



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

Tesis

Estilos de vida y su relación con el sedentarismo en los estudiantes de
Enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Salazar Galindo, Darlynn Beatriz


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5241-9341>

Asesor: Mg. Mori Castro, Jaime Alberto

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401>

Lima – Perú

2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 03/05/2025

Yo, DARLYNN BEATRIZ SALAZAR GALINDO 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 de investigación **“Estilos de vida y su relación con el sedentarismo en los estudiantes de Enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025”** Asesorado por el docente: MG. JAIME ALBERTO MORI CASTRO DNI 07537045 ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401> tiene un índice de similitud de 15 (Quince) % con código 14912:520544440 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

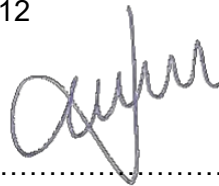
Así mismo:

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
 DARLYNN BEATRIZ SALAZAR GALINDO
 DNI: 74844112

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 MG. JAIME ALBERTO MORI CASTRO
 DNI: 07537045

Lima, 03 De mayo de 2025

DEDICATORIA:

Este proyecto es dirigido primeramente a mi Dios ya que me dio fortaleza, a mis apreciados padres, quienes en el transcurso de mi carrera han estado para apoyarme en cada momento y animarme a continuar y dándome la confianza en cada dificultad que tenía. A mi enamorado Carlos quien también ha estado para apoyarme y darme fuerzas para no rendirme. Los amo con todo mi corazón.

AGRADECIMIENTO:

A nuestro docente por sus enseñanzas y apoyo constante;
a mis padres y a cada uno de mis familiares por haberme
aportado todo su apoyo incondicional y siempre estar para
aconsejarme.

JURADO:

PRESIDENTE:

SECRETARIO:

VOCAL:

INDICE

CAPITULO I. EL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	14
1.2.1. Problema general	14
1.2.1. Problemas específicos	14
1.3. Objetivos de la investigación	14
1.3.1. Objetivo general	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. Justificación de la investigación	15
1.4.1. Teórica	15
1.4.2. Metodológica	15
1.4.3. Practica	16
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedente nacional y internacional	17
2.2. Bases teóricas	21
2.3. Formulación de la hipótesis	26
2.3.1. Hipótesis general	26
2.3.2. Hipótesis específica	27
CAPITULO III. METODOLOGICA	
3.1. Método investigativo	28
3.2. Enfoque investigativo	28

3.3. Tipo de la investigación	28
3.4. Población, muestra y muestreo	29
3.5. Variables y operacionalización	31
3.6. Técnica e instrumentos	32
3.6.1. Técnica	32
3.6.2. Descripción de instrumentos	32
3.6.3. Validación	33
1.6.4. Confiabilidad	33
3.7. Plan de procesamiento y análisis de datos	33
3.8. Aspectos éticos	34
CAPITULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	
4.1. Resultados	35
4.1.2. Pruebas de hipótesis	40
4.1.3. Discusión de los resultados	45
CAPITULO V. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES	
5.1. Conclusión	46
5.2. Recomendaciones	47

RESUMEN

Objetivo: “Analizar la relación entre el estilo de vida con el sedentarismo en los alumnos de enfermería del Séptimo Ciclo en una universidad privada de Lima 2025”. Metodología: Este estudio empleara un método hipotético-deductivo, enfoque cuantitativo, aplicada y diseño no experimental, transversal de tipo aplicada y correlacional. Teniendo como población a 154 y una muestra de 110 alumnos de enfermería del séptimo ciclo. Para recolectar los datos se empleó dos instrumentos, Estilos de vida fue diseñado por Candrika y Angelina y ASAQ para medir el nivel de sedentarismo. Resultados: Se encontró un predominio sobre el sexo femenino de (56.4%), también se evidencio que los alumnos tienen un estilo de vida no saludable y un nivel de sedentarismo alto en 60%. Conclusiones: se llegó a la determinación no estadísticamente entre el estilo de vida y sedentarismo tuvo un (Rho de Spearman= 0.039) lo que indica una correlación positiva baja y una significancia de $p= 0.684$.

Palabra clave: Sedentarismo; Estudiante de Enfermería, Estilo de vida.

ABSTRACT

Objective: “To analyze the relationship between lifestyle and sedentary lifestyle in nursing students of the Seventh Cycle of the University private Lima 2025”. Methodology: This study will use a hypothetical method, applied with a non-experimental and correlational. Having as a population 154 and a sample of 110 nursing students of the seventh cycle. To collect the data, two instruments were used, Lifestyles was designed by Candrika and Angelina and ASAQ to measure the level of sedentary lifestyle. Results: A predominance over the female sex was found (56.4%). Regarding lifestyle, it was found that they do not have an unhealthy lifestyle and a high level of sedentary lifestyle in 60%. Conclusions: A non-statistical correlation between lifestyle and sedentary behavior was found (Spearman's Rho = 0.039), indicating a low positive correlation and a significance level of $p = 0.684$.

Keywords: Sedentary behavior; Nursing Student; Lifestyle.

CAPITULO I. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

“La Organización Mundial de la Salud” (OMS) al menos 60% de la población a nivel global no tiene un estilo de vida adecuado como para recibir beneficios para la salud. Esto ocurre por falta de participación en la actividad física en el periodo de desocupación y el gran incremento del comportamiento sedentario en las actividades de trabajo y hogar. Los niveles de inactividad física debido al sedentarismo son elevados en la gran totalidad de los países avanzados y en progreso (1).

También ha registrado la OMS que más de una cuarta parte de la población mundial (1400 millones de adultos) no alcanza un nivel apto de buena actividad física y estilo de vida. El inadecuado estilo de vida está trayendo persecuciones negativas en el sistema de salud, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad (2).

El sedentarismo es una problemática a nivel global, las personas han reemplazado su tiempo de actividad física por la utilización de computadoras, Tablet, consolas, etc. El cual la OMS recomienda que se debe realizarse 60 minutos de actividad física moderada al menos 3 veces a la semana para que se refuercen los músculos y huesos (3).

En América Latina la nación con gran índice de sedentarismo es Brasil debido a que la población no realiza actividades físicas y presenta un inadecuado estilo de vida para poder cumplir con un estado de salud adecuado. De acuerdo con datos de la OMS, el 47% de la población de este país no practica ningún tipo de ejercicio. En segundo lugar, se encuentra Costa Rica, donde el 46% de sus habitantes no realiza actividad física, y en tercer lugar esta Argentina, con un 41% de personas que tampoco se ejercitan (4).

A sí mismo, el sedentarismo a nivel nacional es un problema crucial en el sistema de salud pública, lo que cuando se presenta en adolescentes es alarmante ya que están en plena formación universitaria o en la etapa colegial es más frágil al problema. Según el Ministerio de Salud (MINSA) recomienda que se realice actividad física para evitar el sedentarismo y obesidad, se observa que un porcentaje del 26% de la población no se ejercitan (5).

Aunque Perú no se encuentre entre uno de los países más sedentarios hay un cierto porcentaje de peruanos que no realizan actividad física el cual puede llevar a notables riesgos para la salud a corto o largo plazo (6).

Se observa que varios estudiantes llevan estilos de vida sedentario, lo que a largo alcance puede provocar molestias como dolores en las articulaciones, sensación constante de cansancio, y mucho riesgo de presentar problemas de salud como el sobrepeso, diabetes, hipertensión, entre otros. (7).

Estudios realizados en la Universidad Cayetano Heredia en 2020, se encontró que muchos estudiantes de enfermería tenían un Índice de Masa Corporal más alto de lo normal, La mayoría presentaba sobrepeso 31.7% y un 14.1% tenía obesidad. Esto se debe, en gran parte, a que no hacen mucha actividad física porque tienen un estilo de vida sedentario al estar mucho tiempo sentados, además que no siguen hábitos de alimentación saludable (8).

El estilo de vida incluye lo que es el comportamiento y actitud que se consigue de la persona y que en el transcurso del tiempo se desarrolla de forma independiente o grupal. La mortalidad principal no son los procesos infecciosos, si no aquellas relacionadas con malos hábitos de vida, como la falta de ejercicio y una mala alimentación, que conducen al sobrepeso, la obesidad y enfermedades no contagiosas (9).

Al día de hoy predomina mucho las enfermedades crónico- degenerativas. El modo de vida es un prototipo que se tiene que ejercer para poder minimizar el peligro de tener malestares. En el Perú según una investigación realizada por secretaria de Salud Pública a un grupo de jóvenes en el año 2010 se evidencio que el 90% de jóvenes compran comidas en tiendas y consumen comida chatarra. Y que los jóvenes de hoy están incorporando estilos de vida hábitos nocivos como el consumo de alcohol, cigarros y otras sustancias para su salud. En la actualidad la promoción de estilos de vida se ha convertido en uno de los objetos de poca importancia de este país (10).

En la actualidad se está llevando las clases de manera semipresencial debido que en el año 2020 empezó la cuarentena por la enfermedad del covid-19 llevando las clases de manera virtual hasta el año 2023 y recién se reincorporo las clases de manera semipresencial, en la Universidad Norbert Wiener los estudiantes llevan las clases algunas veces virtuales, lo cual manifiestan que pasan largos periodos de horas sentados en la computadora o celular, sin realizar alguna actividad física y los lleva a tener una vida sedentaria y un mal estilo de vida, ya que no realizan deporte y no comen correctamente. Es por ello que los alumnos dan a conocer su preocupación que están incrementando su peso, que no están comiendo saludablemente ya que comen lo que pueden encontrar por afuera de la universidad como puestos ambulantes que venden comida chatarra, y algunos trabajan y estudian a la vez el cual se encuentran demasiado estresados y preocupados por realizar también las tareas, sin ánimos de querer realizar actividad física o algún deporte que les guste por la falta de tiempo, llegando ser propensos a contraer enfermedades no transmisibles, por ende con este trabajo de indagación es dar a conocer la problemática de los estudiantes de enfermería.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación de los estilos de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del Séptimo Ciclo en una universidad privada de Lima 2025?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima?
- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima?
- ¿Cómo se relaciona el estilo de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Analizar la relación entre el estilo de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del Séptimo ciclo en una universidad privada de Lima.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, en el año 2025.
- Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, en el año 2025.
- Determinar la relación del estilo de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, en el año 2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La actual investigación empleará evidencias de otros estudios de indagación que logrará que permitirán ampliar la base teórica, con el propósito de interpretar y contrastar los resultados obtenidos a partir de la aplicación de encuestas a las dos variables de estudio. El rol de enfermería es importante en cuanto a promoción de la salud, es por ello que la indagación fundamentara sobre la base de la teoría de Dorothea Orem. Los resultados del estudio contribuirán para futuras investigaciones que contengan las variables de estudio similares con la presente investigación.

1.4.2. Metodológica

Metodológicamente, este estudio será cuantitativo, aplicado que utilizará métodos de diseño no experimental, de corte transversal y correlacional para su progreso. Todo ello ayudará ejecutar acciones y estrategias educativas para apoyar a tener hábitos de vida saludable y ya no realizar una conducta sedentaria. La investigación tendrá grandes beneficios a los jóvenes estudiantes en cuanto a su calidad de vida. El objetivo de los resultados de este estudio es dar información válida y confiable a las enfermeras que trabajan en cuanto a promoción de la salud que servirán para prevenir futuros padecimientos relacionadas con las variables de estudio.

1.4.3. Práctica

La finalidad de esta investigación es dar a conocer conductas de vida y sedentarismo en los alumnos de enfermería, el cual será de beneficio en corto, mediano y largo plazo a profesionales de salud ya que se brindará resultados porcentuales estadísticamente validados y se conocerá el error de lo que presentan. Los resultados de este estudio permitirán a los de sector salud

incrementar medidas de promoción de salud, sesiones educativas y permitir mejorar su calidad de vida para salud física y mental.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes

A nivel internacional:

Benítez (11) en el 2021 en Paraguay, con objetivo “Determinar la frecuencia de sedentarismo en estudiantes de medicina”. Estudio, observacional, descriptivo, de corte transversal. Muestra de 100 estudiantes. Método que utilizaron fue una encuesta sociodemográfica y encuesta de factores psicosociales. Resultados el 58% de los encuestados fueron damas y 42% varones. Se encontraron que el 68% de la población llevan su vida sedentaria, donde el mayor porcentaje son damas y que el 33% afirma que no hacen ningún tipo de actividad física. Se evidenciaron que la mayoría de los encuestados lleva una vida sedentaria.

Díaz (12) en el 2021 en Colombia, con objetivo “Identificar las diferencias de los niveles de actividad física y hábitos alimentarios entre estudiantes del área de salud”. estudio observacional, analítico y de corte transversal. Muestra de 692 estudiantes de pregrado del área de salud. Método que utilizaron para medir la actividad física (IPAQ-SF). Resultados el 77.8% fueron mujeres, en cuanto el realizar actividad física el 49% de universitarios de salud presentan un nivel bajo de actividad física evidenciando estilos de vida sedentario alto y el 48% tienen alimentación no saludable. Se evidenciaron que hay diferentes hábitos alimenticios y actividad física, y que deberían realizar intervenciones sobre promover la salud para mejorar el estilo de vida de los alumnos.

Quirumbay (13) en el 2022 en Ecuador, con objetivo “Diagnosticar el nivel de sedentarismo en los Universitarios”. Estudio de corte transversal y de enfoque cuantitativo con una

metodología descriptiva. Con una muestra de 206 universitarios entre la edad de 27 y 41 años. Método que utilizaron fue una encuesta validada mediante el juicio de expertos con el coeficiente de Cronbach. Resultados el 22% de los universitarios presenta poca actividad física y el 78% lo efectúa con disminuida frecuencia estableciendo una conducta muy sedentaria. Se evidenciaron que el sedentarismo es un comportamiento habitual en los alumnos que no tienen interés por realizar alguna actividad física durante algún tiempo de ocio.

Leguizamo (14) en el 2023 en Colombia, con objetivo “Determinar los estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud”. Se realizó una investigación de diseño no experimental, cuantitativo y descriptiva. Muestra 317 estudiantes. Método, aplicaron fue el instrumento “Health- Promoting Lifestyle Profile- II” en su versión español. Resultados lo cual un 51.5% tiene un estilo de vida bajo y el 47% presentan un nivel de estilo de vida medio. Sobre uno de sus dimensiones se encontró que el 57.4% presenta bajo nivel de actividad física. Se evidenciaron que hay un mal estilo de vida por parte de los estudiantes del área de salud.

A nivel nacional:

Ríos (16) en el 2022, con objetivo “Determinar las variables asociadas al sedentarismo y salud mental en jóvenes estudiantes de un centro universitario”. Realizaron un estudio observacional, transversal, analítico, retrospectivo. Muestra se contó con la participación de 1044 estudiantes aptos para el estudio. Método que se utilizó fue un cuestionario (IPAQ). Resultados con respecto al sedentarismo se da en el 22.99% en las edades de 18 a 25 años y 13.1% en edades más de 15 años, 42.2% presentan sedentarismo y presentan buena salud emocional “muy adecuada” en 83%. La investigación puso en evidencia que factores personales de tipo demográfico, físico y psicológico pueden favorecer la adopción de un estilo de vida sedentarios en los universitarios.

Chunga (17) en el 2022, con objetivo “Determinar la asociación entre el sedentarismo y alimentación saludable en los estudiantes de medicina”. Realizaron un estudio cuantitativo. Muestra 170 estudiantes. Método se aplicaron dos instrumentos el cual fueron (IPAQ) y la escala de tipo Likert DASS-21 ambos instrumentos confiables. Resultados el 77.06% de los encuestados fueron varones. Se encontraron que 55.29% presentan sedentarismo alto, 35.29% sedentarismo moderado y el 9.41% sedentarismo bajo, asimismo presentan una alimentación no saludable global de 62.4%. Se evidenciaron que hay un nivel de sedentarismo alto en los universitarios estudiados y no se está realizando un cumplimiento de las recomendaciones de la OMS en realizar actividad física.

Chapilliquen (18) en el 2023, con objetivo “Determinar la relación entre los niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería”. Elaboraron una investigación descriptiva, correlacional, cuantitativo. Muestra 69 alumnos de enfermería. Método se utilizó el instrumento para medir los comportamientos sedentarios (IPAQ). Resultados el 60.88% tiene comportamiento sedentario alto, y el 20.28% comportamiento sedentario bajo y el 18.85% comportamiento sedentario medio, así mismo, presentaron buena salud emocional en 68%. Se evidenciaron que existe elevado sedentarismo en los universitarios de enfermería.

Araujo (19) en el 2022, con objetivo “Determinar los estilos de vida de los estudiantes de la salud de medicina”. Realizaron un estudio cuantitativo, observacional. Muestra 309 estudiantes universitarios. Método que se empleo fue un instrumento desarrollado y validado por el Dr. Daniel Alcides denominado “Estilos de vida en estudiantes de medicina”. Resultados el 79.29% de los alumnos lleva estilos de vida no saludable, el 67% son damas que llevan un mal estilo de vida y varones un 22%.

Huamán (20) en el 2023, tuvieron como objetivo “Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería”. Realizaron un estudio descriptivo correlacionales y de diseño no experimentales. La muestra probabilística fue realizado a 123 estudiantes. El instrumentó fue elaborado por Walker (Escala del estilo de vida). Resultados 75.7% tienen un estilo de vida buena, el 17.1% regular y el 7.2% estilo de vida malo. Se evidenciaron que hay relación en los hábitos de vida y la formación académica y que los universitarios de enfermería presentan un modo de vida regular.

2.2. Base Teórica

2.2.1. Primera variable: Estilos de vida

Comprende un conjunto comportamientos que presentan las personas de manera grupal o personal, la cual hacen sus responsabilidades para alcanzar un buen estado de salud y poder prosperar su personalidad. Se define como hábitos que permiten a las personas o comunidades responder a sus necesidades básicas y llegar una fase óptima de salud física, mental y social (21).

Según la OMS, estilos de vida se refiere a conductas relacionadas con la salud que pueden observarse de forma clara y constante tanto en un individuo como en una comunidad específica (22).

Según Marc Lalonde, público un informe sobre las determinantes de salud, donde hace mención a los modos de vida el cual son clasificados como uno de los elementos cruciales que afectan a las personas. Comprende a las formas de vida saludable como un conjunto de determinantes que presenta el individuo en sus conductas como las acciones físicas, la ingesta de alimentos, actitudes dañinas, etc. (23).

Con el tiempo, se ha investigado factores de gran notabilidad que es cotidiano en las personas, como la actividad física, la adecuada alimentación, el consumo de cigarro y alcohol, que se observa en los estudiantes. No se debe pasar por alto que el adecuado estilo de vida se empieza desde la niñez y se desarrolla en la juventud y no reforzaran hasta el período universitario (24).

Clasificación de estilo de vida

Estilo de vida saludable: Engloba características y actitudes de usuarios que satisfacen las necesidades básicas de las personas, certificando lograr la vida saludable. Al asumir estos estilos de vida saludable beneficiara a advertir desajuste mental, psicosociales y conservar la integridad para tener una buena conducta saludable (25).

Practicar ejercicios para prevenir futuras enfermedades (diabetes, obesidad, etc.) y psicológicas (agresividad y depresión) la cual atenta contra la población. El mantener una adecuada alimentación radica en tener una dieta saludable que engloba alimentos nutritivos como minerales, vitaminas y proteínas. No consumir drogas y bebidas alcohólicas, ya que las sustancias provocan problemas laborales, sociales y de salud. Evitar el estrés y ansiedad (26).

Estilo de vida no saludable: Son hábitos que los usuarios adoptan y afectan perjudicialmente su salud, aumentando el riesgo de enfermarse y causando daños en su bienestar psicológico, social y biológico son: Inadecuada alimentación de alimentos, sedentarismo, violencia familiar, hábitos inadecuados de salud, consumo de sustancias (27).

Dimensión 1: Alimentación

El presentar sedentarismo se está transformando en una problemática que afecta a la mayor parte de las personas en cuanto a su salud, asimismo traen problemas a nivel de alimentación, ya que el permanecer sin realizar actividad física hay el aumento de peso, el tener que comer sentado y no pararse por varias horas, la ansiedad de querer comer a cada momento. Las personas sedentarias comen comidas chatarras como: papitas fritas, golosinas, helado, etc. Y comen no respetando su hora de comida el cual le traerá consecuencias más adelante (28).

Dimensión 2: Actividad Física

Es el realizar algún movimiento, el de desplazarse de un lugar a otro o la labor de rutina del individuo. Dentro de la actividad física se encuentra lo que es caminar, trotar, realizar algún deporte, o alguna recreación. Se afirma que ejecutar actividad física ayudaría a prevenir y manejar las enfermedades como accidentes cerebrovasculares, cardíacas, diabetes, asimismo ayudara mucho para prevenir la hipertensión, y el poder tener un peso adecuado. Las personas que tienen entre 18 y 64 años deberían hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana en sesiones de unos 10 minutos al día. Pero si se busca obtener mejores resultados para la salud, se recomienda aumentar ese tiempo entre 150 y 300 minutos semanales, ya sea con ejercicios moderados o intensos (29).

Dimensión 3: Psicológica

El tener sedentarismo es una situación que está atentando en contra de la salud a la gran parte de los individuos, es por ello que está generando problemas a nivel mental, ya que se relaciona con el cansancio, la depresión y el estrés. Las personas con una vida sedentaria tienen más posibilidades de presentar ansiedad y sentirse preocupados con mayor facilidad, lo que puede empeorar y reflejarse sensaciones constantes de fatiga. Además, una motivación baja perjudica

alcanzar objetivos, y no lograr lo que se quiere puede llevar a frustración. También es común que el estado de ánimo se vea afectado, sintiéndose desanimados casi todo el tiempo (30).

Promoción de la salud Nola Pender

Es el que intenta alcanzar estado de buena salud, enfatiza el anexo de características personales, costumbres y aspectos situacionales enlazados a los hábitos de salud que se quiere alcanzar. También se trata de formar a las personas respecto de cómo llevar un buen modo de vida saludable y adecuada. Donde hay que incentivar los hábitos saludables es prioritario en vez de los cuidados ya que así evitamos a que las personas se enfermen, gasten menos recursos, genera una independencia a personas para buen futuro (31).

2.2.2. Segunda variable: Sedentarismo

Definición de sedentarismo

El termino sedentarismo “proviene del latín sedere o de la acción de estar sentado”. Desde la perspectiva antropológico hace relato a la sociedad nómade a una sedentaria, el cual ellos dependían de lo que es la recaudación de frutos y la pescadería, del cual pasaron a una humanidad de domesticación y agricultura de animales condujo establecerse a un lugar determinado, el cual su actividad requería de mayor gasto energético, así como los nuevos trabajos estáticos el cual ha sido una de las causas de que el individuo adapte un estilo de vida más sedentario (32).

Este tipo de conducta se muestra cuando la persona hace insuficiente o no realiza movimiento a un determinado periodo de tiempo, donde se genera un insuficiente costo metabólico. El sedentarismo es un estado del ser humano en la cual la persona pasa mayor parte del tiempo sentado o en actividades caracterizadas con una baja intensidad. Este comportamiento esta medido y evaluado por varios puntos en unidades metabólicas equivalentes para observar el

gasto energético, este paradigma se enfatiza en evitar compartimientos sedentarios y aplicado para personas que realizan o no actividad física (33).

Comportamientos sedentarios

Se ha documentado que el tipo más común de sedentarismo es el pasar demasiado tiempo sentado como por ejemplo el ver la televisión aproximadamente de 60 horas con 29 minutos por semana pasan las familias en diferentes países sentados en frente de un televisor y el también estar mucho tiempo sentado muchas horas en la computadora, este compartimiento genera la tasa con menor gasto energético. Uno de los problemas es estar mirando la televisión son los anuncios que emite la televisión sobre comida y bebidas hipocalóricas las cuales estimulan a la ingesta (34).

Efectos adversos en la salud por comportamientos sedentarios

Permanecer largo periodo de tiempo sedentario puede desencadenar a desarreglos en la “constitución ósea, el componente metabólico del organismo humano y el sistema cardiovascular”. Los individuos que presentan un mal estilo de vida, tienden a poseer el riesgo de adquirir algún tipo de trastorno crónico como, por ejemplo: “La obesidad, diabetes tipo II, cardiopatías coronarias y otras”, independientemente de si se encuentren realizando actividades de alta intensidad (35).

Dimensión 1: Uso de medios tecnológicos de pantalla

El uso desmedido de los medios tecnológicos está presentando en los jóvenes cambios muy drásticos en sus conductas a lo que hace que presenten un nivel de sedentarismo alto y el incremento de enfermedades a corto y mediano plazo. El sedentarismo es una problemática nivel global por que las personas actualmente sustituyen el tiempo de ocio utilizando medios

tecnológicos como la TV, ordenador, Tablet, celular, etc., a lo que se ha denominado “sedentarismo tecnológico” ya que pasan largos periodos de horas en ese medio (36).

Dimensión 2: Actividades académicas sin uso de pantalla

Peterson y col., al estudiar el comportamiento sedentario en estudiantes señalan la necesidad de implementar intervenciones en hábitos saludables para proporcionar el bienestar mental y físico. También los estudiantes llevan un mal estilo de vida porque pasan largos periodos de horas sentados escuchando clases y realizando tareas ya no realizan actividades como caminar y compran comidas no saludables en el quiosco (37).

Dimensión 3: Transporte

El modo de transporte es la manera por la cual una persona realiza un desplazamiento, normalmente los transportes se clasifican acorde a la actividad física que se elabora cuando se utiliza estos mismos, por ello tenemos el modo de transporte “privado” en el que no se adquiere conductas físicas es un método sedentario un ejemplo es el automóvil particular, el “semipúblico” demanda un poco de actividad física y está formado por el taxi, después el transporte “publico” para ello se necesita trasladarse ir hacia una estación o parada definida y está conformado por el colectivo o tren, por ultimo tenemos al transporte “público” en el cual se encuentran los viajeros a pie, en bicicleta y otros modos en el cual se realiza pura actividad física este es el mejor transporte ya que en la actualidad mucha gente ya no lo realiza por lo que son más propensas a adquirir conductas sedentarias (38).

Dimensión 4: Actividades artísticas

El tener actividades artísticas ayuda a olvidarte de los problemas durante un tiempo, brindando equilibrio y de quitar preocupaciones. Practicar actividades artísticas permite a que la persona

ayuda a que exprese sus emociones, preocupaciones, por eso es bueno que las personas se ocupen algunas actividades como escuchar música, leer un libro, bailar, etc. (39).

Dimensión 5: Actividades sociales

Las actividades sociales mantienen a las neuronas activas y hacen que el cerebro se estimule, como podría ser el jugar ajedrez, hablar con amistades, salir de compras, hacer deportes, cada actividad mantiene el cuerpo y el cerebro activamente implicados, además, puede formar confianza y ayudarles a tomar un mejor control de sus vidas. Participar en actividades sociales puede aportar un propósito a la vida, ya sea mediante una rutina dada o teniendo un sitio donde acudir. Asimismo, estas actividades pueden generar una sensación de satisfacción personal para alcanzar ciertos objetivos (40).

Teoría del autocuidado Dorothea Orem

Su teoría de autocuidado define que las personas tienen la capacidad y responsabilidad de velar por su propio bienestar y de cómo poder llevar un estilo de vida adecuado y poder controlar factores que pueden llevar a traerles riesgos más adelante. El cuidado personal es el compromiso de cada persona para beneficio de su salud y acciones realizadas para sí mismo. Se comunica a los profesionales de salud que se debe velar por la salud a uno mismo para poder cuidar a los demás, mediante estilo de vida saludable para una adecuada calidad de vida (41).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa del estilo de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.

H0: No hay relación del estilo de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.

2.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe una relación significativa del estilo de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.

H2: Existe una relación significativa del estilo de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.

H3: Existe una relación significativa del estilo de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Método investigativo

Es de método “hipotético-deductivo”, el investigador interviene racional, porque desarrollara una hipótesis como posible respuesta a un problema. Hace posible examinar las propiedades del análisis, considerando la fiabilidad de los resultados y así comprobar si la hipótesis es válida o será rechazada. La deducción intentará comprobar los hechos y veracidad (42).

3.2. Enfoque investigativo

La indagación tendrá orientación “cuantitativa”, describe, analiza y experimenta las variables de estudio, debido a que permite recopilar y procesar información numérica, este enfoque utiliza herramientas estadísticas para evaluar las variables planteadas, responder a los objetivos del estudio y generalizar los resultados a una población extensa (43).

3.3. Tipo de investigación

El ejemplo de indagación es aplicado debido a que busca lograr ampliar el entendimiento a otras investigaciones, prospectiva es aquel estudio cuyo inicio es anterior a los hechos estudiado y los datos se recogen a medida que suceden (44).

Y es de análisis descriptivo de corte transversal porque según Milena los retos en el diseño de estudio de corte transversal permiten definir con precisión los criterios diagnósticos de la enfermedad o condición de interés (45).

3.4. Diseño de la investigación

Se realizó un estudio de diseño no experimental, debido a que no se intervendrá de manera directa sobre las variables, dado que los hechos ya ocurrieron. Se desarrolla bajo un enfoque correlacional, cuyo propósito es analizar el grado de asociación entre las variables y establecer si existe algún tipo de vínculo entre ellas (46).

3.5. Población

La población estará conformada por 154

Muestra:

La población estará formada por estudiantes en enfermería del 7mo ciclo. La muestra se optó en utilizar la muestra de poblaciones finitas, esta fórmula permite un cálculo más preciso con 95% de confianza y un error de 5%, y concluyó una muestra de 110 estudiantes.

$$N = \frac{154 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2(154-1) + 1.96^2 \times 0.05 \times 0.05} = 110$$

Muestreo

El trabajo optó en utilizar el muestreo aleatorio simple, garantizando equivalencia de conformidades para todos los miembros de la población. Al seleccionar a los participantes aleatoriamente se da las mismas oportunidades a todos los estudiantes de enfermería en ser parte del estudio.

Criterios de inclusión:

- Alumnos matriculados del séptimo ciclo de enfermería que deseen participar en el trabajo de indagación.
- Alumnos de sexo femenino y masculino
- Alumnos mayores de 18 años,

Criterios de exclusión

- Estudiantes de enfermería que no cursan el séptimo ciclo en enfermería de la Universidad.
- Estudiantes no matriculados en el séptimo ciclo de enfermería.

3.6 Variables y operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Estilo de vida	Es grupo de normas, conducta y hábitos que conforman actividad cotidiana, y se basa a la obligación y retos que se dan en los distintos periodos de la vida, en nutrición, actividad física y psicológico (47).	Es el grupo de criterios, conductas en los alumnos de la Universidad que elaboran distintas dimensiones de su vida cotidiana.	Alimentación	Número de veces de comida al día	Ordinal	No saludable “22-62” Saludable “63-88”
			Actividad física	Veces por semana Duración Esfuerzo físico Total, semanal		
			Psicológica	Ánimo, Estrés, Sueño Autoestima		
Sedentarismo	Las conductas sedentarias son las actividades que se emplean con muy pocas energías. En el sedentarismo se puede encontrar el tiempo aplicado en el celular, estar todo el tiempo sentado en algún centro de estudio o utilizar computadoras, etc. El tiempo realizado en esas actividades se define como un periodo de sedentarismo (48).	Es el periodo de horas aplicadas en actividades de sedentarismo ejecutadas en todos los días de semana.	Uso de los medios tecnológicos de pantalla	Horas al día frente al dispositivo Motivo de uso Dependencia	Ordinal	Sedentarismo bajo \leq 180 minutos Sedentarismo medio 181 a 299 minutos Sedentarismo alto \geq a 300 minutos
			Actividades académicas sin uso de pantalla	Estudia o hacer tareas sin uso de artefactos electrónicos Apuntes a mano		
			Transporte	Medio de transporte		
			Actividades artísticas	Hacer trabajos manuales		
			Actividades sociales	Interacción Estar con los amigos		

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Para la recopilación de datos fue elaborada mediante Google drive y se repartirá las encuestas, de manera gratuita y segura de adquirir información. Con el objetivo de establecer contacto directo con los estudiantes que participaran en el estudio, para garantizar la información de datos.

3.7.2 Descripción de instrumento

Sé manejo un instrumento para “**Estilo de vida**” fue diseñado por Candrika y Angelina V. Muestra un esquema de respuesta, lo cual son: (nunca= 1, a veces= 2, frecuentemente= 3, siempre= 4). Este instrumento está compuesto por 22 preguntas y está dividido en tres dimensiones que son la Alimentación, Actividad Fisca y Psicológica (49).

Para el **Sedentarismo**, se utilizó el cuestionario diseñado para individuos, nombrado: Adolescent Sedentary Activities Questionnaire (ASAQ), que calcula 5 dimensiones en las que divide en 12 ítems, que se examina el tiempo en actividades sedentarias. Se ha clasificado el sedentarismo en 3 niveles, el primero es los minutos en actividades sedentarias: Sedentarismo en nivel bajo: Menor o igual a 180 min., sedentarismo nivel medio: 181 a 299 min. y sedentarismo nivel alto: mayor o igual a 300 min. (50).

3.7.3 Validación

Para la herramienta de **Estilo de vida** fue elaborado por Candrika U y Angelina V en el 2018 lo acepto a través del juicio de expertos obteniendo un resultado de 85.44%. El instrumento cumple con las condiciones, donde los expertos determinaron que es válido en el trabajo original donde se indica que es “Aceptable”.

Para el instrumento **Sedentarismo fue elaborado** por Quiñones, validado mediante la prueba binomial de juicio de expertos se observa un p valor < 0.05 (0,03125), concluyendo que el instrumento es aceptado.

3.7.4 Confiabilidad

Para los instrumentos se llevó un proceso de confiabilidad por el Alfa de Cronbach, “La confiabilidad va a expresar que el instrumento puede ser aplicables para otras investigaciones y la consistencia de las preguntas van a servir para identificar sus características de la variable a ser investigada”. El calculo del primer instrumento fue de 0.586 para **Estilo de vida** y 0.80 para el segundo instrumento que es de **Sedentarismo**, lo que demostró un tamaño alto y confiable.

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

El investigador será responsable en regularizar un permiso a las autoridades de la facultad de enfermería para completar los tramites de aprobación y poder realizar el cuestionario a los alumnos.

El cuestionario que medirá el estilo de vida y sedentarismo de los alumnos se le realizara en las primeras semanas explicando el propósito del cuestionario, un consentimiento informado y luego explicarles que tienen 15 minutos para completar el cuestionario.

Una vez obtenida la información a través de las encuestas, los datos fueron organizados en una base de Excel y posteriormente procesados en el software estadístico del SPSS. Luego se procede a realizar al análisis de datos, después se empleo la correlación de Spearman para presentar en tablas cruzadas y describir los análisis de datos de la investigación.

3.9. Aspectos éticos

Principio de autonomía

Este procedimiento implica solicitar el consentimiento voluntario de los estudiantes de enfermería para su participación, preguntando y respetando su decisión para participar, otorgándoles un consentimiento informado por el cual será firmado en caso deseen participar.

Principio de beneficencia

El trabajo de investigación se hizo según estándares éticos y se compromete a no influir de alguna manera en los estudiantes.

Principio de no maleficencia

Los alumnos que deseen participar en este estudio recibirán explicaciones sobre la investigación para que puedan decidir si participar y que no les provocara algún riesgo.

Principio de justicia

Los estudiantes serán tratados con total respeto, igualdad y respetando sus derechos.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1 Presentación de resultados

Tabla 1.

Tabla sociodemográfica de los estudiantes de Enfermería del séptimo ciclo de una universidad privada de Lima.

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	48	43.6%
	Femenino	62	56.4%
	Total	110	100%

Nota. Elaboración propia SPSS v.26

Interpretación

En los datos sociodemográficos se evidencia que el 56.4%(n=62) de estudiantes del séptimo ciclo son mujeres, mientras que el 43.6%(n=48) son hombres.

Tabla 2.

Análisis de tablas cruzadas de estilos de vida y el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.

Estilos de vida	Sedentarismo						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		Frecuencia	%
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
No saludable	4	4.0	6	6.0	66	60.0	76	76.1
Saludable	0	0.0	4	4.0	30	27.0	34	30.9
TOTAL	4	3.6	10	9.1	96	87.3	110	100.0

Interpretación:

Se evidencio que la mayoría de los estudiantes con un estilo de vida no saludable presentan un alto nivel de sedentarismo del 60%, mientras que el 6% se ubica en un nivel medio y 4% en nivel bajo.

Al determinar el objetivo específico uno, relacionar los estilos de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes del séptimo ciclo

Tabla 3.

Análisis de tablas cruzadas de estilos de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.

Alimentación saludable	Sedentarismo						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		Frecuencia	%
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
No saludable	4	3.6	9	8.2	82	74.5	95	86.4
Saludable	0	0.0	1	0.9	14	12.7	159	13.6
TOTAL	4	3.6	10	9.1	96	87.3	110	100.0

Interpretación

Se evidencio una relación entre la dimensión alimentación saludable y la variable de sedentarismo, en la que se observa que la mayoría de los estudiantes que tienen alimentación no saludable presentan un alto nivel de sedentarismo del 74.5%.

Al determinar el objetivo específico dos, relacionar los estilos de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes del séptimo ciclo.

Tabla 4.

Análisis de tablas cruzadas de estilos de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.

Actividad física	Sedentarismo						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		Frecuencia	%
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
No saludable	4	3.6	7	6.4	83	75.5	94	85.5
Saludable	0	0.0	3	2.7	13	11.8	16	14.5
TOTAL	4	3.6	10	9.1	96	87.3	110	100.0

Interpretación:

Se evidencio una relación entre la dimensión actividad física y la variable de sedentarismo, en la que se observa que la mayoría de los estudiantes que realizan actividades físicas no saludables presentan un alto nivel de sedentarismo del 75.5%.

Al determinar el objetivo específico tres, relacionar los estilos de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes del séptimo ciclo.

Tabla 5.

Análisis de tablas cruzadas de estilos de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Lima, 2025.

Psicológica	Sedentarismo						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		Frecuencia	%
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
No saludable	2	1.8	4	3.6	27	24.5	33	30.0
Saludable	2	1.8	6	5.5	69	62.7	77	70.0
TOTAL	4	3.6	10	9.1	96	87.3	110	100.0

Interpretación

Se evidencio que entre la dimensión psicológica y la variable sedentarismo, se observa que la mayoría de los estudiantes se encuentran saludables en el ámbito psicológico con un 62.7% asociado al sedentarismo alto.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Comprobación de hipótesis general

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa del estilo de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima.

H0: No hay relación del estilo de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima.

Tabla 6. Prueba de hipótesis general

		Estilos de vida	Sedentarismo
Rho de Spearman	Estilos de vida	“Coeficiente de correlación”	1.000
		Sig. (bilateral)	,039
		N	110
	Sedentarismo	Rho “Coeficiente de correlación”	,039
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	,684
			110

Interpretación

Según los resultados del coeficiente correlación de Spearman, no existe una relación significativa entre los estilos de vida y sedentarismo. El coeficiente de correlación obtenido fue de 0,039, lo que indica una correlación muy baja y positiva. Además, el valor de significancia bilateral es 0,684, lo cual está por muy encima $p < 0.05$, lo que confirma que la relación no es estadísticamente significativa, aceptando la hipótesis nula.

Comprobación de hipótesis específica I

H1: Existe una relación significativa del estilo de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.

Tabla 7. Prueba de hipótesis específica I

			Alimentación saludable	Sedentarismo
Rho de Spearman	Alimentación saludable	“Coeficiente de correlación”	1,000	-0,033
		Sig. (bilateral)		,734
		N	110	110
	Sedentarismo	“Coeficiente de correlación”	-,033	1,000
		Sig. (bilateral)	,734	
		N	110	110

Interpretación

Según los resultados del coeficiente correlación de Spearman, no existe una relación significativa entre la dimensión alimentación saludable y sedentarismo. El coeficiente de correlación obtenido fue de -0.033 lo que indica una correlación negativa muy baja. Además, el valor de significancia bilateral es 0,734, lo cual está por muy encima $p < 0.05$, lo que confirma que la relación no es estadísticamente significativa, aceptando la hipótesis nula.

Comprobación de hipótesis específica II

H2: Existe una relación significativa del estilo de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo en una universidad privada de Lima, 2025.

Tabla 8. Prueba de hipótesis específica II

			Actividad física	Sedentarismo
Rho de Spearman	Actividad física	Rho: “Coeficiente de correlación”	1.000	,067
		Sig. (bilateral)		,490
		N	110	
	Sedentarismo	Rho: “Coeficiente de correlación”	,067	1.000
		Sig. (bilateral)	,490	
		N		110

Interpretación

Según los resultados del coeficiente correlación de Spearman, no existe una relación significativa entre la dimensión actividad física y sedentarismo. El coeficiente de correlación obtenido fue de 0.067 lo que indica una correlación positiva muy baja. Además, el valor de significancia bilateral es 0,490, lo cual está por muy encima $p < 0.05$, lo que confirma que la relación no es estadísticamente significativa, aceptando la hipótesis nula.

Comprobación de hipótesis específica III

H3: Existe una relación significativa del estilo de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.

Tabla 9. Prueba de hipótesis específica III

			Psicológica	Sedentarismo
Rho de Spearman	Psicológica	Rho: “Coeficiente de correlación”	1.000	,022
		Sig. (bilateral)		,819
		N	110	
	Sedentarismo	Rho: “Coeficiente de correlación”	,022	1.000
		Sig. (bilateral)	,819	
		N		110

Interpretación

Según los resultados del coeficiente correlación de Spearman, no existe una relación significativa entre la dimensión psicológica y sedentarismo. El coeficiente de correlación obtenido fue de 0.022 lo que indica una correlación positiva muy baja. Además, el valor de significancia bilateral es 0,819, lo cual está por muy encima $p < 0.05$, lo que confirma que la relación no es estadísticamente significativa, aceptando la hipótesis nula.

4.1.3. Discusión de resultados

Este capítulo se centra en el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la investigación, poniéndolos en contraste con estudios previos de relevancia. En cuanto a las características sociodemográficas de la muestra de los 110 encuestados, el 56.4% (n=52) de los estudiantes del séptimo ciclo son mujeres y el 43.6% (n=48) son hombres.

La relación de estilo de vida y sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo, evidenció el 60.0% de los encuestados tienen un estilo de vida no saludable asociado a un sedentarismo alto. Este trabajo de investigación se relaciona con la indagación de Benítez (11), el 68% de los estudiantes indicó mantener un estilo de vida marcado por el sedentarismo y hábitos poco saludables. En cuanto a la hipótesis formulada, los resultados manifestaron que no existía una relación estadística significativa entre las variables analizadas, obteniéndose un Rh de Spearman de 0.039 y un nivel de significancia de 0.684 $p > 0.05$. Coincidiendo con los hallazgos de Huamán (20), que evidencia un estilo de vida de los estudiantes en 75.7% bueno y Chapilliquen (18), que reporta que el 60.88% de los estudiantes presentan sedentarismo alto. Esto significa que el estilo de vida no está vinculado fuertemente con el sedentarismo.

La relación de estilos de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo, se observó que el 74.5% manifestó no tener una alimentación saludable asociada al sedentarismo alto. Este hallazgo es respaldado por Díaz (12), que reportó que el 49% de los universitarios presenta un nivel alto de sedentarismo y un 48% tienen una alimentación no saludable. Esto también es consistente con los resultados de Chunga (17), donde el 55.29% de los estudiantes de enfermería presenta sedentarismo alto y también una alimentación no saludable global de 62.4%.

La relación de estilos de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo, se encontró que el 75.5% de los estudiantes indicó llevar un estilo de vida físicamente inactivo asociado al sedentarismo alto. Este resultado se asocia al estudio de Leguizamo (14), donde el 57.4% de los estudiantes de ciencia de la salud tenían un bajo nivel de actividad física. Así mismo, otro hallazgo es el resultado de Quirumbay (13), evidenció que el 22% de los universitarios presentan poca actividad física y una conducta sedentaria alto en 78%.

La relación de los estilos de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería, se encontró que el 62.7% de los estudiantes presentan sedentarismo alto con una buena salud emocional. Este hallazgo se asocia a los resultados de Ríos (16), donde el 42.2% presenta sedentarismo alto y una buena salud emocional en 83%. En la cual, el presente estudio de Araujo (19), revela que el 79.29% llevaban un estilo de vida no saludable con buena salud emocional en 68%, reafirmando que los estudiantes de salud no son vulnerables emocionalmente ante malos hábitos en sus estilos de vida.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Estilos de vida con el sedentarismo en los estudiantes del séptimo ciclo de enfermería, perciben un modelo de vida no saludable y, al mismo tiempo, un nivel alto de sedentarismo en 60.0%.
- Estilos de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes del séptimo ciclo de enfermería, perciben un estilo de vida no saludable y, al mismo tiempo, un nivel alto de sedentarismo en 74.5%.
- Estilos de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes del séptimo ciclo de enfermería, perciben un estilo de vida no saludable y, al mismo tiempo, un nivel alto de sedentarismo en 75.5%.
- Estilos de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes del séptimo ciclo de enfermería, perciben un estilo de vida saludable y, al mismo tiempo, un nivel alto de sedentarismo en 62.7%.

5.2. Recomendaciones

- Es pertinente que la carrera de enfermería contemple, dentro de sus asignaturas o actividades complementarias, espacios que promuevan el movimiento físico constante. Esta acción no solo reforzará la formación integral del estudiante, sino que también consolidará el ejemplo que deben ofrecer como futuros cuidadores de la salud.
- Es crucial la necesidad de desarrollar actividades formativas, como charlas interactivas o dinámicas grupales, que aborden de forma clara los efectos nocivos de mantener un estilo de vida inactivo. Esto permitirá que los estudiantes reconozcan su propia realidad y tomen decisiones informadas respecto a sus hábitos diarios.
- Es recomendable que la universidad disponga de espacios cómodos y seguros, así como de horarios flexibles, que se ajusten a las exigencias académicas, permitiendo que el estudiante incorpore el ejercicio como parte de su rutina universitaria sin interferir con sus responsabilidades.
- Se sugiere uso de tecnologías accesibles, como aplicaciones de seguimiento físico, plataformas institucionales o redes sociales educativas, puede convertirse en una herramienta eficaz para incentivar la actividad diaria. Además, estos medios permiten fomentar la constancia y el compromiso con una vida activa de manera atractiva y moderna.

BIBLIOGRAFIA

1. Organización Mundial de la Salud. Inactividad física: un problema de salud mundial [internet]. [citado 8 de agosto de 2024]. Disponible en:
2. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [internet]. 5 de octubre del 2022 [citado 22 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?fbclid=IwAR0ngYFwlpz0Gtbm3JTOv50s_HBrJwxArnZbb9gLzmm-Yibajndi3pEtf_U
3. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [internet].2020 [citado 22 de agosto de 2024]. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
4. Salud Publica. La OMS revela que países latinoamericanos presentan la tasa más alta de sedentarismo [Internet]. Publicado el 2 de marzo de 2022 [citado 22 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.nutrinfo.com/noticias-nutricion/la-oms-revela-que-paises-latinoamericanos-presentan-la-tasa-mas-alta-de-sedentarismo-4453>
5. El peruano. Minsa: solo el 26% de peruanos adultos realiza actividad física [Internet]. Publicado el 05 de marzo de 2023 [citado 23 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/206989-minsa-solo-el-26-de-peruanos-adultos-realiza-actividad-fisica#:~:text=04%2F03%2F2023%20El%20Ministerio,peruana%20adulta%20realiza%20actividad%20f%C3%ADsica>

6. El comercio. Las personas sedentarias tienen hasta 30% más de probabilidades de morir de forma prematura. [Internet]. Publicado el 22 de noviembre de 2024 [citado 23 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/bienestar/salud-fisica/las-personas-sedentarias-tienen-hasta-30-mas-de-probabilidades-de-morir-de-forma-prematura-noticia/>
7. Medline Plus. Riesgos de una vida sedentaria [Internet]. Publicado 29 de abril de 2021 [citado 22 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
8. Huaman L., Bolaños N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Enferm Nefrol [Internet]. 2020 [citado 24 de agosto de 2024];23(2):184-90. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000200008&fbclid=IwAR2J8mmh3TaJr-s9i8t54xUMDPWkeuBGBcn2bhUfe6TX6HoYFSMyn5uTto
9. El peruano. Hábitos saludables. [Internet]. Publicado 1 de enero de 2023 [citado 22 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/201235-habitos-saludables>
10. El comercio. Grasa en masa: el problema del consumo de comida poco saludable en adolescentes y jóvenes de villa el salvador. [Internet]. Publicado 1 de julio de 2023 [citado 24 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/corresponsales-escolares-villa-el-salvador-consumo-de-grasas-comida-chatarra-adolescentes-jovenes-mala-alimentacion-noticias-noticia/>
11. Benítez C., Benítez G., Benítez J., Benítez J., Bobadilla T., Bergottini G., Britos B., Carbajal D., Cárdenas S., González D. Frecuencia de sedentarismo en estudiantes de medicina de primer año. Rev. parag. biofísica [Internet]. 30 de junio de 2021 [citado 24 de agosto de 2024].

2024];1(1):25-8.

Disponible

en:

<https://revistascientificas.una.py/index.php/rpb/article/view/2422>

12. Díaz A., Pérez K., Cala P., Rentería M., Quiñones C. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2021 Mar [citado 24 de agosto de 2024]; 25(1): 8-17. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217451452021000100008&lng=es.%20%20Epub%2008-Nov-2021.%20%20https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007.

13. Quirumbay B., Pazmiño N., García E., Rodríguez N., Savedra F., Medina A., Muentes M., Rosado A. Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. Ciencia Latina [Internet]. 19 de febrero de 2022 [citado 25 de agosto de 2024];6(1):2696-711. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1681>

14. Leguizamo I, Paredes M, Rivas A, Lora M, Sanchez. Estilos de vida en estudiantes de ciencias de la salud de una Universidad de Colombia. Rev Comunidad y Salud [Internet]. 2023; 21(1).Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv21n1/art01.pdf>

15. Endo N., Mayor A., Correa A., Cruz E. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Enferm. investig. [Internet]. 3 de julio de 2021 [citado 25 de agosto de 2024];6(4):12-8. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>

16. Ríos C. Sedentarismo: factores asociados en estudiantes de medicina Universidad Cesar Vallejo, Lima, 2022. [Tesis para optar el título profesional de médico cirujano]. Lima

Universidad Cesar Vallejo, 2022. Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/88409>

17. Chunga C., Terrones L. Sedentarismo y factores asociados en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque, 2022. [Tesis para optar el título profesional de médico cirujano]. Lambayeque: Universidad Pedro Ruiz Gallo, 2022. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11334>

18. Chapilliquen K. Relación entre los Niveles de Actividad Física, Comportamientos Sedentarios Y El Rendimiento Académico De Estudiantes de Enfermería en Tumbes 2023-I. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2023. Disponible en:
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64587>

19. Araujo D, Tantalean D. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una Universidad Lambayecana, Setiembre - Diciembre- 2020 [Tesis para optar título profesional médico]. Universidad Señor de Sipan; 2022. [Citado el 30 de agosto de 2024] Disponible en:
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9607/Araujo%20Tuesta%20Diana%20%26%20Tantalean%20Delgado%20Angela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

20. Huaman L., Marcañaupa V. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt – 2023. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. Huancayo: Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt; 2023. Disponible en:
<https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4a70390e-b5cc-4eeb-a7e9-fa9963a53ef7/content>

21. Munárriz L., Amaia L. Estilos de Vida y Alimentación. Rev. Gazeta de Antropología. 2009 [citado 27 de agosto de 2024]; 251(1):1-13. Disponible en: <Http://Hdl.Handle.Net/10481/6858>.
22. Organización Mundial de la Salud. Estilo de Vida y Promocion de la salud. Ginebra – Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2006 [citado 27 de agosto de 2024].Available from: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
23. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. Acta Med Per [Internet]. 2011 [citado 27 agosto 2024]; 28 (4): 239. Disponible desde: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>
24. Gómez M. Algunos Factores que Influyen en el Éxito Académico de los Estudiantes Universitarios en el Área de Química. Barcelona: Universidad de Barcelona en el programa de didáctica de las ciencias y las matematicas; 2003.
25. Arce E., Puma L. Estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de Biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano. [tesis de licenciatura]. Puno: Repositorio institucional UNA, Universidad Nacional del Altiplano; 2014.
26. Aguado E. Factores Sociodemográficos y Estilos de Vida en Estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2013.
27. Ruiz M. Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la Universidad de Huánuco - 2014. [proyecto de investigación]. Huánuco: Facultad de ciencias de la Salud – Escuela académico profesional de Enfermería; 2014.

- 28.** Mala alimentación y sedentarismo: sus consecuencias para la salud [Internet]. Estetic.es. 2016 [citado 29 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.consalud.es/estetic/nutricion/mala-alimentacion-y-sedentarismo-sus-consecuencias-para-la-salud_26417_102.html
- 29.** Chávez E., Sandoval L. Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2016 Sep [citado 2024 Sep 9] ; 32(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300009&lng=es
- 30.** Organización Mundial de La Salud. Promoción de la Salud Mental. Ginebra – Suiza: Conceptos. Evidencia Emergente. Práctica. Informe Compendiado. Promoción la salud ment.2004;60. Available from: http://www.who.int/Mental_Health/Evidence/Promocion_De_La_Salud_Mental.Pdf
- 31.** Aristizádal G., Blanco D., Sánchez A., Ostiguín R. El Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender. Rev. Scielo Analytics. 2011 [citado 11 de septiembre de 2024]; vol. 8 no. 4. Mexico. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665.
- 32.** Del Mar M., Vigil G., Ruiz G., del Carmen M. Estilos de vida y sedentarismo. Un estudio en los profesionales de enfermería de Melilla. Educación, Actividad Física, Salud y Empresa [Internet]. 1 de mayo de 2007 [citado 10 de septiembre de 2024]; Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/259079167_Estilos_de_vida_y_sedentarismo_Un_estudio_en_los_profesionales_de_enfermeria_de_Melilla
- 33.** Fraga B. El sedentarismo es. Saude soc [Internet]. septiembre de 2016 [citado 10 de septiembre de 2024]; 25:716-20. Disponible en: <https://scielosp.org/article/sausoc/2016.v25n3/716-720/>

34. Tafani R., Chiesa G., Caminati R., Gaspio N. Factores de riesgo y determinantes de la salud. Am Fam Physician [Internet]. 2013;16. Available from: http://www.saludpublica.fcm.unc.edu.ar/sites/default/files/RSP13_5_09_art_6.pdf
35. Toscano N. OPS/OMS [Internet]. 2018 [citado 16 de septiembre de 2024]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14459:physical-activity&Itemid=1969&lang=es
36. Rivera J., Cedillo L., Pérez J., Flores B., Aguilar R. Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. Rev Iberoam Ciencias [Internet]. 2018;5(1):17–23. Available from: <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
37. Sánchez L., Herazo Y., Galeano L., Romero K., Guerrero F., Mancilla G., et al. Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. Rev Latinoam Hiperten [Internet]. 2019;14(4):232–6. Available from: <https://orcid.org/0000-0001-6688-4281>
38. Farinola M. Actividad física y sedentarismo en el transporte: un estudio descriptivo en la comuna 7 de la ciudad autónoma de Buenos Aires. Rev Transp y Territ. 2013; 9:161–72.
39. Hobby, los beneficios de tener aficiones. 6 de noviembre de 2014 [citado 20 de septiembre de 2024]; Disponible en: <https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/noticia-hobby-beneficios-tener-aficiones-adolescentes-20141106143318.html>
40. Vitalastur. La importancia de las actividades sociales en la tercera edad [Internet]. VitalAstur. 2019 [citado 20 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.vitalastur.com/actividades-sociales-en-la-tercera-edad/>

41. Naranjo Y., Concepción J., Rodríguez M. La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Elizaabeth Orem. [Internet]. 2017 [citado 20 septiembre de 2024]; 19(3): 2 - 8. Disponible desde: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
42. Método deductivo [Internet]. 2020 [citado 24 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/metodo-deductivo.html>
43. Investigación cuantitativa [Internet]. 2021 [citado 24 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-cuantitativa.html>
44. Análisis descriptivo de corte transversal [Internet]. [citado 24 de septiembre de 2024]. Disponible en: https://www.unisanitas.edu.co/Revista/68/07Rev%20Medica%20Sanitas%2021-3_MRodriguez_et_al.pdf
45. R. HS. Metodología de la investigación. sexta ed. editores I, editor. Mexico DF: Mc Graw Hill; 2014.
46. ¿Qué es un estudio transversal? [Internet]. 2018 [citado 24 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>
47. León S., Aníbal R., Guerrero M., Luis R, Estilo de vida y salud. Educere [Internet]. 2010;14(48):13-19. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
48. Sánchez L., Herazo Y., Galeano L., Romero K., Guerrero F., Mancilla G, et al. Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. Rev. Latinoam Hiperten [Internet]. 2019;14(4):232–6. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/170263002004.pdf>

- 49.** Uriarte Y, Vargas A. “Estilos De Vida De Los Estudiantes De Ciencias De La Salud De La Universidad Norbert Wiener” [Internet]. Universidad Privada Norbert Wiener. 2018. Recuperado de: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/4018c6fd-4102-47f3-b167-9ba1e3a44026>
- 50.** Quiñonez L. “Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho” [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2018. Recuperado de: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/e1b5f8e5-1378-4eb7-8d75-1abea10c692a>

Anexos

Anexo A. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación de los estilos de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025?</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se relaciona el estilo de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025? • ¿Cómo se relaciona el estilo de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025? • ¿Cómo se relaciona el estilo de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025? 	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima ,2025.</p> <p>Objetivo específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación del estilo de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025. • Identificar la relación del estilo de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025. • Identificar la relación del estilo de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025. 	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa del estilo de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>H0: No hay relación del estilo de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>Hipótesis específica</p> <p>Hi 1: Existe una relación significativa del estilo de vida en su dimensión alimentación saludable con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>H0 1: No hay relación significativa del estilo de vida en su dimensión alimentación saludable en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>Hi 2: Existe una relación significativa del estilo de vida en su dimensión actividad física con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>H0 2: No hay relación significativa del estilo de vida en su dimensión actividad física en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>Hi 3: Existe una relación significativa del estilo de vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo en una universidad privada de Lima, 2025.</p> <p>H0 3: No hay relación significativa del estilo vida en su dimensión psicológica con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2025.</p>	<p>Variable 1 Estilo de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Actividad física • Psicológica <p>Variable 2 Sedentarismo</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de los medios tecnológicos de pantalla • Actividades académicas sin uso de pantalla • Transporte • Actividades artísticas • Actividades sociales 	<p>Tipo de investigación: Aplicada</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Método y diseño de la investigación: Hipotético – Deductivo</p> <p>Presentación del diseño: No experimental Corte transversal Correlacional</p> <p>Población: La población estará constituida por alumnos de enfermería del séptimo ciclo .Siendo una población de 154 el cual se realiza muestreo probabilístico teniendo una muestra de 110 alumnos, que cumplirán con los criterios de inclusión.</p>

Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

Encuesta: ESCALA DE CALIFICACIÓN DE ESTILO DE VIDA

I. PRESENTACION

Buenos días, soy egresada de la Universidad Norbert Wiener de la Escuela de Enfermería, estoy realizando un estudio, cuyo objetivo es identificar el nivel del sedentarismo y estilo de vida en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025. Pido su colaboración para que me facilite ciertos datos que me permitirán llegar al objetivo de estudio ya mencionado.

II. DATOS GENERALES:

a. Sexo: Masculino () Femenino ()

III. INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta una serie de enunciados, por favor léalos atentamente y luego responda en forma objetiva y sincera con un aspa (x) dentro del cuadro la opción que mejor describa su situación.

Considere como respuestas las siguientes:

IV. ESCALAS:

S = SIEMPRE

F = FRECUENTEMENTE

AV = A VECES

N = NUNCA

Dimensión Alimentación saludable		S	F	AV	N
1	¿Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena?				
2	¿Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente?				
3	¿Consume menestras dos veces por semana?				
4	¿Toma 6 a 8 vasos con agua al día?				
5	¿Consume dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana?				
6	¿Restringe el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, etc.)?				
7	¿Consume comida rápida (hamburguesa, pizza, etc.)?				
8	¿Tienes un horario regular para las comidas?				
9	¿Ingiere algunos de sus alimentos frente a su computadora o viendo algún programa de televisión?				

Dimensión Actividad física					
10	¿Realiza ejercicios al menos 30 minutos tres veces por semana?				
11	¿Camina continuamente 30 minutos diarios?				
12	¿Practica ejercicios de relajación (yoga, meditación, taichí)?				

Dimensión Psicológica					
13	¿Te quieres a ti mismo?				
14	¿Te gusta la carrera que elegiste?				
15	¿Te fijas metas a futuro?				
16	¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?				
17	¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas (amigos, familiares)?				
18	¿Pasas tiempo con tus amigos cercanos?				
19	¿Expresas sentimiento de tensión o preocupación con tu familia, compañeros de clase, personas de entorno social?				
20	¿Tus problemas familiares influyen en tus estudios?				
21	¿Plantea alternativas de solución ante un problema de tensión o preocupación?				
22	¿Creas espacios para sentirte mejor (escuchar música, bailar, ir a la iglesia, playa, etc.)?				

CUESTIONARIO DE LA ACTIVIDAD SEDENTARIA EN LOS ADOLESCENTES

(ASAQ)

A continuación, se presentan algunas preguntas acerca de las cosas que haces sentado o acostado. Se intentará anotar el tiempo que dedicas a cada una de ellas en una SEMANA HABITUAL, es decir, lo que haces normalmente o habitualmente. Es muy importante que diferencies entre las actividades que haces entre semana y el fin de semana.

Recuerda:

- ✓ Tómese su tiempo para leer cada pregunta a su vez y responder lo mejor que pueda.
- ✓ La mayoría de las preguntas pueden ser respondidas mediante la colocación de un aspa en una caja.

ACTIVIDAD	CUANTAS HORAS EN UN DIA DE SEMANA						
	0 MINUTOS	30 MINUTOS	1 HORA	2 HORAS	3 HORAS	4 HORAS	5 A MÁS HORAS
Ver la televisión, videos o DVD							
Utilizar la computadora para jugar, estudiar o hacer tareas							
Jugar a videojuegos no activos (no cuenta la Wii ni similares)							
Actividades con el celular para comunicarse (Hablar por el móvil o mandar SMS/WhatsApp), para jugar y para revisar las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram)							
Estudiar o hacer tareas sin uso de pantalla							
De transporte (coche / autobús / tren)							
Hacer trabajos manuales o pintar /dibujar							

Leer por placer							
Escuchar música							
Tocar un instrumento							
Estar con los amigos/as fuera del horario escolar (sentado)							
Hacer trabajos manuales o pintar /dibujar							

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado usuario, le invitamos a participar de este estudio, la misma que se encuentra del campo de la salud. Para validar su participación, antes debe conocer y comprender cada de los indicadores que se mencionan a continuación:

Título del proyecto: Estilos de vida y su relación con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025.

Nombre del investigador: Salazar Galindo, Darlynn Beatriz.

Propósito del estudio: “Analizar la relación de los estilos de vida con el sedentarismo en los estudiantes de enfermería del Séptimo Ciclo en una universidad privada de Lima 2025”.

Beneficio por participar: “Tendrá la posibilidad de conocer los resultados obtenidos de dicha investigación por el medio más adecuado”

Inconvenientes y riesgos: “Ninguno, solo se pide responder el cuestionario”

Costos por participar: “No se realizará pago alguno por su participación”

Renuncia: “Usted puede dejar de formar parte del estudio cuando lo crea conveniente, sin ninguna sanción o perder el derecho de conocer los resultados del estudio.”

Participación voluntaria: “La participación en la investigación es totalmente bajo su voluntad, asimismo puede retirarse cuando lo desee.”

DECLARACION DE CONSENTIMIENTO

Declaro haber sido informado del nombre, “los objetivos y de la información que alcanzare en el estudio la misma que será utilizada para fines exclusivamente de la investigación, lo que me asegura la absoluta confiabilidad del mismo, por lo que acepto participar en el estudio.”

“Nombres y apellidos del participante”	“Firma o huella”
“Documento de identidad”	

“Doy fe y conformidad de haber recibido una copia del documento

Carta de aprobación de la universidad para la recolección de datos



Universidad
Norbert Wiener

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN N° 11-2025-UPNW

Yo, **Khristian Vigil Vega**, identificado con D.N.I. N° **44025157**, en mi calidad de Representante Legal de la **Universidad Privada Norbert Wiener S.A.**, con R.U.C. N° 20466246370, ubicado en Av. República de Chile N° 388, distrito de Jesús María, provincia y departamento de Lima.

Otorgo la **AUTORIZACIÓN**, a la Sra. **Darlynn Beatriz Salazar Galindo**, identificada con D.N.I. N° **74844112**, del programa académico de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que aplique su instrumento de recolección de datos en el marco de su investigación titulada ***“Estilos de Vida y su relación con el sedentarismo en los estudiantes de Enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025”***, dentro de las instalaciones de nuestra institución de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Sobre la recopilación de información de los correos electrónicos de los estudiantes a quienes le aplicará su instrumento de recolección de datos, es importante señalar que el numeral 6 del artículo 2 de la Constitución Política del Perú¹, reconoce el derecho que toda persona tiene a que los servicios informáticos, computarizados o no, públicos o privados, no suministren informaciones que afecten la intimidad personal y familiar; al respecto, en mérito de dicha disposición fue aprobada la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales (LPDP), que define al titular de los datos personales como la persona natural a quien corresponden los datos personales; asimismo, en su artículo 17 establece que los titulares de los bancos de datos personales están obligados a guardar confidencialidad, a menos que medie consentimiento previo, expreso e inequívoco del titular de los datos personales, resolución judicial consentida o ejecutoriada, o cuando medie razones de defensa nacional, seguridad pública o la sanidad pública². Por lo consiguiente, será el propio estudiante quién deberá brindar su



Universidad
Norbert Wiener

autorización para el envío del instrumento de recolección de información mediante su correo personal.

Al respecto, la recolección de información deberá realizarse sin interrumpir las clases de los estudiantes y/o retraso en el dictado de las clases.

Asimismo, se precisa que la Sra. **Darlynn Beatriz Salazar Galindo** es responsable de salvaguardar el nombre y la reputación de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., así como de la información recopilada y usada para el desarrollo de su investigación titulada: ***"Estilos de Vida y su relación con el sedentarismo en los estudiantes de Enfermería del séptimo ciclo en una universidad privada de Lima 2025"***.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., se determina:

- (X) Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.
- () Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Lima, 16 de setiembre de 2025.

.....
 **Christian Vigil Vega**
Representante Legal
Universidad Norbert Wiener Universidad Privada Norbert Wiener S.A




15% 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

- 14%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 13%  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

- 14% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 13% 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	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2023-06-26	3%
3	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-10-09	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-08-18	<1%
5	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
6	Trabajos entregados	uwiener on 2023-11-16	<1%
7	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	uwiener on 2023-05-12	<1%
9	Trabajos entregados	uwiener on 2024-03-29	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-06-13	<1%
11	Trabajos entregados	uwiener on 2023-10-05	<1%