por una serie de patrones de conducta vinculadas con la salud, ello es seleccionado por los individuos según las opciones que tienen en base a las oportunidades que les brinda la vida. Asimismo, los estilos de vida están estrechamente vinculadas con la salud de carácter consistente (actividad física constante) posibilitando o limitando según su situación social del individuo y sus condiciones de vida. La evolución epidemiológica de enfermedad aguda a crónica, son causa primordial de mortandad en la población, convirtiéndose en un suceso trascendental para la investigación de los estilos de vida vinculadas con la salud actualmente (14).

Según Wong son las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los sujetos y grupos conllevándoles a la satisfacción de sus necesidades cuyo propósito es el bienestar y la vida. Los estilos de vida están determinados por factores de riesgo y/o protectores para la salud y siendo proceso dinámico la cual está compuesta por acciones o comportamientos

individuales y también de acciones de naturaleza social (15).

Dimensiones:

a. Nutrición.

Esta dimensión tiene que ver con la elección, información y utilización de suministros vitales para el soporte, la salud y bienestar; incluyendo una dieta frecuente de alimentos saludables dado por las directrices de la Guía Pirámide de Alimentos (16).

Del mismo modo, la nutrición tiene que ver más que solo ingerir alimentos, ya que es un proceso muy complejo.

Es definido como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”.

Por consiguiente, tener una adecuada alimentación determinara eficazmente en la salud del ser humano, su capacidad, rendimiento y esperanza de vida, cabe resaltar que la nutrición y alimentación son complementarios.

Por lo tanto, la alimentación es definida como una serie de acciones la cual permite introducir alimentos o fuentes de las materias prima al organismo de esta manera se llevará a cabo su función, la alimentación tiene varias etapas: selección, preparación e ingestión de los alimentos, la cual tiene que ver con un proceso voluntario (17).

La saludable alimentación, es apta, completa, armónica y adecuada. En donde la proporción de cantidades debe ser óptima para la obtención de energía y nutrientes vitales para la existencia, las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua; así como la cantidad de fibra dietética es fundamental la adecuada función del organismo digestivo. (18).

Sin embargo, la alimentación no tiene que ver solo con estar en forma, sino que, ante todo, es para vivir. Las proteínas, las grasas y los carbohidratos, brindar energía al cuerpo permitiéndole desarrollar y subsistir; asimismo los complementos como las vitaminas y minerales, son buenas para una buena

salud (19).

Las Proteínas.

El cuerpo humano, las células están compuestas por proteínas ya que estas impiden la desintegración, permitiéndoles la correcta función. Cada tipo de proteína consta de un conjunto específico de "tabiques", nombrados como aminoácidos (19).

La conformación del organismo necesita 22 aminoácidos las cuales formaran las proteínas, en sus células se elaboran 14 tipos de aminoácidos y los 8 restante se obtiene de los alimentos que el ser humano consume, el organismo realiza un trabajo químico deshaciendo los tabiques que están presentes en los alimentos.

Los Carbohidratos.

Los carbohidratos brindan energía, ayudan a regular la desintegración de las proteínas y lo protegen de las toxinas del cuerpo humano sin embargo son menospreciados.

Unos de los principales "combustibles" para el organismo es la glucosa, otra son las grasas; pero la glucosa es uno de los carbohidratos denominados monosacáridos, es una sustancia de sabor dulce, conformada por sola una molécula.

Los polisacáridos, como el almidón son necesario, pero son muy lentas de digerir quitando la sensación del hambre, también son denominados carbohidratos complejos, compuestas por varias moléculas de monosacáridos, en donde el organismo lo desintegra en dos o más carbohidratos simples, hallándose en las frutas, verduras, granos siendo muy nutritivos, además de los monosacáridos, se componen de vitaminas, minerales, proteínas y fibra. (17).

Las Grasas.

Las grasas son necesarias en la alimentación, sin embargo, solo una parte

son saludables y la ingesta en exceso es perjudicial para la salud. (17).

La composición de las grasas comestibles son los ácidos grasos: largas moléculas de carbono, hidrogeno y oxigeno; permitiendo la doble obtención de energía más que los carbohidratos las cuales contienen vitaminas A, D, E y K.

El cuerpo humano requiere las grasas para el desarrollo, restauración y almacenamiento de los tejidos conservando una temperatura constante y protegiendo la intemperie y daños.

Una de las principales características de las grasas en la nutrición es su grado de saturación, refiriéndose a su estructura molecular. En donde las grasas insaturadas no propician tanta acumulación de colesterol en la sangre como las saturadas por ello se debe evitar su consumo en exceso ya que acumulan colesterol en la sangre causando trastornos cardiacos. Se recomienda que se reduzca su consumo en un 30% o menos del total de calorías ingeridas, y las grasas saturadas no sobrepasen el 10 % de dicho total.

La combinación de los ácidos grasos es de grasas saturados e insaturados, siendo la de origen animal más saturadas que las de origen vegetal; existe excepción en ciertas carnes como las de las aves, el pescado como también el aceite de coco contienen abundantes ácidos grasos saturados (17).

Vitaminas.

En todos los procesos metabólicos del organismo las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles ocupando un lugar en la nutrición de los seres vivos. Si en caso el individuo no consumiera vitaminas no aprovecharía los elementos constructivos y energéticos proporcionados por la alimentación.

Habitualmente es utilizada en el interior de las células como precursoras de las coenzimas, elaborando miles de enzimas reguladoras de las reacciones

químicas de las células (17).

Estas son aportadas mediante la alimentación, ya que el organismo las sintetiza. Pero la vitamina D, formada en la piel se sintetiza al estar expuesto al sol, y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico, se elaboran en pequeñas cantidades en la flora intestinal.

Minerales.

Componentes inorgánicos de la alimentación, localizada en el medio ambiente, cumpliendo una función trascendental en el organismo, porque son las encargadas fabricar tejidos, para la síntesis de hormonas y la gran parte de las reacciones químicas interceden en las enzimas. Los minerales utilizados para los terapéuticos se llaman oligoterapia (17).

La conservación de una dieta equilibrada donde está compuesta por todos los alimentos establecerá una dieta óptima para el organismo del hombre. Cabe resaltar que cada grupo étnico tiene un comportamiento nutricional diverso como su tipo de pelo o de piel y los alimentos son distintos en cada parte del mundo. (17)

Proveer suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas). no deben faltar, tampoco sobrar, deben estar equilibradas en sí. El conjunto de estudiosos de la FAO y OMS (20), y la RDA americana, fundó las siguientes proporciones:

Las proteínas son admitidas en un 10-15%, los glúcidos nos aportarán al menos un 50%-55% del aporte calórico total, estas recomendaciones deben ser aplicadas por todos los individuos para el mantenimiento de un adecuado nivel nutricional. (20)

b. Ejercicio Físico.

El realizar ejercicio físico tiene efectos saludables y adaptaciones fisiológicas durando hasta un tiempo después de haber finalizado la práctica del ejercicio. Por otra parte, las personas sedentarias, se les hace más difícil tener una

frecuente y constante ejercitación; ya que las adaptaciones producidas por el ejercicio son a largo plazo y tiene que ver con el tipo de entrenamiento que se ejecuta.

Al realizar los ejercicios físicos se van activando miles de genes liberando los procesos catabólicos generando en los músculos energía para las contracciones, al terminar los ejercicios, liberando los procesos anabólicos siendo necesario para la recuperación de depósitos de substratos (glucógeno) y la reparación de los posibles daños en los músculos; mediante el descanso y la restauración previniendo y corrigiendo los desarreglos metabólicos de las personas (tales como obesidad y diabetes tipo 2) (17).

El consumo de alimentos ricos en Hidratos de carbono y la rehidratación para la recuperación al concluir con los ejercicios, cumplen una función primordial en el estilo de vida saludable.

El sedentarismo y una alimentación desequilibrada que se ve actualmente conlleva a diversas patologías crónicas que tiene relación con los desórdenes de la alimentación.

Los que el organismo requiere energía para cubrir las necesidades de los procesos fisiológicos, como son:

- Metabolismo basal en reposo
- Termorregulación
- Gastos en el aparato digestivo
- Gastos en crecimiento y desarrollo
- Gasto debido al trabajo muscular

Según la OMS indico las necesidades de energía y proteínas para los diversos grupos en distintos informes. Uno de los factores que se tiene que tener en cuenta a parte de la edad, género y estado; es el tiempo de actividad física que la persona realiza. (25).

Puede presentarse la lesión cuando las adaptaciones producidas por el

ejercicio no tienen un límite y no tienen una adecuada recuperación. Dicha adaptación se relaciona con el metabolismo energético, dando como efecto la mayor cantidad de producción de energía y eficientemente. Teniendo que ver con la activación y desactivación de diferentes genes vinculadas con el metabolismo. (17)

Cabe resaltar que los jóvenes de hoy, exceden en el tiempo que le dan al deporte y la poca ingesta de alimentos buscando la delgadez y si no están con alguien quien les supervise o vigile caen en desórdenes alimenticios.

También se hace referencia entrenamiento, como actividad deportiva sistemática de larga duración, que se gradúa de forma progresiva a nivel propio, siendo el objetivo confirmar las funciones fisiológicas y psicológicas; superando actividades más estrictas. (17).

c. Responsabilidad en salud en Salud.

Tener una noción sobre la responsabilidad en salud individual y colectiva de la salud tiene distintos discursos coexistentes en la sociedad (unos con más recursos de poder, otros subalternos), basándose en temas y decisiones vinculadas al modelo de desarrollo y reproducción social, la distribución de la riqueza, los derechos, y el reconocimiento de la dignidad del individuo. Es por ello que los temas de la salud y el derecho a la salud no son ajenos a deliberaciones en el discurso hegemónico neoliberal y discursos alternativos (con diferentes matices), es necesario la construcción de nociones diversas sobre el entendimiento de la responsabilidad en salud con el vivir saludablemente.

Según el pensamiento neoliberal, hegemónico, la salud es un bien privado; “un bien que se consume individualmente, se agota en el consumo y satisface una necesidad individual”. (19).

d. Manejo del Estrés.

El estrés emocional se genera en individuos que consideran complicado

manejar ciertas situaciones como estresantes (ansiedades, falta de dinero, medio en donde radica, etc.). Y el estrés físico es la reacción física del cuerpo a varios desencadenantes, llevando a menudo a un estrés emocional causando una molestia física (dolor estomacal). (20).

Actitud: influye en la actitud de un individuo ya que, si esta muestra una actitud negativa mostrara más estrés, que un individuo con una actitud positiva.

Alimentación: tener una dieta equilibrada influye en el bienestar del organismo ya que, por lo contrario, comer alimentos insalubres o fuera de horario y el estrés físico debilitara el sistema inmunitario dejando propenso a contraer algún tipo de enfermedad o infecciones. Esta forma de estrés físico reduce la capacidad enfrentar al estrés emocional, puesto que al no tener una nutrición correcta afectara al cerebro ya que esta procesa la información.

La actividad física: la ausencia de esta pone al cuerpo en un estado estresante. Ya que la actividad física tiene diversos beneficios, incluyendo una sensación de bienestar.

Los sistemas de apoyo: los individuos deben tener una persona como soporte ante un suceso difícil ya que ante eventos estresantes son más fáciles de manejar.

La relajación: los individuos deben tener tiempo para la recreación otras formas de relajación ya que si no lo tienen no serán capaces de manejar hechos estresantes.

Emocionalmente, el estrés viene de la ansiedad al no poder hacer frente a sucesos de la vida. Socialmente, proviene de la soledad o conflicto.

Intelectualmente, el estrés puede ser aburrimiento o confusión. Físicamente, es el desgaste del cuerpo. Espiritualmente, el estrés es la ausencia de la paz interior.

Beneficios del manejo del estrés, ayuda a vivir una vida más sana y feliz, al

reducir el estrés ayuda a manejar diversas condiciones médicas como la depresión, la ansiedad y la dolencia crónica, ayuda a no tener problemas de sueño, sobrepeso y de estado físico.

Finalmente, se debe cambiar la actitud y esto lograra en conseguir un trabajo apto, cambiar hábitos de alimentación, tener la capacidad de reflexionar sobres pensamientos negativos y convertirlo en positivo, reconocer así mismo los trabajo que uno hace y darse tiempo para la recreación. (20).

e. Soporte Interpersonal.

La implicancia en utilizar la comunicación logrando una sensación de intimidad y cercanía significativa con su entorno familiar y social. (20)

f. Auto – Actualización.

La psicología humanista enfatiza el rol activo del individuo en dar forma a su mundo interno y externo. Los humanos son seres activos y creativos, que viven en el presente y responden de forma subjetiva a las percepciones, relaciones y encuentros que se estén dando actualmente.

El término “tendencia a la actualización”, se refiere al instinto básico que tienen las personas a llegar a su capacidad máxima. A través del asesoramiento o terapia centrada en la persona y de investigaciones científicas.

Por lo tanto, “El organismo tiene una tendencia y esfuerzos básicos para actualizarse, mantenerse y enriquecer las experiencias del propio organismo”.

Rogers explica que las personas son buenas y creativas de forma inherente, y que se vuelven destructivas solo cuando un auto-concepto pobre (la imagen que tenemos de nosotros mismos) o las limitaciones exteriores invalidan el proceso de alcanzar el potencial.

Y que la auto-actualización, debe modificarse constantemente y por lo tanto debe mantenerse en un estado de congruencia. Esto significa que la auto-

actualización ocurre cuando el “Yo ideal” de la persona (quién le gustaría llegar a ser) es congruente con sus comportamientos reales. (20)

2.3. Definición de términos básicos.

- **Perfil de los estilos de vida.**

Estructura multidimensional de características propias que los hombres desarrollan durante la interacción con su medio, influyendo prósperamente en su salud, manifestándose mediante conductas promotoras de salud.

- **Nutrición.**

Es el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas.

Por ello, tener una adecuada alimentación determinara eficazmente en la salud del estudiante universitario, su capacidad, rendimiento y esperanza de vida, cabe resaltar que la nutrición y alimentación son complementarios.

- **Ejercicio Físico.**

Los ejercicios físicos tienen efectos saludables y permiten las adaptaciones fisiológicas durando hasta un tiempo después de haber finalizado la práctica del ejercicio.

A los estudiantes sedentarios, se les hace muy difícil hacer ejercicios debido al poco tiempo libre que disponen.

- **Responsabilidad en salud en Salud.**

El derecho a la salud es necesario para el entendimiento de la responsabilidad de vivir saludablemente.

- **Manejo del Estrés.**

El estrés emocional se genera en estudiantes que consideran complicado manejar ciertas situaciones como estresantes (ansiedades, falta de dinero, medio en donde radica, etc.). Y el estrés físico es la reacción física del cuerpo a varios desencadenantes, llevando a menudo a un estrés emocional

causando una molestia física (dolor estomacal).

- **Soporte Interpersonal.**

Es la importancia de utilizar la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa con su entorno familiar y luego dentro de su ambiente social universitario.

- **Auto – Actualización.**

Los estudiantes son seres activos y creativos, que viven en el presente y responden de forma subjetiva a las percepciones, relaciones y encuentros que se están dando actualmente. Este aspecto se refiere al instinto básico que tienen las personas a llegar a su capacidad máxima.

2.4. Formulación de hipótesis.

2.4.1. Hipótesis general.

Ha:

Los perfiles del estilo de vida se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ho:

Los perfiles del estilo de vida no se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

2.4.2. Hipótesis Específicas.

Ha:

Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ho:

No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ha:

Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión ejercicio físico entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ho:

No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión ejercicio físico de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ha:

Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ho:

No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ha:

Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión manejo del estrés entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ho:

No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión manejo del estrés entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ha:

Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ho:

No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ha:

Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión auto-actualización entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Ho:

No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión auto-actualización entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

2.5. Identificación de variables.

Univariable.

Perfil de los estilos de vida.

2.6. Definición operacional de variables e indicadores.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADOR DE MEDICIÓN
Perfil de los estilos de vida.	Es una estructura multidimensional de rasgos individuales que las personas desarrollan en interacción con el ambiente, lo cual influye favorablemente en su salud, se manifiesta a través de conductas promotoras de salud.	En esta investigación se evaluarán los estilos de vida en estudiantes de las dos Escuelas Profesionales para establecer sus similitudes, igualdades o diferencias en ambos grupos investigados.	<ul style="list-style-type: none">• Nutrición• Ejercicio físico• Responsabilidad en salud• Manejo del estrés• Soporte interpersonal• Auto actualización,	<ul style="list-style-type: none">• Bueno• Regular• Aceptable

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación.

La presente investigación tuvo paradigma cuantitativo, y fue de tipo básico descriptivo, donde la población de estudio serán los estudiantes de las dos Escuelas Profesionales; Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

“... El estudio descriptivo es aquél en que la información es recolectada sin cambiar el entorno (es decir, no hay manipulación).

3.2. Nivel de investigación.

El nivel de investigación es el descriptivo simple.

3.3. Métodos de investigación.

Este estudio utilizó los métodos; deductivos que conllevó a formular la hipótesis de investigación previa indagación del contenido teórico. El método analítico se utilizó para analizar los resultados obtenidos en las tablas estadísticas, discusión y otras partes complementarias de la investigación, el método sintético ha sido utilizado para formular el resultado y conclusiones de este estudio.

3.4. Diseño de investigación.

El diseño fue el no experimental descriptivo simple, transversal, comparativo, “... Los estudios comparativos implican el análisis y la síntesis de

las similitudes, diferencias y patrones de dos o más casos que comparten un enfoque o meta común. ... Los estudios de caso comparativos suelen incorporar datos tanto cualitativos como cuantitativos”.

M1 O1
M2 O2

M = Muestra de Estudiantes de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

M = Muestra de Estudiantes de Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

O1= Observación a la muestra de estudiantes de Enfermería.

O2 = Observación a la muestra de estudiantes de Obstetricia.

3.5. Población y muestra.

Población.

El universo para este estudio estuvo conformado por aproximadamente 420 estudiantes, en la Escuela Profesional de Enfermería fue de 230 y de la Escuela Profesional de Obstetricia de 190 alumnos. De esta población total se estableció la muestra aplicando la fórmula de cálculo correspondiente.

Muestra.

Para calcular el tamaño de muestra se utilizó el software estadístico de SurveyMonkey con margen de error del 5% y significancia del 95% que nos indicó un tamaño de muestra 201 estudiantes de ambas Escuelas Profesionales.

Para establecer una adecuada distribución de la muestra se procedió a aplicar la distribución estratificada de la población, obteniéndose lo siguiente:

Escuela Profesional	Población	Muestra
E.F.P. Enfermería	230	110
E.F.P. Obstetricia	190	91
Total	420	201

El tipo de muestra utilizado es el aleatorizado y la técnica es al azar aleatorio simple, para ello se seleccionó a cada una de las unidades de análisis

utilizando el método de balotas y para ello se utilizó como base el marco muestral (listas de cada semestre académico).

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnica.

- **Encuesta sincrónica:**

A través de esta técnica se aplicó el instrumento a cada una de las unidades de análisis que conformaron las muestras seleccionadas.

Instrumentos.

- **Cuestionario de Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I).**

Es una escala que permitió evaluar el perfil del estilo de vida de los estudiantes de ambas Escuelas de formación profesional de la UNDAC Filial Tarma.

Este instrumento constó de dos partes, la primera corresponde a los datos generales, y la segunda parte contiene los datos específicos que incluyen las dimensiones (preguntas con 4 alternativas de respuesta) para que las unidades de análisis puedan marcar en los espacios que creían conveniente.

3.7. Selección, alidación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

Validez del Instrumento: Cuestionario de Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I).

El test relaciona los coeficientes de correlación, r_{jh} , observados entre las variables X_j y X_h , y a_{jh} son los coeficientes de correlación parcial entre las variables X_j y X_h . Cuanto más cerca de 1 tenga el valor obtenido del test KMO, implica que la relación entre las variables es alta. Si $KMO \geq 0.9$, el test es muy bueno; notable para $KMO \geq 0.8$; mediano para $KMO \geq 0.7$; bajo para $KMO \geq 0.6$; y muy bajo para $KMO < 0.5$. De acuerdo a la teoría la prueba KMO, determina como resultado 0.83, por lo tanto, el instrumento es considerado como notable.

Confiabilidad a Través de la Medida Alfa de Cronbach

El método de consistencia interna basado en el alfa de Cronbach permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems que se espera que midan el mismo constructo o dimensión teórica. La validez de un instrumento se refiere al grado en que el instrumento mide aquello que pretende medir. Y la fiabilidad de la consistencia interna del instrumento se puede estimar con el alfa de Cronbach. La medida de la fiabilidad mediante el alfa de Cronbach asume que los ítems (medidos en escala tipo Likert) miden un mismo constructo y que están altamente correlacionados (Welch & Comer, 1988). Cuanto más cerca se encuentre el valor del alfa a 1 mayor es la consistencia interna de los ítems analizados. La fiabilidad de la escala debe obtenerse siempre con los datos de cada muestra para garantizar la medida fiable del constructo en la muestra concreta de investigación.

Dimensiones:

	Inicial	Extracción
Nutrición	1.000	.657
Ejercicio físico	1.000	.389
Responsabilidad en salud	1.000	.694
Manejo del estrés	1.000	.760
Soporte interpersonal	1.000	.710
Auto actualización	1.000	7.09

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

El procesamiento de información se hizo a través de los paquetes estadísticos de Excel y SPSS V25. Para ello se procedió a realizar lo siguiente:

- Codificación de cada uno de los instrumentos de investigación.
- Elaboración de la base de datos de los instrumentos utilizados.
- Tabulación electrónica de los datos.

3.9. Tratamiento estadístico.

Para efectuar esta etapa se procedió a realizar lo siguiente:

- Se realizó el cruce de variables construyendo las tablas estadísticas teniendo

como base a los problemas, objetivos e hipótesis de investigación.

- Se realizó la presentación de tablas estadísticas a quienes se aplicó la prueba de contraste de hipótesis de la Ji Cuadrada con nivel de significancia del 95%.
- Se realizó el análisis bivariado de los resultados de investigación contenido en las tablas estadísticas ya que se compararon ambas muestras de estudio.
- Se procedió a formular las conclusiones, resultados y recomendaciones del estudio.

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

Para la realización de la investigación se respetó el principio ético de beneficencia, confidencialidad y anonimato.

Beneficencia. Los sujetos de la investigación no fueron expuestos a situaciones y experiencias.

Confidencialidad. Los datos obtenidos solo fueron utilizados para fines de la investigación. Cumplido el cometido serán eliminados **Anonimato.** Este derecho es respetado al no incluir ningún dato de identificación de los participantes al presentar el informe final.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo.

Esta investigación se ha realizado en los ambientes de la UNDAC Filial Tarma en los tiempos planificados para este estudio.

Se ha cumplido con las coordinaciones pertinentes para ejecutar el estudio, con estudiantes que conformaron la muestra de estudio en cada una de las Escuelas Profesionales de Formación Profesional.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.

TABLA N° 01

Perfil de los estilos de vida diferenciales en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Dimensiones	Perfil de estilos de vida						Total	
	Bueno		Regular		Aceptable			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Nutrición								
Enfermería	55	50,0	46	41,8	9	8,2	110	100,0
Obstetricia	25	27,5	52	57,1	14	15,4	91	100,0
Ejercicio f.								
Enfermería	55	50,0	47	42,7	8	7,3	110	100,0
Obstetricia	27	29,7	53	58,2	11	12,1	91	100,0
Responsabilidad en salud								
Enfermería	50	45,5	50	45,5	10	9,0	110	100,0
Obstetricia	25	27,5	54	59,3	12	13,2	91	100,0
Manejo del estrés								
Enfermería	44	40,0	58	52,7	8	7,3	110	100,0
Obstetricia	22	24,2	52	57,1	17	18,7	91	100,0
Soporte interper.								
Enfermería	46	41,8	51	46,4	13	11,8	110	100,0
Obstetricia	23	25,3	56	61,5	12	13,2	91	100,0
Auto Actual								
Enfermería	49	44,5	54	49,1	7	6,4	110	100,0
Obstetricia	26	28,6	53	58,2	12	13,2	91	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación.

Los perfiles de los estilos de vida se diferencian según las Escuelas Profesionales, siendo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en la dimensión nutrición es buena; 50.0%, ejercicio físico 50,0%, responsabilidad en salud en salud 45,5%, manejo del estrés es 40.0%, soporte interpersonal 41,8%, auto actualización 44.5% de estudiantes frente a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en la dimensión nutrición es bueno en el 27.5%, ejercicio físico 29.7%, responsabilidad en salud en salud 27,5%, manejo del estrés 24.7%, soporte interpersonal 25,3%, auto actualización 28.6% de estudiantes.

GRÁFICO N° 01

Perfil de los estilos de vida diferenciales en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

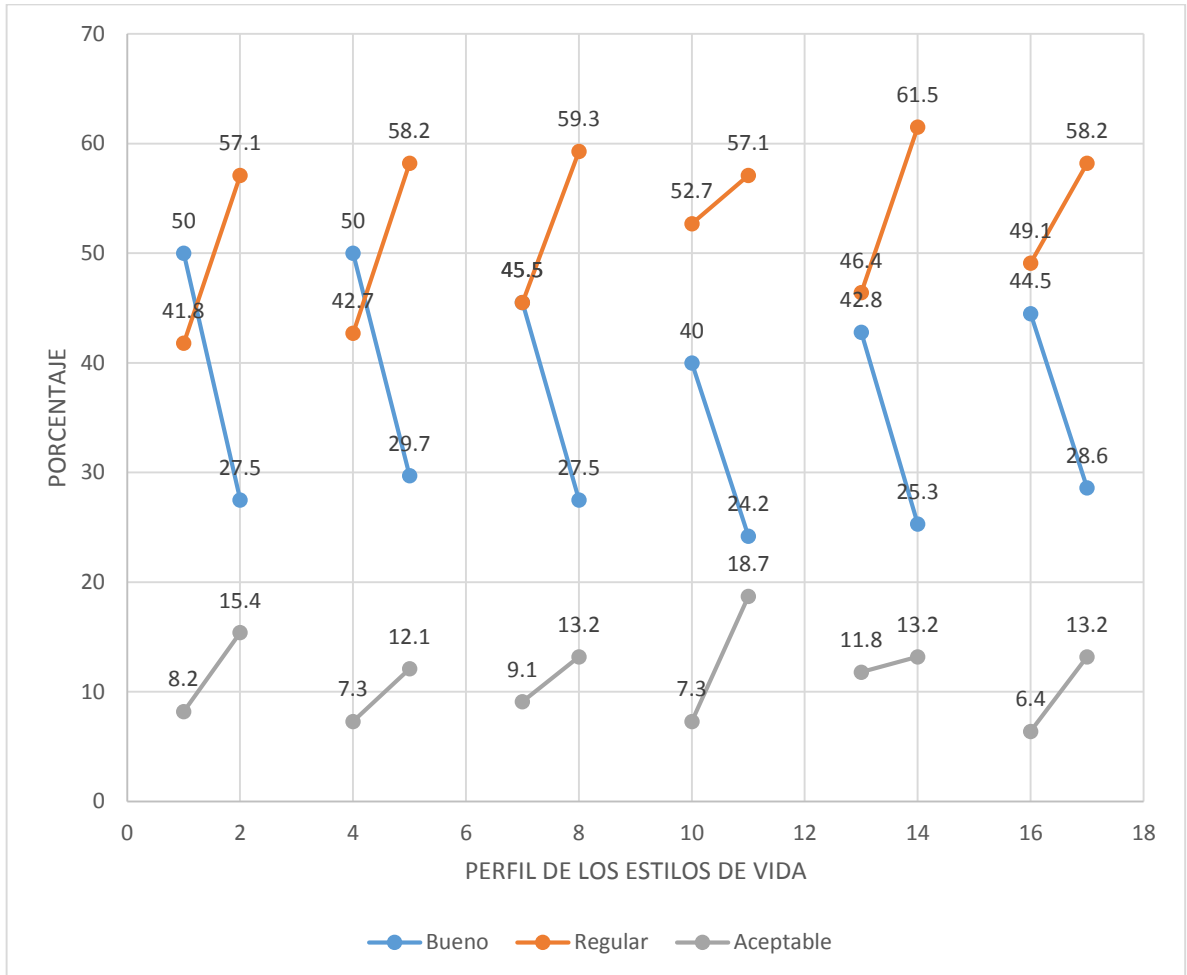


TABLA N° 02

Perfil de los estilos de vida diferenciales en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC
Filial Tarma 2021

Perfil del estilo de vida	Escuelas Profesionales				Total	
	Enfermería		Obstetricia			
	N°	%	N°	%	N°	%
Bueno	50	24.9	26	12.9	76	37,8
Regular	52	25.9	54	26.9	106	52,7
Aceptable	8	4.0	11	5.5	19	9.5
Total	110	100,0	91	100,0	201	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación.

En esta tabla se presenta la comparación de los grupos estudiados, en la que se observa que el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería es bueno en el 24.9% y en Obstetricia solo alcanza el 12.9%.

El estilo de vida es de estructura multidimensional con características particulares que los individuos van desarrollando mediante la interrelación del medio, influyendo prósperamente en el bienestar, manifestándose a través de comportamientos que van promoviendo la salud (12).

GRÁFICO N° 02

Perfil de los estilos de vida diferenciales en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC

Filial Tarma 2021

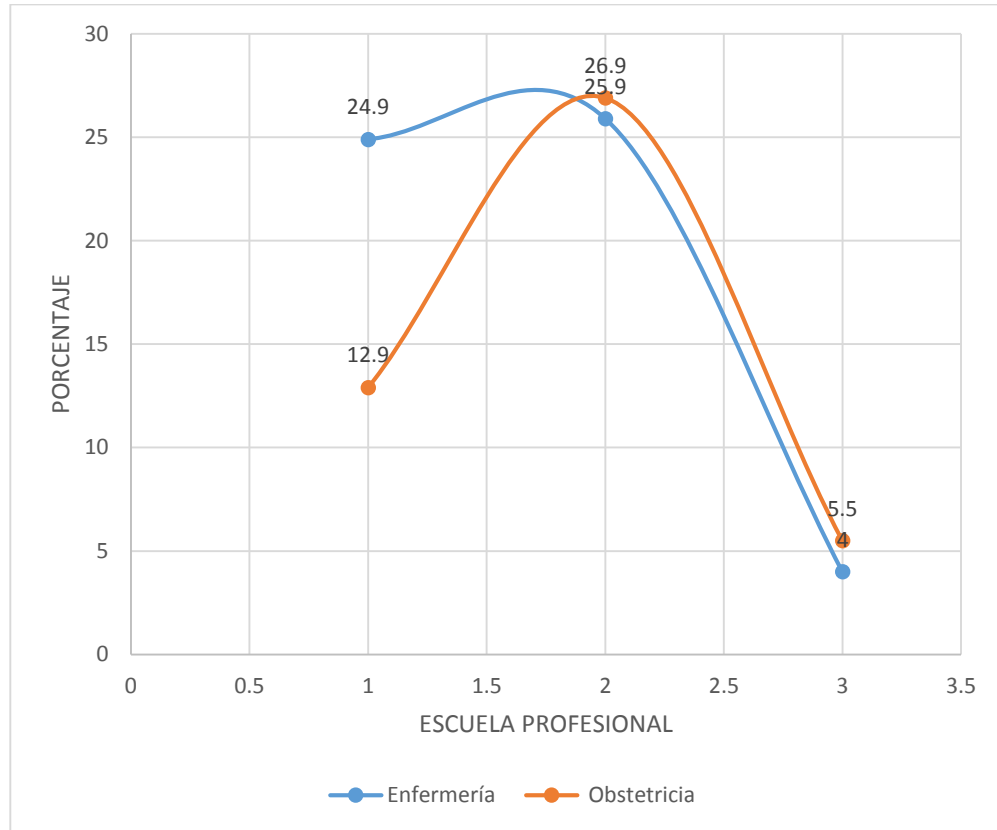


TABLA N° 03

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión nutrición en los estudiantes de la Escuelas Profesionales de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Dimensión Nutrición	Escuelas Profesionales				Total	
	Enfermería		Obstetricia			
	N°	%	N°	%	N°	%
Bueno	55	50,0	25	27,5	80	39,8
Regular	46	41,8	52	57,1	98	48,8
Aceptable	9	8,2	14	15,4	23	11,4
Total	110	100,0	91	100,0	201	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación.

Al comparar los estilos de vida de los estudiantes por Escuelas Profesionales en la dimensión nutrición es bueno en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en un 50% frente a un 27.5% de los estudiantes de Obstetricia.

La nutrición más que solo ingerir alimentos, es un proceso muy complejo que va teniendo en cuenta partir de los aspectos sociales hasta los móviles, y es definido como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”. Tener una adecuada alimentación determinara eficazmente en la salud del ser humano, su capacidad, rendimiento y esperanza de vida, cabe resaltar que la nutrición y alimentación son complementarios.

GRÁFICO N° 03

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión nutrición en los estudiantes de la Escuelas Profesionales de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

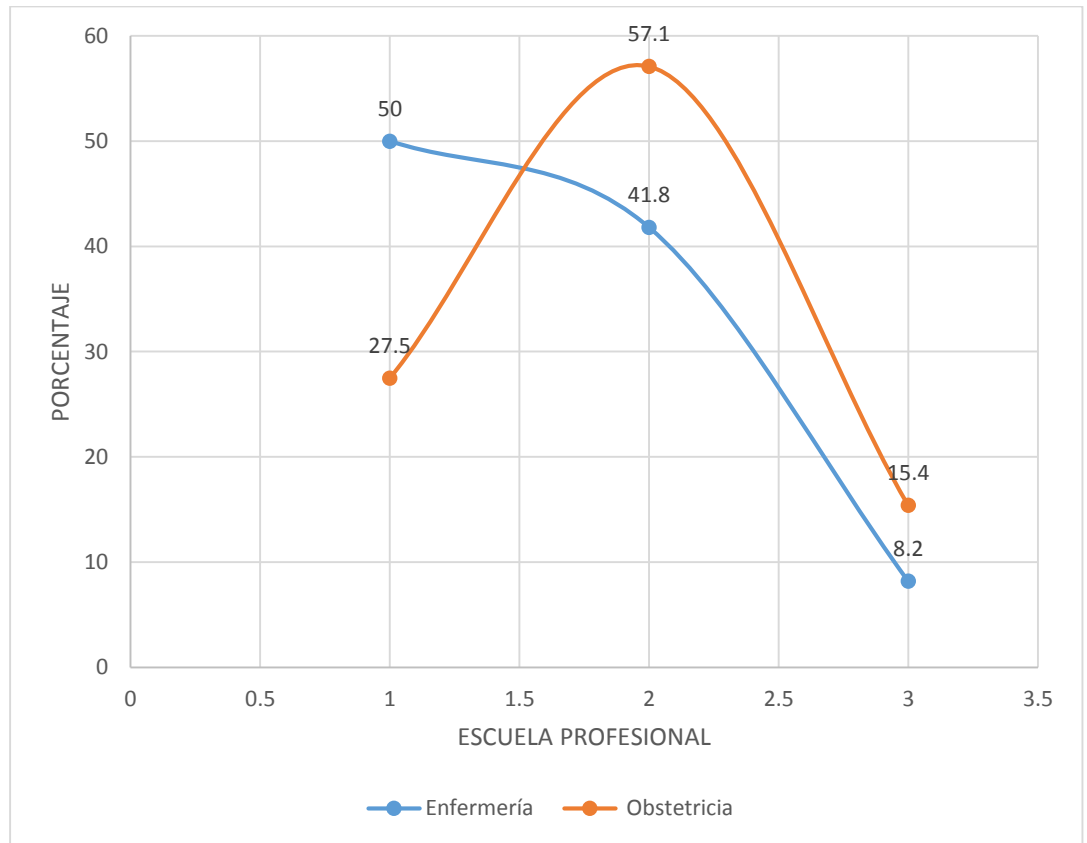


TABLA N° 04

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión ejercicio físico en los estudiantes de las Escuelas de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Dimensión Ejercicio físico	Escuelas Profesionales				Total	
	Enfermería		Obstetricia			
	N°	%	N°	%	N°	%
Bueno	55	50,0	27	29,7	82	40,7
Regular	47	42,7	53	58,2	100	49,9
Aceptable	8	7,3	11	12,1	19	9,4
Total	110	100,0	91	100,0	201	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación.

Los estilos de vida en la dimensión ejercicio físico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería es bueno en el 50.0%, frente a un 29.7% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

Al realizar los ejercicios físicos se van activando miles de genes liberando los procesos catabólicos generando en los músculos energía para las contracciones, al terminar los ejercicios, liberando los procesos anabólicos siendo necesario para la recuperación de depósitos de substratos (glucógeno) y la reparación de los posibles daños en los músculos; mediante el descanso y la restauración previniendo y corrigiendo los desarreglos metabólicos de las personas

GRÁFICO N° 04

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión ejercicio físico en los estudiantes de las Escuelas de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

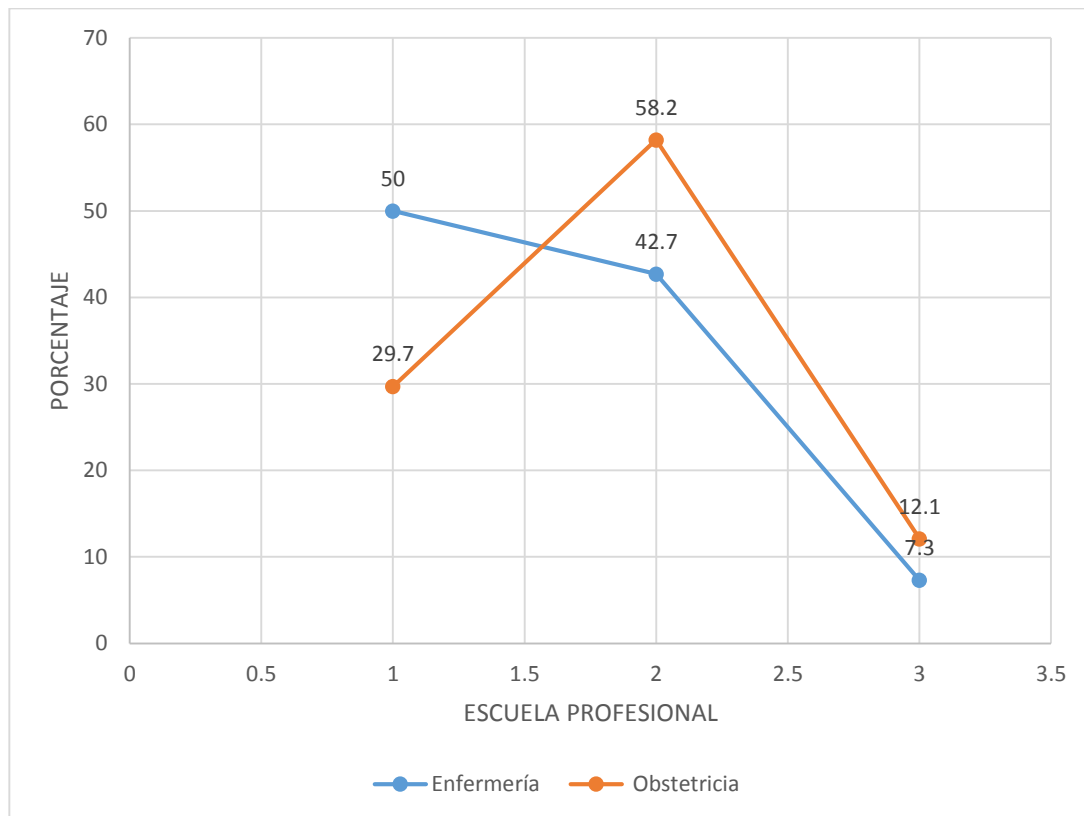


TABLA N° 05

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Dimensión Responsabilidad en salud	Escuelas Profesionales				Total	
	Enfermería		Obstetricia			
	N°	%	N°	%	N°	%
Bueno	50	45,5	25	27,5	75	37,3
Regular	50	45,5	54	59,3	104	51,7
Aceptable	10	9,0	12	13,2	22	11,0
Total	110	100,0	91	100,0	201	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación.

Los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes se observa que es bueno y regular en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en un 45.5% frente al 27.5% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

Según Walker quién refiere que se debe tener responsabilidad en salud activa por su propio bienestar. Esto tiene que ver con la atención que pone un estudiante a su salud, la educación, el ejercicio y buscar ayuda de profesionales.

GRÁFICO N° 05

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

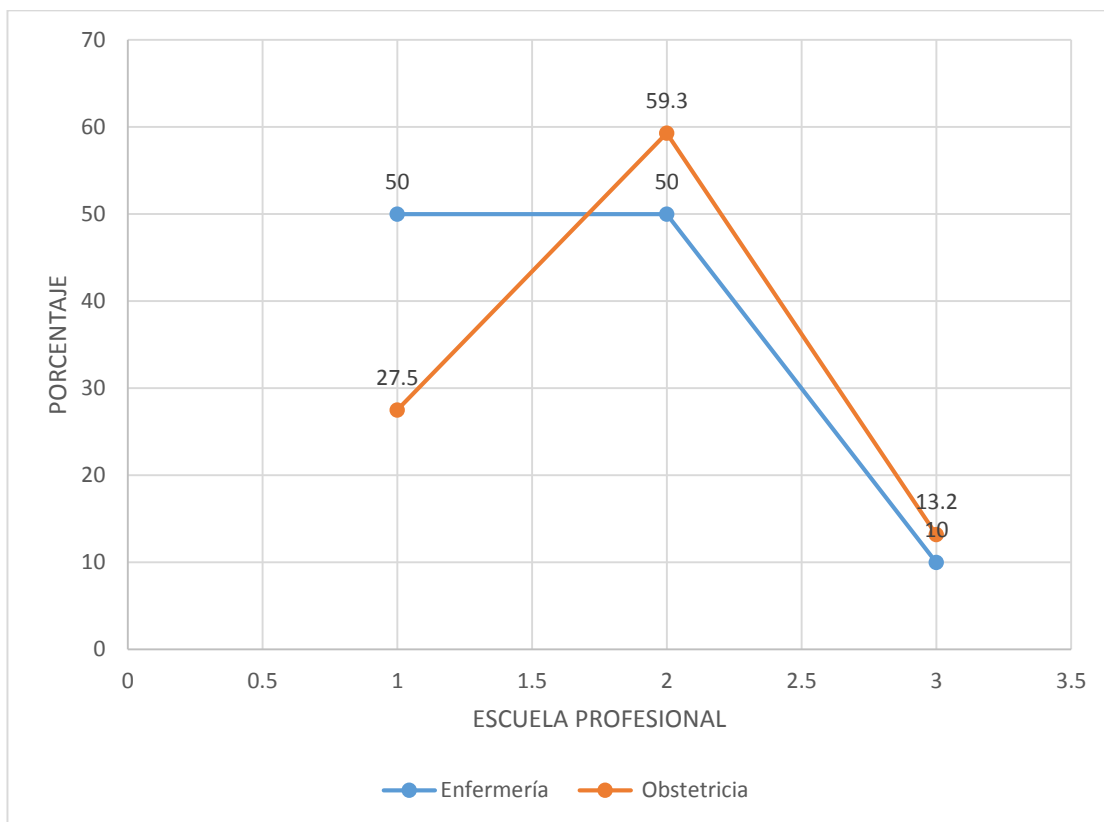


TABLA N° 06

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión manejo del estrés en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Dimensión Manejo del estrés	Escuelas Profesionales				Total	
	Enfermería		Obstetricia			
	N°	%	N°	%	N°	%
Bueno	44	40,0	22	24,2	66	32,9
Regular	58	52,7	52	57,1	110	54,7
Aceptable	8	7,3	17	18,7	25	12,4
Total	110	100,0	91	100,0	201	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación.

Los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería es bueno en el 40% frente a los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia que alcanza solo el 24.2%.

Robles, menciona que el estrés emocional se genera en estudiantes que consideran complicado manejar ciertas situaciones como estresantes (ansiedades, falta de dinero, medio en donde radica, etc.). Y el estrés físico es la reacción física del cuerpo a varios desencadenantes, llevando a menudo a un estrés emocional causando una molestia física (dolor estomacal).

GRÁFICO N° 06

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión manejo del estrés en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

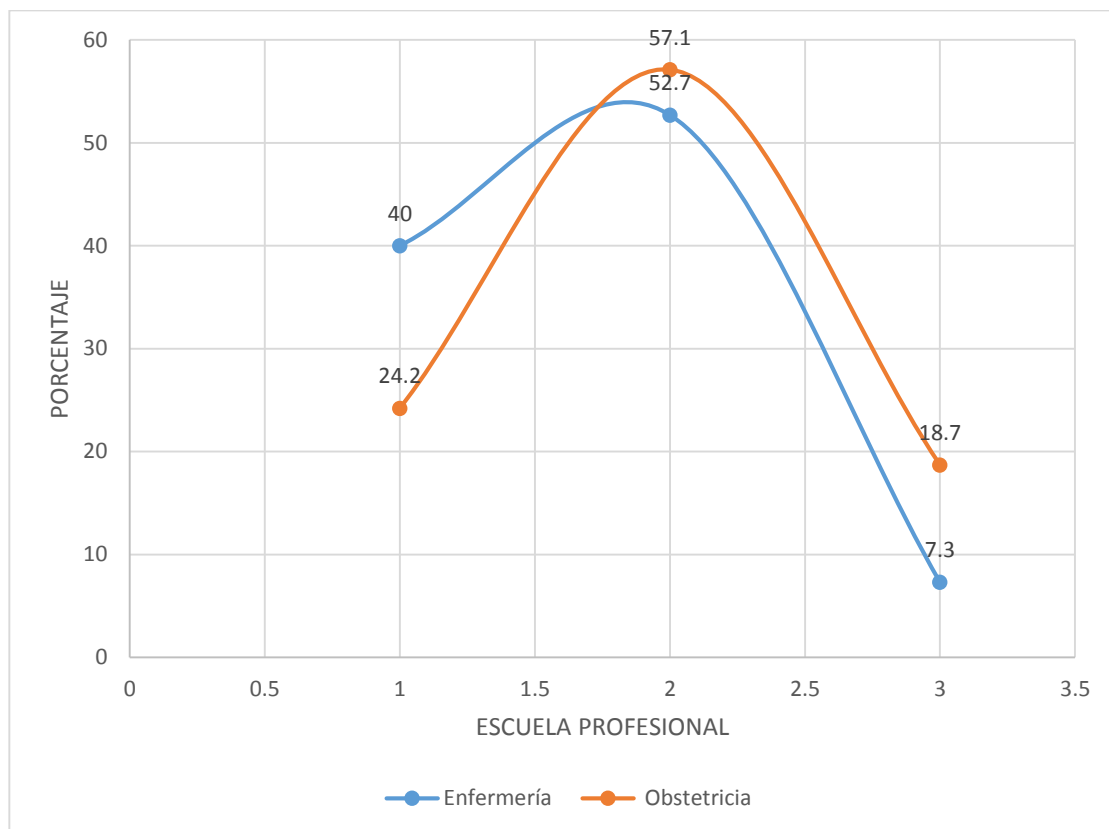


TABLA N° 07

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión soporte interpersonal
 en los estudiantes de la Escuela de Formación
 Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial
 Tarma 2021

Dimensión Soporte interpersonal	Escuelas Profesionales				Total	
	Enfermería		Obstetricia			
	N°	%	N°	%	N°	%
Bueno	46	41,8	23	25,3	69	34,3
Regular	51	46,4	56	61,5	107	53,2
Aceptable	13	11,8	12	13,2	25	12,4
Total	110	100,0	91	100,0	201	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación.

Los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería es bueno en el 41,8% frente a un 25.3% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

La implicancia es utilizar la comunicación logrando una sensación de intimidad y cercanía significativa con su entorno en la universidad, familiar y social. El soporte social según Cobb, se vincula con el tipo de comunicación realizada por el individuo y ello debe consistir o sentirse estimada, respetada, valorizada y que se sienta parte de una red social de comunicación.

GRÁFICO N° 07

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión soporte interpersonal
en los estudiantes de la Escuela de Formación
Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial
Tarma 2021

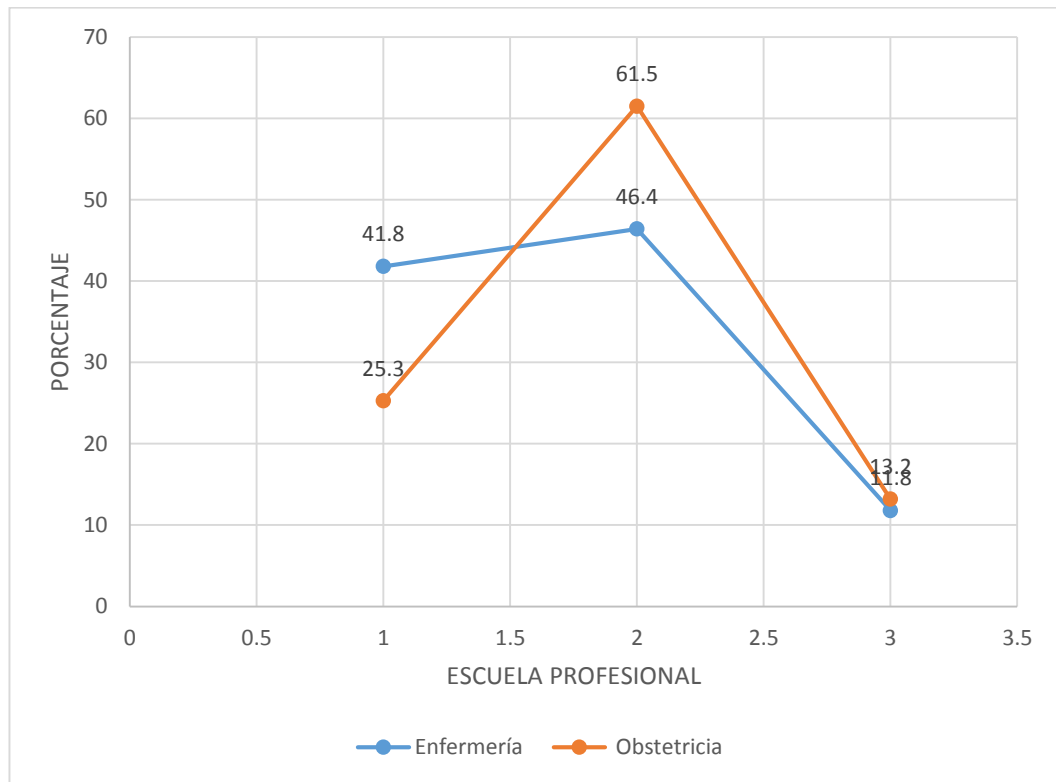


TABLA N° 08

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión auto actualización en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Dimensión Auto-actualización	Escuelas Profesionales				Total	
	Enfermería		Obstetricia			
	N°	%	N°	%	N°	%
Bueno	49	44,5	26	28,6	75	37,3
Regular	54	49,1	53	58,2	107	53,2
Aceptable	7	6,4	12	13,2	19	9,5
Total	110	100,0	91	100,0	201	100,0

Fuente: Elaboración propia.

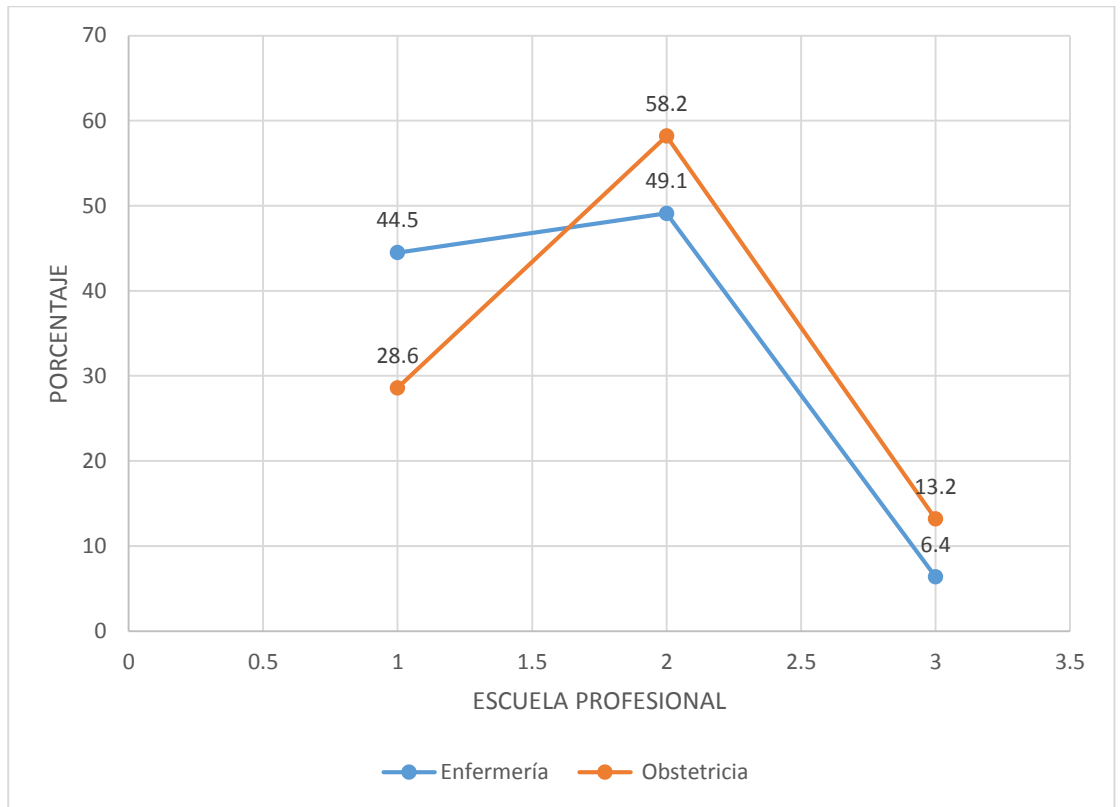
Interpretación.

Los estilos de vida en la dimensión auto actualización de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería es bueno en el 44.5% frente a un 28.6% de estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

Por lo tanto, El organismo tiene una tendencia y un esfuerzo básicos para actualizarse, mantenerse y enriquecer las experiencias del propio organismo". Rogers rechazó la naturaleza determinista del psicoanálisis y el conductismo, menciono que el comportamiento se basa concerniente a nuestra situación: "Ya que nadie más sabe cómo percibimos, nosotros somos los más expertos en nosotros mismos".

GRÁFICO N° 08

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión auto actualización en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021



4.3. Prueba de hipótesis

TABLA N° 09

Perfil de los estilos de vida diferenciales en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,351 ^a	2	,042
Razón de verosimilitud	6,425	2	,040
Asociación lineal por lineal	5,948	1	,015
N de casos válidos	201		

Hipótesis estadística:

Ho = El perfil de los estilos de vida no se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

H1 = El perfil de los estilos de vida se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor P < 0,05 => Ha se acepta

Ho se rechaza

TABLA N° 10

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión nutrición en los estudiantes de la Escuelas Profesionales de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,007 ^a	2	,004
Razón de verosimilitud	11,194	2	,004
Asociación lineal por lineal	10,138	1	,001
N de casos válidos	201		

Hipótesis estadística:

Ho = El perfil de los estilos de vida en la dimensión nutrición no se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

H1 = El perfil de los estilos de vida en la dimensión nutrición se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor P < 0,05 => Ha se acepta

Ho se rechaza

TABLA N° 11

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión ejercicio físico en los estudiantes de las Escuelas de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,676 ^a	2	,013
Razón de verosimilitud	8,793	2	,012
Asociación lineal por lineal	7,750	1	,005
N de casos válidos	201		

Hipótesis estadística:

Ho = El perfil de los estilos de vida en la dimensión ejercicio físico no se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

H1 = El perfil de los estilos de vida en la dimensión ejercicio físico se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor $P < 0,05 \Rightarrow$ Ha se acepta

Ho se rechaza

TABLA N° 12

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,935 ^a	2	,031
Razón de verosimilitud	7,032	2	,030
Asociación lineal por lineal	5,848	1	,016
N de casos válidos	201		

Hipótesis estadística:

Ho = El perfil de los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud no se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

H1 = El perfil de los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor $P < 0,05 \Rightarrow$ Ha se acepta

Ho se rechaza

TABLA N° 13

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión manejo del estrés en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,187 ^a	2	,010
Razón de verosimilitud	9,318	2	,009
Asociación lineal por lineal	8,939	1	,003
N de casos válidos	201		

Hipótesis estadística:

Ho = El perfil de los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés no se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

H1 = El perfil de los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor P < 0,05 => Ha se acepta

Ho se rechaza

TABLA N° 14

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión soporte interpersonal
en los estudiantes de la Escuela de Formación
Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial
Tarma 2021

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,200 ^a	2	,045
Razón de verosimilitud	6,290	2	,043
Asociación lineal por lineal	3,788	1	,052
N de casos válidos	201		

Hipótesis estadística:

Ho = El perfil de los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal no se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

H1 = El perfil de los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor P < 0,05 => Ha se acepta

Ho se rechaza

TABLA N° 15

Perfil de los estilos de vida diferenciales en la dimensión auto actualización en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,642 ^a	2	,036
Razón de verosimilitud	6,710	2	,035
Asociación lineal por lineal	6,603	1	,010
N de casos válidos	201		

Hipótesis estadística:

Ho = El perfil de los estilos de vida en la dimensión auto actualización no se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

H1 = El perfil de los estilos de vida en la dimensión auto actualización se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de formación profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor P < 0,05 => Ha se acepta

Ho se rechaza

4.4. Discusión de resultados.

En la investigación efectuada se llegó a las conclusiones siguientes:

Se establece que el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería es bueno en el 24.9% y en Obstetricia solo alcanza el 12.9%. Según Saliba, Tania. et. al. Reporta de su estudio que los jóvenes presentan un perfil de estilo de vida poco deseable en relación con la nutrición, actividad física y control de estrés; la nutrición se vio influenciada por el perfil socioeconómico (5). Este resultado reportado se relaciona de manera global con lo encontrado en la población de la muestra estudiada. Se entiende que los estilos de vida es una estructura multidimensional con características particulares que las personas van desarrollando mediante la interrelación del medio, influyendo prósperamente en el bienestar, manifestándose a través de comportamientos que van promoviendo la salud. Asimismo, los estilos de vida están estrechamente vinculadas con la salud de carácter consistente posibilitando o limitando según su situación social del individuo y sus condiciones de vida. (12)

Los estilos de vida en la dimensión nutrición es bueno en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en un 50% frente a un 27.5% de los estudiantes de Obstetricia. Según Catalán Gómez, de su estudio, menciona que los estudiantes de Enfermería dedican la mayor parte de su tiempo al estudio descuidando su estado nutricional, esto afecta en otras áreas de su vida cotidiana, así como su rendimiento académico (10). Este resultado se relaciona con lo encontrado en nuestra investigación, ya que los resultados se acercan a casi la mitad de la población lo que a vista simple no es tan significativo. La literatura nos menciona que la alimentación es definida como una serie de acciones la cual permite introducir alimentos o fuentes de las materias prima al organismo de esta manera se llevará a cabo su función, la alimentación tiene varias etapas: selección, preparación e ingestión de los alimentos, la cual tiene que ver con un proceso voluntario. La alimentación sana, es apta, completa, armónica y

adecuada en donde la proporción de cantidades debe ser óptima para la obtención de energía y nutrientes vitales para la existencia, las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua; así como la cantidad de fibra dietética es fundamental la adecuada función del organismo digestivo. (17)

En la etapa de estudio, es importante tomar en cuenta la alimentación y que ésta debe ser de calidad y en cantidades adecuadas para que el estudiante pueda alimentarse y tener un buen equilibrio nutricional.

Los estilos de vida en la dimensión ejercicio físico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería es bueno en el 50.0%, frente a un 29.7% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia. Según Chau Pérez. Et. al. En su investigación reporta que los estudiantes no mantenían estilos de vida adecuados, aunque en el transcurso del tiempo algunos de ellos tendieron a mejorar (7). Por ello es recomendable tener en cuenta el estadio de desarrollo psicosocial de los jóvenes para lograr cambios en su conducta. Al realizar los ejercicios físicos se van activando miles de genes liberando los procesos catabólicos generando en los músculos energía para las contracciones, al terminar los ejercicios, liberando los procesos anabólicos siendo necesario para la recuperación de depósitos de substratos (glucógeno) y la reparación de los posibles daños en los músculos; mediante el descanso y la restauración previniendo y corrigiendo los desarreglos metabólicos de las personas (17).

Los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes se observa que es bueno y regular en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en un 45.5% frente al 27.5% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia. Ramos Valencia. Et. al. Reporta que los hábitos no saludables en los adolescentes se ven influenciados por la vulnerabilidad y entorno social, el uso de la tecnología y la vida moderna, los cuales afectan el tiempo libre y los determinantes sociales en salud. Walker,

refiere que se debe tener una responsabilidad en salud activa por su propio bienestar.

Los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería es bueno en el 40% frente a los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia que alcanza solo el 24.2%. El estrés emocional se genera en individuos que consideran complicado manejar ciertas situaciones como estresantes (ansiedades, falta de dinero, medio en donde radica, etc.). Y el estrés físico es la reacción física del cuerpo a varios desencadenantes, llevando a menudo a un estrés emocional causando una molestia física, y este es el riesgo si los estudiantes no asumen un manejo adecuado del estrés (20).

Los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería es bueno en el 41,8% frente a un 25.3% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia. La existencia de tipos de soporte del individuo recibido de la red social, son 3 los más trabajados: soporte emocional (soporte de afecto, protección y preocupación), soporte instrumental (apoyos prácticas brindadas a los demás) y soporte informacional, que son importantes en el desarrollo del estudiante universitario en etapa adolescente (20).

Los estilos de vida en la dimensión auto actualización de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería es bueno en el 44.5% frente a un 28.6% de estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia. Las personas son buenas y creativas de forma inherente, y que se vuelven destructivas solo cuando un auto-concepto pobre (la imagen que tenemos de nosotros mismos) o las limitaciones exteriores invalidan el proceso de alcanzar el potencial. Para que una persona alcance la auto-actualización, debe actualizarse constantemente la cual debe mantenerse en un estado de congruencia. Esto significa que la auto-actualización

ocurre cuando el “Yo ideal” de la persona es congruente con sus conductas reales en esta etapa del estudiante adolescente (20).

CONCLUSIONES

1. Se determinó que el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería es bueno en el 24.9% y en Obstetricia solo alcanza el 12.9%.
2. Los estilos de vida en la dimensión nutrición es bueno en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en un 50% frente a un 27.5% de los estudiantes de Obstetricia.
3. Los estilos de vida en la dimensión ejercicio físico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería es bueno en el 50.0%, frente a un 29.7% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.
4. Los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los estudiantes se observa que es bueno y regular en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en un 45.5% frente al 27.5% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.
5. Los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería es bueno en el 40% frente a los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia que alcanza solo el 24.2%.
6. Los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería es bueno en el 41,8% frente a un 25.3% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.
7. Los estilos de vida en la dimensión auto actualización de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería es bueno en el 44.5% frente a un 28.6% de estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a los directivos, tutores y docentes de la UNDAC Filial Tarma, a capacitar a los estudiantes en la modificación de estilos de vida saludables.
2. A los estudiantes de la UNDAC, a tener una adecuada alimentación y nutrición para una buena salud, capacidad y rendimiento académico.
3. Se sugiere a los estudiantes a realizar ejercicio físico en los tiempos disponibles dentro o fuera del campus universitario.
4. A los estudiantes se les sugiere asumir el autocuidado de su salud para evitar el deterioro de su salud.
5. A los estudiantes se les sugiere manejar adecuadamente el estrés académico desarrollando mecanismos de afrontamiento.
6. Se sugiere a los estudiantes a mantener activo la comunicación con sus colegas, docentes, y su entorno social.
7. Se sugiere a los estudiantes a reforzar su autoformación profesional a través de la lectura y les permita tener mayor seguridad en sus conocimientos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arrivillaga, M; Salazar, C y Correa, D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. (2003) en Colombia Médica, 34 (4), 186-195. (Consultado 2022 mayo 20) Recuperado en: <http://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>.
2. Irazusta, A; Ruíz, F y Gil, S. Hábitos de vida de los estudiantes de Enfermería. En BIBLID, 27, 99-107. (Consultado 2022 mayo 20) Recuperado de: <http://hedatuz.euskomedia.org/3806/1/27099107.pdf>.
3. Organización Mundial de la Salud. La salud de las mujeres y los hombres en las Américas. En perfil 2009. Recuperado de: <http://www.paho.org/hq/dmdocuments/gdr-perfil-salud-hombres-y-mujeres2009.pdf?ua>.
4. Salmerón, M; Casas, J (2013). Problemas de salud en la adolescencia. En Pediatría Integral, 17(2), 94-100. (Consultado 2022 mayo 20) Recuperado de: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/02/94-100%20Problemas.pdf>
5. Saliba TA, Sandre AS de, Moimaz SAS, Garbin CAS. Perfil de estilo de vida individual de estudiantes de primer año de odontología de la Universidad de Aracatuba, Brasil - 2015 / Individual lifestyle profile of first-year dental students from the University of Aracatuba, Brazil - 2015. Universidad y Salud [Internet]. 2017 Aug 1 [cited 2021 Oct 10];19(2):258–66. (Consultado 2022 mayo 20) Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edssci&AN=edssci.S0124.71072017000200258&lang=es&site=eds-live&scope=site>
6. Ramos Valencia OA, Bahos Ruano LX, Buitron González Y, Alejandra Jaimes M, Andrea Andrade P. Actitudes, Prácticas Y Estilos De Vida en Adolescentes De Instituciones De Educación Secundaria De La Ciudad De Popayán, 2016. Investigaciones ANDINA [Internet]. 2017 Jan [cited 2021 Oct 10];19(34):1845–62.

- (Consultado 2022 mayo 20). Available from:
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fap&AN=133492704&lang=es&site=eds-live&scope=site>
7. Chau Pérez-Araníbar C, Tavera Palomino M. Estudio longitudinal de estilos de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Psicología y Salud [Internet]*. 2020 Jul [cited 2021 Oct 10];30(2):253–63. (Consultado 2022 mayo 20). Available from:
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=144796504&lang=es&site=eds-live&scope=site>
 8. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista Cubana de Enfermería [Internet]*. 2019 Oct [cited 2021 Oct 10];35(4). (Consultado 2022 mayo 20). Available from:
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=141418442&lang=es&site=eds-live&scope=site>
 9. Flores Mancilla SG, Castañeda Conde. El Perfil del estilo de vida de los profesionales de la salud y servidores administrativos de la sede central de la Gerencia Regional de Salud de Arequipa, 2018 [Internet]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018 [cited 2021 Oct 10]. Available from:
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ir00912a&AN=CONCYTEC.UNSA.8134&lang=es&site=eds-live&scope=site>
 10. Catalán Gómez CA, Gómez Lujan DP, Sánchez Arce L, Cruz Velázquez DC, Hernández Nava IS, Sepúlveda Covarrubias M. Estilo de vida en estudiantes de la facultad de Enfermería en universidad nacional de Trujillo, Perú. (Spanish). *Congreso Internacional de Investigación Academia Journals [Internet]*. 2018 Dec [cited 2021 Oct 10];10(8):851–3. Available from:
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=140814896&lang=es&site=eds-live&scope=site>

11. Del Toro Valencia MP, Chávez López JK. Determinación y análisis de estilos de vida en estudiantes. (Spanish). Congreso Internacional de Investigación Academia Journals [Internet]. 2018 Apr [cited 2021 Oct 10];10(3):936–40. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=144696778&lang=es&site=eds-live&scope=site>.
12. Gamarra M, Rivera H, Alcalde M, Cabellos D. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de Enfermería. *Scientia* 2 (2), 73-81. (Consultado 2022 mayo 20). Recuperado de <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/scientia/v2n2/a08v2n2.pdf>
13. Menéndez EL. De sujetos, saberes y estructuras: Introducción al enfoque relacional en el estudio de la salud colectiva. Buenos Aires: Lugar Editorial; p: 109. (2019)
14. Cockerham, W. New directions in health lifestyle research. *International Journal of Public Health*. Editorial Material. (2019)
15. Wong, C. Estilos de vida (Compilado con fines docentes), Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Médicas. Fase I, Área de Salud Pública I (2018).
16. Laguado, E. y Gómez, M.P. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería. *Universidad Cooperativa de Colombia*, 19 (1), 68 – 83. (2017)
17. Cuevas, O. *El Equilibrio a través de la alimentación*. 2ª Ed. Editorial Sorles, S.L. León (España). (2018)
18. Sánchez, Efectos del ejercicio físico y una dieta saludable. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid. Vocalía alimentación. 2019.
19. López, O., Escudero, J. C. & Carmona, L. D. Los determinantes sociales de la salud. Una perspectiva desde el Taller Latinoamericano de Determinantes Sociales de la Salud, Alames. *Medicina Social*, (2018).
20. Robles Ortega, H y Peralta Ramírez, M.I. Programa para el control del estrés.

Madrid: Ediciones Pirámide. (2006)

ANEXOS

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

ANEXO N° 01

CONSENTIMIENTO INFORMADO

**PERFIL DE LOS ESTILOS DE VIDA DIFERENCIALES EN LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA DE LA UNDAC FILIAL TARMA 2021**

Yo He sido informada en forma detallada sobre el propósito y naturaleza del estudio, asimismo indicar que mi participación es voluntaria, teniendo claro que es una investigación que reportará beneficios para la mejorar la salud mental de los trabajadores de salud en el primer nivel de atención de la Red de Salud Tarma.

Se tomarán medidas de seguridad para proteger los documentos que identifican la encuesta.

Por lo tanto, acepto participar en la siguiente investigación.

.....

Firma del participante

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**ANEXO N° 02
CUESTIONARIO DEL PERFIL DE ESTILO DE VIDA**

I INSTRUCCIONES:

- a. En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c. Selecciona la respuesta más conveniente de acuerdo a este criterio:

II DATOS GENERALES:

Datos en relación al Informante

a) Escuela Profesional académica:

1. Enfermería ()
2. Obstetricia ()

b) Edad:

1. 17 a 18 años ()
2. 19 – 20 años ()
3. 21 – más años ()

c) Condición civil:

1. Soltero (a) ()
2. Casada ()
3. Conviviente ()

d) Semestre académico.

1. I semestre ()
2. III semestre ()
3. V semestre ()

4. VII semestre ()

5. IX semestre ()

DATOS ESPECIFICOS:

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

Nº	PROPOSICIONES	VALORACIÓN			
		1	2	3	4
1	Tomas 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	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 contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	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	Crees 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 producen 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, conservadores)	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 den 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	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	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	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano 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 de 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 señas 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 (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Crees que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

VALORACIÓN:

Categorías	Calificación
Bueno	156 - 192
Regular	85 – 155
Aceptable	48 - 84

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERIA
ANEXO N° 03

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida se diferencia en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS: 1. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión nutrición se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma? 2. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión ejercicio físico se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la diferencia del perfil de estilo de vida de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS: 1. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma. 2. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión ejercicio físico de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma. 3. Establecer la diferencia del</p>	<p>Hipótesis general. Ha: Los perfiles del estilo de vida se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma. Ho: Los perfiles del estilo de vida no se diferencian entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Hipótesis Específicas. Ha: Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma. Ho: No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma. Ha: Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión ejercicio físico entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y</p>	<p>Perfil de los estilos de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrición • Ejercicio físico • Responsabilidad en salud • Manejo del estrés • Soporte interpersonal • Auto actualización 	<p>Tipo de Investigación. Enfoque cuantitativo de tipo teórico y nivel descriptivo transversal comparativo.</p> <p>Población. Estará conformado por aproximadamente 420 estudiantes, siendo de Enfermería 230 y de Obstetricia 190. De esta población total se establecerá la muestra aplicando la fórmula de cálculo correspondiente.</p>

<p>3. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma?</p> <p>4. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión manejo del estrés se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma?</p> <p>5. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión soporte interpersonal se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma?</p> <p>6. ¿En qué medida el perfil de los estilos de vida en la dimensión auto-actualización se diferencian en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma?</p>	<p>perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>4. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>5. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>6. Establecer la diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión auto-actualización de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p>	<p>Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ho: No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión ejercicio físico de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ha: Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ho: No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ha: Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión manejo del estrés entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ho: No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión manejo del estrés entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ha: Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ho: No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión auto-actualización de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ha: Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ho: No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal entre los estudiantes</p>			<p>Muestra: Para calcular el tamaño de muestra se utilizará el software estadístico de SurveyMonkey con margen de error del 5% y significancia del 95% que nos indica un tamaño de muestra 201 estudiantes de ambas Escuelas Profesionales.</p> <p>Técnicas e instrumentos Técnica: Envista virtual.</p> <p>Instrumento. Cuestionario de Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I), (1996).</p>
---	---	--	--	--	--

		<p>de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ha: Existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión auto-actualización entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Ho: No existe diferencia del perfil de estilo de vida en la dimensión auto-actualización entre los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería y Obstetricia de la UNDAC Filial Tarma.</p>			
--	--	--	--	--	--