



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Tesis**

Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad

Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima, 2024-I

**Para optar el Título Profesional de**

Licenciada en Enfermería

**Presentado por:**

**Autora:** Abazalo Diaz, Nancy Esmeralda

**Código Orcid:** 0009-0009-0235-2943

**Asesora:** Mg. Cabrera Espezua, Paola

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-8642-2797>

**Línea de Investigación General**

Salud, enfermedad y ambiente

**Lima – Perú**

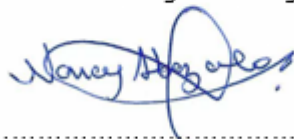
**2024**

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Abazalo Diaz Nancy Esmeralda egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y  Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima, 2024" Asesorado por el docente: Mg. Jeannelly Paola Cabrera Espezua DNI 48832154 ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8642-2797> tiene un índice de similitud de ...(20) (veinte) % verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor 1  
 Nombres y apellidos: Abazalo Diaz Nancy Esmeralda  
 DNI: 07639499



.....  
 Firma  
 Nombres y apellidos del Asesor: Jeannelly Paola Cabrera Espezua  
 DNI: 48832154

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado a mis padres y familiares que siempre me apoyaron para cumplir mi sueño de ser una profesional de la salud.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi asesora por brindarme su apoyo constante en  
la elaboración de esta investigación.

**ASESOR DE TESIS: Mg. Cabrera Espezua, Paola**

**JURADOS:**

Presidente :

Secretario :

Vocal :

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
ÍNDICE .....	1
INDICE DE TABLAS .....	3
INDICE DE GRAFICOS .....	5
RESUMEN .....	6
ABSTRACT .....	7
INTRODUCCIÓN .....	8
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA .....	9
1.1. Planteamiento del problema .....	9
1.2. Formulación del problema .....	12
1.1.1. Problema general .....	12
1.1.2. Problemas específicos .....	12
1.3. Objetivos de la investigación.....	13
1.1.3. Objetivo general .....	13
1.1.4. Objetivos específicos .....	13
1.4. Justificación de la investigación .....	14
1.1.5. Teórica .....	14
1.1.6. Metodológica .....	14
1.1.7. Práctica .....	15
1.5. Limitación:.....	15
1.5.1. Temporal .....	15
1.5.2. Espacial .....	15
1.5.3. Unidad de análisis .....	15
CAPITULO II : MARCO TEÓRICO .....	16
2.1. Antecedentes de la investigación .....	16
2.2. Bases teóricas.....	19
2.2.1. Estilos de vida saludable .....	19
2.2.2. Dimensión de los estilos de vida saludable.....	20
□ Alimentación.....	20
2.2.3. Estado nutricional.....	23
2.2.4. Teoría de NOLA PENDER .....	24
2.3. Formulación de hipótesis .....	25
2.3.1. Hipótesis general .....	25

2.3.2. Hipótesis específicas.....	26
CAPITULO III : METODOLOGÍA .....	27
3.1. Método de la investigación .....	27
3.2. Enfoque de la investigación .....	27
3.3. Tipo de la investigación .....	27
3.4. Diseño de la investigación.....	27
3.5. Población, muestra y muestreo .....	28
Población .....	28
Muestra .....	28
Muestreo .....	29
3.6. Variables y operacionalización.....	30
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	33
3.7.1. Técnica .....	33
3.7.2. Descripción de instrumentos .....	33
3.7.3. Validación.....	34
3.7.4. Confiabilidad.....	34
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos .....	34
3.9. Aspectos éticos.....	35
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	36
4.1. Resultados.....	36
4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados .....	36
Análisis descriptivo de la variable Estado nutricional .....	37
4.1.2. Prueba de hipótesis general. ....	47
4.1.3. Discusión de resultados.....	55
CAPITULO V: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	60
5.1. Conclusiones .....	60
5.2. Recomendaciones .....	61
REFERENCIAS BILIOGRÁFICAS .....	63
ANEXOS.....	69
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	70
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos .....	74
Anexo 3: Consentimiento informado .....	79
Anexo 4: Reporte turnitin.....	81



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Datos sociodemográficos.....	36
<b>Tabla 2:</b> tabla de contingencia de la variable estado nutricional .....	37
<b>Tabla 3:</b> tabla de contingencia de la variable estilos de vida .....	38
<b>Tabla 4:</b> tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según alimentación.....	39
<b>Tabla 5:</b> tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según actividad y ejercicio.....	40
<b>Tabla 6:</b> tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según manejo de estrés .....	41
<b>Tabla 7:</b> tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según descanso y sueño .....	42
<b>Tabla 8:</b> tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según apoyo y relaciones interpersonales .....	43
<b>Tabla 9.</b> tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según responsabilidad en salud .....	44
<b>Tabla 10:</b> tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según sustancias nocivas .....	45
<b>Tabla 11:</b> tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida .....	46
<b>Tabla 12:</b> pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis general.....	47
<b>Tabla 13:</b> pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 1 .....	48
<b>Tabla 14:</b> pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 2 .....	49
<b>Tabla 15:</b> pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 3 .....	50
<b>Tabla 16:</b> pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 4.....	51

<b>Tabla 17:</b> pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 5 .....	52
<b>Tabla 18:</b> pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 6 .....	53
<b>Tabla 19:</b> pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 7 .....	54

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b> variable estado nutricional.....	37
<b>Gráfico 2:</b> variable estilos de vida .....	38
<b>Gráfico 3:</b> Estado nutricional y estilo de vida según alimentación.....	39
<b>Gráfico 4:</b> Estado nutricional y estilo de vida según actividad y ejercicio .....	40
<b>Gráfico 5:</b> Estado nutricional y estilo de vida según manejo de estrés .....	41
<b>Gráfico 6:</b> estado nutricional y estilo de vida según descanso y sueño .....	42
<b>Gráfico 7:</b> estado nutricional y estilo de vida según apoyo y relaciones interpersonales ...	43
<b>Gráfico 8:</b> estado nutricional y estilo de vida según apoyo y relaciones interpersonales ...	44
<b>Gráfico 9:</b> estado nutricional y estilo de vida según Sustancias nocivas .....	45
<b>Gráfico 10:</b> estado nutricional y estilo de vida según Sustancias nocivas .....	46

## RESUMEN

Objetivo: Determinar cómo se relacionan los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024. Materiales y métodos: El método fue descriptivo -correlacional, la muestra fue de 148 estudiantes universitarios de enfermería. Resultados: el 87.8% son mujeres, el 40.5% tuvieron edad de 25 a 30 años, el 33.8% tuvieron estado nutricional normal; asimismo, el 57.4% tuvieron sobrepeso; y, el 8.8% tuvieron obesidad, el 29.1% tuvieron estilo de vida no saludable y el 70.9% tuvieron estilo de vida. Se encontró relación entre alimentación y estado nutricional ( $p<0.05$ ) ; se encontró relación entre alimentación y estado nutricional ( $p<0.05$ ) ; se halló relación entre la actividad y ejercicio y estado nutricional ( $p<0.05$ ) ; existe relación entre el manejo de estrés y estado nutricional ( $p<0.05$ ) ;se reporta la relación entre el descanso y sueño y estado nutricional ( $p<0.05$ ) ; se evidencia la relación entre el apoyo y relaciones interpersonales y estado nutricional ( $p<0.05$ ) ; se determinó relación entre la responsabilidad en salud y estado nutricional ( $p<0.05$ ) ; se encontró relación entre las sustancias nocivas y estado nutricional ( $p<0.05$ ) Conclusiones: Se encontró relación significativa entre las variables principales estilo de vida y estado nutricional.

Palabras claves: Estilo de vida, estado nutricional y estudiantes de enfermería.

## ABSTRACT

Objective: Determine how lifestyles and nutritional status are related to nursing students at the Norbert Wiener University of the VIII cycle, Lima – Perú, 2024. Materials and methods: The present study had a quantitative approach; its methodological design was correlational transversal. The sample was made up of 148 university nursing students. The data collection technique was the survey and the instruments were the Lifestyles and BMI questionnaire. Results: 87.8% are women, 40.5% are aged 25 to 30 years, 33.8% are in normal nutritional status; asymism, 57.4% were overweight; y, 8.8% had obesity, 29.1% had an unhealthy lifestyle, and 70.9% had an unhealthy lifestyle. A relationship was found between food and nutritional status ( $p<0.05$ ); a relationship was found between food and nutritional status ( $p<0.05$ ); there was a relationship between activity and exercise and nutritional status ( $p<0.05$ ); there is a relationship between stress management and nutritional status ( $p<0.05$ ); a relationship between rest and sleep and nutritional status ( $p<0.05$ ) is reported; the relationship between support and interpersonal relationships and nutritional status is evident ( $p<0.05$ ); the relationship between health responsibility and nutritional status was determined ( $p<0.05$ ); a relationship was found between harmful substances and nutritional status ( $p<0.05$ ) Conclusions: A significant relationship was found between the main variables of lifestyle and nutritional status.

Keywords: Lifestyle, nutritional status and nursing students.

## INTRODUCCIÓN

Una vida saludable es esencial para la salud general de las personas. Llevar una vida saludable ayuda a prevenir enfermedades y a mantener un buen estado de salud. Sin embargo, los estudiantes universitarios a menudo se ven afectados por una dieta poco saludable y un alto consumo de energía.

Este estudio consta de 5 capítulos que contienen diferentes partes del estudio.

El primer capítulo de una investigación científica se centra en establecer el problema a investigar, los objetivos de la investigación y la justificación de la investigación.

El segundo capítulo presenta el marco teórico de la investigación, que incluye los antecedentes del estudio, las bases teóricas de los conceptos utilizados y la formulación de hipótesis.

El tercer capítulo describe la metodología de la investigación, que incluye los métodos de investigación, los tipos de investigación, el diseño de investigación, la población y muestra, las variables y su operativización, las técnicas y herramientas de recolección de datos, el procesamiento y análisis de datos, y los aspectos éticos.

El cuarto capítulo presenta los resultados de la investigación, que se obtuvieron a partir de los datos recolectados mediante cuestionarios estructurados. Los resultados se analizan y se comparan con las hipótesis planteadas.

El quinto capítulo presenta las conclusiones de la investigación, que sintetizan los resultados obtenidos y proporcionan recomendaciones para futuras investigaciones. El capítulo finaliza con la bibliografía y los apéndices del estudio.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

A nivel global la alimentación en el mundo es un tema de un valor inagotable, el equilibrio y consumo de los nutrientes adecuados, han sido temas constantemente estudiados por instituciones como la OMS, UNICEF y el Programa Mundial de Alimentos (WFP), así como la FAO. La OMS, refiere que los déficits en alimentación están incrementándose en la mayoría de las subregiones de África, mientras que en América latina se da en menor medida, en Asia occidental, más de 820 millones de personas, dentro de la población que presentan alteraciones nutricionales figuran los estudiantes de ciencias de la salud (1).

La desnutrición y la malnutrición relacionada se encuentran entre los problemas sociales más graves de la actualidad, ya que representan una gran carga para la salud, el medio ambiente y para la economía. Para responder de manera equitativa a la crisis alimentaria mundial, debemos cambiar radicalmente nuestro enfoque en dos direcciones: debemos centrarnos en la alimentación y la salud de los estudiantes de enfermería (2).

Es por ello, que, la vida como estudiante puede ser muy estresante, por lo que no es de extrañarse que los jóvenes en su mayoría de no se tomen el tiempo para cuidarse y llevar una dieta sana y variada. Por ello, es fundamental considerar el comedor de estudiantes con un restaurante nocturno para que no tengas que preocuparte por este factor vital (3).

La UNESCO y la OMS, han elaborado Normas que tienen como objeto promover La Salud en Escuelas, mediante una serie de recursos con el objetivo que éstas puedan mejorar la salud y el bienestar de mil novecientos millones de estudiantes universitarios (4). Resaltando que los estudiantes universitarios para sentirse saludables y con energía deben tener su alimentación balanceada, puesto que sus actividades cotidianas implican un fuerte desgaste físico e intelectual (5).

Cabe recalcar, que los hábitos alimentarios afectan el estado nutricional de personas de diversas edades, incluidos los estudiantes universitarios. Los estudiantes universitarios constituyen un grupo particularmente vulnerable en el aspecto nutricional, ya que se cree que con frecuencia se saltan las comidas y comen repetidamente entre las comidas principales (6).

Es por ello, que los estilos de vida saludable repercuten en manera positiva en la salud; pues, las prácticas de actividad física, alimentación saludable, el hecho de disfrutar de los tiempos libres, realizar actividades de socialización, así como mantener la autoestima, entre otros, contribuyen a reducir grasa corporal, favorecer el bienestar psicológico y mejora de la autopercepción. Por otra parte, llevar estilos de vida poco saludables, como consumir tabaco, sustancias psicoactivas y/o con contenido de alcohol, el sedentarismo, la exposición a contaminantes, etc., constituyen una de las principales causas de enfermedades no transmisibles, conllevando muchas veces al abandono de las responsabilidades de las obligaciones con la universidad (7).

Los estudiantes universitarios de enfermería realizan el consumo inadecuado de alimentos; las causas son variadas como la falta de tiempo por la sobrecarga de tareas, desplazamiento de las sedes de prácticas a la universidad, las influencias de sus compañeros, las enfermedades, y los mensajes que emiten las redes sociales y medios de comunicación. Cabe recalcar, que durante los últimos años los estilos de vida han cobrado gran importancia en relación con la preparación y selección de los alimentos, favoreciendo el consumo de comidas saludables baja en calorías, colesterol y grasas. Sin embargo existen condiciones en los estudiantes de ciencias de la salud que influyen en la selección de alimentos y en sus hábitos, como la sobrecarga de actividades en la universidad, practicas preprofesionales entre otros (8).



En la actualidad, existe una tendencia entre los estudiantes universitarios en ciencias de la salud en todo el mundo hacia un estado nutricional deficiente, que incluye una baja adherencia a patrones dietéticos saludables, comportamientos alimentarios inadecuados y una ingesta nutricional insuficiente. Los estudiantes universitarios; están abandonando los patrones dietéticos tradicionales y adoptando una dieta occidental cuya característica es un bajo consumo de verduras y frutas, así como un elevado consumo de comida rápida y bebidas azucaradas. Los estudiantes de ciencias de la salud de enfermería son el grupo con más probabilidades de desarrollar hábitos alimentarios poco saludables, ya que están expuestos a nuevas influencias y responsabilidades cuando entran en la universidad y sobre todo el tiempo y dedicación entre las aulas universitarias y las sedes de prácticas preprofesionales (4).

Por otro lado, según la información recolectada, es importante mencionar que hoy en día es difícil encontrar el estilo de vida saludable ideal; sin embargo, cabe la posibilidad de mantener estilos de vida saludables adecuados, procurando mantener los hábitos de vida que conduzcan a las personas a estar protegidos del desarrollo de enfermedades crónicas y degenerativas y tener las condiciones necesarias para ejecutar acciones cotidianas sin tener complicaciones físicas o mentales que esta demande (9).

Según Meza y Núñez (10) en el 2021, en su reciente publicación sobre Calidad de la dieta, nivel de actividades físicas y estado nutricional de estudiantes universitarios de enfermería, demostró que el estado nutricional de los estudiantes universitarios de enfermería es de un 52% con normo peso, pero a la vez el 48.0% tenía exceso de peso. Asimismo, Vilca (11) en el 2019, demostró mediante un estudio de investigación que el 51.0% del estudiantado de enfermería tenían un estilo no saludable de vida. Por otro lado, Navarro y Reyes (12) en el 2021 demostraron que los estilos de vida del 52.8% de alumnos del 3er ciclo de enfermería son no saludables; pues la alimentación, actividades físicas y ejercicios, el manejo de estrés,

el descanso y el sueño; como patrones de conducta constituye una amenaza para el bienestar del alumnado, demostrando que hay una relación significativa de los estilos de vida con el estado nutricional del alumnado.

Es por ello, que, considerando que el tiempo empleado para los estudios de enfermería en la universidad es mayor y al interactuar con los estudiantes de la Universidad Norbert Wiener, E.A.P de enfermería del VII y VIII ciclo, muchos de ellos refieren el agotamiento por la sobre carga universitaria, las practicas preprofesionales demanda tiempo de transporte en donde conlleva a ingerir los alimentos fuera de los horarios establecidos. Así mismo, muchos de ellos refieren que “estar en los ciclos finales en las aulas universitarios”, “cada vez los curso son más exigentes y demandan más tiempo”, “no hay tiempo ni como para comer ni dormir adecuadamente”. Ante esta problemática, nace la inquietud de poder estudiar los estilos de vida con los estados nutricionales de alumnos de enfermería de la Universidad Wiener.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.1.1. Problema general**

- ¿En qué medida se relaciona e los estilos de vida y el estado nutricional en los alumnos de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, ¿2024?

### **1.1.2. Problemas específicos**

- ¿En qué medida se relaciona el tipo de alimentación y el estado nutricional en los alumnos de enfermería?
- ¿En qué medida se relaciona la actividad y ejercicio, y el estado nutricional en los alumnos de enfermería?
- ¿En qué medida se relaciona el manejo de estrés y el estado nutricional en los alumnos de enfermería?

- ¿En qué medida se relaciona el descanso y sueño, y el estado nutricional en los alumnos de enfermería?
- ¿En qué medida se relaciona el apoyo y relaciones interpersonales, y el estado nutricional en los alumnos de enfermería?
- ¿En qué medida se relaciona entre las responsabilidades en salud y el estado nutricional en los alumnos de enfermería?
- ¿En qué medida se relaciona las sustancias nocivas y el estado nutricional en los alumnos de enfermería?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.1.3. Objetivo general**

- Determinar cómo se relacionan los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

#### **1.1.4. Objetivos específicos**

- Identificar los estilos de vida según la alimentación y su relación con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.
- Identificar los estilos de vida según la actividad y ejercicio y su relación con el estado nutricional de los alumnos de enfermería.
- Identificar los estilos de vida según el manejo del estrés y su relación con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.
- Identificar los estilos de vida según el descanso y sueño y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería.
- Identificar los estilos de vida según el apoyo y relaciones interpersonales y su relación con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.

- Identificar los estilos de vida según la responsabilidad en salud y su relación con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.
- Identificar los estilos de vida según las sustancias nocivas y su relación con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

##### **1.1.5. Teórica**

Mediante la investigación, permitirá obtener información relevante en cuanto a los estilos de vida y estados nutricionales en alumnos de la especialidad de enfermería de la Universidad Norbert Wiener (UNW), debido a que en la actualidad existen escasos estudios de investigación en relación con las variables

La investigación utilizará la teoría del Modelo de Fomento de la Salud sugerido por Nola Pender, en donde permitirá a los profesionales enfermeros entender comportamientos y actitudes humanas relacionadas al tema de salud, así también brindar una orientación a generar conductas saludables. Por otro lado, en esta teoría se planteas las dimensiones y asociaciones que permiten iniciar o cambiar las conductas promotoras de la salud.

Cabe recalcar, que los estados nutricionales y el estilo de vida deben responder a los requerimientos de los estudiantes universitarios para lograr resultados positivos y evitar enfermedades en el futuro.

##### **1.1.6. Metodológica**

La próxima investigación se basará en el método científico, ya que tiene un alto grado de objetividad y utiliza herramientas aplicadas válidas y confiables, utilizando procedimientos estadísticos que permitirán el logro de los objetivos planteados y la comparación de hipótesis complementarias discutidas con otras hipótesis. Por otro lado, tener una orientación metodológica propia le permite contribuir a futuras investigaciones.

### **1.1.7. Práctica**

El estudio se centra en un conjunto de análisis que deben ser tratados minuciosamente a lo largo de su desarrollo, por lo que sus resultados más esperados son el desarrollo e implementación exhaustiva de métodos que contribuyan al estilo de vida, así como los estados nutricionales a los alumnos universitarios de enfermería, es por ello que se tiene que establecer estrategias para evitar posibles enfermedades en los estudiantes universitarios, así como implementar estrategias de capacitación y sobre todo sensibilizar la importancia de la prevención de enfermedades en relación con los buenos hábitos alimenticios.

### **1.5. Limitación:**

#### **1.5.1. Temporal**

La tesis tuvo su proceso en los meses de mayo – setiembre del año 2024.

#### **1.5.2. Espacial**

La tesis se ejecutó en la UNW, ubicado en el cercado de Lima, Departamento de Lima, Perú.

#### **1.5.3. Unidad de análisis**

La tesis se orientó en los alumnos de enfermería del VIII ciclo.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **Internacional**

Enrique A, et al (13) en 2023, desarrolló un estudio cuyo objeto fue describir los estilos de vida en estudiantes de enfermería; utilizaron un método de tipo documental, realizaron la búsqueda en tesis, artículos y libros en Google Académico, Redalyc, SCIELO y Latindex, desde el año 2017 hasta 2022. Los resultados revelaron el interés por realizar investigaciones sobre los estilos de vida del estudiante de enfermería, Los trabajos demostraron la realidad del estilo de vida del estudiantado de enfermería, estudios señalaron que la frondosidad del currículo de la carrera interfiere en el tiempo de los alumnos. Finalmente, concluyeron que existía la necesidad de continuar buscando alternativas para modificar y favorecer la calidad de vida de los estudiantes de enfermería, motivar a las diferentes facultades de ciencias de la salud desarrollar estudios diagnósticos, experimentales y descriptivos pertinentes con los estilos de vida de los alumnos de Enfermería, así como realizar orientaciones respectivas a este futuro profesional.

Benavidez M, et al (14) en 2021 publicaron un artículo de investigación con objeto de evaluar los estilos de vida de alumnos de Enfermería en una universidad privada durante el COVID-19. La metodología fue cualitativa descriptiva, la muestra la conformaron 12 alumnos de VIII ciclo de Enfermería, la cual fue determinada por saturación y redundancia, aplicaron el muestreo tipo no probabilístico. En el recojo de datos usaron la guía de entrevista semi-estructurada. Obtuvieron como resultados 3 categorías: i) Comportamiento alimenticio durante la pandemia COVID19, ii) Trastornos del sueño debido a la pandemia COVID19, iii) Sedentarismo y actividades físicas durante la pandemia COVID19. Concluyeron que,

durante el COVID19, el estilo de vida de los alumnos se sufrieron modificaciones, donde prevalecían los estilos de vida que eran no saludables.

Ruiz y Flores (15), en Bolivia durante el 2021 publicaron un artículo cuyo objetivo fue evaluar el estilo de vida y los estados nutricionales del personal enfermero en los Centros de Salud en la Red Municipal Sur en Santa Cruz de la Sierra (marzo a septiembre 2021). Se aplicó encuestas estructuradas y se tomó medidas antropométricas a 52 enfermeras de 116 que trabajan en la Red. Los resultados obtenidos son: 33% tiene sobrepeso, 15% obesidad grado I, 6% obesidad grado II y 6% obesidad grado III; en cuanto a los hábitos saludables, el 50% es sedentario, el 61% refiere comer saludable, el 40% no consume agua con regularidad, 71% menciona cansancio en la realización de actividades diurnas y 75% dificultad para conciliar el sueño. Por último, concluyen que el personal de enfermería de la Red Municipal Sur de Santa Cruz de la Sierra presenta complicaciones nutricionales y no todas practican estilos de vida saludables, lo que repercute en problemas de salud y disminución de la fuerza laboral.

### **Nacional**

Silva M.(16) en el 2021 realizó una investigación con la finalidad de evaluar cómo se relacionan el estilo de vida con los estados nutricionales en los licenciados enfermeros del Hospital Regional de Pucallpa. Este estudio fue correlacional y prospectivo; con diseño no experimental. Su muestra la conformaron 106 licenciados; usó la encuesta como técnica y el instrumento fue un cuestionario y la ficha de registro de datos para registrar el IMC. Obtuvo como resultados que 68,90% (74) eran de género femenino; 59,40% (63) tenían de 41 años a más; 18,90% (20) laboraban en el área de emergencia. Sobre los estilos de vida predominaba 46,20% con estilos poco saludable; referente a los estados nutricionales,

48,10% (51) padecían de sobrepeso. Concluyó que, existía correlación de los estilos de vida con los estados nutricionales pues el 46,2% poseían estilos de vida poco saludables, lo cual tiene repercusión directa sobre el estado nutricional, mostrando que 48,10% tenían sobrepeso, con ciertas tendencias a la obesidad tipo I (25 presentaron sobrepeso y 24 evidenciaron obesidad tipo I)

Navarro y Reyes (12) en el 2021, realizaron un estudio de investigación de pregrado cuyo objetivo fue evaluar la correlación de los estilos de vida con los estados nutricionales de alumnos de la Universidad Nacional del Callao - Sede Cañete. Consideraron como muestra a 132 alumnos, el estudio fue descriptivo-correlacional, nivel relacional, y enfoque cuantitativo, aplicaron como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario que constaba de 40 ítems, para la identificación del estado nutricional usó el método antropométrico, registrando la data en una ficha de registro y como instrumentos, usó la balanza y tallímetro. Los resultados arrojaron la existencia de una correlación significativa del estilo de vida con estado nutricional, pues la prueba Chi-cuadrado arrojó un valor = 9.647 y  $p=0.002 < 0.05$ ; además, los estilos de vida de los alumnos no eran saludables en un 52.80%; pues la alimentación, actividades físicas y ejercicios, descanso y sueño; manejo de estrés, así como la responsabilidad en salud, como patrones de conducta constituyen una amenaza para el bienestar en los alumnos.

Vilca (17) en 2019 desarrolló un estudio cuyo fin fue analizar los estilos de vida en estudiantes de Enfermería de una universidad en Lima. Utilizando para ello la metodología con enfoque cuantitativo, tipo observacional, con diseño no experimental. Su muestra conformó 104 alumnos a quienes aplicó un cuestionario con 52 ítems y 6 dimensiones (manejo del estrés, actividad física, nutrición, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual, responsabilidad de salud). Resultados: 51.0% de mostraron estilos de vida no



saludables; en cuanto a las dimensiones, mostraron un estilo no saludable la nutrición (53.0%), manejo de estrés (54.0%), crecimiento espiritual (52.0%) relaciones interpersonales (53.0%); mientras que mostraron un estilo de vida, en las dimensiones, la actividad física (51.0%), responsabilidad de la salud (50.0%). Concluyó que no son saludables los estilos de vida de los alumnos.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Estilos de vida saludable**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Esta definición es amplia e inclusiva, y reconoce que la salud es más que la ausencia de enfermedad. Aunque esta definición es considerada por algunos autores como una utopía, ya que define la salud como un estado de plenitud y, comprensiblemente, es casi imposible obtener el bienestar perfecto, se ha utilizado y ha sido siempre válida. estos años(18) .

Según Loayza y Muñoz, define al estilo de vida saludable como aquellos comportamientos relacionados con los riesgos de salud y otros que la protegen. Los estilos de vida saludables se entienden como modelos de conductas relacionados a la salud que se desarrolla de manera estable. Uno de sus aportes más importantes es el planteamiento respecto de las características fundamentales de los estilos de vida saludables, que las resume en 4 apartados. Tiene una naturaleza conductual y observable. Bajo ese marco, la actitud, los valores y la motivación no son parte de éste, aunque pudieran resultar determinantes (19).

Por otro lado, el Minsa (Ministerio de Salud) sugiere practicar por lo menos 4 hábitos saludables como: realizar actividades físicas, alimentarse adecuadamente, reducir el consumo de alcohol y no consumir tabaco (20).

### **2.2.2. Dimensión de los estilos de vida saludable**

- **Alimentación**

El campo de la alimentación saludable incluye la comprensión de las características de una dieta equilibrada que incluye una variedad de alimentos saludables y la conciencia de la importancia de los alimentos como fuente de salud y bienestar(21).

Es por ello, que el Ministerio de la sanidad en España refiere que la alimentación no es sólo una necesidad, sino también un placer, adaptada a nuestros gustos y características. Cada decisión que se toma sobre qué comer se basan en nuestro conocimiento, nuestras emociones y nuestras habilidades, todo lo cual está muy influenciado por las circunstancias en las que vivimos (22).

Según el programa de Promoción de la Salud del MINSA, “lo importante de una alimentación saludable es que nos brinda suficientes nutrientes que permiten prevenir enfermedades como anemia, sobrepeso, obesidad, cáncer, problemas cardiovasculares, diabetes y otros”(20).

- **Actividad y ejercicio**

Las actividades físicas son clave en la prevención y control de enfermedades cardíacas, la diabetes tipo II y cáncer, así también para reducir los síntomas de depresión, de ansiedad, el deterioro cognitivo favoreciendo la memoria y la salud del cerebro. (22).

La OMS, recomienda realizar por lo menos entre 150 y 300 minutos de actividades aeróbicas moderadas a intensas cada semana para los adultos; así como una hora por día en promedio para adolescentes y (23).

Por otro parte, las actividades físicas tienen beneficios comprobados para una buena salud mediante un adecuado control de peso, menos prevalecía de enfermedades que son prevenibles, así como beneficios de índole psicosocial. En tanto La OMS hace la siguiente recomendación:

- Jóvenes (de 5 a 18 años): dedicar una hora de actividades variadas, moderadas a vigorosas por día que sean apropiadas para la etapa individual de desarrollo.
- Adultos (de 18 a 65 años) dedicar media hora en actividades físicas moderadas 5 veces a la semana o dedicar 20 minutos para actividades vigorosas 3 veces por semana o 8 a 10 ejercicios de intensidad vigorosa (8 a 12 repeticiones) al menos 2 días por semana (24).

Según programa de promoción y hábitos saludables, define la actividad física, como el movimiento de cuerpo que trabaja los músculos y que implica un desgaste energético mayor que en reposo son importante para mantener una buena salud física y mental. Para los niños, un estilo de vida activo implica lograr un buen equilibrio entre las actividades físicas y el descanso, lo que significa descubrir las opciones de actividad física disponibles para ellos, explorar cómo funciona el cuerpo en movimiento y comprender los efectos de la relajación y el descanso en la recuperación de energía (21).

Para el Ministerio de Salud, menciona que “Los niños y jóvenes deben realizar actividad física al menos una hora diaria y los adultos mayores por lo menos media hora durante el día. Caminar o emplear bicicleta para ir a estudiar o trabajar, son algunas alternativas, así como usar escaleras convencionales y evitar los ascensores o escaleras eléctricas”(20).

- **Manejo de estrés**

El estrés académico es una reacción emocional y cognitiva que los estudiantes experimentan como resultado de los desafíos y demandas del entorno académico. Estos desafíos pueden incluir el exceso de trabajo, la falta de tiempo, las altas expectativas académicas, las relaciones interpersonales difíciles, o la incertidumbre sobre el futuro. (25).

Los estudiantes que experimentan estrés académico pueden experimentar una variedad de emociones, como ansiedad, preocupación, tristeza, ira, o satisfacción. Estas emociones

pueden tener un impacto negativo en el rendimiento académico, la salud física y mental, y las relaciones sociales. (25).

La Organización Mundial de la Salud define el estrés como "un estado de tensión física o mental que surge como respuesta a una situación que se percibe como amenazante o desafiante". Este estado de tensión puede provocar una variedad de síntomas físicos y emocionales, como aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular, dificultad para concentrarse, ansiedad y preocupación. (26) .

Por otro lado, el estrés es una respuesta natural del cuerpo a situaciones difíciles. Todas las personas experimentan estrés en algún momento de su vida. Sin embargo, la forma en que se responde al estrés puede afectar la salud.

- **Descanso y sueño**

El sueño es esencial para que el cuerpo realice varias tareas, como regular las hormonas, restaurar el sistema inmunológico y proteger las neuronas. La Organización Mundial de la Salud advierte a niños y jóvenes que la falta de sueño está relacionada con el sobrepeso y la obesidad, así como con problemas psicológicos (23). Por otro lado, dormir bien reduce el estrés y el riesgo de problemas como diabetes, presión arterial alta e incluso enfermedades del corazón. Cuatro de cada 10 personas en el mundo duermen mal, según una organización internacional que recomienda a los adultos que deben dormir por lo menos 7 horas por noche de forma regular.

- **Apoyo y relaciones interpersonales**

Las relaciones sanas se basan en el respeto, la igualdad y la autenticidad. Las personas que se relacionan sanamente se respetan mutuamente, se consideran iguales y se muestran tal como son. (17).

Para saber si una relación es sana, es importante observar si genera bienestar o malestar. Las relaciones sanas son fuente de apoyo, felicidad y crecimiento personal. Por el contrario, las relaciones tóxicas generan malestar, ansiedad y estrés. (17).

Relacionarse sanamente implica validar el punto de vista de la otra persona, no juzgarla, confiar en ella y, al mismo tiempo, aprender a establecer límites. (17).

- **Sustancias nocivas**

Estas son preparaciones y sustancias que pueden existir en diferentes formas o ser transferidas de diferentes maneras, por ejemplo, como polvo, gas o vapor por inhalación o como líquidos, geles o polvos que tienen contacto con el ojo, las membranas mucosas o la piel. A veces, pueden tragarse accidentalmente. Finalmente, algunos agentes pueden inyectarse o transferirse inadvertidamente a través de picaduras, mordeduras o heces de animales (27).

### **2.2.3. Estado nutricional**

Bueno y Sarria afirman que la evaluación nutricional se refiere a medir la ingesta y los resultados de salud de individuos o grupos relacionados con la nutrición. Su objetivo es determinar la presencia, naturaleza y extensión del estado nutricional alterado, que puede variar de deficiente a excesivo. Para ello se utilizan medidas médicas y nutricionales, seguimiento de la composición corporal y pruebas de laboratorio; Se identifican características humanas asociadas a problemas de nutrición. Con los cuales es posible detectar a personas desnutridas que tienen riesgo nutricional (18).

El estado nutricional, por otro lado, se precisa como “el resultado final del equilibrio entre las contribuciones nutricionales y las necesidades corpóreas” que se irradia en las medidas antropométricas y puede verse afectado por direcciones dietéticas como las costumbres alimenticias y el medio sociocultural que están perturbando una vida sana. La dieta y los

hábitos nutricionales que la conducen causan una serie de perturbaciones metabólicas y desnutrición (28).

- **Índice de masa corporal**

La OMS define “el índice de masa corporal (IMC) como un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que puede utilizarse para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso y un IMC igual o superior a 30 determina obesidad” (29).

Por otro lado, Hernández R y Orlandis G. (30) en el 2020 concluyeron que el “índice de masa corporal elevado incrementa la resistencia a la acción de la insulina preexistente, a través de diferentes mecanismos. Esto facilita el deterioro del metabolismo de los carbohidratos con la posible aparición de las disglucemias. El empleo de esta relación y de puntos de cortes validados para nuestra población, permitiría un diagnóstico rápido del exceso ponderal y la predicción de una de sus importantes consecuencias, las disglucemias”.

#### **2.2.4. Teoría de NOLA PENDER**

- Promoción de la salud de Nola Pender:

Es especial porque tiene como propósito fortalecer la conexión inseparable entre el elemento humano, la experiencia, la naturaleza y el conocimiento en situaciones específicas, lo que generará diversidad de comportamientos y así promover el cuidado de las personas y, sobre todo, en lo que se asemeja a la salud, este modelo toma como enfoque fundamental y columna vertebral las experiencias personales y específicas y las características y efectos asociados con comportamientos específicos y las respectivas percepciones de los resultados. (31).

- Relación persona a persona de Joyce Travelvee

Esta teoría sostiene que la enfermería se basa en los principios y conocimientos de naturaleza moral y ayuda a otros factores humanos con el fin de prevenir enfermedades

y restaurar la salud, encontrar sentido a la enfermedad y a la vida y mantener niveles óptimos saludables (32).

Para la teórica la integración es un desarrollo exigible y largo en la implicación profesional y persona cuidada, por lo que no se propone como cuantificable, con características a fin (32).

- Es una conexión consciente y reflexiva entre un individuo que busca ayuda y otra persona que está en condiciones de ayudar.
- El proceso tiene una evolución dinámica que se intensifica a medida que avanza la relación.
- Los dos elementos humanos en una relación siempre están cambiando.
- El trabajo se realiza en base a la experiencia actual generada.
- Esta conexión es entre personas y se establece de forma dinámica.
- Los ayudantes deben desarrollar habilidades interpersonales.
- El conocimiento debe estar siempre presente.
- La tolerancia y la paciencia son la base de la resolución de problemas.
- Se permite acercarse y permanecer en todo momento.
- Es temporal y reconoce el centrado en la persona.

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

**H<sub>i</sub>: Existe relación** estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

**H<sub>0</sub>: No existe relación estadísticamente** significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

### 2.3.2. Hipótesis específicas

- La alimentación **se relaciona** estadísticamente y significativamente con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.
- La actividad y ejercicio **se relaciona** estadísticamente y significativamente con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.
- El manejo de estrés **se relaciona** estadísticamente y significativamente con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.
- El descanso y sueño **se relación** estadísticamente significativa con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.
- El apoyo y relaciones interpersonales **se relación** estadísticamente significativa con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.
- La responsabilidad en salud **se relación** estadísticamente significativa con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.
- Las sustancias nocivas **se relación** estadísticamente significativa con el estado nutricional en los alumnos de enfermería.



## **CAPITULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

El trabajo de investigación se realizará siguiendo un enfoque hipotético-deductivo, ya que se basa en la observación de fenómenos o situaciones naturales y no siempre es posible controlar todos los factores que influyen en ellos.(33).

### **3.2. Enfoque de la investigación**

Este estudio consideró una metodología basada en métodos cuantitativos, considerar las ideas centrales y esenciales de la medición de procesos basada en estadísticas mediante la aplicación de instrumentos en la recolección de datos de las variables de estudio, y en última instancia responderá las preguntas y abordará sus objetivos propuestos. (34).

### **3.3. Tipo de la investigación**

El estudio empleó un enfoque de investigación aplicada ya que generó conocimiento con el apoyo de un enfoque científico que se centra en mantener o ayudar a promover la salud de las personas en términos de estilos de vida y estilos de vida saludables. (35).

### **3.4. Diseño de la investigación**

La investigación se realizó según un diseño no experimental, teniendo en cuenta que las variables analizadas no se alteran en ningún grado y solo se observan según sus propiedades originales (36).

El estudio fue transversal porque los datos requeridos sólo se pudieron obtener en un único espacio y tiempo (37).

El estudio fue a nivel correlacional porque el objetivo fue diagnosticar la asociación de variables mediante evaluación bivariada (38).

### 3.5. Población, muestra y muestreo

#### Población

Una población es un conjunto de personas o elementos que comparten las mismas características en un espacio y tiempo determinado (39) Compuesta por 239 estudiantes de enfermería de la UNW, octavo ciclo, Lima, Perú, 2024.

#### Muestra

Está definida como un subconjunto de la población, y que tiene como función principal generalizar los hallazgos en la población (39). La muestra fue de 148 estudiantes de enfermería del VIII ciclo de la UNW la expresión matemática:

$$n = \frac{NZ^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1)e^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

N = Tamaño de población.

n = Tamaño de muestra.

p = Proporción de trabajadores.

q = p - 1 Probabilidad de trabajadoras.

e = Margen de error muestral  $\alpha = 0,05$ .

Z = Nivel de significancia del 95% (1,96).

Entonces, reemplazando los datos se obtiene:

Entonces, reemplazando los datos se obtiene:

$$n = \frac{239(1,96)^2 \cdot (0,50) \cdot (0,50)}{(239 - 1)(0,05)^2 + (1,96)^2 \cdot (0,50) \cdot (0,50)}$$
$$n = \frac{229.5356}{0.596 + 0.9604}$$

$$n = \frac{229.5356}{1.5554}$$

$$n = 147.573357$$

**n = 148 estudiantes de Enfermería de VIII ciclo .**

Muestra que seguirá exhaustivamente considerando sus criterios de exclusión e inclusión:

- **Criterios de inclusión**

- Alumnos de Enfermería del VIII ciclo de la UNW
- Que admitan firmar el consentimiento informado.

- **Criterios de exclusión**

- Alumnos de Enfermería que no pertenezcan al VIII ciclo de la UNW
- Que no accedan firmar el consentimiento informado.

### **Muestreo**

El estudio utilizó muestreo probabilístico con características aleatorias simples, es decir, que cada elemento de la población tiene una probabilidad de ser seleccionado sin especificaciones ni restricciones (40).

### 3.6. Variables y operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Escalas/medición	Escala valorativa (niveles/rangos)
VARIABLE 1  <b>Estilo de vida</b>	Va a ser el conjunto de actividades cotidianas que realizan día a día las personas en forma individual o colectiva para satisfacer nuestras necesidades como seres humanos	Se refiere a las actividades diarias que tienen los estudiantes de enfermería del VII y VIII ciclo de la Universidad Norbert Wiener.	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia de consumo de alimentos</li> <li>• Horario.</li> <li>• Tiempo de consumo de alimentos</li> <li>• Tipo de comida.</li> <li>• Consumo de bebida.</li> </ul>	Ordinal	<b>Saludable</b> 101 – 160 puntos.
			Actividad y ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de actividad y frecuencia.</li> <li>• Tiempo.</li> <li>• Peso corporal.</li> </ul>	Ordinal	<b>No Saludable</b> 40 – 100 puntos.
			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia de relajo.</li> <li>• Expresa sus sentimientos</li> <li>• Buscar alternativa para solución.</li> </ul>	Ordinal	

Descanso y sueño	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duración del sueño.</li> <li>• Horario de acostarse.</li> <li>• Calidad de sueño.</li> </ul>	Ordinal
Apoyo y relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de relación interpersonal.</li> <li>• Demuestra afectos a sí mismo y su entorno.</li> <li>• Duración de la relación Interpersonal</li> </ul>	Ordinal
Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitas médicas.</li> <li>• Asistencia a Programas educativos.</li> <li>• Búsqueda de información.</li> <li>• Se auto examina y toma actitudes con cuidado.</li> </ul>	Ordinal
Sustancias nocivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencias de consumos.</li> </ul>	Ordinal

---

VARIABLE 2	Son los estados físicos que presentan las personas como consecuencia del equilibrio entre las necesidades energéticas y la ingesta de nutrientes.	Se refiere a la medida tomada a través del IMC, donde se obtiene un dato según referencias del peso y talla. Se categoriza en Saludable, no saludable, delgadez, sobrepeso u obesidad.	Masa corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Índice de Masa Corporal (IMC)</li> </ul>	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delgadez (menos de 18,5)</li> <li>• Normal (18,5-24,9)</li> <li>• Sobrepeso (25-29,9)</li> <li>• Obesidad (mayor de 30)</li> </ul>
------------	---	--	---------------	---	---------	---

---

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

El estudio se desarrolló mediante la técnica denominada encuesta, permitiendo la recopilación de la data de ambas variables mediante las dimensiones de los estilos de vida y el estado nutricional(41).

#### **3.7.2. Descripción de instrumentos**

Se evaluaron las variables de estilos de vida y estado nutricional, en donde, se utilizará un cuestionario diseñado por Navarro y Reyes (12) en su estudio de investigación titulado “estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes del tercer ciclo de la universidad nacional del callao – filial cañete 2019”. El instrumento de evaluación consta de dos secciones: datos generales y datos específicos. La sección de datos específicos se centra en los estilos de vida de las personas y consta de 40 ítems que se agrupan en siete dimensiones: alimentación, manejo del estrés, descanso y sueño, apoyo y relaciones interpersonales, y responsabilidad en salud, los ítems de cada dimensión se valoran con una escala que se califica con: 1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Siempre. Sin embargo, en los ítems 6, 9, 10, 12, 13, 18, 22, 28, 37, 38, 39 y 40, el criterio de clasificación es el contrario. En estos ítems, 4 = Nunca, 3 = A veces, 2 = Frecuentemente, y 1 = Siempre. Una puntuación de 40 a 100 puntos indica un estilo de vida no saludable, mientras que una puntuación de 101 a 160 indica un estilo de vida saludable.

Para medir el estado nutricional, se aplicó la técnica denominada registro de método, herramienta que permite registrar e identificar las fuentes, y recoger datos o pruebas. Como instrumento se empleó la ficha de “Registro de valoración del estado nutricional”, en dicha ficha se registra la identificación personal, sexo, edad, talla, peso y la clasificación de su estado de nutrición. Según el Ministerio de Salud (2012) el estado nutricional, determino un

indicador que evalúa el índice de masa corporal (IMC), mediante un índice antropométrico que incluye la medición del peso con la talla.

### **3.7.3. Validación**

El instrumento que se utilizó en medir la variable estilos de vida fue sometido a validez mediante el juicio de expertos, compuesto por 1 psicólogo y 5 enfermeras, cuyas sugerencias permitió que el instrumento sea mejorado. Luego se les hizo una prueba binomial, donde se calculó  $p < 0,05$  que confirmó una concordancia significativa (12).

Para la variable estado nutricional se utilizará una guía técnica del Ministerio de Salud para la valoración del estado nutricional y la tabla de valoración nutricional antropométrica (42).

### **3.7.4. Confiabilidad**

Los autores del instrumento realizaron la confiabilidad mediante la prueba piloto a 14 estudiantes, donde se analizó la consistencia interna (alfa de Cronbach). Arrojando un valor de fiabilidad de 0,774, por lo que se concluyó que el cuestionario tiene buena confiabilidad (12).

## **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

El procedimiento administrativo correspondiente se inició con un escrito dirigido a la UNW, seguido de actividades definidas dentro de un cronograma, siguiendo exhaustivamente los criterios de exclusión e inclusión en la muestra seleccionada.

El instrumento confiable sobre estilos de vida y hábitos alimentarios se aplicó de manera directa, comenzando con una explicación detallada de los objetivos del estudio y la importancia de la participación voluntaria y libre. Para ello, los participantes firmaron un consentimiento informado, un proceso que tomó aproximadamente de 15 a 20 minutos.

La recogida de datos en estos instrumentos se realizó de acuerdo con las normas establecidas en el Código Ético de la UNW, por lo que los datos serán proporcionados de acuerdo con las normas de la dirección y del profesorado presente, y en todo momento. su idoneidad se



basará en instrucciones, en un sentido de colaboración y apoyo, Respetando siempre el espacio de trabajo de los profesores y de los propios alumnos.

Datos recopilados y procesados a través del software estadístico SPSS versión 26, que seguirá pautas como clasificación por dimensiones y variables, filtros de datos para evitar errores tipográficos, calificaciones con letras que deben otorgarse y rangos consistentes con la evaluación según los niveles requeridos, Tabular datos utilizar estadísticas descriptivas e inferenciales con la ayuda de tablas y gráficos que representan objetivos establecidos.

Los análisis estadísticos fue la prueba inferencial “r” de Chi cuadrado que medirá la relación de ambas variables.

### **3.9. Aspectos éticos**

Para realizar el estudio, se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes. Este consentimiento incluyó una explicación detallada de los objetivos del estudio, de modo que los participantes pudieran tomar una decisión informada sobre si participar o no.

La autonomía es la capacidad de tomar decisiones sobre uno mismo sin interferencias externas. En el contexto de la investigación, la autonomía significa que los participantes deben tener la libertad de decidir si quieren participar o no en un estudio. El consentimiento informado es una forma de respetar la autonomía de los participantes, ya que les proporciona información sobre el estudio y les permite tomar una decisión informada.

La justicia representa el respeto a los principales objetivos de la investigación, los datos se procesarán para beneficiar y mejorar cualquier impacto directo en los participantes, serán tratados con igualdad y se mantendrá la privacidad en todo momento.

La buena fe significa proteger la integridad de los participantes, teniendo en cuenta la evitación de riesgos y daños, y respetando el trabajo realizado con el estudiante evaluado.

La no maleficencia se refiere al comportamiento de los cuidadores que evitan conscientemente el daño basándose en el conocimiento y la experiencia.

## CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Resultados

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados

*Tabla 1:*

*Datos sociodemográficos*

<b>Sexo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Femenino	130	87.8
Masculino	18	12.2
Total	148	100.0

<b>Edad</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
20 a 25 años	32	21.6
25 a 30 años	60	40.5
30 a 35 años	44	29.7
35 a 40 años	10	6.8
40 a 45 años	2	1.4
Total	148	100.0

En la tabla 1, según los datos sociodemográficos indican que del total de participantes el 87.8% son mujeres y 12.2% participantes son hombres. Asimismo, se observa que del total de participantes 148, el 21,6% tuvieron edad de 20 a 25 años; del mismo modo, el 40.5% tuvieron edad de 25 a 30 años; además, el 29.7% tuvieron edad de 30 a 35 años; y, el 6.8% tuvieron edad de 35 a 40 años.

## Análisis descriptivo de la variable Estado nutricional

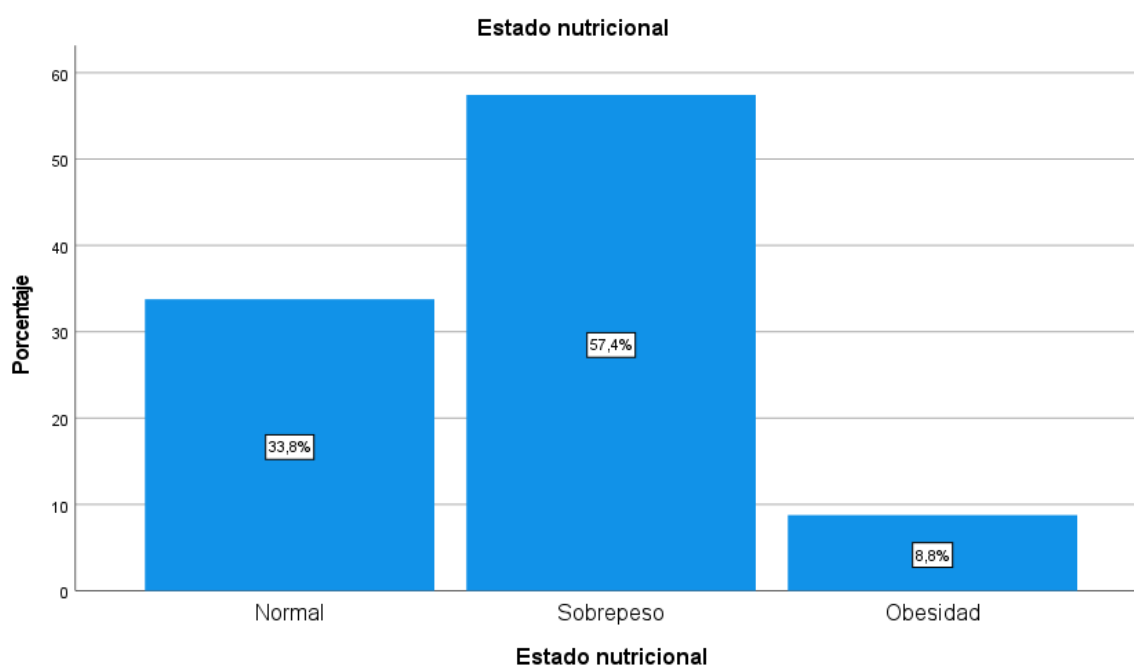
**Tabla 2:**

*Tabla de contingencia de la variable estado nutricional*

	n	%
Normal	50	33.8
Sobrepeso	85	57.4
Obesidad	13	8.8
Total	148	100.0

**Gráfico 1:**

*Variable estado nutricional*



En la tabla N° 02 y gráfico N° 01, se observa que del total de enfermeras  $n=148$ , el 33.8% tuvieron estado nutricional normal; asimismo, el 57.4% tuvieron sobrepeso; y, el 8.8% tuvieron obesidad.

**Tabla 3:**

*Tabla de contingencia de la variable estilos de vida*

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	43	29.1
Saludable	105	70.9
Total	148	100.0

**Gráfico 2:**

*Variable estilos de vida*



En la tabla N° 03 y grafico N° 02, se observa que del total de enfermeras n=184, el 29.1% tuvieron estilo de vida no saludable y el 70.9% tuvieron estilo de vida.

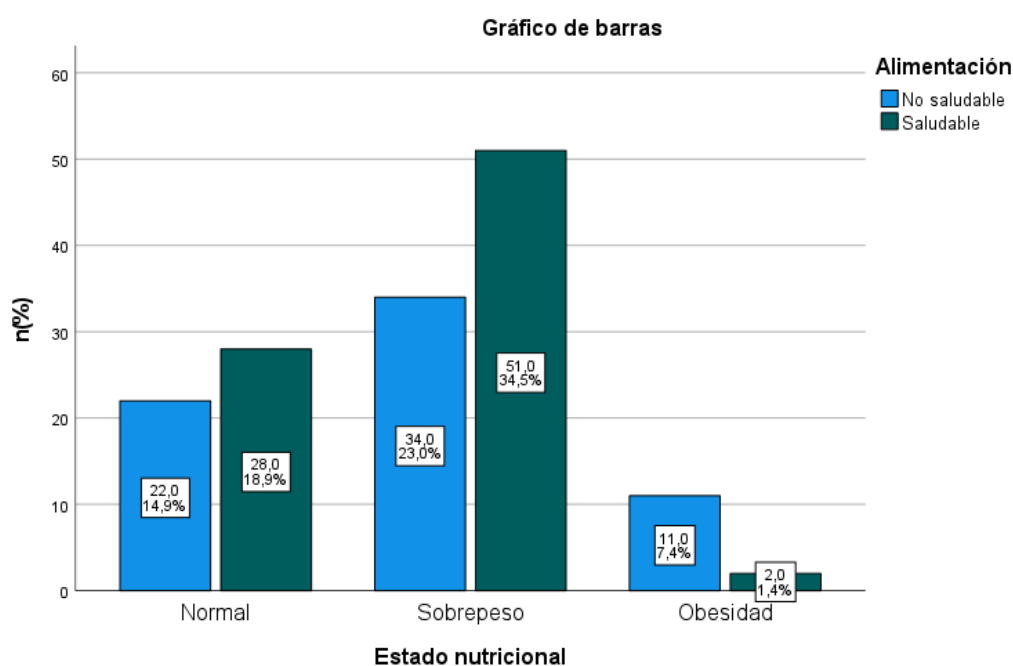
**Tabla 4:**

*Tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según alimentación*

Estado nutricional		Alimentación		
		No saludable	Saludable	Total
Normal	n	22	28	50
	%	14.9%	18.9%	33.8%
Sobrepeso	n	34	51	85
	%	23.0%	34.5%	57.4%
Obesidad	n	11	2	13
	%	7.4%	1.4%	8.8%
Total	n	67	81	148
	%	45.3%	54.7%	100.0%

**Gráfico 3:**

*Estado nutricional y estilo de vida según alimentación*



De la tabla N° 04 y gráfico N° 03, se aprecia que del total de enfermeras del octavo ciclo n=184, el 18,9% presentaron estilo de vida saludable respecto a la alimentación y estado nutricional normal; asimismo, un 34,5% presentaron estilo de vida saludable respecto a la alimentación y sobrepeso; y solo, el 1,4% presentaron estilo de vida saludable respecto a la alimentación y obesidad.

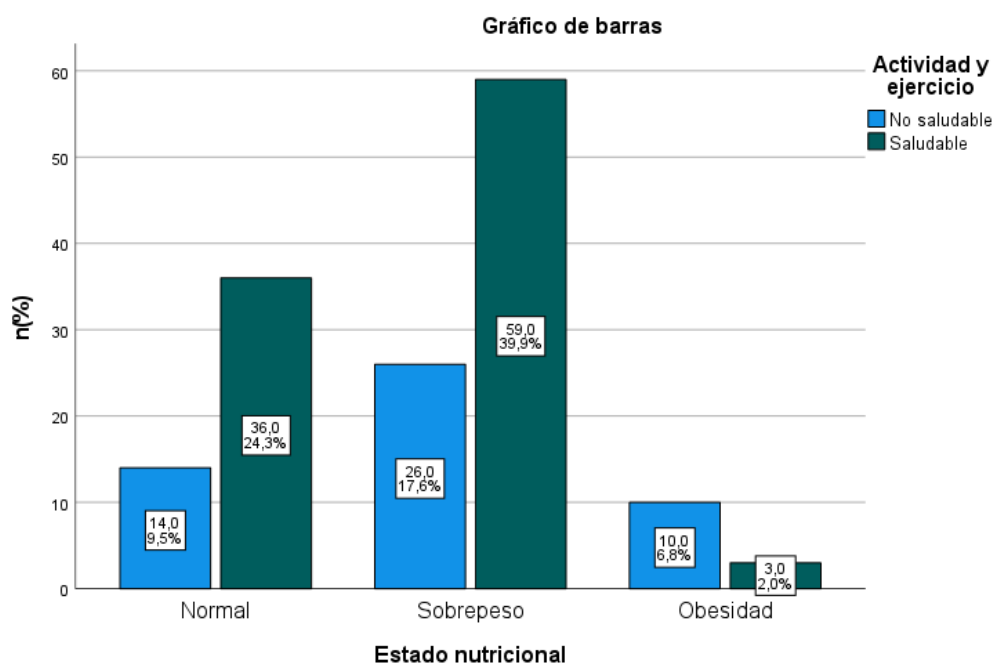
**Tabla 5:**

*Tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según actividad y ejercicio*

Estado nutricional		Actividad y ejercicio		
		No saludable	Saludable	Total
Normal	n	14	36	50
	%	9.5%	24.3%	33.8%
Sobrepeso	n	26	59	85
	%	17.6%	39.9%	57.4%
Obesidad	n	10	3	13
	%	6.8%	2.0%	8.8%
Total	n	50	98	148
	%	33.8%	66.2%	100.0%

**Gráfico 4:**

*Estado nutricional y estilo de vida según actividad y ejercicio*



De la tabla N° 05 y el gráfico N° 04, se aprecia que del total de enfermeras del octavo ciclo  $n=184$ , el 24.3% presentaron estilo de vida saludable respecto a la actividad y ejercicio y estado nutricional normal; asimismo, un 39.9% presentaron estilo de vida saludable respecto a la actividad y ejercicio y sobrepeso; y solo, el 2% presentaron estilo de vida saludable respecto a la actividad y ejercicio y obesidad.

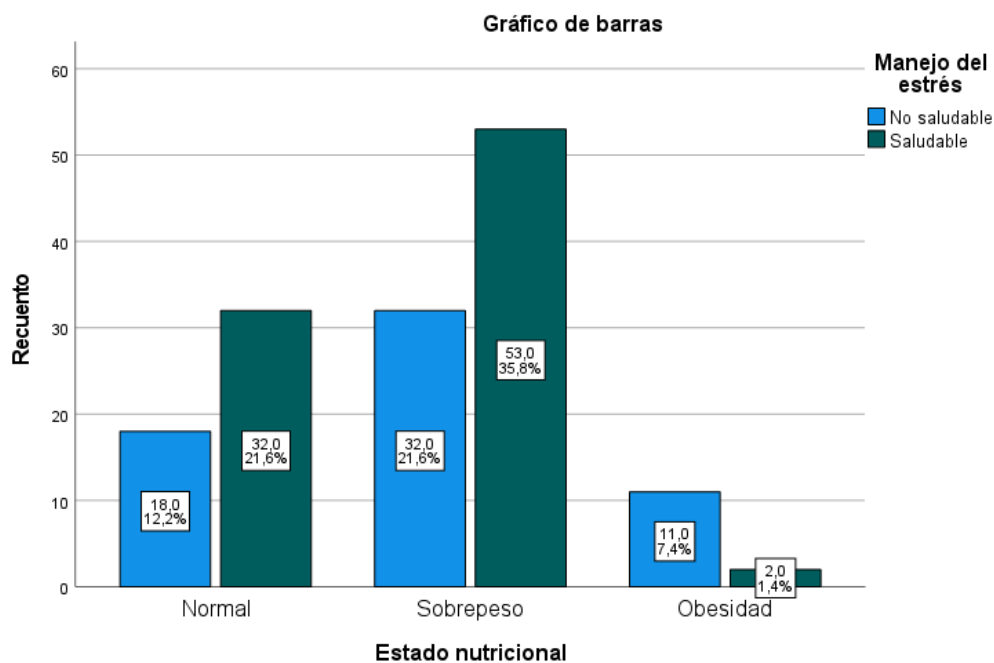
**Tabla 6:**

*Tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según manejo de estrés*

Estado nutricional		Manejo de estrés		Total
		No saludable	Saludable	
Normal	n	18	32	50
	%	12.2%	21.6%	33.8%
Sobrepeso	n	32	53	85
	%	21.6%	35.8%	57.4%
Obesidad	n	11	2	13
	%	7.4%	1.4%	8.8%
Total	n	61	87	148
	%	41.2%	58.8%	100.0%

**Gráfico 5:**

*Estado nutricional y estilo de vida según manejo de estrés*



De la tabla N° 06 y gráfico N° 05, se aprecia que del total de enfermeras del octavo ciclo n=184, el 21.6% presentaron estilo de vida saludable respecto al manejo de estrés y estado nutricional normal; asimismo, un 35.8% presentaron estilo de vida saludable respecto al manejo de estrés y sobrepeso; y solo, el 1.4% presentaron estilo de vida saludable respecto al manejo de estrés y obesidad.

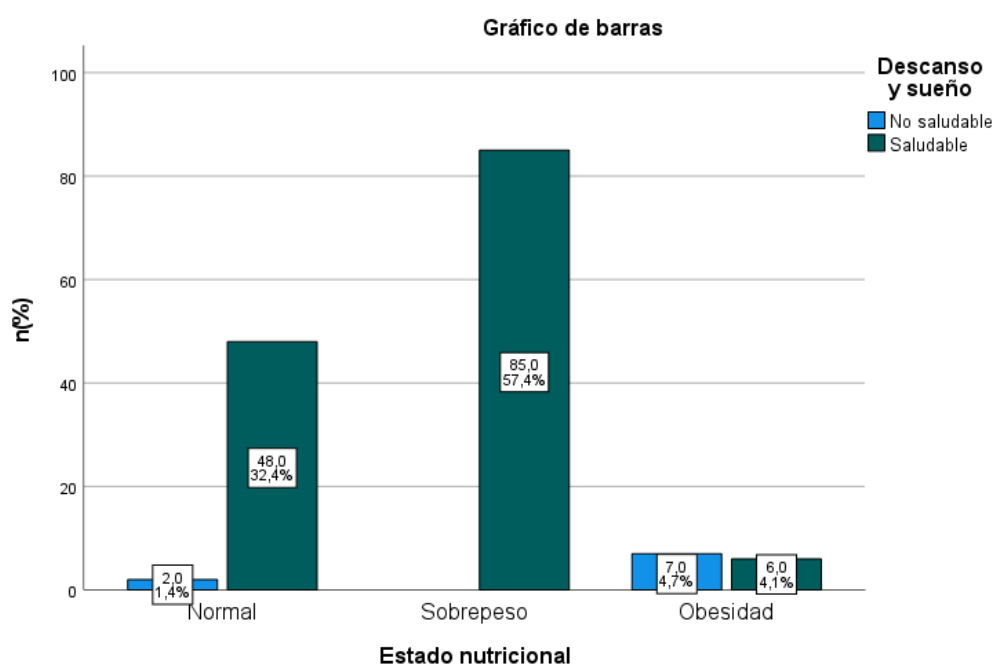
**Tabla 7:**

*Tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según descanso y sueño*

Estado nutricional		descanso y sueño		
		No saludable	Saludable	Total
Normal	n	2	48	50
	%	1.4%	32.4%	33.8%
Sobrepeso	n	0	85	85
	%	0.0%	57.4%	57.4%
Obesidad	n	7	6	13
	%	4.7%	4.1%	8.8%
Total	n	9	139	148
	%	6.1%	93.9%	100.0%

**Gráfico 6:**

*Estado nutricional y estilo de vida según descanso y sueño*



De la tabla N° 07 y N° 06, se aprecia que del total de enfermeras del octavo ciclo n=184, el 32.4% presentaron estilo de vida saludable respecto al descanso y sueño y estado nutricional normal; asimismo, un 57.4% presentaron estilo de vida saludable respecto al descanso y sueño y sobrepeso; y solo, el 1.4% presentaron estilo de vida saludable respecto al descanso y sueño y obesidad.



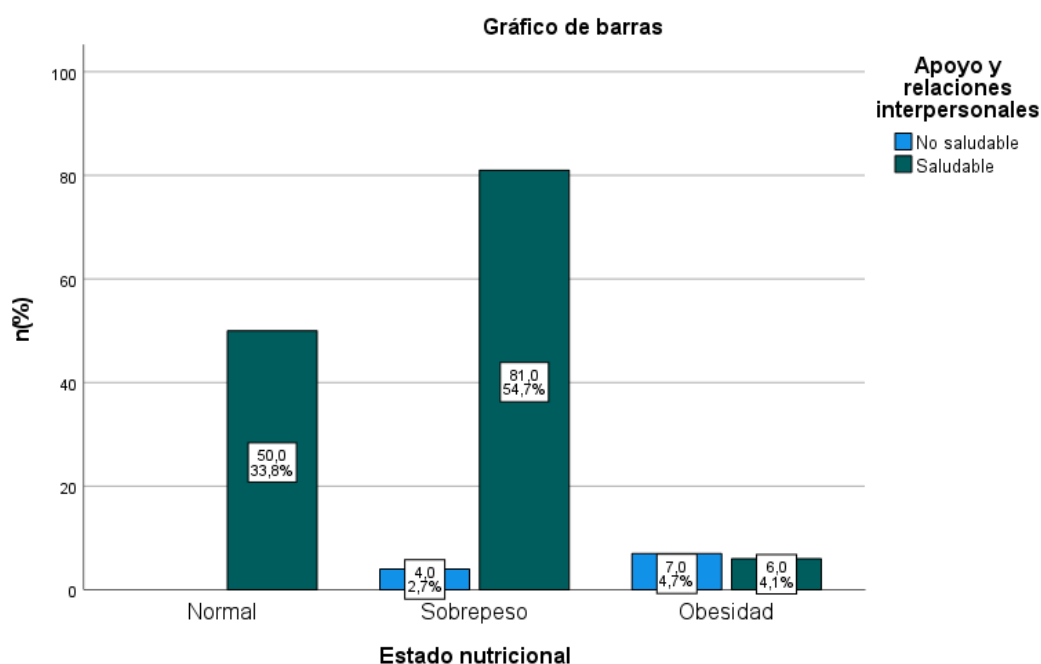
**Tabla 8:**

*Tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según apoyo y relaciones interpersonales*

Estado nutricional		apoyo y relaciones interpersonales		
		No saludable	Saludable	Total
Normal	n	0	50	50
	%	0.0%	33.8%	33.8%
Sobrepeso	n	4	81	85
	%	2.7%	54.7%	57.4%
Obesidad	n	7	6	13
	%	4.7%	4.1%	8.8%
Total	n	11	137	148
	%	7.4%	92.6%	100.0%

**Gráfico 7:**

*Estado nutricional y estilo de vida según apoyo y relaciones interpersonales*



De la tabla N° 08 y gráfico N° 07, se aprecia que del total de enfermeras del octavo ciclo n=184, el 33.8% presentaron estilo de vida saludable respecto apoyo - relaciones interpersonales y estado nutricional normal; asimismo, un 54.7% presentaron estilo de vida saludable respecto apoyo - relaciones interpersonales y sobrepeso; y solo, el 1.4% presentaron estilo de vida saludable respecto apoyo - relaciones interpersonales y obesidad.

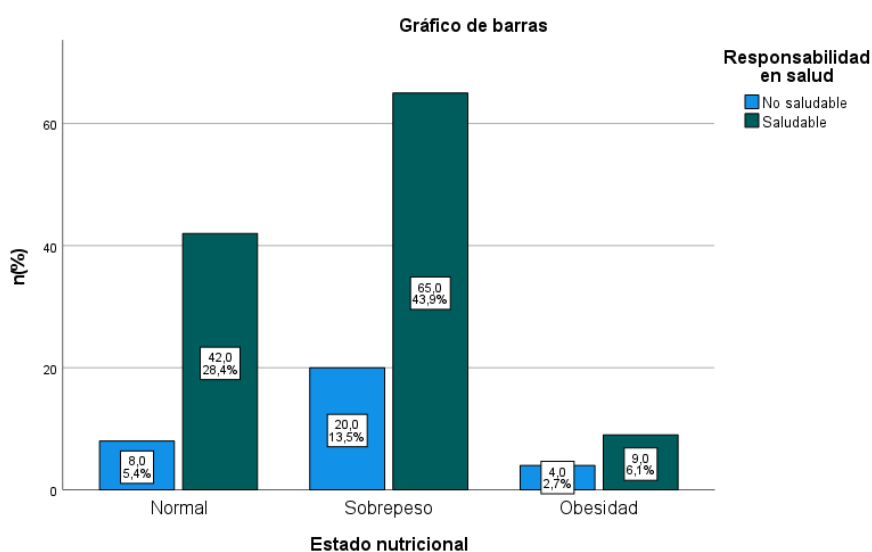
**Tabla 9.**

*Tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según responsabilidad en salud*

Estado nutricional		Responsabilidad en salud		
		No saludable	Saludable	Total
Normal	n	8	42	50
	%	5.4%	28.4%	33.8%
Sobrepeso	n	20	65	85
	%	13.5%	43.9%	57.4%
Obesidad	n	4	9	13
	%	2.7%	6.1%	8.8%
Total	n	32	116	148
	%	21.6%	78.4%	100.0%

**Gráfico 8:**

*Estado nutricional y estilo de vida según apoyo y relaciones interpersonales*



En la tabla N° 09 y gráfico N° 08, se aprecia que del total de enfermeras del octavo ciclo n=184, el 28.4% presentaron estilo de vida saludable respecto a la responsabilidad en salud y estado nutricional normal; asimismo, un 43.9% presentaron estilo de vida saludable respecto a la responsabilidad en salud y sobrepeso; y solo, el 6.1% presentaron estilo de vida saludable respecto a la responsabilidad en salud y obesidad.

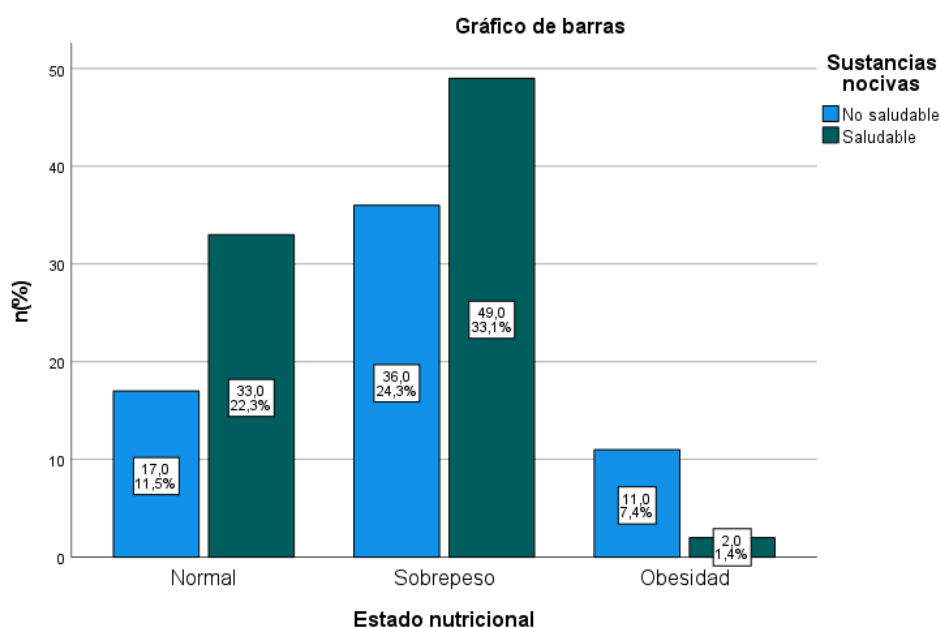
**Tabla 10:**

*Tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida según sustancias nocivas*

Estado nutricional		Sustancias nocivas		Total
		No saludable	Saludable	
Normal	n	17	33	50
	%	11.5%	22.3%	33.8%
Sobrepeso	n	36	49	85
	%	24.3%	33.1%	57.4%
Obesidad	n	11	2	13
	%	7.4%	1.4%	8.8%
Total	n	64	84	148
	%	43.2%	56.8%	100.0%

**Gráfico 9:**

*Estado nutricional y estilo de vida según Sustancias nocivas*

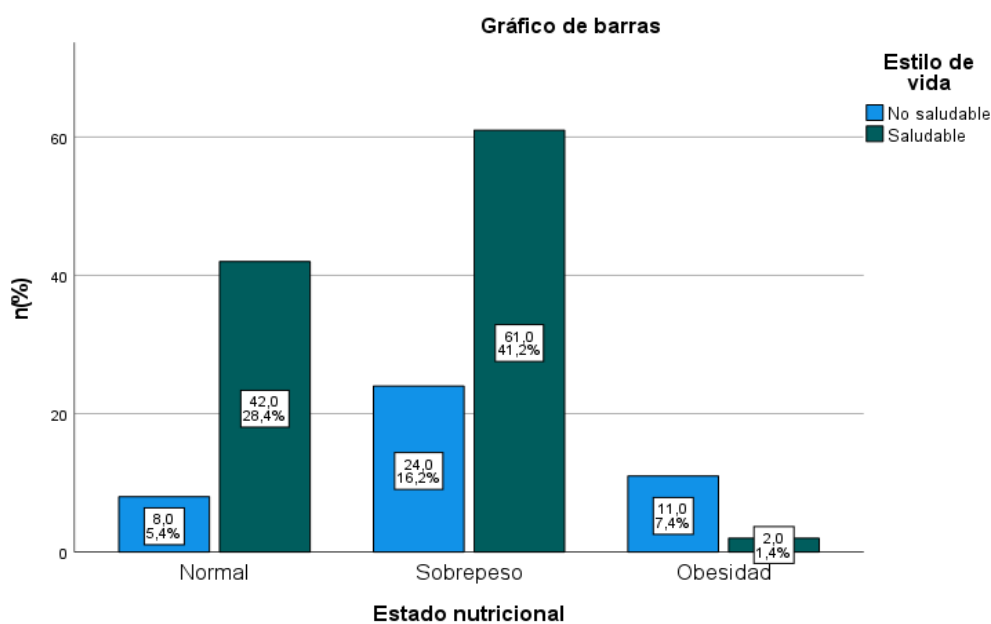


De la tabla N° 10 y gráfico N° 09, se aprecia que del total de enfermeras del octavo ciclo n=184, el 28.4% presentaron estilo de vida saludable respecto a las sustancias nocivas y estado nutricional normal; asimismo, un 43.9% presentaron estilo de vida saludable respecto a las sustancias nocivas y sobrepeso; y solo, el 6.1% presentaron estilo de vida saludable respecto a las sustancias nocivas y obesidad.

**Tabla 11:**  
*Tabla de contingencia de las variables estado nutricional y estilo de vida*

Estado nutricional		Estilo de vida		
		No saludable	Saludable	Total
Normal	n	8	42	50
	%	5.4%	28.4%	33.8%
Sobrepeso	n	24	61	85
	%	16.2%	41.2%	57.4%
Obesidad	n	11	2	13
	%	7.4%	1.4%	8.8%
Total	n	43	105	148
	%	29.1%	70.9%	100.0%

**Gráfico 10:**  
*Estado nutricional y estilo de vida según Sustancias nocivas*



De la tabla N° 11 y gráfico N° 10, se aprecia que del total de enfermeras del octavo ciclo n=184, el 28.4% presentaron estilo de vida saludable y estado nutricional normal; asimismo, un 41.2% presentaron estilo de vida y sobrepeso; y solo, el 1.4% presentaron estilo de vida saludable y obesidad.

#### 4.1.2. Prueba de hipótesis general.

**H<sub>a</sub>:** Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

Nivel de significación

$$\alpha = 0,05 \text{ es decir (5\%)}$$

**Tabla 12:**  
*Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis general*

---

	Valor	gl	p
Chi-cuadrado de Pearson	23,631 <sup>a</sup>	2	,000

---

Criterios de decisión

Rechazar H<sub>0</sub> si  $p < 0.05$

Aceptar H<sub>0</sub> si  $p > 0.05$

Conclusión estadística: Dado que  $p = 0.000 < 0.05$ , por lo tanto, existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

## Prueba de hipótesis específicas

### Prueba de hipótesis específica 1.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación estadísticamente significativa entre la alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación estadísticamente significativa entre la alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

Nivel de significación

$$\alpha = 0,05 \text{ es decir (5\%)}$$

**Tabla 13:**  
*Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 1*

---

	Valor	gl	p
Chi-cuadrado de Pearson	9,108 <sup>a</sup>	2	0.011

---

Criterios de decisión

Rechazar H<sub>0</sub> si  $p < 0.05$

Aceptar H<sub>0</sub> si  $p > 0.05$

Conclusión estadística: Dado que  $p = 0.011 < 0.05$ . Por lo tanto, existe relación estadísticamente significativa entre alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

## Prueba de hipótesis específica 2

**H2:** Existe relación estadísticamente significativa entre la actividad y ejercicio y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación estadísticamente significativa entre la actividad y ejercicio y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

Nivel de significación

$$\alpha = 0,05 \text{ es decir (5\%)}$$

**Tabla 14:**  
*Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 2*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,950 <sup>a</sup>	2	0.003
Razón de verosimilitud	11.298	2	0.004
Asociación lineal por lineal	5.968	1	0.015
N de casos válidos	148		

Criterios de decisión

Rechazar H<sub>0</sub> si  $p < 0.05$

Aceptar H<sub>0</sub> si  $p > 0.05$

Conclusión estadística: Dado que  $p=0.003 < 0.05$ . Por lo tanto, no existe relación estadísticamente significativa entre la actividad y ejercicio y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

### Prueba de hipótesis específica 3

**H3:** Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo estrés y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre el manejo estrés y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

Nivel de significación

$$\alpha = 0,05 \text{ es decir (5\%)}$$

**Tabla 15:**  
*Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 3*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,114 <sup>a</sup>	2	0.004
Razón de verosimilitud	11.483	2	0.003
Asociación lineal por lineal	5.191	1	0.023
N de casos válidos	148		

Criterios de decisión

Rechazar Ho si  $p < 0.05$

Aceptar Ho si  $p > 0.05$

Conclusión estadística: Dado que  $p=0.004 < 0.05$ . Por lo tanto, existe relación estadísticamente significativa entre el manejo de estrés y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.



#### Prueba de hipótesis específica 4

**H4:** Existe relación estadísticamente significativa entre el descanso y sueño y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación estadísticamente significativa entre el descanso y sueño y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

Nivel de significación

$$\alpha = 0,05 \text{ es decir (5\%)}$$

**Tabla 16:**  
*Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 4*

---

	Valor	gl	p
Chi-cuadrado de Pearson	57,814 <sup>a</sup>	2	0.000

---

Criterios de decisión

Rechazar H<sub>0</sub> si  $p < 0.05$

Aceptar H<sub>0</sub> si  $p > 0.05$

Conclusión estadística: Dado que  $p=0.000 < 0.05$ . Por lo tanto, no existe relación estadísticamente significativa entre el descanso y sueño y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024

### Prueba de hipótesis específica 5

**H5:** Existe relación estadísticamente significativa entre el apoyo y relaciones interpersonales y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre el apoyo y relaciones interpersonales y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

Nivel de significación

$$\alpha = 0,05 \text{ es decir (5\%)}$$

**Tabla 17:**  
*Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 5*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	45,638 <sup>a</sup>	2	0.000
Razón de verosimilitud	28.142	2	0.000
Asociación lineal por lineal	25.533	1	0.000
N de casos válidos	148		

Criterios de decisión

Rechazar Ho si  $p < 0.05$

Aceptar Ho si  $p > 0.05$

Conclusión estadística: Dado que  $p=0.000 < 0.05$ . Por lo tanto, no existe relación estadísticamente significativa entre el apoyo y relaciones interpersonales y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024

### Prueba de hipótesis específica 6

**H6:** Existe relación estadísticamente significativa entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación estadísticamente significativa entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

Nivel de significación

$$\alpha = 0,05 \text{ es decir (5\%)}$$

**Tabla 18:**  
*Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 6*

	Valor	gl	p
Chi-cuadrado de Pearson	1,757 <sup>a</sup>	2	0.415

Criterios de decisión

Rechazar H<sub>0</sub> si  $p < 0.05$

Aceptar H<sub>0</sub> si  $p > 0.05$

Conclusión estadística: Dado que  $p=0.415 > 0.05$ . Por lo tanto, no existe relación estadísticamente significativa entre la responsabilidad en salud la responsabilidad en salud y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

### Prueba de hipótesis específica 7

**H7:** Existe relación estadísticamente significativa entre las sustancias nocivas y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre las sustancias nocivas y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

Nivel de significación

$$\alpha = 0,05 \text{ es decir (5\%)}$$

**Tabla 19:**  
*Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 7*

	Valor	gl	p
Chi-cuadrado de Pearson	10,431 <sup>a</sup>	2	0.005

Criterios de decisión

Rechazar Ho si  $p < 0.05$

Aceptar Ho si  $p > 0.05$

Conclusión estadística: Dado que  $p=0.005 > 0.05$ . Por lo tanto, existe relación estadísticamente significativa entre las sustancias nocivas y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

### 4.1.3. Discusión de resultados

Con respecto a la hipótesis general, se demostró que existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería ( $p < 0.05$ ) dichos resultados son similares a los encontrados por Ruiz y Flores (15) encontró que relación entre estados nutricionales y estilo de vida ; asimismo, los resultados obtenidos son similares a los de Silva (16) en donde concluye que, existía correlación de los estilos de vida con los estados nutricionales. Los resultados del estudio reportan que los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería reflejan estilos de vida no saludable en casi 30% , resultados inferior a los encontrados a Navarro y reyes (12) encontró estilos de vida no saludables en 52.8% ; del mismo modo , nuestros resultados es inferior a los resultados de Silva M.(16) quien encontró que el 46.2% ; de esta misma manera, es inferior a los resultados de Vilca (17) encontró que un 51.0% de mostraron estilos de vida no saludables y Benavidez M, et al (14) encontraron que los estilos de vida de los alumnos no eran saludables .Nuestra muestra también reporta que la gran mayoría de estudiantes de enfermería presentaron sobrepeso, resultado que coincide con Ruiz y Flores (15), Silva (16) encontraron que la mayoría de enfermeras presentaron sobrepeso , mientras que el 70.9% presentaron estilo de vida saludable , resultado que contradice a los resultados de Vilca (17) concluyó que no son saludables los estilos de vida de los alumnos.

En relación con la primera hipótesis del estudio se demostró que existe relación estadísticamente significativa entre la alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería; Los resultados de la investigación reportan que el 34.5% presentaron estilo de vida saludable respecto a la alimentación y sobrepeso, nuestros resultados son similares a los encontrados por Navarro y Reyes (12) encontró que la alimentación y el estado nutricional. Por otro lado, en países como Colombia y Portugal, la situación de los estudiantes de enfermería es alarmante, ya que sus dietas son altas en grasas y azúcares, con

preferencia por la comida chatarra y un bajo o incluso abandono del consumo de frutas y verduras. Comidas (43). Este hábito influye directamente en que los jóvenes desarrollen conductas poco saludables que, con el tiempo, pueden derivar en enfermedades crónicas.

Con respecto a la segunda hipótesis de investigación se demostró que existe relación estadísticamente significativa entre la actividad y ejercicio y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería ; encontrándose que el 24.3% presentaron estilo de vida saludable respecto a la actividad y ejercicio y estado nutricional normal ; asimismo , un 39.9% presentaron estilo de vida saludable respecto a la actividad y ejercicio y sobrepeso el 24.3% presentaron estilo de vida saludable respecto a la actividad y ejercicio y estado nutricional normal ; asimismo , un 39.9% presentaron estilo de vida saludable respecto a la actividad y ejercicio y sobrepeso, nuestros resultados son similares a los encontrados por Navarro y Reyes (12) encontró que la actividad y ejercicio el estado nutricional. La actividad física se define como movimientos dinámicos que involucran varios músculos del cuerpo. Ayudará a mejorar tu salud debido al ejercicio o actividad física. Porque el ejercicio regular ayuda a mejorar la presión arterial, fortalecer músculos y huesos, mejorar la función respiratoria y la motilidad intestinal.

En relación a la tercera hipótesis de investigación se demostró que existe relación estadísticamente significativa entre el manejo estrés y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener d del VIII ciclo, Lima – Perú, 2023, Los resultados del presente estudio reportan que el 21.6% presentaron estilo de vida saludable respecto al manejo de estrés y estado nutricional normal ; asimismo , un 35.8% presentaron estilo de vida saludable respecto al manejo de estrés y sobrepeso, nuestros resultados son similares a los encontrados por Navarro y Reyes (12) encontró relación entre el manejo de estrés el estado nutricional . Estos resultados son concordantes con los principios formulados en los modelos que analizan la relación del estrés y la alimentación

citados por Silva (44) donde menciona que las personas que están expuestas a factores estresantes tienden a comer más alimentos. Este aumento en el consumo de alimentos se conoce como desinhibición alimentaria. La desinhibición alimentaria puede alterar la condición nutricional de las personas, favoreciendo la aparición de alteraciones nutricionales por exceso de peso, como el sobrepeso y la obesidad.

En la cuarta hipótesis de investigación se demostró que existe relación estadísticamente significativa entre el descanso y sueño y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería; reportando también, que el 32.4% presentaron estilo de vida saludable respecto al descanso y sueño y estado nutricional normal ; asimismo , un 57.4% presentaron estilo de vida saludable respecto al descanso y sueño y sobrepeso , resultados son similares a los encontrados por Navarro y Reyes (12) encontró relación entre el descanso y sueño y el estado nutricional , también coincide con la investigación de Torres (46) demostró que existe evidencia estadística para considerar que la calidad de sueño se encuentra asociada o relacionada al IMC, sin embargo este contradice es similar al encontrado en Acevedo et al(45). Las horas de sueño de los pacientes no guardaban correlación significativa con el IMC. Los resultados del estudio sugieren que los patrones de sueño pueden ser un factor importante en la prevención de la obesidad en los estudiantes. El estudio encontró que un porcentaje de estudiantes tenía sobrepeso u obesidad tipo I. Los resultados sugieren que las charlas sobre orientación nutricional que promuevan el sueño adecuado podrían ayudar a prevenir la obesidad en los estudiantes. El estudio también encontró que los estudiantes tenían un aporte calórico de macronutrientes desequilibrado, con un alto consumo de lípidos y un bajo consumo de carbohidratos. Este desequilibrio también podría contribuir a la obesidad.

En relación con la quinta hipótesis de investigación se demostró que existe relación estadísticamente significativa entre el apoyo y relaciones interpersonales y el estado

nutricional en los estudiantes de enfermería; evidenciando también, que el 33.8% presentaron estilo de vida saludable respecto apoyo - relaciones interpersonales y estado nutricional normal; asimismo, un 54.7% presentaron estilo de vida saludable respecto apoyo - relaciones interpersonales y sobrepeso. Desde la dimensión interpersonal, las calificaciones son positivas en comparación con el estudio de estilo de vida de estudiantes universitarios en Triveno, Cali (14), al parecer tienen pocos problemas relacionados, similar a los resultados reportados en este estudio, su comportamiento se califica con frecuencia.

En relación a la sexta hipótesis de investigación se demostró que no existe relación estadísticamente significativa entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería; reportando que el 43.9% presentaron estilo de vida saludable respecto a la responsabilidad en salud y sobrepeso, Al tratarse de estudiantes de enfermería cuyas funciones incluyen la promoción de la salud, estas conductas son un aspecto importante de la práctica habitual. Lo anterior necesita ser revisado por el programa porque, como lo confirma el estudio de Triviño (47), poseen conocimientos, pero no tienen autoeficacia para desarrollar conductas nutricionales responsables o no muestran alto compromiso para lograr este objetivo.

En relación con la séptima hipótesis de investigación se demostró que existe relación estadísticamente significativa entre las nocivas sustancias y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería; reportando que el 28.4% presentaron estilo de vida saludable respecto a las sustancias nocivas y estado nutricional normal; asimismo, un 43.9% presentaron estilo de vida saludable respecto a las sustancias nocivas y sobrepeso. El alcohol es una sustancia nociva que afecta al sistema nervioso central, perjudicando el autocontrol de las personas y creando dependencia del alcohol. Los residentes tienen cierto nivel de riesgo porque estas bebidas suelen ser dañinas y se consumen con alta frecuencia. Es popular entre esta gente por motivos especiales de celebración, y además es una bebida barata (48).



Los ambientes o situaciones ansiosas e inciertas pueden llevar a las personas a ingerir sustancias tóxicas y nocivas, afectando su salud. Villacreses (49) señaló que, en cuanto a la relación entre estilo de vida e IMC, el 84,6% de las personas obesas presentaban un estilo de vida inadecuado. Los profesionales de enfermería enfrentan una variedad de desafíos relacionados con el estilo de vida y el estado nutricional que pueden abordarse a través de su ciencia de enfermería. La educación y promoción de la salud son herramientas fundamentales que deben aplicarse a la población de manera sostenida y persuasiva. Sólo así se podrán lograr resultados que hagan que la población tenga más salud y bienestar, lo cual es necesario en esta etapa de la emergencia sanitaria.

## **CAPITULO V: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

### **5.1. Conclusiones**

- Se encontró relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.
- Se encontró relación significativa entre la alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024
- Se encontró relación significativa entre la actividad y ejercicio y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.
- Se encontró significativa relación del manejo de estrés con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.
- Se encontró relación significativa entre el descanso y sueño y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.
- Se encontró relación significativa entre el apoyo y relaciones interpersonales y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.
- No se encontró relación significativa entre la responsabilidad en salud y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.
- Se encontró relación significativa entre las sustancias nocivas y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNW del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.

## **5.2.Recomendaciones**

- Realizar actividades de prevención de la salud (conferencias, informaciones virtuales, eventos) con estudiantes universitarios, enfocando el estado nutricional desde la perspectiva de un estilo de vida saludable; dado que estudios han demostrado que la actividad física, la nutrición, el buen descanso y sueño, el manejo del estrés, las sustancias nocivas y las relaciones están vinculadas con un estado nutricional saludable.
- Se recomienda implementar un plan de cultura alimentaria por medio de charlas capacitaciones y promociones de parte de las autoridades para mejorar la conducta alimentaria y llegar a una alimentación saludable de esta manera tener un estado nutricional equilibrada.
- La Universidad, en coordinación con la Dirección de Bienestar Universitario, debe desarrollar actividades deportivas y recreativas como estrategia de prevención de trastornos nutricionales, como el sobrepeso y la obesidad.
- Promover la implementación de ambientes saludables en los programas académicos de enfermería e incentivar la práctica de actividades recreativas y relajantes para que los estudiantes puedan manejar de manera óptima el estrés como estrategia de afrontamiento y prevenir cambios nutricionales como el sobrepeso y la obesidad.
- La institución debe crear módulos sobre calidad y trastornos del sueño para ayudar a los estudiantes a mejorar su calidad de sueño.
- Crear conciencia por las autoridades de la universidad en los estudiantes de enfermería sobre la importancia de las relaciones interpersonales, que permite al universitario de enfermería el buen uso de la comunicación con la finalidad de tener una cercanía y confianza con aquellas personas que están a su alrededor, y que

puedan expresar sus ideas sobre los buenos hábitos saludables y su implicancia en el estado nutricional

- Crear conciencia por las autoridades de la universidad en los estudiantes de enfermería sobre la responsabilidad en la salud, haciendo hincapié a la preocupación que tiene el universitario por su salud, interés por conocer aquellas medidas de autocuidado y de ser necesario indagar por la ayuda de un profesional capacitado que le permita lograr el bienestar nutricional y buenos estilos de vida.
- Al psicólogo de la institución promover acciones para educar en el uso adecuado del tiempo libre a los estudiantes universitarios de enfermería, evitando puedan iniciar el consumo de sustancias nocivas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de las Naciones unidas para la Alimentación y Agricultura L. “EL ESTADO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN EN EL MUNDO. FOOD & AGRICULTURE ORG; 2019”.
2. Bronstein Paula. Informe de la Nutrición Mundial. 2020.
3. Sarria Residencia Universitaria. “La importancia de una alimentación sana para el estudiante” [Internet]. [cited 2023 Jun 2]. Available from: <https://www.residenciasarria.com/blog/importancia-alimentacion-sana-estudiante/>
4. Organización Mundial de la Salud. La UNESCO y la OMS instan a los países a que conviertan cada escuela en una escuela promotora de la salud [Internet]. 2021 [cited 2023 May 24]. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/22-06-2021-unesco-and-who-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school>
5. Universidad de Piura. Alimentación balanceada para estudiantes universitarios [Internet]. 2019 [cited 2023 Jun 2]. Available from: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2019/04/alimentacion-balanceada-para-estudiantes-universitarios/>
6. Guevera Carmona MArisol Cristel, Mendoza Quijano Elito. “HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA, CHACHAPOYAS-2022. 2023”.
7. Zambrano Bermeo RNRRV. Estilos de vida de Estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. 2020;
8. Jorge Antonio Ramos Vázquez. Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios.
9. Jorge SalaS Cabrera. “ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: UN DERECHO FUNDAMENTAL EN LA VIDA DEL SER HUMANO” [Internet]. 2015 [cited 2023

- May 24]. Available from:  
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/view/8019/9048>
10. Romina E, Miranda M, Núñez Martínez BE. “Calidad de la dieta, estado nutricional y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería”.
  11. Vilca Fernandez Diana Carolina. “ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA-LIMA. 2019.
  12. JHONAFER JESUS NAVARRO LIZAN CCRV. ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER CICLO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO – FILIAL CAÑETE 2019. 2021”.
  13. Alvarado RE, Germania E, Vizuete V, Gómez Martínez N. “Estilos de vida de los estudiantes universitarios de las carreras de Enfermería. 2023”; Available from:  
<https://revgaleno>.
  14. Benavides Castillo MK, Diaz Vasquez MA, Diaz Manchay RJ, Cervera Vallejos Mirtha. “Estilos de vida del estudiante de enfermería de una universidad privada en tiempos de la COVID-19, Chiclayo 2021”. Vol. 9. 2022.
  15. Ruiz Cuellar Carla Alejandra. “ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ENFERMERAS DE LA RED DE SALUD SUR DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA. 2021”.
  16. Manuela Silva Davila. “ESTILOSDEVIDASALUDABLEYSU RELACIÓN CONEL ESTADO NUTRICIONAL DELICENCIADOS EN ENFERMERIA DEL HOSPITAL REGIONAL DE PUCALLPA, 2020. 2021”.
  17. Blas Andres Elizabeth Vanessa, Mendoza Solis Tania Isabel. ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO VIRGEN DE FÁTIMA SUPE–2022. 2022.

18. Silva Paola Romero Mercedes, Torres Sandra Elsa Vargas. Estilos de Vida de los Estudiantes de Enfermería. Vol. 10. 2017.
19. Loayza Sánchez D, Muñoz Torre JA. Estilos de Vida y Estado Nutricional en los Estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica - 2017. 2017.
20. “Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir más de 10 tipos de cáncer - Noticias - Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano” [Internet]. [cited 2023 Jun 2]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
21. Sara Movellán. Promoción de hábitos de vida saludable - Guia para Facilitadores y Facilitadores del Programa de Promoción de Hábitos Saludables. 2018 [cited 2023 Jun 2]; Available from: [www.unicef.org/bolivia](http://www.unicef.org/bolivia)
22. Estilo de vida saludable - Alimentacion Saludable [Internet]. [cited 2023 Jun 2]. Available from: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm>
23. Redacción los Andes. La OMS dio a conocer los 7 hábitos saludables necesarios para cuidar el cuerpo. 2022 [Internet]. [cited 2023 Jun 2]; Available from: <https://www.losandes.com.ar/sociedad/la-oms-dio-a-conocer-los-7-habitos-saludables-necesarios-para-cuidar-el-cuerpo>
24. Organización Panamericana de la Salud. “Guía Rápida para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles” [Internet]. 2010. Available from: [http://www.who.int/features/factfiles/chp/01\\_en.html](http://www.who.int/features/factfiles/chp/01_en.html)
25. Clara abr-jun S, Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico Academic Stress. EDUMECENTRO [Internet].

- 2015 [cited 2023 Jun 9];7(2):163–78. Available from: <http://www.revedumecentro.sld.cu>
26. Estrés [Internet]. [cited 2023 Jun 9]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
  27. Sustancias químicas y agentes biológicos nocivos (Administración e inspección del trabajo).
  28. Danny L, Lapo-Ordoñez A, Dra DM, Rosario QS. “Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes”. [cited 2023 Jun 9]; Available from: <http://revistaamc.sld.cu/>
  29. Javier Navarrete Mejía P, Jesús Loayza Alarico M, Carlos Velasco Guerrero J, Aníbal Huatuco Z, Angélica Abregú Meza R. “Índice de masa corporal y niveles séricos de lípidos”.
  30. Revista Cubana de Endocrinología. 2020(Sep-Dic);31(3):e222. [cited 2023 Jun 9]; Available from: <https://orcid.org/0000-0001-5811-5896>
  31. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria [Internet]. 2011 [cited 2022 Oct 26];8(4):16–23. Available from: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
  32. Jahuancama O, Espinoza T. “Relación terapéutica entre enfermera y familia basada en la teoría de Joyce Travelbee, en un hospital de Lima. Health Care & Global Health” [Internet]. 2017 [cited 2022 Nov 8];1(1):31–5. Available from: <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/8/18>
  33. Hernández R, Fernández C, Baptista M del P. “Metodología de la Investigación [Internet]. 6ta ed. México D.F: Mc Graw Hill; 2014” [cited 2022 Oct 14]. 1–634 p.



- Available from:  
[https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
34. Briones G. “Metodología de la Investigación Cuantitativa en las Ciencias Sociales” [Internet]. Bogotá: ARFO Editores e Impresores; 2000 [cited 2022 Oct 16]. Available from: <https://metodoinvestigacion.files.wordpress.com/2008/02/metodologia-de-la-investigacion-guillermo-briones.pdf>
  35. Amezcu M. “Investigación aplicada en cuidados de la salud. Index de Enfermería” [Internet]. 2010 [cited 2022 Nov 4];19(4):237–9. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300001#:~:text=Definimos%20la%20Investigaci%C3%B3n%20Aplicada%20a,sus%20posibilidades%20de%20participaci%C3%B3n%20efectiva%22.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300001#:~:text=Definimos%20la%20Investigaci%C3%B3n%20Aplicada%20a,sus%20posibilidades%20de%20participaci%C3%B3n%20efectiva%22.)
  36. Valderrama S. “Pasos para elaborar proyectos de investigación científica: Cuantitativa, cualitativa y mixta. 2da ed. Lima: San Marcos; 2013”. 1–469 p.
  37. Tamayo y Tamayo M. El Proceso de la Investigación Científica [Internet]. México D.F: Editorial Limusa; 2003 [cited 2022 Nov 6]. Available from: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El\\_proceso\\_\\_de\\_la\\_investigaci\\_n\\_cient\\_fica\\_Mario\\_Tamayo.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso__de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf)
  38. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 5ta ed. México D.F: Mc Graw Hill; 2010.
  39. López-Roldán P, Fachelli S. Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. Barcelona: Creative Commons; 2015.
  40. Ernesto Ángeles LM. Métodos y técnicas de investigación para administración e ingeniería [Internet]. 2da ed. México D.F: Trillas; 1996 [cited 2022 Nov 13]. 166 p. Available from: <https://es.calameo.com/books/0061884020905df2322c4>

41. Münch L, Ángeles E. Métodos y técnicas de investigación [Internet]. 2da ed. México: Trillas; 1996 [cited 2022 Oct 26]. 1–166 p. Available from: <https://es.calameo.com/books/0061884020905df2322c4>
42. Esenarro LA, Contreras M, Juan Del Canto R, Walter Vílchez D, Lima D. “GUÍA TÉCNICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA DE LA PERSONA ADULTA”.

# **ANEXOS**

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida según la dimensión tipo de alimentación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida según la dimensión actividad y ejercicio y su</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar cómo se relacionan los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Identificar los estilos de vida según la dimensión alimentación y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Identificar los estilos de vida según la dimensión actividad y ejercicio y su relación con el estado nutricional en los</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p><b>H<sub>i</sub>:</b> Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p><b>H<sub>0</sub>:</b> No Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ESTILO DE VIDA</b></li> </ul> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación</li> <li>Actividad y ejercicio</li> <li>Manejo del estrés</li> <li>Descanso y sueño</li> <li>Apoyo y relaciones interpersonales</li> <li>Responsabilidad en salud</li> <li>Sustancias nocivas</li> </ul>	<p><b>Método:</b> Hipotético – Deductivo</p> <p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> Aplicada</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental, corte transversal y nivel correlacional.</p> <p><b>Población:</b> Estará conformada por las 239 estudiantes de enfermería del VIII ciclo de la Universidad Norbert Wiener, en el departamento de Lima, en el año 2024.</p>

<p>relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida según la dimensión manejo del estrés y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida según la dimensión descanso y sueño y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de</p>	<p>estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Identificar los estilos de vida según la dimensión manejo del estrés y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Identificar los estilos de vida según la dimensión descanso y sueño y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Identificar los estilos de vida según la dimensión apoyo y relaciones interpersonales y su relación con el estado nutricional en los</p>	<p>Existe relación significativa entre los estilos de vida según la dimensión alimentación y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Existe relación significativa entre los estilos de vida según la dimensión actividad y ejercicio y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Existe relación significativa entre los estilos de vida según la dimensión manejo del estrés y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert</p>	<p><b>Variable 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ESTADO NUTRICIONAL</b></li> </ul> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Masa corporal</li> </ul>	<p><b>Muestra:</b> Muestra probabilística de 148 estudiantes de enfermería del VIII ciclo de la Universidad Norbert Wiener.</p> <p><b>Técnica:</b> La encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuestionario para medir la variable estilos de vida</li> <li>Ficha para evaluar el estado nutricional</li> </ul>
---	---	---	---	--

<p>vida según la dimensión apoyo y relaciones interpersonales y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida según la dimensión responsabilidad en salud y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida según la dimensión sustancias nocivas y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024?</p>	<p>estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Identificar los estilos de vida según la dimensión responsabilidad en salud y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Identificar los estilos de vida según la dimensión sustancias nocivas y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p>	<p>Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Existe relación significativa entre los estilos de vida según la dimensión descanso y sueño y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Existe relación significativa entre los estilos de vida según la dimensión apoyo y relaciones interpersonales y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Existe relación significativa entre los estilos de vida según la dimensión responsabilidad en salud y su relación con</p>		
--	--	---	--	--

		<p>el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p> <p>Existe relación significativa entre los estilos de vida según la dimensión sustancias nocivas y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024.</p>		
--	--	---	--	--

## **Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos**

### **Estudiante:**

Recibe mi cordial saludo, soy egresada de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, estoy realizando un estudio, cuyo objetivo es determinar cómo se relacionan los estilos de vida y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima – Perú, 2024. por lo que pido su colaboración para que facilite ciertos datos que nos permitan llegar al objetivo de estudio ya mencionado, se recalca que los datos obtenidos serán de estricta reserva.

### **DATOS GENERALES**

- Edad: ... años
- Sexo:    M ( )    F ( )
- Ciclo: .....

### **CUESTIONARIO PARA ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL VIII CICLO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER, 2024-I**

A continuación, se le presenta una serie de preguntas para lo cual se le solicita su colaboración respondiendo con veracidad y precisión. Completar los espacios en blanco o marcar con un aspa (x) según corresponda.

Considerando que:

- Nunca (N), es una conducta que no realiza, 0 veces.
- Algunas veces (Av), es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces.
- Frecuentemente (F), conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces.
- Siempre (S), conducta que realiza diaria o a cada instante.



N°	Ítems	Criterios			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Desayuna todos los días	N	AV	F	S
2	Come usted al día 3 comidas principales: desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio	N	AV	F	S
3	Mantiene horarios ordenados en tu alimentación	N	AV	F	S
4	Consume frutas y verduras	N	AV	F	S
5	Consumes comidas rápidas, grasas y frituras	N	AV	F	S
6	Consumes leche o productos lácteos	N	AV	F	S
7	Consumes pescado y pollo, más que carnes rojas	N	AV	F	S
8	Consumes embutidos o alimentos procesados	N	AV	F	S
9	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario	N	AV	F	S
10	Bebe usted 6 a 8 vasos de agua al día	N	AV	F	S
11	Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana	N	AV	F	S
12	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario	N	AV	F	S

N°	Ítems	Criterios			
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
1	Mantiene tu peso corporal estable	N	AV	F	S
2	Caminas en lugar de usar medios de transporte (carros, escaleras electrónicas o ascensores, etc.)	N	AV	F	S
3	Practicas ejercicios que le ayudan a relajarse (yoga, meditación, relajación auto dirigida, taichi, kun fu, danza)	N	AV	F	S
4	Realizas actividad física tres veces a la semana por 30 minutos (caminatas, bailas, trotas, etc.)	N	AV	F	S

N°	Ítems	Criterios			
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
1	Expreso mis sentimientos negativos cuando em siento estresado por mis estudios	N	AV	F	S
2	Busca alternativas de solución frente a situaciones de tensión o preocupación	N	AV	F	S
3	Realiza actividades de relajación tales como: pensar en cosa agradables, pasear, ejercicios de respiración	N	AV	F	S

N°	Ítems	Criterios			
<b>DESCANSO Y SUEÑO</b>					
1	Duerme 6 a 8 horas diarias	N	AV	F	S
2	Sueles trasnocharte por trabajo o tareas de la universidad	N	AV	F	S
3	Realiza actividades de relajación tales como: pensar en cosa agradables, pasear, ejercicios de respiración	N	AV	F	S

N°	Ítems	Criterios			
<b>APOYO Y RELACIONES INTERPERSONALES</b>					
1	Se relación con los demás dentro y fuera de la universidad	N	AV	F	S
2	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás	N	AV	F	S
3	Se encuentra satisfecho con las actividades que usted está realizando	N	AV	F	S
4	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	N	AV	F	S
5	Suele tener miedo a sentirte solo o deprimido	N	AV	F	S
6	Comparte tiempo con tu familia (padres, hermanos, tíos y primos)	N	AV	F	S

N°	Ítems	Criterios			
<b>Responsabilidad en salud</b>					
1	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica	N	AV	F	S
2	Te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemias una vez al año	N	AV	F	S
3	Cuando presenta alguna molestia acude al establecimiento de salud	N	AV	F	S
4	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer	N	AV	F	S
5	Te cepillas los dientes entre 2 a 3 veces al día	N	AV	F	S
6	Participa en actividades que fomenten su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud	N	AV	F	S

N°	Ítems	Criterios			
<b>Responsabilidad en salud</b>					
1	Consumes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, rom)	N	AV	F	S
2	Sueles fumar	N	AV	F	S
3	Consumes drogas	N	AV	F	S
4	Consumes café 1 a 2 tasas al día	N	AV	F	S

Criterios de calificación:

- Nunca: N = 1
- Algunas veces: AV = 2
- Algunas veces: F = 3
- Siempre: S = 4

**FICHA PARA EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA DEL VIII CICLO, 2024-I**

**FICHA DE REGISTRO**

<b>N°</b>	<b>ESCUELA</b>	<b>EDAD</b>	<b>PESO</b>	<b>TALLA</b>	<b>IMC</b>	<b>DIAGNOSTICO NUTRICIONAL</b>

### **Anexo 3: Consentimiento informado**

**Instituciones:** Universidad Privada Norbert Wiener

**Investigador:** Nancy Abazalo Diaz

**Título:** “ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL VIII CICLO DE LA UNIVERSIDAD NORBERT, 2024-I”

#### **Propósito del estudio**

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería del VIII ciclo de la Universidad Norbert Wiener 2024-I. Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener.

#### **Procedimientos**

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Responder al cuestionario estilos de vida en los estudiantes de Enfermería.

La encuesta puede demorar unos 20-205 minutos. Los resultados de los cuestionarios se le entregarán a usted en forma individual o almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

#### **Riesgos**

Su participación en el estudio no tiene riesgos físicos ni psicológicos.

#### **Beneficios**

Usted se beneficiará a través del conocimiento respecto los estilos de vida

#### **Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

**Confidencialidad**

Se guardará la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

**Derechos del paciente**

Si usted se siente incómoda durante la participación, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Nancy Abazalo o al comité que validó el presente estudio o al Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, E-mail: comite.etica@uwiener.edu.pe.

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombres: .....

DNI.....

Firma.....

## Anexo 4: Reporte turnitin

### ● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

---

#### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	3%
2	<b>uwiener on 2023-10-26</b> Submitted works	2%
3	<b>uwiener on 2023-04-14</b> Submitted works	2%
4	<b>repositorio.unac.edu.pe</b> Internet	1%
5	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%
6	<b>Universidad Wiener on 2023-07-05</b> Submitted works	<1%
7	<b>gob.pe</b> Internet	<1%
8	<b>Universidad Wiener on 2023-11-20</b> Submitted works	<1%