



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA EN SALUD
FAMILIAR Y COMUNITARIA

Trabajo Académico

Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de una
universidad privada de Lima, 2026

Para optar el Título de
Especialista en Enfermería en Salud Familiar y Comunitaria

Presentado por:

Autora: Domínguez Rodríguez, Mirian Rosalinda


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9934-2237>

Asesor: Dr. Allpas Gómez, Henry Lowell

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4026-4030>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 09/03/2026

Yo, **Mirian Rosalinda Dominguez Rodriguez**, egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Programa Académico de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Enfermería en Salud Familiar y Comunitaria**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2026.”** Asesorado por el docente: HENRY LOWELL ALLPAS GÓMEZ DNI: 41112591, ORCID 0000-0002-4026-4030, tiene un índice de similitud de (NUMERO) (LETRAS) **19 %** con código OID: 14912:564327218 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

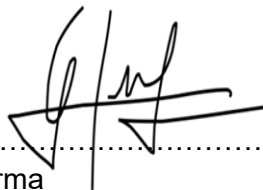
1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. 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 Mirian Domínguez Rodríguez

Nombres y apellidos del Egresado

DNI: 44068740



Firma

Nombres y apellidos del Asesor: HENRY LOWELL ALLPAS GÓMEZ

DNI: 41112591

Lima, 08 de marzo de 2026

ÍNDICE

Resumen

Abstract

1. PROBLEMA

- 1.1. Planteamiento del problema
- 1.2. Formulación del problema
 - 1.2.1. Problema general
 - 1.2.2. Problemas específicos
- 1.3. Objetivos de la investigación
 - 1.3.1. Objetivo general
 - 1.3.2. Objetivos específicos
- 1.4. Justificación de la investigación
 - 1.4.1. Teórica
 - 1.4.2. Metodológica
 - 1.4.3. Práctica
- 1.5. Limitaciones de la investigación
 - 1.5.1. Temporal
 - 1.5.2. Espacial
 - 1.5.3. Población o unidad de análisis

2. MARCO TEÓRICO

- 2.1. Antecedentes
- 2.2. Bases teóricas
 - 2.2.1. Dimensión nivel de conocimiento del calendario de vacunación
 - 2.2.2. Tipos de conocimientos
- 2.3. Formulación de hipótesis
 - 2.3.1. Hipótesis general
 - 2.3.2. Hipótesis específicas

3. METODOLOGÍA

- 3.1. Método de investigación
- 3.2. Enfoque de la investigación
- 3.3. Tipo de investigación
- 3.4. Diseño de la investigación
- 3.5. Población, muestra y muestreo
- 3.6. Variable y operacionalización
- 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos
 - 3.7.1. Técnica
 - 3.7.2. Descripción de instrumentos
 - 3.7.3. Validación

3.7.4 Confiabilidad

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

3.9. Aspectos éticos

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. Cronograma de actividades

4.2 Presupuesto

5. REFERENCIAS

6. ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Formato de consentimiento informado

Anexo 4: Informe del asesor de Turnitin

RESUMEN

Se formuló el siguiente interrogante: Cómo se relacionan los estilos de vida con el estado nutricional en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada en Lima en el año 2026

OBJETIVO GENERAL: determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026

HIPÓTESIS: Existe la relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de lima, 2026

MATERIALES Y MÉTODOS: Se llevó a cabo un estudio descriptivo, de diseño transversal, correlacional y cuantitativo, que no es experimental, y se incluyó a una población de 200 estudiantes para ver cómo vivían y si tenían un peso saludable. Se les preguntó sobre sus hábitos y se midió su peso y altura. Luego, se analizaron los datos para encontrar patrones.

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

1. PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La etapa que se pasa en la universidad puede definir el futuro de alguien, ya que marca un cambio significativo en su forma de vivir y en sus costumbres. Factores como la separación del entorno familiar, el aumento de la carga académica y los elevados niveles de estrés y ansiedad pueden tener un impacto negativo en la alimentación, afectando así el estado nutricional del estudiante. Estos cambios convierten a la comunidad universitaria especialmente vulnerable desde la perspectiva nutricional, la importancia de implementar estrategias que promuevan una alimentación saludable y el autocuidado durante esta fase (1).

La inactividad física es un problema de salud que causa muchas muertes., según la (OMS), alrededor de 2 millones de muertes ocurren cada año por esta razón. están relacionadas con esta la falta de ejercicio. Hacer ejercicio regularmente es fundamental para prevenir. afecciones cardiovasculares, reducir la probabilidad de mortalidad temprana y contribuir al bienestar general. (2).

Las enfermedades de larga duración son causase de mortalidad en el mundo (ENT), según la (OMS), en 2021, 43 millones de personas murieron por estas enfermedades, lo que representa aproximadamente 75% de muertes globales. Un 42 % corresponde a fallecimientos tempranos y prevenibles, los cuales podrían evitarse adoptando hábitos de vida saludables. En este marco, el sobrepeso y la obesidad se han propagado a escala epidémica, afectando a naciones con diferentes niveles de desarrollo económico y provocando aproximadamente 2,8 millones de muertes anuales (2).

MINSa destacó en 2022, los hábitos de vida, sobre todo la alimentación, afectan significativamente la salud de la población. Se observa que hay un consumo habitual de alimentos con muchas calorías, que son altos en azúcares y grasas, además de que muchas

personas llevan una vida muy sedentaria. En algunos casos, también se encuentra que hay personas con bajo peso, lo que indica hábitos poco saludables. Tener exceso de peso puede incrementar el riesgo de morir por cuestiones de salud, relacionadas con la presión arterial y el azúcar en la sangre, problemas renales si no se cuida. (3)

Una encuesta de salud familiar. 2020 publico que el IMC promedio nacional es de 27,2 kg/m² en personas de 15 años o más. La Costa presenta el IMC promedio más alto, con 27,9 kg/m², aumenta el riesgo de problemas del corazón, y problemas metabólicos y hormonales relacionados con hábitos de vida poco saludables. (4).

En ese año, el número de personas con kilos de más, siguió aumentado en el país. Según la ENDES 2020, el 39,9 % de las personas de 15 años en adelante tenía al menos un problema o elemento que ponía en riesgo su salud, incluyendo obesidad, presión arterial alta o diabetes. Además, el 24,6 % de este grupo sufría de obesidad, hubo un incremento de 3,6 puntos en comparación con 2017. (4)

En 2020, la región del Callao registró que el 31,8 % de sus habitantes mayores de 15 años presentaba obesidad, ubicándose entre las seis zonas del país con mayor aumento de exceso de peso (5), Las rutinas diarias influyen en nuestra salud. La falta de hábitos saludables puede ser perjudicial, se puede evidenciarse a través de signos clínicos y repercutir de forma directa en el estado nutricional, el cual está estrechamente vinculado con el bienestar general de la persona (5).

Es importante identificar y Cambiar los malos hábitos, como no hacer suficiente ejercicio y comer mal, puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas. La intervención en estos determinantes no solo favorece la salud de cada persona, sino que también disminuye la sobrecarga en consultorios médicos y hospitales y promueve el bienestar social. Para lograr

resultados más efectivos, se requiere un enfoque integral que incorpore dimensiones sociales, económicas, educativas y culturales.

La universidad es clave para que los jóvenes desarrollen hábitos saludables que les durarán toda la vida. Las instituciones educativas deben apoyar esto con buena alimentación y actividades físicas. (6).

Por ello, es esencial sensibilizar a los universitarios para que aprendan a comer bien para cuidar su salud y la de los demás en el futuro. Las universidades pueden ayudar ofreciendo comida saludable y enseñando sobre buena alimentación (7).

En resumen, es muy importante reconocer las personas en riesgo, que están en peligro de sufrir problemas de salud debido a la falta de ejercicio. Este estudio quiere ver cómo el estilo de vida saludable afecta la salud de los estudiantes de enfermería, para ayudar a prevenir problemas de salud.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo la dimensión de actividad física de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026?
- ¿Cómo la dimensión de recreación y manejo de tiempo libre de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026?

- ¿Cómo la dimensión de autocuidado y cuidado médico, de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026?
- ¿Cómo la dimensión de los hábitos alimenticios, y de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026?
- ¿Cómo la dimensión del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026?
- ¿Cómo la dimensión del descanso y sueño de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar la relación de la dimensión de la actividad física de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.
- Identificar la relación de la dimensión de la recreación y manejo del tiempo libre de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.

- Identificar la relación de la dimensión de autocuidado y cuidado médico de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.
- Identificar la relación de la dimensión de hábitos alimenticios de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.
- Identificar la relación de la dimensión del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.
- Identificar la relación de la dimensión del descanso y sueño, de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Recopilación de la información se fundamentó a teorías que explican a entender mejor el problema según las variables analizadas. La primera estuvo fundamentada en estudios de los Factores que Afectan la Salud presentada por Lalonde, mientras la segunda se tomó el modelo de la promoción de la salud y el bienestar" de Nola Pender. La incorporación de los enfoques teóricos permitió evidenciar la importancia del trabajo, al brindar un soporte conceptual sólido para el análisis. El estudio ayudará a estudiantes que serán profesionales de la salud.

El principal ayuda estará dirigido a los estudiantes que se forman para cuidar la salud que participaron en los ciclos estudiados, quienes podrán pensar sobre cómo viven y su alimentación. Los hallazgos logrados podrán ser usados como guía para futuros estudios y para ampliar el entendimiento en esta área. Asimismo, servirán como base para crear programas que

fomenten la salud y prevengan enfermedades, buscando mejorar la dieta y el bienestar de la gente.

1.4.2. Metodológica

La importancia de este estudio se encuentra en proporcionar información valiosa sobre los estilos de vida relacionados con el estado nutricional, utilizando herramientas para la recopilación de datos que sean precisas y confiables. Igualmente, los hallazgos podrán ser útiles para investigaciones futuras que involucren grupos más grandes y empleen métodos más complejos, con el fin de mejorar la salud.

Hay suficientes recursos para llevar a cabo la investigación. Asimismo, mediante la aplicación de cuestionarios, se garantizará que los participantes respondan con total respeto a su privacidad y autonomía, sin que ello implique riesgos para su integridad física, su salud, sus valores o sus creencias culturales.

1.4.3. Práctica

El estudio busca informar a los alumnos de enfermería a tener estilos de vida saludables y prevenir enfermedades, para que estén mejor y sean profesionales más efectivos.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

El proyecto se ejecutará en los meses de abril a agosto del 2026 y se enfocará en un momento específico.

1.5.2. Espacial

Su desarrollo del proyecto se realizará en la universidad privada cesar vallejo, ubicada en Lima Metropolitana.

1.5.3. Población o unidad de análisis

200 estudiantes de Enfermería de quinto ciclo formarán parte del estudio de la universidad Privada César Vallejo.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

Enrique A, colaboradores investigaron el año 2023 cómo viven los alumnos de enfermería y qué estilos de vida tienen. Para ello, revisaron diversas plataformas y recopilaron información proveniente de tesis, artículos científicos y libros publicados entre 2017 y 2022. Los resultados reflejaron un creciente interés por investigar esta temática en dicho grupo, evidenciando además que las exigencias académicas propias del plan de estudios inciden en la gestión del tiempo de los estudiantes. Los autores recomendaron implementar estrategias orientadas a optimizar, el bienestar de los futuros profesionales de enfermería y promover que las facultades realicen investigaciones diagnósticas, descriptivas y experimentales sobre este tema (8).

Guaman y Prado (2023), descubrieron que los adultos mayores suelen tener un peso normal o sobrepeso y una salud regular, lo que puede servir para mejorar su atención médica. (9)

En otro entorno, Arévalo y Simbaina (2023) los Investigadores analizaron los hábitos de comida y vida diaria de 161 conductores de taxi, entre diciembre de 2022 y marzo de 2023. El estudio fue de tipo cuantitativo y buscó entender la relación entre variables en un momento específico, utilizó el IMC como indicador nutricional. Se encontró gran número de taxistas que tiene sobrepeso o costumbres no saludables, lo que es un riesgo para su salud. (10).

Hormazábal y su equipo investigaron en el 2022, encontraron que los estudiantes de educación física y sus familias mantuvieron estilos de vida activos y saludables durante la pandemia. (11)

Ospina y gallego estudiaron los hábitos alimenticios y la rutina de los empleados de una empresa de flores en 2020, encontrando que la mayoría tenía un peso normal, aunque algunos tenían sobrepeso u obesidad, y que el consumo de alimentos fritos era común. (12)

Nacionales

Abanto y Cruz (2023) Los datos obtenidos mostraron que la mayoría de los alumnos de enfermería tenía hábitos no saludables y problemas nutricionales. (13).

De forma similar, Navarro y Reyes (2021) Un estudio con 132 estudiantes encontró que más de la mitad tenía costumbres poco saludables, especialmente en consumo de alimentos, ejercicio y manejo del estrés, lo que afecta su bienestar. (14).

En el ámbito laboral, Gonzales y Zorrilla (2021) estudiaron a Los empleados de la sección de admisión del Hospital de Barranca, se encontró que la mayoría tenía costumbres poco saludables y problemas de peso, sobrepeso y obesidad. (15).

Finalmente, Silva (2020) su estudio con enfermeros encontró que casi la mitad tenía hábitos poco saludables y sobrepeso, lo que sugiere una relación entre malos hábitos y problemas de salud., resaltando una tendencia alarmante hacia la obesidad en este grupo. (16).

2.2. Bases teóricas

A. ESTILOS DE VIDA

a) Definición de estilos de vida:

Sakraida (17) El estilo de vida refleja las elecciones y decisiones que toma una persona en su vida, resultado de la interacción entre sus experiencias vitales y las acciones que realiza, las cuales están influenciadas tanto por el contexto sociocultural como por su propia personalidad.

Según Bandura (18) Vivir de manera saludable significa tener hábitos que cuidan el cuerpo, la mente y la salud.

b) Tipos de estilos de vida

La forma en que alguien organiza y vive su vida diaria, haciendo imposible establecer una única "vida sana" que valga para todos. No obstante, así como existen acciones peligrosas que caracterizan un estilo de vida perjudicial o poco sano, también hay hábitos ventajosos o que nos cuidan y que forman una vida saludable. A continuación, se detallan todas estas prácticas.

b.1 Estilos de vida no saludable

OMS (18), menciona que la salud es el bienestar integral que abarca el cuerpo, mente y entorno social, y no solo significa no estar enfermo.

Un estilo de vida no saludable: son costumbres, comportamientos que perjudican la salud, ya sean activas o pasivas, que amenazan el bienestar físico y mental, generando consecuencias negativas directas sobre la salud o interfiriendo significativamente en el desarrollo pleno de la persona.

En esta misma línea, Aristizábal, Blanco y Sánchez (21) sostienen que las acciones cotidianas de las personas afectan la salud y el bienestar. los malos hábitos que dañan la salud, como beber alcohol y fumar, comer mal, no hacer ejercicio, ignorar la prevención y no cuidar la salud adecuadamente, entre otros.

Por otro lado, Ramírez y Hoffman (22) señalan que quienes sostienen a lo largo del tiempo comportamientos perjudiciales —como comer mal, no hacer ejercicio, usar sustancias

dañinas, dormir poco o adoptar prácticas de riesgo— tienen más posibilidades de sufrir enfermedades en comparación con quienes evitan esos hábitos en su forma de vivir.

Estilos de vida saludable

Tener una existencia saludable se asocia con las prácticas y hábitos que tanto personas como comunidades adoptan para cubrir sus requerimientos básicos, fomentando una buena salud física y mental. Estos comportamientos contribuyen a prolongar la vida en cuanto a su duración, sino que también elevan su calidad, reduciendo la incidencia de enfermedades y limitaciones (23).

Las formas de vida saludables comprenden un conjunto de acciones, maneras de comportarse, convicciones, saberes y tradiciones que procuran conservar, restablecer y optimizar la salud. Tales actitudes nacen de la interacción entre elementos individuales, sociales y del entorno, y se moldean a través de la vivencia y el recorrido vital de cada quien (24).

Así mismo, se evidencian en prácticas cotidianas que cubren diversos aspectos del desempeño humano, lo cual facilita satisfacer apropiadamente las necesidades personales y promover una mejor calidad de vida. Abarcan la asimilación, el incremento o la modificación de hábitos vinculados al ejercicio, la alimentación, Beber alcohol, fumar y consumir drogas., el disfrute del tiempo libre, las actividades lúdicas, el cuidado personal, la asistencia médica y los ciclos de sueño (25).

2.2.1. Dimensiones de los estilos de vida

a) Actividades físicas

Participar con regularidad en ejercicios es crucial para mantener una forma de vida sana. Aparte de impulsar tu estado físico y ayudarte a conservar un peso saludable, también

brinda ventajas importantes para tu bienestar mental. Sumar ejercicios a tu día a día puede ser un factor decisivo para elevar tu calidad de vida. Para que te mantengas constante, lo mejor es seleccionar actividades que disfrutes y que puedas mantener a largo plazo, haciendo más fácil que se vuelvan parte de tu vida diaria (26).

b) Recreación y manejo del tiempo libre

El tiempo libre y la diversión es importante para crecer como persona y conectarse con otros. El tiempo libre es esencial para relajarse y desarrollarse de manera equilibrada y saludable. (26).

c) Autocuidado y cuidado médico

El autocuidado se enfoca en la responsabilidad individual para mantener la salud, mientras que el cuidado médico se enfoca en la atención y tratamiento proporcionado por profesionales de la salud. (26).

d) Hábitos alimenticios

Es la forma en que elegimos comer se llama hábitos alimentarios. Estos pueden variar según la cultura, el lugar donde vivimos y nuestros gustos personales. Comer saludablemente es bueno para el bienestar humano. (26).

e) Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

Estos elementos pueden causar problemas de salud graves. Para abordarlo, se necesitan estrategias de educación, prevención y acceso a tratamientos efectivos. (26).

f) Descanso y Sueño

El sueño es vital para la recuperación del cuerpo y la mente. La no conciliación de sueño afecta negativamente el cuerpo y la mente. (26).

Prácticas de estilos de vida en los jóvenes

Los hábitos diarios de los jóvenes impactan su salud y equilibrio emocional, físico y mental tanto ahora como en el futuro. (26)

La promoción de hábitos saludables en este grupo etario resulta fundamental para garantizar su desarrollo integral y su óptimo estado de salud. Esto exige un abordaje multidisciplinario que contemple la participación activa de la familia, el ámbito educativo y su entorno, así como la disponibilidad de recursos y servicios de apoyo. La educación en salud y entornos saludables ayudan a los jóvenes a tomar decisiones responsables para una mejor calidad de vida. (26).

2.2.2 Dimensión estado nutricional

Según la OMS (27), evaluar la buena nutrición de una persona significa analizar información recolectada de pruebas químicas, medidas corporales, hábitos alimenticios y exámenes médicos. Este procedimiento permite conocer la situación nutricional de individuos o grupos concretos, usando métodos como cuestionarios, pruebas de detección o sistemas de seguimiento.

El estado nutricional se refiere a cómo la alimentación es cuidar la salud y es importante para prevenir problemas y sentirse bien. (28).

Según Lino (29), el estado nutricional se configura a partir de la interacción dinámica entre la alimentación de cómo el cuerpo aprovecha los nutrientes de los alimentos. Esta relación puede verse influida por diversos factores, entre ellos la predisposición genética, que incide de forma importante en la estructura metabólica del individuo, así como por condiciones del entorno físico, químico, biológico y social.

Valoración del estado nutricional:

Es evaluar cómo está la nutrición de una persona para saber si necesita ajustes en su dieta o estilo de vida. Es clave para proteger la salud de grupos vulnerables. (30).

Tipos de estado nutricional

Según lo señalado por Radrigank, Torres, Fernández, Torres y Goita (31), el estado nutricional puede clasificarse en dos tipos principales:

El primer tipo es la clasificación cuantitativa, utilizada principalmente en estudios epidemiológicos para identificar la presencia y la gravedad del daño nutricional. Este enfoque permite diferenciar entre personas con un estado nutricional normal y aquellas que presentan grados variables de desnutrición: leve, moderada o severa.

El segundo tipo corresponde a la clasificación cualitativa, aplicada en contextos clínicos individuales, especialmente cuando es necesario precisar métodos médicos específicas de mal nutrición grave en pacientes que acuden a un consultorio médicos por síntomas relacionados o que se encuentran hospitalizados.

Indicadores en el estado nutricional

La universidad medica de la habana (32) propuso la evaluación del estado nutricional a partir del análisis del peso y la estatura, empleando como herramienta principal el (IMC). este indicador, se clasifican en categorías de peso “adecuado”, “alto” o “bajo”.

Por su parte, Morán, Cruz e Iñárritu (33) señalaron que el IMC se calcula con el peso y la altura, y muestra si el peso es saludable o no. De forma complementaria, se recurre a medir el contorno del brazo.

Asimismo, medir la cintura y la relación cintura/cadera ayuda a determinar el tipo de malnutrición y los riesgos para la salud.

En la misma línea, varios autores (34) destacan que las mediciones antropométricas más utilizadas para evaluar la nutrición midiendo peso, altura y tamaño del brazo, y se comparan con la edad., utilizando indicadores como (P/T), (P/E) y t (T/E).

En el presente proyecto, las mediciones antropométricas se realizarán de acuerdo a la Norma Técnica de Salud para la Valoración Nutricional Antropométrica en la Etapa de Vida Adulta, (MINSA – INS – CENAN), la cual se fundamenta en los lineamientos técnicos propuestos OMS.

Peso

El vocablo «peso» proviene del latín *pensum* y, en el ámbito de la física, se entiende como la fuerza ejercida por la Tierra para atraer los cuerpos hacia su centro. Sin embargo, su interpretación puede diferir según la disciplina en la que se emplee, adquiriendo matices distintos de acuerdo con el enfoque del área de estudio correspondiente (35).

Talla

La talla es la medida vertical desde los pies hasta la parte superior de la cabeza. para medir la estatura con precisión, la persona debe pararse derecha, sin zapatos y con el cuerpo relajado, mirando al frente y con el peso equilibrado en ambos pies. Un registro, por ejemplo, de un metro con ochenta y un centímetros y cuatro milímetros, debe consignarse como 1,81 m (35).

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Estilos de vida: Esta variable contempla seis dimensiones: nivel de actividades físicas, recreación y manejo de tiempo libre, autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y descanso y sueño. Su evaluación se realizará en dos categorías: estilo de vida saludable y no saludable (36).

Estado nutricional: Variable unidimensional que se evaluará en cuatro categorías: bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad (37).

Estudiante universitario: Hace referencia a personas que han culminado satisfactoriamente la educación secundaria e ingresado a una universidad para seguir estudios superiores que conduce a un grado académico. (37).

Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender:

Nola Pender define a la salud como una experiencia activa en la que la persona tienen un papel importante en decidir cómo vivir su vida., desarrollando capacidades, resiliencia y habilidades para fortalecer su bienestar. Buscan prevenir enfermedades fomentando comportamientos saludables.

Este modelo es clave para los profesionales de la salud, ya que facilita intervenciones dirigidas a fomentar hábitos beneficiosos. El comportamiento de salud depende de varios factores, cognitivos y perceptivos, los cuales son moldeados por el entorno personal, social y situacional. Así, ofrece lineamientos específicos adaptados a las circunstancias de cada individuo, favoreciendo decisiones informadas que mejoran la salud y el bienestar general (38).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026

H0: No existe la relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026

2.3.2. Hipótesis específica

HaE1. La dimensión de la actividad física de los estilos de vida influye significativamente en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.

HaE2. La dimensión de la recreación y manejo del tiempo libre de los estilos de vida influye significativamente con el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.

HaE3. La dimensión del autocuidado y cuidado médico de los estilos de vida influye significativamente con el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.

HaE4. La dimensión de los hábitos alimenticios de los estilos de vida influye significativamente con el estado nutricional en los estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.

HaE5. La dimensión del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de los estilos de vida influye significativamente con el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.

HaE6. La dimensión del descanso y sueño de los estilos de vida influye significativamente con el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2026.

3. METODOLOGÍA

3.1 Método de investigación

El proyecto analiza la relación entre estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de Enfermería usando un enfoque cuantitativo.

3.2. Enfoque de la investigación

El estudio recogerá y analizará datos para entender cómo los estilos de vida afectan la nutrición. (39).

3.3. Tipo de investigación

El estudio busca información para promover la salud a través de mejores hábitos de vida y nutrición (40).

3.4. Diseño de la investigación

Se investigarán los estilos de vida y el estado nutricional. en un momento dado, sin alterar nada, para identificar cómo se relacionan entre sí. (41). Asimismo, Se recogerán datos una sola vez, en un punto específico del tiempo. (42). Se analizarán dos variables para ver cómo se relacionan los estilos de vida y el estado nutricional. (43).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

Participarán 200 estudiantes de Enfermería en la investigación de la UCV, que cursan el V ciclo académico en el año 2026.

Muestra

la muestra se determinó con una fórmula para grupos finitos. El cálculo se realizó considerando una población total de 200 estudiantes, Con 95% de confiabilidad y 5% de

margen de error, la muestra quedó con 132 Jóvenes que estudian Enfermería en el quinto año de carrera de la universidad César Vallejo (UCV). La expresión matemática empleada fue la siguiente:

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

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:

Así que, al cambiar los datos, se obtiene:

$$\boxtimes = \frac{200(1,96)^2 \cdot (0,50) \cdot (0,50)}{(200 - 1)(0,05)^2 + (1,96)^2 \cdot (0,50) \cdot (0,50)}$$

$$\boxtimes = \frac{192.08}{0.4975 + 0.9604}$$

$$\boxtimes = \frac{192.08}{1.4579}$$

$$n = 131.751149$$

n = 132 alumnos de Enfermería en su quinto ciclo de estudios.

El estudio contará con 132 estudiantes de Enfermería del quinto ciclo universitario, seleccionados cuidadosamente.

Criterios de inclusión

- Alumnos matriculados en el quinto semestre de la carrera de Enfermería del 2026 – UCV.
- Estudiantes avanzados de Enfermería (V ciclo) de la UCV que firmen consentimiento para participar.
- Estudiantes de género masculino y femenino.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no estén interesados en participa.
- Alumnos no matriculados en el V ciclo – 2026.
- Alumnos del V ciclo que reserven su matrícula.

Muestreo

Se elegirán los participantes de manera aleatoria, sin preferencias ni exclusiones, para que la muestra sea representativa. (45).

Variables

Variable independiente: Estilos de vida

Variable independiente: Estado nutricional

3.6. Variable y operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORIAS
Variable Independiente: Estilos de Vida	El estilo de vida es un patrón de conductas individuales determinado por factores socioculturales y características personales.	Se refiere a las actividades diarias de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima ,2026	Actividades físicas.	Nominal	Siempre Algunas veces Nunca
			Recreación y manejo del tiempo libre.	Nominal	Siempre Algunas veces Nunca
			Autocuidado y cuidado médico	Nominal	Siempre Algunas veces Nunca
			Hábitos alimenticios	Nominal	Siempre Algunas veces Nunca
			Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	Nominal	Siempre Algunas veces Nunca
			Descanso y Sueño	Nominal	Siempre Algunas veces Nunca

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	CATEGORIAS
<p>Variable Dependiente:</p> <p>Estado Nutricional de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima ,2026</p>	<p>Estado nutricional es la resultante de la interacción dinámica, en el tiempo y en el espacio, de la alimentación (utilización de la energía y nutrientes contenidos en los alimentos) en el metabolismo de los diferentes tejidos y órganos del cuerpo.</p>	<p>Se refiere a la medida tomada a través del IMC, donde se obtiene un dato según referencias del peso y talla. Se categoriza en delgadez, normal y sobrepeso</p>	<p>Estado Nutricional</p>	<p>Índice de Masa Corporal (IMC)</p>	<p>Nominal</p>	<p>Delgadez</p> <p>Normal</p> <p>Sobrepeso</p>

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La recopilación de encuestas para obtener los datos, sobre estilos de vida y nutrición.

(41)

3.7.2. Descripción de instrumentos

Se aplica preguntas para recopilar información, mediante la técnica de encuesta directa, dirigido a cada uno de los estudiantes del V ciclo – 2026 de la UCV. Se recogerán datos de forma presencial, aprovechando la asistencia de los estudiantes a las instalaciones universitarias.

El cuestionario tendrá preguntas con respuestas de opción múltiple o sí/no. El detalle del mismo se presenta en el Anexo N.º 2 y Anexo N.º 3.

Este instrumento está organizado en ocho secciones, elaboradas en función del problema de investigación y los objetivos planteados, según el siguiente desglose:

- **Primera parte:** actividad física (5 ítems).
- **Segunda parte:** Recreación y manejo del tiempo libre (5 ítems).
- **Tercera parte:** Autocuidado y cuidado médico (4 ítems).
- **Cuarta parte:** Hábitos alimentarios (11 ítems).
- **Quinta parte:** Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (4 ítems).
- **Sexta parte:** Descanso y sueño (7 ítems).
- **Octava parte:** Medidas antropométricas (4 ítems).

El instrumento fue validado por profesionales expertos que lo revisaron y dieron su aprobación. (ver ANEXO N.º 3).

Estilo de vida (Dimensiones)	Indicadores
No saludables	= o < Percentil 60
Saludables	> Percentil 60

Para evaluar el estado de la alimentación, se utilizará un método de registro, que ayuda a anotar y reconocer las fuentes de información, además de reunir datos y pruebas importantes. Se utilizará una ficha para registrar y evaluar el estado nutricional, donde se anotarán detalles personales, como nombre, género, edad, altura, peso y la clasificación correspondiente del estado nutricional.

Según las pautas del Ministerio de Salud del año 2012, la valoración se fundamentará en el (IMC), Cálculo del peso en relación con la altura cuadrados. Este índice ayuda a clasificar las categorías de nutrición y hace más sencillo el análisis de la salud de las personas que son evaluadas.

Estado nutricional (IMC)	Indicadores
Delgado	< 18,5
Normal	18,5 o < 25
Sobrepeso	> o = 25

3.7.3 Validación

La forma de medir los hábitos y estilos de vida. fue revisado por especialistas, que incluían a un psicólogo y cinco enfermeras. Los comentarios dados ayudaron a mejorar su

contenido y formato. Después de eso, se realizó una prueba binomial, y se obtuvo un valor de $p < 0,05$ (48).

Para la medida del estado de nutrición, se empleará la Guía Técnica del Ministerio de Salud para evaluar cómo encuentra el estado nutrición, junto con la Tabla de Evaluación Nutricional Antropométrica adecuada. (49).

3.7.4 Confiabilidad

El cuestionario se probó con 14 estudiantes y mostró ser confiable con un resultado 0,774. (48).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

El trámite, inician con la entrega de un oficio dirigido a las oficinas de la Universidad César Vallejo (UCV). A continuación, se ejecutarán las actividades contempladas en el cronograma establecido, Cumpliendo con los criterios de selección establecidos.

Se aplica un proyecto sobre estilos de vida y el estado nutricional, explicando claramente los objetivos y la importancia de la participación voluntaria. Los participantes firmarán un consentimiento informado y el cuestionario tomará unos 15-20 minutos.

Los datos se recogen de acuerdo a las normas éticas establecidos. de la UCV, resguardando la privacidad de los participantes. Asimismo, el proceso se llevará a cabo con la autorización y coordinación del personal docente, asegurando el desarrollo adecuado y respetuoso dentro del espacio académico asignado.

Se utilizará el software SPSS para procesar los datos, siguiendo procedimientos rigurosos que incluyen la clasificación por dimensiones y variables, así como la aplicación de filtros para evitar errores tipográficos. Las calificaciones se asignarán según letras o códigos

previamente definidos y se organizarán en rangos consistentes con los niveles establecidos en la evaluación.

3.9. Aspectos éticos

La investigación comienza, una vez que los estudiantes den su consentimiento informado y se garantice el bienestar físico, psíquicas y legales adecuadas para ejercer plenamente su derecho a participar y responder voluntariamente a las preguntas del estudio.

En este sentido, el presente proyecto se fundamentará en los siguientes principios éticos:

Principio de Beneficencia: Se procurará generar el mayor beneficio posible para los estudiantes participantes, considerando las potenciales aplicaciones de los resultados de esta investigación en mejorar los estilos de vida y el estado nutricional, especialmente en su ámbito universitario.

Principio de No Maleficencia: la recopilación de datos se realiza de forma que no cause daño ni incomodidad a los estudiantes universitarios. Las actividades se desarrollarán en un ambiente de respeto, seguridad y confidencialidad, cumpliendo con los lineamientos éticos que rigen la investigación científica.

Principio de Justicia: los alumnos considerados en la investigación recibirán el mismo trato, respeto y consideración, Sin discriminación por razones de ningún tipo de raza, sexo, edad, orientación, ideas, ideología o condición social. La participación será equitativa y libre de sesgos, en concordancia con el principio de justicia en investigación.

Principio del respeto por el individuo: Se respetarán en todo momento los derechos de los estudiantes y de la comunidad en general, con el propósito de salvaguardar su integridad personal. La responsabilidad primordial de la investigadora será con los participantes, priorizando su bienestar por encima de cualquier interés científico o social. En ese sentido, la investigación se conducirá de manera ética y responsable, asegurando que las acciones emprendidas estén siempre orientadas a proteger y beneficiar al sujeto de estudio.

Principio de la privacidad y confidencialidad: Se garantizará su confidencialidad de datos proporcionados por los alumnos y maestros involucrados en el estudio. No se divulgarán nombres, direcciones ni ningún dato personal que pudiera comprometer su identidad o afectar su integridad. Esta medida se adoptará en cumplimiento estricto de las normativas legales y éticas vigentes.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2026																			
	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación del Problema			X	X																
Búsqueda bibliográfica			X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes			X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Importancia y justificación de la investigación			X	X	X	X	X	X												
Elaboración de la sección introducción: Objetivos de la de la investigación			X	X	X	X	X	X	X											
Elaboración de la sección material y métodos: Enfoque y diseño de investigación			X	X	X	X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Población, muestra y muestreo				X	X	X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Técnicas e instrumentos de recolección de datos					X	X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Aspectos bioéticos						X	X	X	X	X										
Elaboración de la sección material y métodos: Métodos de análisis de información							X	X	X	X										
Elaboración de aspectos administrativos del estudio							X	X	X											
Elaboración de los anexos							X	X	X											
Aprobación del proyecto									X	X										
Trabajo de campo										X	X	X	X	X	X					
Redacción del informe final: Versión 1											X	X	X	X	X	X	X			
Sustentación de informe final																	X	X		

4.2 Presupuesto

MATERIALES	2026				TOTAL
	Abril	Mayo	Junio	Julio	S/.
Equipos					
1. computadora portátil	2800				2800
2. USB	80				80
Útiles de escritorio					
3. Lapiceros	5				40
4. Papel bond A4	50				50
5. Asesor			1		400
Material Bibliográfico					
6. Recursos bibliográficos	60	60			120
7. Copias	30				30
8. Impresiones	50				50
Otros					
9. Luz x meses	110	110	110	110	440
10. Línea de celular x 4 mese	50	50	50	50	200
11. Internet x 4 meses	90	90	90	90	360
TOTAL					4570

Financiamiento de la investigación

El estudio será financiado por la investigadora

5. REFERENCIAS

1. Fabro A, Tolosa A. Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición. Artículo de investigación. FABICIB. 2011; 15: 160-169.
2. Organización Mundial De La Salud (OMS). (Internet) Ginebra: Informe sobre las Enfermedades No Transmisibles. 2012. Informe de un Comité de Expertos de la OMS; 1995 (Consulta: 02 de octubre del 2012).
3. MINSA- 2022. Documento técnico: plan nacional de prevención y control de sobrepeso en el contexto de la covid-19, 2022
4. . <http://bvs.minsa.gob.pe/local/fi-admin/RM-158-2022-MINSA.pdf>
5. INEI 2020. Enfermedades no transmisibles y transmisibles,2020
6. Reyes R. La teoría de acción razonada: Implicaciones para el estudio de las actitudes. Universidad Pedagógica de Durango; 2007; p.66.
7. Alvarado RE, Germania E, Vizúete V, Gómez Martínez N. “Estilos de vida de los estudiantes universitarios de las carreras de Enfermería. 2023”; Available from: <https://revgaleno>.
8. Andrade 2022 “Estilos de vida y estado nutricional del grupo de intervención y rescate (GIR) de la Policía Nacional, Quito 2022” <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13733/2/PG%201359%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
9. Guaman Pinos, J.D. Prado Ordoñez, Y.G. (2023) “Estado nutricional y estilo de vida en los adultos mayores de la parroquia Jerusalén del cantón Biblián, enero 2023 - marzo 2023”. Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/14004/1/JENNIFER%20>

DANIELA%20GUAMAN%20PINOS%2c%20YADIRA%20GABRIELA%20PRADO%20ORDO%2c%2091EZ.pdf

10. Hormazábal F. et al 2022 “Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia”.
11. Ospina, M. y gallego, D. 2021 “Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores pertenecientes a la entidad “C.I Flores Carmel S.A.S” del municipio de Rionegro”
<https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/20.500.13064/959/1/Art%2c%20adculo-%20Estilos%20de%20vida%20y%20estado%20nutricional%20de%20los%20floricultores%20de%20la%20entidad%20Flores%20Carmel.pdf>
12. Abanto Tomaylla, Diana Jessira, Cruz Ortiz Estilos de vida saludable y estado nutricional en internos de enfermería de la Facultad De Ciencias de la Salud - UNAC, 2023
13. 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”.
14. Gonzales A. y Zorilla. ¿K 2021 “¿Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del personal administrativo del hospital de Barranca, 2021” 65
<https://repositorio.unab.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12935/125/Tesis%20GONZALES%20ACOSTA%2c%20NILO%20ANTONY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Silva D. Brunella. 2020 “estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional de licenciados en enfermería del hospital regional de Pucallpa, 2020”
<https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9901/Tesis>

_estilos_vida%20saludable_relaci%C3%B3n_estado%20nutricional_Hospital%20Regional%20Pucallpa.pdf?sequence=1

16. Sakraida, J. Modelo de Promoción de la Salud. Nola J Pender. En: Maerriner TA, Rayle-Alligood M, editores. Modelos y teorías de enfermería, 6° ed. España: Elsevier-Mosby; 2007.
17. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychology review*, 1977; 84(2): 191-215.
18. Orellana, Karol. Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Artículo de investigación. Tesis de licenciatura en Nutrición y Dietética. Lima. 2013.
19. OMS. Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Nueva York: OMS; 1946.
20. Aristizábal H, Blanco B, Sánchez R, Ostiguín M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria ENEO-UNAM*. 2011 octubre; 8. (4):16-24.
21. Ramírez A, Hoffman H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Revista Colombia Médica*. 2002; 33 (1): 3-5.
22. López P. La Salud y la Actividad Física en el Marco de la Sociedad Moderna. Murcia: Universidad de Murcia; 2009.
23. Rodríguez S y Agulló T. Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 1999; 11 (2): 247-259.
24. Lema S, Salazar T, Varela A, Tamayo C y Botero P. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*. 2009; 5(12): 71-88.

25. Buela G, Sierra J. Evaluación de los trastornos del sueño. Manual de evaluación en Psicología Clínica y de la Salud. Madrid: Cuadecon; 1996.
26. Organización Mundial De La Salud (OMS). Informe de Evaluación del estado nutricional. Consulta: 02 de octubre del 2015.
27. Barranco J, Arize L, Hernández M Y Eirín C. en: Orellana Acosta, Urrutia Karol Manyari, Lorena. Op, cit, p. 17
28. Lino G. Estado nutricional y orientación nutricional en estudiantes de ballet de nivel elemental. Cosette M^a Rodríguez Marcos. Trastornos de la Conducta Alimentaria. 2008; 7(1): 870-902
29. Martínez C, Veiga P, López A, Cobo J, Carbajal A. Barranco J, Arize L, Hernández M Y Eirín C. en: Orellana Acosta, Urrutia Manyari Karol, Lorena. Op, cit, p. 17
30. Radrigank M, Torres G, Fernández S, Torres J, Goita. Clasificación del estado nutricional. Rev. Chilena pediatría, vol.44, n^o.5, 1973.
31. Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana Facultad de Ciencias Médicas “Julio Trigo López”, Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría, Revista Cubana Aliment Nutr. 2002;16(2):146-52
32. Morán Á, Cruz L, Iñárritu P. El índice de masa corporal y la imagen corporal percibida como indicadores del estado nutricional en universitarios. Rev Fac Med UNAM Vol.50 No.2 marzo-abril, 2009.
33. Coromoto A, Machado D, Morales G, García M, Arteaga V. Estado nutricional, antropométrico, bioquímico y clínico en preescolares de la comunidad rural de Canaguá. Estado Mérida. An Venez Nutr. 2011; 14 (2).

34. MINSA/ INS – CENAN. Norma Técnica de Salud para la Valoración Nutricional Antropométrica en la etapa de vida adulto. Perú: 2010: 1 – 30.
35. Ruiz Aquino, Mely. Prácticas de estilos de vida y diagnóstico nutricional de los estudiantes de la Universidad de Huánuco – 2014.
36. Organización Mundial De La Salud (OMS). Informe de Evaluación del estado nutricional. Consulta: 02 de octubre del 2015.
37. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostigúin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria [Internet].2011 [cited 2022 Oc26];8(4):16–23.Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
38. 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>
39. Amezcua M. “Investigación aplicada en cuidados de la salud. Index de Enfermería” [Internet]. 2010 [cited 2022 Nov 4];19(4):23 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%20
40. Valderrama S. “Pasos para elaborar proyectos de investigación científica: Cuantitativa, cualitativa y mixta. 2da ed. Lima: San Marcos; 2013”. 1–469 p.

41. 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_investigacion_cientifica_Mario_Tamayo.pdf
42. 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_investigacion_cientifica_Mario_Tamayo.pdf
43. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 5ta ed. México D.F: Mc Graw Hill; 2010.
44. López-Roldán P, Fachelli S. Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. Barcelona: Creative Commons; 2015.
45. 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>
46. Sakraida, J. Modelo de Promoción de la Salud. Nola J Pender. En: Maerriner TA, Rayle-Alligood M, editores. Modelos y teorías de enfermería, 6° ed. España: Elsevier-Mosby; 2007.
47. 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

TÍTULO	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
ESTILOS DE VIDA Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA – 2026	Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable independiente Estilos de vida Dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de investigación descriptiva, de corte transversal • Diseño de investigación correlacional, no experimental • Población y muestra con una población y muestra de 132 estudiantes del V ciclo de la Escuela de Enfermería de la FCS UCV
	1. ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026?	2. determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026	3. Existe relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de lima, 2026	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física • Recreación y manejo del tiempo libre • Autocuidado y cuidado médico • Hábitos alimenticios • Consumo de alcohol tabaco y otras drogas • Descanso y sueño 	
	Problema específico	Objetivo específico	Hipótesis específica	Variable dependiente Estado nutricional Dimensiones	
PE1	OE1	HE			
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo la dimensión de actividad física de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026? 	<ul style="list-style-type: none"> • identificar la relación de la dimensión de actividad física de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026 	<ul style="list-style-type: none"> • la dimensión de actividad física de los estilos de vida influye significativamente en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de lima, 2026 	<ul style="list-style-type: none"> • Masa corporal 		

	<p><u>PE2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo la dimensión de recreación y manejo de tiempo libre de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de lima, 2026? 	<p><u>OE2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación de la dimensión de la recreación y manejo del tiempo libre de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026 	<p><u>HE2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿La dimensión de la recreación y manejo del tiempo libre de los estilos de vida influye significativamente con el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026 		
	<p><u>PE3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo la dimensión de autocuidado y cuidado médico, de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de lima, 2026? 	<p><u>OE3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación de la dimensión de autocuidado y cuidado médico de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026 	<p><u>HE3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • la dimensión de autocuidado y cuidado médico de los estilos de vida influye significativamente con el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026 		

	<p><u>PE4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo la dimensión de los hábitos alimenticios, y de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de lima, 2026? 	<p><u>OE4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación de la dimensión de hábitos alimenticios de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026 	<p><u>HE4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La dimensión de los hábitos alimenticios de los estilos de vida influye significativamente con el estado nutricional en s estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026 		
	<p><u>PE5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo la dimensión del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de los estilos de vida influye 	<p><u>OE5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación de la dimensión del consumo de 	<p><u>HE5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • la dimensión del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas de 		

	<p>en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de lima, 2026?</p>	<p>alcohol, tabaco y otras drogas de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026</p>	<p>los estilos de vida influye significativamente con el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026</p>		
	<p><u>PE6</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo la dimensión del descanso y sueño de los estilos de vida influye en el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de lima, 2026? 	<p><u>OE6</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación de la dimensión del descanso y sueño, de los estilos de vida en el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026 	<p><u>HE6</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • la dimensión del descanso y sueño de los estilos de vida influye significativamente con el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026 		

ANEXO N° 02

I. FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Estimado Estudiante:

Recibe un cordial saludo, soy alumna de posgrado de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, estoy realizando un estudio, cuyo objetivo es determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada de lima, 2026 , 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.

I. DATOS GENERALES

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

II. CUESTIONARIO: ESTILOS DE VIDA

INSTRUCCIONES: Marcar con (X) la respuesta que crea conveniente.

ESTILOS DE VIDA		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
I. ACTIVIDADES FÍSICAS				
1	¿Hace ejercicio, trota o juega algún deporte?			
2	¿Termina el día con energía y sin cansancio?			
3	¿Mantiene el peso corporal estable?			
4	¿Realiza ejercicios (¿aeróbicos, baile, otros?)?			
5	¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (danza, yoga, meditación, relajación)?			
II. RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE				
6	¿Practica actividades físicas de recreación (caminar, nadar, montar en bicicleta)?			
7	¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?			
8	¿Se reúne con su familia y/o amigos en el tiempo libre?			
9	¿En su tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, juegos familiares)?			
10	¿Destina parte de su tiempo libre para actividades (canto, lectura, viajes y otros)?			
III. AUTOCUIDADO Y CUIDADO MÉDICO				
11	¿Va al odontólogo por lo menos una vez al año?			

ESTILOS DE VIDA		SIEMPRE	ALGUNAS VECES	43 NUNCA
12	¿Va al médico por lo menos una vez al año?			
13	¿Cuándo se expone al sol, usa bloqueadores solares?			
14	¿Se automedica y/o acude a la farmacia o botica cuando se encuentra enfermo?			
IV. HÁBITOS ALIMENTICIOS				
15	¿Consume entre 4 y 8 vasos de agua al día?			
16	¿Añade sal a las comidas para su consumo?			
17	¿Añade azúcar a las bebidas para su consumo?			
18	¿Consume gaseosas en la semana?			
19	¿Consume dulces, helados, pasteles, golosinas y otros a la semana?			
20	¿Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos y fuentes adecuadas de proteína?			
21	¿Consume alimentos que contengan grasas?			
22	¿Desayuna en un intervalo de 7am – 8am?			
23	¿Almuerza en un intervalo de 12 m – 1pm?			
24	¿Cena en un intervalo de 6 pm – 7pm?			
25	¿Consume comidas rápidas (¿pizza, hamburguesa, salchipapas y otros?)?			

ESTILOS DE VIDA	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
V. CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS			
26	¿Fuma cigarrillo o tabaco?		
27	¿Consume licor?		
28	¿Consume drogas ilegales?		
29	¿Dice NO a todo tipo de drogas?		
VI. DESCANSO Y SUEÑO			
30	¿Duerme 8 horas diarias?		
31	¿Trasnocha?		
32	¿Concilia su sueño rápidamente?		
33	¿Se despierta en varias ocasiones durante la noche?		
34	¿Hace siesta?		
35	¿Se mantiene con sueño durante el día?		
36	¿Consume pastillas/medicamentos para dormir?		

III. HOJA DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS**INSTRUCCIONES:**

1. Peso Actual (en Kg.)	
2. Talla (En cm)	
3. IMC	
4. Diagnóstico	

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....

Por el presente documento autorizo que se me realice el cuestionario para contribuir con el presente trabajo de investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2026**, Se me ha explicado que mi **participación consistirá en:**

Autorizar la aplicación de un cuestionario para poder obtener los resultados.

Autorizar la toma de medidas antropométricas.

Declaró que se me ha informado minuciosamente sobre los posibles inconvenientes, molestias y beneficios que conlleva mi participación en el estudio.

Las investigadoras responsables se han comprometido a darme información oportuna sobre cualquier procedimiento a realizar que pudiera ser ventajoso, así como responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que se plantee, los beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación.

.....
Firma del alumno

DNI N.º:

Lima De.....del 2026.




19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 18%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 8% Publicaciones
- 18% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Trabajos entregados	Universidad María Auxiliadora SAC on 2022-07-25	4%
2	Internet	alicia.concytec.gob.pe	2%
3	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	2%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-08-18	1%
5	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-05-10	1%
6	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2026-02-14	1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-12-01	<1%
8	Internet	repositorio.unid.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-08-01	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2023-03-30	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-08-03	<1%