



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

ESTILOS DE VIDA SEGÚN NOLA PENDER EN ESTUDIANTES DEL
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE
PARURO - CUSCO, 2024

LIFESTYLES ACCORDING TO NOLA PENDER IN STUDENTS OF THE
PUBLIC PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTE OF PARURO –
CUSCO, 2024

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA

AUTORES

ALONDRA DEL PILAR GRIJALVA MALDONADO

CARLOTA CRUZ PUMA

ASESOR

CARLOS CHRISTIAN MELGAR MORAN

LIMA – PERÚ

2024

JURADO

Presidente: Dr. Ivonne Elizabeth Jara Romero

Vocal: Mg. Lourdes Hanina Tucto Garcia

Secretaria: Mg. Yamiled Ochante Ayacho

Fecha de Sustentación: 22 noviembre del 2024

Calificación: Aprobado

ASESOR DE TESIS

ASESOR

Mg. Carlos Christian Melgar Moran

Departamento Académico de Enfermería

ORCID: 0000-0003-3293-6316

DEDICATORIA

Dedico la presente tesis a Dios, quien me ha otorgado la fortaleza necesaria para alcanzar este logro, y a mi tía Carlota Cruz Meza, cuyo ejemplo de perseverancia y esfuerzo ha sido una fuente importante de inspiración. Asimismo, a mis padres y familiares por su apoyo incondicional, por ser mi mayor motivación en cada etapa de mi vida académica. La fortaleza y dedicación que ellos representan son valores que llevaré siempre conmigo, y este logro es, en gran medida, un reflejo de todo lo que significan en mi vida.

Carlota Cruz Puma

A Dios, quien me ha brindado sabiduría y resiliencia en cada paso de este camino académico. A mi mamá, por todo su apoyo y amor incondicional. Y a ti, papá, aunque estés en el cielo tu legado de perseverancia y sacrificio continúa inspirándome cada día. Este logro también es tuyo.

Alondra del Pilar Grijalva Maldonado

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos sinceramente a nuestros padres, familiares y amigos, quienes han sido una parte fundamental en la realización de nuestra tesis. Su apoyo, amor y aliento nos han motivado en cada etapa de este proceso, y su presencia ha sido invaluable en nuestro camino hacia este logro.

a la Universidad Peruana Cayetano Heredia, especialmente a la Facultad de Enfermería, por brindarnos una formación profesional de alta calidad que ha sido esencial para nuestro desarrollo académico y personal. Su compromiso con la excelencia educativa ha sido fundamental en este proceso.

Deseamos expresar nuestro agradecimiento al Mg. Carlos Christian Melgar Morán, nuestro asesor, por su invaluable orientación, paciencia y apoyo constante a lo largo de todo el proceso de investigación. Su experiencia y dedicación han sido fundamentales para guiarnos en cada etapa de este trabajo.

También deseamos agradecer a los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Virgen de la Natividad” de Paruro, Cusco, por su valiosa colaboración en la realización de la encuesta. Su participación ha sido fundamental para obtener datos significativos que han enriquecido el desarrollo de nuestra investigación. Apreciamos su disposición y compromiso, los cuales han contribuido enormemente a este trabajo.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Investigación autofinanciada

DECLARACIÓN Y CONFLICTO DE INTERÉS

Esta investigación es completamente original y no está vinculada a ningún otro trabajo previo. Asimismo, no ha sido presentada ni sometida a evaluación con el propósito de obtener ningún otro grado académico.

RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

ESTILOS DE VIDA SEGÚN NOLA PENDER EN ESTUDIANTES DEL
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE
PARURO - CUSCO, 2024

LIFESTYLES ACCORDING TO NOLA PENDER IN STUDENTS OF THE
PUBLIC PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTE OF PARURO -
CUSCO, 2024

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA

AUTORES
ALONDRA DEL PILAR GRIJALVA MALDONADO
CARLOTA CRUZ PUMA

ASESOR
CARLOS CHRISTIAN MELGAR MORAN

LIMA - PERÚ
2024

20% Similitud estándar Filtros

Fuentes Mostrar las fuentes solapadas

1	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	3%
		26 bloques de texto	266 palabra que coinciden
2	Internet	hdl.handle.net	1%
		9 bloques de texto	102 palabra que coinciden
3	Internet	1library.co	<1%
		7 bloques de texto	76 palabra que coinciden

TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
Resumen	
Abstract	
I. Introducción	1
II. Objetivos del estudio.....	15
III. Materiales y métodos:	16
IV. Resultados	22
V. Discusión.....	25
VI. Conclusiones	31
VII. Recomendaciones	33
VIII. Referencias bibliográficas	35
IX. Tablas.....	41
Anexos.....	48

RESUMEN

El estilo de vida describe los comportamientos vinculados con la salud de un individuo influenciado por aspectos psicológicos, sociales, culturales y económicos de acuerdo a la interacción de patrones cognitivos, afectivo-emocionales y conductuales arraigados, estos pueden ser de riesgo o protectores. **Objetivo:** Determinar los estilos de vida según Nola Pender en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Virgen de la Natividad” de Paruro – Cusco, 2024. **Material y método:** Investigación cuantitativa, descriptiva y de corte transversal, participaron 100 estudiantes; el instrumento utilizado fue el *cuestionario modificado de perfil de estilo de vida (PEPS-1) pender (1996)* validado y modificado en Perú en 2019. **Resultados:** El 92% de los estudiantes mostró un estilo de vida medianamente adecuado; las dimensiones de nutrición, responsabilidad en salud, manejo del estrés y soporte interpersonal obtuvieron un estilo medianamente adecuado. Sin embargo, dimensión de actividad física obtuvo una distribución más equilibrada entre estilos medianamente adecuados (50%) e inadecuados (49%) y con respecto a la autoactualización el 54% de los estudiantes presentaron un estilo medianamente adecuado; seguido del 45% adecuado. **Conclusión:** La mayoría de los estudiantes mantiene un estilo de vida medianamente adecuado según el modelo de Nola Pender, puesto que, si bien muestran conciencia sobre algunos aspectos de la salud, aún presentan áreas de mejora en sus hábitos cotidianos.

Palabras Clave: Estilo de vida, Enfermería, Estudiantes, Promoción de la salud (DeCS, Scielo)

ABSTRACT

Lifestyle describes the behaviors linked to the health of an individual influenced by psychological, social, cultural and economic aspects according to the interaction of deep-rooted cognitive, affective-emotional and behavioral patterns; these can be risky or protective. **Objective:** Determine lifestyles according to Nola Pender's in students of the "Virgen de la Natividad" Public Pedagogical Higher Education Institute of Paruro- Cusco, 2024. **Material and method:** Quantitative, descriptive and cross-sectional research, 100 students participated; The instrument used was the modified questionnaire: "Nola Pender's Lifestyle Profile (PEPS-I)" validated in Peru in 2019. **Results:** 92% of the students showed a moderately adequate lifestyle; the dimensions of nutrition, responsibility in health, stress management and interpersonal support they obtained a moderately adequate style. However, the physical activity dimension obtained a more balanced distribution between moderately adequate (50%) and inadequate styles (49%) and with respect to self-actualization, 54% of the students presented a moderately adequate style; followed by 45% adequate. **Conclusion:** The majority of students maintain a moderately adequate lifestyle according to Nola Pender's model, since, although they show awareness about some aspects of health, they still have areas for improvement in their daily habits.

Keywords: Lifestyle, Nursing, Students, Health promotion (DeCS, Scielo)

I. INTRODUCCIÓN

El estilo de vida hace referencia a comportamientos relacionados con la salud de un individuo influenciado por aspectos psicológicos, sociales, culturales y económicos de acuerdo a la interacción de patrones cognitivos, afectivo-emocionales y conductuales arraigados, estos pueden ser de riesgo o protectores para la salud, puesto que son constantes a lo largo del tiempo en circunstancias comparables (1). Pender sostiene que los estilos de vida saludables no solo consisten en evitar prácticas perjudiciales, como el consumo de tabaco o la inactividad física, sino que también implican la adopción de conductas positivas, como realizar ejercicio regularmente, mantener una dieta equilibrada, manejar adecuadamente el estrés, y establecer redes de apoyo social. Asimismo, estas decisiones están determinadas tanto por factores externos, como la disponibilidad de recursos educativos y de salud, como por elementos internos, entre ellos la percepción de la propia capacidad para lograr cambios y la motivación personal (2).

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que los componentes conductuales de un estilo de vida no saludable incluyen el consumo de frutas y verduras; el tabaquismo; el consumo alcohol y la inactividad física hasta el punto de ser sedentario. Por ejemplo, un 43% de la población de Oriente Medio y Estados Unidos, así como un 17% del sudeste asiático llevan este estilo de vida (3,4).

Por otro lado, Ferrer et al. (5) enfatizan que quienes hacen ejercicio regularmente y consumen una dieta equilibrada tienen más probabilidades de llevar una vida

saludable y corren menos riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como son la diabetes tipo 2, hipertensión y las patologías cardiovasculares. De hecho, según una encuesta nacional en Arabia Saudí reportó que tanto hombres y mujeres de entre 15 y 64 años tuvieron las mismas probabilidades de ser completamente inactivos físicamente, con un 60% y un 73%, respectivamente (6).

Además, según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), los estudiantes de los institutos superiores rurales en Perú enfrentan dificultades relacionadas con su estilo de vida debido a factores como la lejanía, la falta de acceso a recursos educativos adecuados y la escasez de servicios de salud. A su vez, la insuficiencia de tecnologías y materiales educativos adecuados amplifica la brecha de desigualdad con las zonas urbanas, limitando las oportunidades educativas y el acceso a una enseñanza de calidad, lo que impacta negativamente en su bienestar general. Además, la infraestructura limitada para actividades físicas y la escasez de alimentos frescos agravan las condiciones nutricionales y de salud de los estudiantes (7, 8).

Por consiguiente, se observa la prevalencia de una dieta poco saludable, caracterizada por el consumo de alimentos procesados y comida rápida, se ve favorecida por el fácil acceso a estos productos y la influencia de los anuncios publicitarios. En consecuencia, esta tendencia contribuye al aumento de enfermedades asociadas con malos hábitos alimenticios, como la obesidad y trastornos metabólicos. Por otro lado, el consumo de tabaco ha experimentado un aumento significativo entre los jóvenes, extendiéndose más allá del consumo

tradicional de cigarrillos para incluir pipas de agua, vapeo y cigarrillos electrónicos. Esta expansión del consumo de productos de tabaco eleva los riesgos para la salud física, lo que subraya la necesidad urgente de desarrollar estrategias de intervención más efectivas para contrarrestar estos hábitos perjudiciales (9).

Esta tendencia no es exclusiva de una región. Por ejemplo, en Cuba, el 27% de los estudiantes del nivel superior fuma tabaco, sin diferencia de género; mientras que un 79% de los universitarios consume alcohol, siendo las mujeres quienes más lo hacen. Además, un 9% de los estudiantes de ambos sexos consume sustancias ilícitas; en tanto que, un 47% de todos los estudiantes participa en algún tipo de actividad física y un 37% lleva una dieta sana (10). De manera similar, en Chile, una encuesta realizada a estudiantes del nivel superior demostró que sólo un 7% de ellos ingiere fruta; un 27% consume verduras y grandes cantidades de alcohol y tabaco; un 33,5% de los hombres y un 28,3% de las mujeres hacen ejercicio con más frecuencia, respectivamente (11). De esta manera, se puede ver como estos datos refuerzan la idea de que los hábitos de salud entre los jóvenes están influenciados por factores como la publicidad, la accesibilidad de productos no saludables y el aumento del consumo de tabaco y alcohol.

En el año 2022, de acuerdo con la información de la Encuesta Demográfica y Salud Familiar (ENDES) en Perú, se observó que, el índice de sobrepeso en adolescentes de 15 años en adelante alcanzó un 37,5%. En esta estadística, no se detectaron diferencias significativas entre los géneros puesto que las mujeres presentaron un 36,6% y los varones un 38,5%. Además, se pudo identificar que la región de la costa

tuvo el mayor porcentaje de sobrepeso con un 38,4%; seguida por la sierra con un 36,2% y la selva con un 35,1% (12).

En adición a lo anterior, en el departamento de Cusco se ha observado que, un 9,9% de los individuos mayores de 15 años presentan presión arterial alta y un porcentaje de entre 36,0% a 38,9 % presenta sobrepeso. La edad promedio del comienzo en la ingesta de bebidas alcohólicas es de 20 años. Además, un 44,1% identifica al VPH (virus del papiloma humano) como origen del cáncer de cuello uterino. Por otro lado, un 13,13% tienen conocimiento de las medidas de prevención y rechazan ideas equivocadas de transmisión del VIH (12).

En la provincia de Paruro, que constituye nuestra población de estudio, no se disponen de datos sociodemográficos específicos sobre los grupos etarios que se investigan. Esta carencia de información representa una debilidad significativa en la comprensión de las necesidades y problemas de salud de la comunidad. En el caso de nuestra población objetivo, conformada por la comunidad estudiantil del IESPP “Virgen de la Natividad”, se han identificado hábitos preocupantes en su rutina diaria. Muchos estudiantes asisten a clases sin haber desayunado, y durante el receso no realizan ninguna actividad física. En ocasiones su única comida del día suele ser a las 11:30, coincidiendo con la hora de receso, momento en que se consumen alimentos disponibles, principalmente bebidas gasificadas y comida chatarra, debido a su accesibilidad y bajo costo. Además, se observa una interacción social limitada entre compañeros durante este período.

Esta situación se ve influenciada por el hecho de que muchos estudiantes han migrado desde distintos distritos de la provincia para poder estudiar y vivir solos en habitaciones alquiladas. Esta condición los expone a una mayor vulnerabilidad,

pues enfrentan dificultades para planificar y preparar comidas saludables, realizar actividad física regularmente y mantener relaciones sociales significativas que contribuyan a su bienestar integral. Estas prácticas reflejan un estilo de vida poco saludable que requiere atención urgente para implementar estrategias que mejoren la calidad de vida y el desarrollo integral de los estudiantes.

Por esta razón, decidimos llevar a cabo este estudio con el objetivo de identificar y abordar las principales problemáticas de salud que enfrenta la población estudiantil de la provincia.

En este contexto, este modelo permite comprender las conductas humanas vinculadas a la salud y facilita la implementación de estilos de vida activos en los jóvenes. Además, orienta a las familias sobre comportamientos y hábitos saludables, así como en la toma de elecciones para el cuidado de su salud física y emocional. Para ello, como herramienta de apoyo, se utiliza el instrumento PEPS-I (Perfil de Estilos de Vida Saludables), diseñado para evaluar y fomentar prácticas que contribuyan al bienestar integral (13).

Nola J. Pender, nacida en Estados Unidos en 1941, obtuvo su PhD (Doctorado en Filosofía) en Psicología de la Salud. Es una destacada enfermera, académica y teórica de la enfermería, reconocida por su valiosa contribución al desarrollo del Modelo de Promoción de la Salud. Su trabajo se enfoca en fomentar estilos de vida saludables y en la prevención de enfermedades, promoviendo un enfoque integral que abarca tanto la salud física como la emocional.

El modelo de promoción de la salud de Nola Pender expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, así como sus actitudes y motivaciones hacia acciones que promueven la salud. El modelo identifica una serie de factores interrelacionados que afectan el comportamiento de promoción de la salud:

1. Factores personales

Características únicas que influyen en la manera en que las personas perciben y adoptan comportamientos saludables:

- **Biológicos:** Edad, género, peso, predisposición genética.
- **Psicológicos:** Motivación, autoestima, percepción de control.
- **Socioculturales:** Educación, creencias culturales, nivel socioeconómico.

2. Experiencias previas relacionadas con la salud

Las experiencias pasadas influyen en las percepciones de una persona sobre la utilidad y efectividad de los comportamientos saludables.

3. Percepciones específicas relacionadas con la conducta de salud

- **Beneficios percibidos:** Creencia de que la conducta de promoción de la salud tendrá resultados positivos.
- **Barreras percibidas:** Factores que dificultan la adopción de un comportamiento (falta de tiempo, costos, etc.).
- **Autoeficacia:** Confianza en la propia capacidad para realizar una acción con éxito.

- **Afecto relacionado con la actividad:** Sentimientos positivos o negativos asociados con la conducta de promoción de la salud.

4. Factores interpersonales y situacionales

- **Interpersonales:** Influencia del apoyo social (familia, amigos, profesionales de la salud).
- **Situacionales:** Factores ambientales y contextuales que facilitan o dificultan la conducta (disponibilidad de recursos, acceso a servicios de salud).

5. Intención y compromiso con la acción

El modelo establece que la intención de realizar un comportamiento saludable, acompañada de un compromiso firme, aumenta la probabilidad de llevar a cabo la acción, incluso frente a barreras. Este modelo, fundamentado en teorías sólidas, toma como base dos sustentos teóricos principales: la Teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather (14).

Por un lado, la teoría de Bandura enfatiza en la importancia del proceso cognitivo en la modificación de la conducta, reconociendo que los factores psicológicos tienen un impacto directo en los comportamientos de las personas. En este marco, se identifican cuatro requisitos para que éstas aprendan y modelen su comportamiento: atención, retención, reproducción y motivación. Por otro lado, el modelo de Feather, basado en la acción razonada afirma que la conducta es una

función de las actitudes personales y las normas sociales. Además, destaca que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad (14).

En este contexto, el modelo de Nola Pender se basa en cuatro metaparadigmas fundamentales. Primero, la **salud** de esta población está fuertemente influenciada por las condiciones propias de su entorno rural. Entre los principales problemas de salud que enfrentan se incluyen la desnutrición, la anemia, la obesidad y aspectos relacionados con la salud mental, como el manejo del estrés académico. En segundo lugar, la **persona** son los jóvenes y adultos jóvenes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Paruro, Cusco; con un rango de edad promedio de 18 a 40 años, tanto de sexo masculino como femenino. En tercer lugar, el **entorno** abarca tanto el instituto, donde los estudiantes conviven diariamente, como el distrito de Paruro, su lugar de residencia durante todo el año. Este entorno incluye las interacciones entre factores cognitivos-perceptuales y elementos modificables, como el acceso a recursos y las condiciones sociales, que pueden facilitar o dificultar la adopción de conductas saludables por parte de los estudiantes.

Finalmente, **enfermería su** labor se centra en diseñar e implementar estrategias de promoción de la salud adaptadas a las necesidades específicas de esta población, teniendo en cuenta y respetando su contexto cultural y social. Las intervenciones deben enfocarse en la **educación para la salud**, con énfasis en temas como nutrición, obesidad, salud sexual y reproductiva, prevención de enfermedades comunes y manejo del estrés (15,16).

Además, Pender explora los estilos de vida en seis dimensiones clave: nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, autoactualización. Estas áreas están orientadas a fomentar la adopción de conductas saludables y promover el bienestar integral. El enfoque se centra en que las decisiones individuales relacionadas con la salud están influidas por una variedad de factores, como las creencias personales, el entorno social y las condiciones de vida. (13). A continuación, se describirán el significado de cada uno de ellos:

Nutrición: Adoptar hábitos alimenticios saludables es clave para mantener una buena salud física y prevenir enfermedades. Esto implica seguir una dieta equilibrada que incluya los nutrientes esenciales, así como moderar la ingesta de alimentos procesados que puedan afectar al bienestar general.

Actividad física: El ejercicio regular no solo ayuda a mantener un peso corporal adecuado, sino que también es fundamental para la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. Incluir la actividad física en la rutina diaria tiene un impacto positivo en el bienestar general.

Responsabilidad en salud: Es esencial que cada persona sea consciente de la importancia de cuidar su propia salud. Esto implica adoptar hábitos preventivos y gestionar la salud de manera activa a lo largo de la vida, promoviendo un enfoque proactivo en el cuidado personal.

Manejo del estrés: Saber manejar el estrés es crucial en la vida cotidiana. Utilizar técnicas como la relajación, la meditación o prácticas de autocuidado ayuda a mitigar los efectos negativos del estrés y a mejorar el bienestar emocional.

Soporte interpersonal: Las relaciones sociales saludables son un pilar fundamental para la salud mental y emocional. El apoyo de la familia, amigos y comunidad juega un papel esencial en la gestión de las emociones y en el fortalecimiento de la resiliencia frente a las adversidades.

Autoactualización: Este proceso de crecimiento personal implica buscar el máximo potencial de cada individuo. Es un camino hacia la autorrealización, en el que las personas se esfuerzan por desarrollarse en diversas áreas de su vida, como el trabajo, las relaciones y su propio bienestar emocional y psicológico (13).

En Colombia, Colmenares et al. (16) en el año 2020 desarrollaron una investigación cuantitativa, donde describieron los estilos de vida de 376 estudiantes, evaluando las 6 dimensiones; resultó que, un 51,3% de los encuestados algunas veces eligió una alimentación baja en grasas saturadas y colesterol; un 47,3% realizó ejercicios durante 20 min a más; un 40,7% comen todos los días de 6 a 11 porciones de pan, cereal, arroz y pastas; un 42,6% mantuvo relaciones significativas y satisfactorias; un 50,3% sintió que estaban en crecimiento y cambios de forma positiva y finalmente un 38% utilizó métodos para reducir el estrés; concluyendo que, los estudiantes no tienen la motivación por llevar una forma de vida saludable.

Por su parte, Molano et al. (17), en el 2020 investigaron los estilos de vida y el cronotipo de 342 estudiantes universitarios en Popayán, Colombia, utilizando el cuestionario PEPS-I de Nola Pender. El estudio destacó que los cambios en la vida universitaria afectan los estilos de vida, la relación vigilia-sueño y la salud general, señalando la necesidad de prevenir enfermedades futuras. Los resultados concluyeron que los estudiantes adoptan estilos de vida poco saludables, especialmente en salud y actividad física, subrayando la importancia de implementar estrategias que fomenten hábitos saludables en el entorno universitario.

Durante el año 2022, Ballen (18) llevó a cabo un estudio descriptivo transversal en Bogotá, con una muestra conformada por 44 estudiantes, con un propósito identificar estilos de vida sanos. Los resultados obtenidos del estudio revelaron que un 84% de la muestra correspondía al sexo femenino. Además, se observó que un 54,5% mantuvo un estilo de vida considerado saludable, mientras que un 32% fue considerado adecuado. Por otro lado, un 11,3% representaba riesgo. Por último, un 2,2% evidenció una forma de vida poco saludable de acuerdo a los criterios evaluados. Asimismo, el estudio de Hernández en México (19), con 193 estudiantes, destacó que los estilos de vida afectan directamente la calidad de vida y pueden ser factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles. Los resultados reflejaron un estilo de vida regular media de 126.82, considerado un riesgo para la salud. La dimensión más alta fue el crecimiento espiritual media de 28.88, lo que representa un aspecto positivo, mientras que la actividad física tuvo la media más baja de 17.63, lo que contribuye un riesgo desfavorable para la salud.

En una investigación realizada por Mendoza et al. (20), en 2020 en Huacho, con la participación de 60 estudiantes universitarios cuya edad promedio se encontraba entre los 23 a 28 años, se destacó la relevancia de promover hábitos de vida saludables desde edades tempranas para convertirlos en hábitos arraigados. Los resultados revelaron que un 58,3% presentó estilos de vida no saludables, mientras que un 41,7% restante mantuvo estilos de vida saludables, predominando los primeros.

Adicionalmente, el estudio de Uzcamayta (21), en 2023 evaluó el estilo de vida de 318 estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, basado en el modelo de Nola Pender. Se encontró que el 51.9% de los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable y el 48.1% saludable. Las dimensiones más desfavorables fueron responsabilidad en salud (90,9%), actividad física (84,9%), manejo de estrés (62,3%) y nutrición (50,6%). Sin embargo, el crecimiento espiritual (79,9%) y las relaciones interpersonales (57,5%) mostraron estilos de vida saludables. En general, predomina un estilo de vida no saludable en la mayoría de las dimensiones.

Por otro lado, Julcamoro (22), en 2019 realizó un estudio con 116 estudiantes donde un 54% (n=63) tenía hábitos de vida poco saludables, mientras que un 46% (n=53) mantenía prácticas saludables. En cuanto a las diferentes dimensiones evaluadas, la mayoría de ellos reflejan hábitos de vida no saludables, con excepción de las relaciones interpersonales, donde un 52% (n=60) mostraba estilos de vida saludables. Asimismo, Galeano (23), el 2019 llevó a cabo una investigación con 62 estudiantes de entre 14 y 20 años, cuyos resultados indicaron que un 51,6% mantenía un estilo de vida moderadamente adecuado, un 25,8% era considerado

adecuado y un 22,6% restante se consideraba inadecuado en términos de las dimensiones evaluadas, que incluían nutrición, actividad física, salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización.

Por último, un estudio realizado por Caldas et al. (24), en 2019, determinó los estilos de vida de 179 (100%) estudiantes de nivel superior, distribuidos desde el I al X ciclo. Se observó que un 37% (n=67) mantenían un alto estilo vida, un 62% (110) mantenía un estilo de vida medio y 1% (n=2) presentaba un bajo estilo de vida. En consecuencia, la mayor parte de los estudiantes mantuvieron un nivel de estilo de vida considerado medio.

En este sentido, la pregunta de investigación planteada es: **¿Cuáles son los estilos de vida según Nola Pender en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico público “Virgen de la Natividad” de Paruro – Cusco, 2024?**

Desde el punto de vista teórico, se considera conveniente trabajar con la población de estudios superiores para investigar los estilos de vida, los cuales están fuertemente influenciados por el contexto cultural y las limitaciones de recursos. Su dieta se basa principalmente en alimentos locales, y su actividad física suele estar relacionada con tareas familiares. Sin embargo, el acceso limitado a servicios de salud y a espacios recreativos, junto con la creciente presencia de alimentos procesados, ha generado hábitos potencialmente perjudiciales, como el consumo de productos altos en grasas, azúcares y la falta de ejercicio regular, aumentando así el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo.

Estas prácticas poco saludables pueden dar lugar a problemas de salud a corto y mediano plazo, tales como anemia, desnutrición, sobrepeso, consumo de sustancias nocivas. Además, en la comunidad estudiantil, se observan síntomas frecuentes como cefalea, bajo peso, dolor abdominal y sobrepeso, todos ellos signos que afectan tanto su bienestar físico como emocional, repercutiendo negativamente en su rendimiento académico y en su calidad de vida. La persistencia de estos factores sin intervención adecuada podría agravar sus condiciones de salud, limitando su desarrollo integral y su capacidad de alcanzar su máximo potencial académico y personal. Ante esta situación y considerando los beneficios de implementar controles en el nivel de atención primaria, este proyecto de investigación tiene como propósito generar evidencia que respalde el diseño de estrategias de promoción de la salud para los jóvenes, lideradas por el personal de enfermería.

Por lo tanto, desde un enfoque práctico se plantea la necesidad de realizar esta investigación con el propósito de reconocer los estilos de vida en estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico de Cusco, específicamente en la provincia de Paruro, debido a que no se han encontrado estudios previos ejecutados en esta institución ni en la provincia en los últimos cinco años. Esta Provincia alberga un instituto público que acoge a estudiantes de distintas comunidades, distritos y provincias del Cusco. La importancia metodológica de esta investigación radica en que se obtendrá un reporte de los estilos de vida que servirá como antecedente para abordar de manera preventiva tanto la salud física como mental, además permitirá comprender la perspectiva social, los aspectos ético-morales, el entorno académico y familiar de los estudiantes. Por último, desde el punto de vista social será beneficioso para toda la comunidad estudiantil.

II. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Objetivo general:

Determinar los estilos de vida según Nola Pender en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico público “Virgen de la Natividad” de Paruro-Cusco, 2024.

Objetivos específicos:

1. Identificar la dimensión nutrición de los estilos de vida en los estudiantes del instituto de educación superior pedagógico público de Paruro – Cusco, 2024.
2. Identificar la dimensión actividad física de los estilos de vida en los estudiantes del IESPP de Paruro – Cusco, 2024.
3. Identificar la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida en los estudiantes del IESPP de Paruro – Cusco, 2024.
4. Identificar la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida en los estudiantes del IESPP de Paruro – Cusco, 2024.
5. Identificar la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida en los estudiantes del IESPP de Paruro – Cusco, 2024.

6. Identificar la dimensión autoactualización de los estilos de vida en los estudiantes del IESPP de Paruro – Cusco, 2024.

III. MATERIALES Y MÉTODOS:

3.1 Diseño de estudio:

Esta investigación fue cuantitativa, descriptiva de corte transversal no experimental debido a que la información recopilada fue expresada en números en un tiempo determinado es decir únicamente se enfocó en describir la forma de vida conforme a las dimensiones *según Nola Pender* a estudiantes del Instituto de Educación Superior pedagógico público “Virgen de la Natividad” de Paruro.

3.2 Población:

La población estuvo conformada por 100 estudiantes del IESPP “Virgen de la Natividad”, que se encuentra ubicado en el sector Manturhuaylla KM. 1 400 carretera Paruro- Accha. Esta institución pública tiene la misión de formar profesores para nivel inicial con mención a Intercultural Bilingüe, en un periodo de cinco años y está dividido en dos ciclos académicos por año, el horario de clases va de 8:30 hasta las 15:00 horas.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes que estuvieron matriculados en el periodo académico 2024-I.
- Estudiantes varones y mujeres mayores de edad (+18 a 40 años) del primero al quinto año de estudio.
- Estudiantes cuya participación sea voluntaria.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no asistan el día de la aplicación de la encuesta.
- Estudiantes que se encuentran con descanso médico o permiso.
- Estudiantes con licencia o hayan sido transferidos.

3.4 Muestra: La muestra fue censal y el muestro fue por conveniencia

3.5 Procedimiento y técnicas de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos

La técnica empleada fue la encuesta; y para la recopilación de datos se usó como herramienta el “*cuestionario modificado Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)*” que fue *Validado y modificado por Galeano (23) en Perú, el año 2019;* demostró una confiabilidad significativa con un coeficiente Alpha de Cronbach de 0,935. El valor R de Finn mancomunado entre los 3 jueces evaluadores fue de 0,80; lo que respalda su consideración como un instrumento válido para la medición.

El instrumento (PEPS-I) incluye información sobre el Sexo, Año cursado y consta de 48 preguntas que se dividen en seis dimensiones: Nutrición (6 interrogantes), Actividad física (5 preguntas), Responsabilidad en salud (10 preguntas), Manejo del estrés (7 preguntas), Soporte interpersonal (7 preguntas) y Autoactualización (14 interrogantes). Cuya modalidad de respuesta es una escala de Likert: 1 = nunca, 2 = algunas veces, 3 = Frecuentemente y 4 = rutinariamente. El valor final de acuerdo con la validación que realizó Galeano fue: 48-109 inadecuado; 110-132 medianamente adecuado y 133-192 adecuado.

N°	DIMENSIONES	N° DE PREGUNTAS /ENUNCIADOS		ESCALA DE VALORATIVA
1	<i>Nutrición</i>	6	1, 2, 3, 4, 5 y 6	<i>Nunca = 1</i> <i>A veces = 2</i> <i>Frecuentemente = 3</i> <i>Rutinariamente = 4</i>
2	<i>Actividad física</i>	5	7, 8, 9, 10 y 11	
3	<i>Responsabilidad en salud</i>	10	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21.	
4	<i>Manejo del estrés</i>	7	22, 23, 24, 25, 26, 27 y 28.	
5	<i>Soporte interpersonal</i>	7	29, 30, 31, 32, 33, 34 y 35.	
6	<i>Autoactualización</i>	13	36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47 y 48.	

Fuente: "Galeano, 2019".

Procedimiento de recolección de datos:

- ❖ Una vez que el asesor revisó y aprobó el proyecto de investigación, se procedió con el envío a la Unidad Integrada de Gestión en Investigación, Ciencia y Tecnología de la Facultad de Medicina, Estomatología y de Enfermería; quienes lo revisaron y aprobaron; luego fue enviado al Comité de Ética de la UPCH.
- ❖ Se procedió a enviar una carta de presentación en donde se solicitó el permiso al director del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Virgen de la Natividad", para así tener acceso a los estudiantes.

- ❖ En marzo del 2024, se realizó una reunión con el jefe del área académica donde se determinó que el horario de ejecución sería en la hora de tutoría con el fin de no alterar la jornada académica del día. Una vez establecido el horario de ejecución, se acudió al aula para explicarles a los estudiantes los objetivos del estudio y solicitar su participación mediante la firma del consentimiento informado (Anexo 01) y entregándoles también una copia. Seguidamente, se les ofreció el cuestionario (Anexo 02) a aquellos participantes que aceptaron voluntariamente participar del estudio quienes tuvieron un tiempo máximo de 40 minutos para responder. Finalmente, se les entregó un folleto informativo sobre “10 Recomendaciones para mejorar tu salud, elaborado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (Anexo 03). Toda la recolección de datos duró una semana.

- ❖ Al recibir el cuestionario, se le asignó un código único a cada estudiante. Posteriormente, fueron convocados al tópico de enfermería y se les entregó los resultados de su cuestionario según el código asignado.

- ❖ Finalmente, la información fue registrada en la hoja de cálculo Microsoft Excel, para luego ser procesada en el paquete estadístico, esta información fue de dominio único de las investigadoras.

3.6 Consideraciones éticas

El estudio fue presentado al Comité Institucional de Ética (CIEI) de la UPCH siendo aprobado con fecha 13 de marzo del 2024 (Anexo 04), y posteriormente al personal administrativo del IESPP “Virgen de la Natividad” (Anexo 05) previa aprobación se

procedió a la recopilación de datos, asegurándose de respetar los derechos humanos respaldándose en los principios éticos para este propósito.

Autonomía: Se brindó información necesaria a los estudiantes sobre el estudio a realizar y mediante la firma del consentimiento informado quedó evidenciada la aceptación voluntaria a participar del estudio; las encuestas fueron anónimas, solamente serán identificadas mediante códigos numéricos y fue de dominio único de los investigadores, cabe resaltar que todo participante tuvo el derecho de retirarse en cualquier momento de la investigación.

Principio de justicia: Todos los participantes tuvieron la misma oportunidad de ser parte del estudio sin distinción de raza, credo, idioma, ideología.

Beneficencia: Los participantes recibieron un folleto informativo acerca de “10 recomendaciones para mejorar tu salud” emitido por la OPS (anexo 03) que fue entregado al finalizar la encuesta. Además, se les proporcionó los resultados de manera individual, permitiéndoles evaluar si están adoptando un estilo de vida adecuado.

Principio de no maleficencia: Esta investigación no causó daños, ya que solo se aplicó un cuestionario.

3.7 Plan de análisis

Se construyó un sistema de datos en una hoja de cálculo en Excel 2019 para luego ser procesados en el programa SPSS versión 29.0. El análisis se realizó mediante la estadística descriptiva mediante frecuencias absolutas y relativas; por lo que, los resultados son presentados en tablas y gráficos.

IV. RESULTADOS

En la caracterización sociodemográfica de la población, se observa que el 81% (20) de los estudiantes se encuentran entre 18 a 24 años, un 15% (15) están en el rango de 25 a 30 años, un 3% (3) pertenecen al rango de 31 y 35 años, y finalmente, un 1% (1) se encuentra en el rango de 36 a 39 años. En cuanto al género, predomina el sexo femenino con un 75% (77), mientras que un 25% (25) corresponde al género masculino. Según el año de estudio, se observa lo siguiente: en el primer año no se realizó evaluación debido a la ausencia de admisión en el 2024-I. En el segundo año, un 33% (33) de los estudiantes fueron encuestados; en el tercer año, un 46% (46); y en el cuarto año, un 21% (21). Por otro lado, el quinto año no cuenta con estudiantes. Esto representa el 100% de la población estudiantil encuestada (Tabla 1).

El 92% de los estudiantes investigados presentan un estilo de vida medianamente adecuado; mientras que, el 3% restante se clasificó como inadecuado (Tabla 2).

En la dimensión de nutrición, prevaleció el estilo medianamente adecuado con un 77%; sin embargo, un 18% presentan un estilo inadecuado y solo el 5% mostraron un estilo adecuado. Esto es debido a que los estudiantes suelen consumir tres o más comidas al día e incluyen alimentos con fibra en su dieta; sin embargo, más del 50% “a veces” escoge comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos y leen las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo (Tabla 3 y 4).

Respecto a la actividad física, se observó una distribución equilibrada entre estilos medianamente adecuados (50%) e inadecuados (49%), y solo el 1% de los estudiantes presentó un adecuado; se observa que, más de un 50% de los encuestados “a veces” realiza al menos 60 minutos diarios de ejercicio físico y participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión; mientras que un 43% “nunca” realiza actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol o practicar ciclismo (Tabla 5 y 6).

En cuanto a la responsabilidad en salud, el estilo medianamente adecuado predominó con un 74%; no obstante, un 17% mostró un estilo inadecuado. Esto se debe a que, más de un 50% refiere que “a veces” asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente y se preocupa por consumir alimentos bajos en azúcar y grasas. Además, un 39% señala que “siempre” duerme bien y se siente descansado/a (Tabla 7 y 8).

El manejo del estrés mostró una tendencia similar, con un 73% de estudiantes en la categoría medianamente adecuada, mientras que un 22% presentó un manejo inadecuado del estrés. Más de un 50% de los estudiantes refieren que “a veces” son conscientes de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en su vida y relajan conscientemente sus músculos antes de dormir (Tabla 9 y 10).

En la dimensión de soporte interpersonal, un 67% de los estudiantes se clasificó como medianamente adecuados pero un 29% presentó un soporte inadecuado esto es debido a que más de un 50% de los estudiantes respondió que “a veces” discuten

con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales, además, mantienen relaciones interpersonales satisfactorias (Tabla 11 y 12).

Finalmente, en la dimensión de autoactualización, se observó que un 54% de los estudiantes presentaron un estilo medianamente adecuado; mientras que un 45% tuvo un estilo adecuado. Esto es porque más del 50% de los estudiantes “rutinariamente” creen que están creciendo y cambiando personalmente de forma positiva y es realista con las metas que se propone. Además, “siempre” creen que su vida tiene un propósito y se plantean metas para el futuro (Tabla 13 y 14).

V. DISCUSIÓN

El análisis de los estilos de vida de los estudiantes investigados revela que un 92% presentan un estilo de vida medianamente adecuado; mientras que solo un 3% se clasifica como inadecuado. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos, como el de Caldas et al. (24), quienes determinaron que el 62% de los estudiantes universitarios mantenían un estilo de vida medio. Esto indica que los estilos de vida de los estudiantes están marcados por hábitos que, aunque no del todo saludables, tampoco son completamente perjudiciales. De manera similar, Julcamoro (22) reportó que más del 50% de los estudiantes mostraron estilos de vida con prácticas limitadas en salud, lo cual coincide con el predominio de lo medianamente adecuado observado aquí. Sin embargo, contrastan con los resultados de Uzcamayta (21), donde el 90.9% de los estudiantes evaluados presentaron estilos de vida desfavorables, lo que refleja que la población analizada en este estudio posee mejores hábitos en general.

En cuanto a la dimensión de nutrición, se observó un predominio del estilo medianamente adecuado (77%), seguido por un 18% de estilo inadecuado. Estos datos reflejan comportamientos similares a los reportados por Colmenares et al. (16) en Colombia, donde un 51,3% de los estudiantes eligieron algunas veces alimentos bajos en grasas saturadas. Asimismo, el estudio de Ballen (18) reportó que un 54.5% de los estudiantes tenía un estilo de vida saludable, un resultado inferior al observado en la población investigada en este trabajo, lo que destaca una posible mejora en los hábitos nutricionales de los estudiantes evaluados. Sin embargo, estos hallazgos contrastan con lo encontrado por Uzcamayta (21), quien

identificó que el 50.6% de los estudiantes presentaban un estilo de vida desfavorable en esta dimensión. La prevalencia de estilos medianamente adecuados podría atribuirse a una conciencia parcial sobre la importancia de la alimentación, pero con limitaciones en la selección de opciones saludables.

Respecto a la actividad física, los estilos medianamente adecuados (50%) e inadecuados (49%) presentan una distribución equilibrada, lo que coincide con los resultados de Hernández (19) en México, donde la actividad física fue la dimensión más baja en promedio. A diferencia de esto, Molano et al. (17) encontraron que un 47.3% de los estudiantes realizaban ejercicios durante al menos 20 minutos, lo que sugiere mejores hábitos en su población estudiada. Sin embargo, los datos obtenidos coinciden parcialmente con Mendoza et al. (20), quienes reportaron que más de la mitad de los estudiantes no realizaban actividad física de forma adecuada. Esto subraya una necesidad urgente de promover estrategias que incentiven la actividad física, ya que la falta de ejercicio contribuye significativamente al riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

En la dimensión de responsabilidad en salud, el estilo medianamente adecuado (74%) predomina, aunque un 17% presentó un estilo inadecuado. Este hallazgo coincide con el estudio de Uzcamayta (21), donde esta dimensión resultó ser una de las más desfavorables alcanzando un 90.9%. En contraste, los resultados difieren de lo encontrado por Caldas et al. (24), quienes reportaron que un 62% de los estudiantes mostraban un estilo de vida medio, reflejando una menor proporción de responsabilidad inadecuada. Por otro lado, Julcamoro (22) señaló que la mayoría de las dimensiones evaluadas evidenciaban hábitos no saludables, lo que discrepa

con los resultados medianamente positivos obtenidos en este análisis. Estos datos destacan la necesidad de fortalecer programas educativos y estrategias que fomenten un compromiso más sólido con el cuidado de la salud.

El manejo del estrés sigue un patrón similar, con un 73% de estudiantes en la categoría medianamente adecuada y un 22% en la inadecuada. Esto guarda relación con el estudio de Mendoza et al. (20) en Huacho, donde se destacó que promover hábitos saludables desde edades tempranas es esencial para mitigar los efectos del estrés y prevenir enfermedades a futuro. Sin embargo, contrastan con el estudio de Colmenares et al. (16), donde solo un 38% de los estudiantes empleaban métodos efectivos para reducir el estrés. Asimismo, Hernández (19) reportó un puntaje bajo en esta dimensión, lo que evidencia una mayor vulnerabilidad en su población estudiada. Estos resultados subrayan la necesidad de implementar estrategias educativas que fomenten el uso de técnicas efectivas para manejar el estrés y así mejorar el bienestar de los estudiantes. La falta de conciencia sobre las fuentes de estrés y las técnicas de relajación evidencian áreas de mejora para los estudiantes.

En cuanto al soporte interpersonal, un 67% se clasificó como medianamente adecuado, mientras que un 29% presentó soporte inadecuado. Estos resultados coinciden con el estudio de Uzcamayta (21), donde un 57,5% de los estudiantes reflejaron un estilo de vida saludable en relaciones interpersonales. No obstante, difieren de Julcamoro (22), quien encontró que un 52% mantenía hábitos saludables en esta dimensión, lo que podría estar relacionado con diferencias culturales o contextuales. Por último, el estudio de Colmenares et al. (16) identificó que solo un 42.6% mantuvo relaciones satisfactorias, en contraste con la proporción mayor

observada. Las limitaciones en la comunicación y la falta de satisfacción en las relaciones interpersonales resaltan la necesidad de fomentar actividades que fortalezcan los lazos sociales.

Finalmente, en la dimensión de autoactualización, un 54% presentó un estilo medianamente adecuado y un 45% adecuado, posicionándose como una de las áreas más destacadas. Estos resultados superan los hallazgos de Mendoza et al. (20), donde solo el 41.7% de los estudiantes mantenía estilos de vida saludables que incluían esta dimensión. Además, coinciden parcialmente con el estudio de Colmenares et al. (16), en el que un 50.3% de los estudiantes reportó sentir que estaban en un proceso de crecimiento y cambio positivo, resultado similar al observado en este trabajo. Por otro lado, Hernández (19) destacó que el crecimiento espiritual, relacionado con la autoactualización, obtuvo los valores más altos en su población estudiada, lo que indica una tendencia más favorable en comparación con los hallazgos aquí presentados. Esto sugiere que, a pesar de las dificultades en otras áreas, los estudiantes muestran una percepción positiva de su desarrollo personal y sus metas futuras.

En conjunto, estos resultados refuerzan las conclusiones de Molano et al. (17), quienes destacaron que la vida universitaria impacta los estilos de vida, especialmente en salud y actividad física, y que existe una necesidad imperante de implementar estrategias efectivas para promover hábitos saludables en este grupo poblacional. La evidencia sugiere que, aunque las dimensiones como la autoactualización muestran aspectos positivos, persisten carencias importantes en

la actividad física, la nutrición y el manejo del estrés, lo que subraya la importancia de una intervención integral en la promoción de estilos de vida saludables.

No obstante, es importante considerar las limitaciones del estudio, principalmente relacionadas con su naturaleza transversal. Este diseño no permite establecer relaciones causales definitivas entre los factores analizados y los estilos de vida observados. Además, aunque la muestra utilizada es representativa de la institución, podría no reflejar completamente la diversidad de la población de estudiantes de estudios superiores, limitando la extrapolación de los resultados a otros contextos académicos o geográficos.

Otra limitación significativa radica en el posible sesgo de deseabilidad social en las respuestas de los participantes, especialmente en temas sensibles como el consumo de sustancias o los hábitos alimentarios. Este fenómeno podría haber llevado a una subestimación de comportamientos considerados poco saludables. Asimismo, el uso de cuestionarios autoadministrados, aunque eficiente, podría haber introducido sesgos de interpretación o recuerdo.

A pesar de estas limitaciones, el estudio representa una contribución importante para las ciencias de la salud y la disciplina de enfermería. Ofrece una perspectiva integral sobre los estilos de vida de los estudiantes de estudios superiores y permite identificar patrones de riesgo y áreas críticas que requieren intervenciones preventivas.

En conclusión, este estudio resalta la necesidad de implementar programas de salud adaptados a las realidades académicas, respetando las dinámicas de la vida estudiantil y las presiones académicas. Además, subraya la importancia de un enfoque multidisciplinario que integre aspectos de salud física, mental y social, promoviendo cambios sostenibles en los estilos de vida de los estudiantes y contribuyendo a su éxito académico y bienestar general.

VI. CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos y analizados, se llegaron a las siguientes conclusiones:

- La mayoría de los estudiantes presenta un estilo de vida medianamente adecuado. Esto sugiere que, aunque tienen cierta conciencia sobre aspectos relacionados con la salud, aún enfrentan áreas de mejora en sus hábitos diarios.
- En la dimensión de nutrición, predomina un estilo de vida medianamente adecuado. Los estudiantes suelen mantener una alimentación regular, pero evidencian una falta de conocimientos profundos sobre nutrición balanceada y hábitos alimenticios óptimos, lo que limita la calidad de su dieta.
- La actividad física, representa un área crítica, con una notable prevalencia de estilos de vida inadecuados o medianamente adecuados. Los resultados indican que los estudiantes no integran suficiente ejercicio en su rutina diaria, posiblemente debido a factores como la falta de tiempo, recursos o motivación.
- Con relación a la responsabilidad en Salud, la mayoría de los estudiantes refleja un estilo de vida medianamente adecuado. Si bien demuestran cierta conciencia sobre la importancia de su salud, aún no han desarrollado completamente hábitos de prevención y autocuidado necesarios para mantener un bienestar integral.

- En la dimensión de manejo del estrés, predomina un nivel medianamente adecuado. Aunque los estudiantes identifican sus principales fuentes de estrés, carecen de estrategias efectivas para gestionarlo de manera adecuada en su vida cotidiana.
- En cuanto al soporte interpersonal, la mayoría de los estudiantes se ubica en un nivel medianamente adecuado en esta dimensión, lo que sugiere que, aunque mantienen relaciones sociales, pueden mejorar aspectos como la comunicación efectiva y el fortalecimiento del apoyo mutuo en sus vínculos interpersonales.
- Por último, la dimensión autoactualización presenta resultados más positivos, con estudiantes que muestran una percepción favorable de sí mismos y una capacidad destacada para establecer y perseguir metas personales, lo cual evidencia un desarrollo alentador en esta área.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda profundizar en el estudio de los factores que determinan los estilos de vida de los estudiantes de institutos de educación superior, especialmente en las áreas de actividad física y soporte interpersonal, que presentan los índices más preocupantes de inadecuación. Comprender a fondo estas dimensiones permitirá diseñar estrategias más efectivas y ajustadas a las necesidades específicas de esta población.

- En respuesta a la baja actividad física identificada, resulta prioritario desarrollar programas que fomenten la práctica regular de ejercicio entre los estudiantes. Estas iniciativas deben ser accesibles, motivadoras y adaptarse a sus horarios y preferencias, integrando actividades recreativas y deportivas que se puedan realizar dentro del campus.

- Dado el impacto del estrés en los estudiantes, es esencial implementar programas de manejo del estrés que incluyan técnicas prácticas como la relajación, dinámicas grupales y actividades para mejorar el trabajo en equipo. Además, es fundamental promover un entorno de apoyo interpersonal dentro del instituto para fortalecer sus relaciones sociales y emocionales.

- Las autoridades del instituto tienen un papel clave en la creación de programas educativos que aborden temas esenciales como nutrición equilibrada, actividad física regular y gestión del estrés. Integrar estas temáticas en el currículo, ya sea mediante talleres o módulos específicos,

contribuirá a la formación de hábitos saludables desde una perspectiva integral.

- La participación de profesionales de la salud dentro del instituto, como enfermeros, psicólogos y nutricionistas, es crucial. Estos expertos pueden liderar talleres, ofrecer orientación personalizada y monitorear el bienestar de los estudiantes, brindándoles un apoyo continuo y especializado.

- Finalmente, una iniciativa de gran impacto sería la organización de una "Semana de los Estilos de Vida Saludables", durante la cual se lleven a cabo actividades prácticas como demostraciones de cocina saludable, ferias de salud, talleres sobre técnicas de manejo del estrés y competencias deportivas. Este tipo de eventos no solo refuerzan el aprendizaje, sino que también fomentan una cultura de bienestar en la comunidad educativa.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Díaz R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Rev Esp Nutr Comunitaria. (internet) 2022(consultado el 10 de noviembre del 2023);28(2):1-11. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-205813>
2. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. Promoción de la salud en la práctica de enfermería. 7.ª ed. Pearson Education; (2015; (citado el 11 de noviembre del 2024). Disponible en: <https://www.gmu.ac.ir/Dorsapax/userfiles/file/NolaJPenderCarolynLMurdaugh.pdf>.
3. Organización Mundial de la salud, Actividad física. (Internet).; (citado el 11 de noviembre del 2024).Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/26-05-2020-fifa-european-commission-andworld-health-organization-launch-safehome-campaign-to-support-those-at-riskfrom-domestic-violence>
4. Organización Mundial de la Salud, Enfermedades no transmisibles [Internet]. Ginebra, 2021 [actualizada 13 de abril del 2021; citado el 22 de octubre del 2023). Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

5. Ferrer M, Anigstein MS, Bosnich M, Robledo C, Watkins L. De la teoría a la práctica: el discurso de estilos de vida saludable y su aplicación en la vida cotidiana de mujeres chilenas de sectores populares [Internet]. Facultad de Ciencias Sociales/Escuela de Salud Pública, Universidad de Chile; 2021 [citado 2 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.sciel.br/j/csp/a/wnkMpBPFbtChr7Lvtcqm8HB/abstracto/?lang=es#>

6. Alquaiz J, Kazi A, Almigbal T, et al. Factores asociados con un estilo de vida poco saludable entre los adultos en la ciudad de Riyadh Arabia Saudita. Rev. Healthcare Basel (internet). 2021(citado el 5 de noviembre del 2023);9(221):1-13. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Factors-Associated-with-an-Unhealthy-Lifestyle-in-Alquaiz-Kazi/c6675414f219ea513b824b91d3613fef65d4251c>

7. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Ruralidad y educación en el Perú: ruralidad y lejanía en el Perú. Documento de referencia preparado para el Informe GEM 2020 América Latina y el Caribe: Inclusión y educación: todos y todas sin excepción. ED/GEMR/MRT/2020/LAC/06. (internet) 2020. (citado el 12 de noviembre del 2024); 55 páginas. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374789>

8. Sánchez A, Lluna A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. Rev Esp Nutr Hum Diet (Internet). 2019 (citado el 2 de noviembre del 2023); 23 (4): 271-282. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400008&lng=es.
9. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C, Hernández E, Matabanchoy S. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia. Promoc. Salud. 2019; 24 (2): 139-155. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.2.11 (Internet). (citado el 6 de noviembre del 2023) ;21(1628):1-18. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1012171/promocion-de-estilos-de-vida-saludables-estrategias-y-escenarios.pdf>
10. Diéguez M, Miguel P, Rodríguez R, López J, Ponce D. Prevalencia de obesidad abdominal y factores de riesgo cardiovascular asociados en adultos jóvenes. Rev. Cub. salud pública. (Internet). 2019 (citado el 10 de noviembre del 2023);43(3):396-411. Disponible en: <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/488>
11. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. Rev. médica de Chile. (internet). 2019 (citado el 10 de noviembre del 2023) ;145(11):1403-11. disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>

12. Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2022 (Internet). 2022 (citado 14 de noviembre de 2023). Disponible en: [libro.pdf](#)

13. Cardoso R, Caldas C, Brandão M, et al. Modelo de promoción de la salud del envejecimiento saludable al que se hace referencia en la teoría de Nola Pender. Rev. Bras Enferm (internet). 2022 (citado 12 de noviembre de 2023); 75(1). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reben/a/3q4xxH7VBQhg37bRT4ZZP3y/?lang=en>

14. Aristizábal H, Blanco B, Dolly M, et al.. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ (revista en la Internet). 2011 Dic (citado el 14 de noviembre del 2023) ; 8(4): 16-23. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es)

15. Carranza E, Caycho R, Salinas A, et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev Cubana Enfermer (Internet). 2019 (citado el 12 de noviembre del 2023);35(4).Disponible en: http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000400009

16. Colmenares J, Zapata S, Yepes J. Estilo de vida saludable en estudiantes de Enfermería desde el del modelo de Nola Pender (Tesis de pregrado). Colombia: Universidad Simón Bolívar; (Internet) 2020. (citado el 24 de noviembre 2023). Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/8700>.
17. Molano T , Chalapud N , Molano-T. Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. Rev. Univ. Ind. Santander. Salud (Internet). 2021 Dic (citado el 13 de noviembre del 2024) ; 53: e306. Disponible en: <https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21004>.
18. Ballen H. Estilos de vida saludables en estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá (tesis de pregrado). Colombia: Pontificia Universidad Javeriana; 2022. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10554/62530>
19. Hernández C. Estilos de vida en estudiantes universitarios [tesis de licenciatura]. San Pedro Garza García (México): Universidad de Monterrey; (Internet). 2019. (citado el 14 de noviembre 2024). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7880950>
20. Mendoza H, Maldonado. Estilos de vida de los internos de enfermería de la universidad de ciencias y humanidades los olivos, lima. (Internet) 2020 (citado el 15 de noviembre del 2023) disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/602>

21. Uzcamayta A. Perfil de estilo de vida según el modelo de Nola Pender en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2020. (citado el 13 de noviembre del 2024) Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19512/Uscamayta_Acrota_Paola_Erika.pdf;jsessionid=3BEA06AC366D860347327550E21CA3E5?sequence=1
22. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal (Tesis de pregrado). Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2829>
23. Galeano J. Estilos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Julio C. Tello, Hualmay (Tesis de pregrado). Perú: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/3753>
24. Caldas M, Sudario M. Estilos de vida de los estudiantes de trabajo social en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho (Tesis de pregrado). Perú: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/4076>

IX. TABLAS

Tabla 1: CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS	NUMERO (n=100)	%
EDAD		
18 a 24	81	81,0
25 a 30	15	15,0
31 a 35	3	3,0
36 a 39	1	1,0
SEXO		
Femenino	75	75,0
Masculino	25	25,0
AÑO		
1er año	0	0,0
2do año	33	33,0
3er año	46	46,0
4to año	21	21,0
5to año	0	0,0

Tabla 2: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR

ESTILO DE VIDA	NÚMERO	%
Inadecuado	3	3.0%
Medianamente adecuado	92	92.0%
Adecuado	5	5.0%
TOTAL	100	100%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN

ESTILO DE VIDA	NÚMERO	%
Inadecuado	18	18.0%
Medianamente adecuado	77	77.0%
Adecuado	5	5.0%
TOTAL	100	100%

Tabla 4: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN

Nº	NUTRICIÓN	Nunca		A veces		Rutinariamente		Siempre	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Ingieres algún alimento al levantarte por las mañanas	7	7.0%	31	31.0%	37	37.0	25	25.0%
2.	Escoges comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para preservarlos	22	22.0%	52	52.0%	22	22.0%	4	4.0%
3.	Consumes tres o más comidas al día	2	2.0%	41	41.0%	37	37.0%	20	20.0%
4.	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar su contenido nutritivo	8	8.0%	51	51.0%	27	27.0%	14	14.0%
5.	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (Ejemplo: granos enteros, frutas y verduras crudas)	4	4.0%	37	37.0%	46	46.0%	13	13.0%
6.	Planeas y escoges comidas que incluyan los nutrientes básicos como (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)	10	10.0%	42	42.0%	36	36.0%	12	12.0%

**Tabla 5: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO
DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA.**

ESTILO DE VIDA	NÚMERO	%
Inadecuado	49	49.0%
Medianamente adecuado	50	50.0%
Adecuado	1	1.0%
TOTAL	100	100%

**Tabla 6: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO
DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA.**

N	ACTIVIDAD FÍSICA	Nunca		A veces		Rutinariamente		Siempre	
		N	%	N	%	N	%	N	%
7.	Realizas ejercicios que fortalezca tu cuerpo al menos 3 veces por semana	10	10.0%	40	40.0%	36	36.0%	12	12.0%
8.	Realizas al menos ejercicio físico por 60 minutos diarios	3	3.0%	61	61.0%	27	27.0%	9	9.0%
9.	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	15	15.0%	58	58.0%	23	23.0%	4	4.0%
10.	Te tomas el pulso durante el ejercicio físico	45	45.0%	40	40.0%	13	13.0%	2	2.0%
11.	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol o ciclismo.	43	43.0%	34	34.0%	21	21.0%	2	2.0%

Tabla 7: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD

ESTILO DE VIDA	NÚMERO	%
Inadecuado	17	17.0%
Medianamente adecuado	74	74.0%
Adecuado	9	9.0%
TOTAL	100	100%

Tabla 8: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD

N	RESPONSABILIDAD EN SALUD	Nunca		A veces		Rutinariamente		Siempre	
		N	%	N	%	N	%	N	%
12	Recibes la información y consejería sobre el cuidado de tu salud.	7	7.0%	34	34.0%	34	34.0%	25	25.0%
13	Me preocupo por consumir alimentos bajos en azúcar y grasas	8	8.0%	58	58.0%	30	30.0%	4	4.0%
14	Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos	9	9.0%	37	37.0%	36	36.0%	18	18.0%
15	Evitas el consumo de alcohol	19	19.0%	47	47.0%	25	25.0%	9	9.0%
16	Duermes bien y te sientes descansado/a	10	10.0%	28	28.0%	23	23.0%	39	39.0%
17	Te haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	5	5.0%	36	36.0%	40	40.0%	19	19.0%
18	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	21	21.0%	58	58.0%	16	16.0%	5	5.0%
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	5	5.0%	35	35.0%	52	52.0%	8	8.0%
20	Observas tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	5	5.0%	33	33.0%	46	46.0%	16	16.0%
21	Me preocupo por consumir alimentos bajos en azúcar y grasas	5	5.0%	34	34.0%	48	48.0%	13	13.0%

Tabla 9: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS

ESTILO DE VIDA	NÚMERO	%
Inadecuado	22	22.0%
Medianamente adecuado	73	73.0%
Adecuado	5	5.0%
TOTAL	100	100%

Tabla 10: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS

N	MANEJO DEL ESTRÉS	Nunca		A veces		Rutinariamente		Siempre	
		N	%	N	%	N	%	N	%
22.	Tomas un tiempo cada día para poder relajarte	6	6.0%	41	41.0%	35	35.0%	18	18.0%
23.	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	8	8.0%	52	52.0%	28	28.0%	12	12.0%
24.	Pasas al menos 15 minutos diariamente en relajamiento o meditación	17	17.0%	43	43.0%	28	28.0%	12	12.0%
25.	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	12	12.0%	61	61.0%	22	22.0%	5	5.0%
26.	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	10	10.0%	42	42.0%	36	36.0%	12	12.0%
27.	Pides información profesional sobre cómo controlar el estrés.	23	23.0%	41	41.0%	30	30.0%	6	6.0%
28.	Mantienes un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos	10	10.0%	45	45.0%	42	42.0%	3	3.0%

Tabla 11: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL

ESTILO DE VIDA	NÚMERO	%
Inadecuado	29	29.0%
Medianamente adecuado	67	67.0%
Adecuado	4	4.0%
TOTAL	100	100%

Tabla 12: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL

N	SOPORTE INTERPERSONAL	Nunca		A veces		Rutinariamente		Siempre	
		N	%	N	%	N	%	N	%
29.	Discutes con personas cercanas y preocupaciones tus y problemas personales	33	33.0%	52	52.0%	14	14.0%	1	1.0%
30.	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	18	18.0%	40	40.0%	33	33.0%	9	9.0%
31.	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.	3	3.0%	37	37.0%	43	43.0%	17	17.0%
32.	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	10	10.0%	51	51.0%	32	32.0%	7	7.0%
33.	Pasas tiempo con amigos cercanos	13	13.0%	48	48.0%	30	30.0%	9	9.0%
34.	Expresas fácilmente interés, amor, y calor humano hacia otros.	12	12.0%	49	49.0%	31	31.0%	8	8.0%
35.	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (familiares, profesores y amigos).	10	10.0%	35	35.0%	40	40.0%	15	15.0%

Tabla 13: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACIÓN

ESTILO DE VIDA	NÚMERO	%
Inadecuado	1	1.0%
Medianamente adecuado	54	54.0%
Adecuado	45	45.0%
TOTAL	100	100%

Tabla 14: ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN LA DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACIÓN

N	AUTOACTUALIZACIÓN	Nunca		A veces		Rutinariamente		Siempre	
		N	%	N	%	N	%	N	%
36.	Sientes que te estimas o quieres a ti misma (o)	2	2.0%	15	15.0%	41	41.0%	42	42.0%
37.	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	2	2.0%	28	28.0%	46	46%	24.0%	24.0%
38.	Creer que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	0	0.0%	15	15.0%	62	62%	23	23%
39.	Te sientes feliz y contento (a)	1	1.0%	27	27.0%	46	46.0%	26	26.0%
40.	Reconoces tus capacidades y debilidades personales	1	1.0%	24	24.0%	51	51.0%	24	24.0%
41.	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	2	2.0%	27	27.0%	43	43.0%	28	28.0%
42.	Te planteas metas para el futuro	2	2	11	11.0%	41	41.0%	46	46.0%
43.	Eres consciente de lo que te importa en la vida	5	5.0%	9	9.0%	50	50.0%	36	36.0%
44.	Respetas tus propios éxitos	0	0.0%	14	14.0%	47	47.0%	39	39.0%
45.	Te interesas durante el día por aprender algo diferente	0	0.0%	18	18.0%	48	48.0%	34	34.0%
46.	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	0	0.0%	39	39.0%	47	47.0%	14	14.0%
47.	Eres realista en las metas que te propones	1	1.0%	11	11.0%	53	53.0%	35	35.0%
48.	Creer que tu vida tiene un propósito.	0	0.0%	9	9.0%	38	38.0%	53	53.0%

ANEXOS

Cuadro de operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ITEM	VALOR FINAL
Estilos de vida según Nola Pender en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico	Es el modo de vida en el que confluyen aspectos psicológicos, sociales, culturales y económicos. Estos aspectos están relacionados con la salud (18).	Nutrición	Se refiere a ingerir alimentos según las necesidades y requerimientos del organismo de cada persona.	<ul style="list-style-type: none"> • Ingerir algún alimento al levantarse por la mañana • Optar por alimentos que no contengan conservantes artificiales ni aditivos químicos. • Comer tres o más comidas al día • Leer las etiquetas de los alimentos envasados para determinar su valor nutricional. • Incluir alimentos que contengan fibra como: cereales integrales, frutas y verduras crudas en la dieta. • Las comidas que se planifica y elige contienen nutrientes esenciales como: proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas. 	1, 2, 3, 4, 5 y 6	Adecuado(133-192)
		Actividad física	Se refiere a un conjunto de movimientos planificados y organizados que implican la coordinación del sistema muscular y esquelético.	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar ejercicios de fortalecimiento corporal al menos 3 veces por semana. • Realizar al menos 60 minutos de actividad física todos los días. • Bajo supervisión, participas en programas o actividades de actividad física. • Su frecuencia cardíaca se mide durante el ejercicio • Participa en actividades físicas recreativas como caminar, nadar, jugar fútbol o andar en bicicleta. 	7, 8, 9, 10 y 11	Medianamente adecuado (110-132)
						Inadecuado(48-109)

		Responsabilidad en salud	Hace referencia al compromiso personal de cada individuo en el cuidado y mantenimiento de su propia salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Información sobre Salud. • Consumo de alimentos bajos en grasa. • Orientación sobre cómo utilizar métodos anticonceptivos. • Consumo de alcohol. • Descanso y sueño. • Mide tu presión arterial y conoce los resultados. • Participa en programas educativos para mejorar su entorno de vida. • Encuentra formas positivas de expresar tus sentimientos. • Observa su cuerpo en busca de cambios físicos o señales de peligro • Participa en programas de cuidados personales de la salud. 	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21.	
		Manejo del estrés	Es un fenómeno que ocurre en las personas como respuesta a situaciones de la vida cotidiana, manifestándose a través de reacciones específicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Dedicar un momento diario a relajarte. • Fuentes que producen tensión. • Meditar al menos 15 minutos todos los días. • Relajar deliberadamente los músculos antes de acostarse. • Pensamientos agradables antes de dormir. • Información profesional sobre cómo lidiar con el estrés. • Equilibrio de tiempo entre estudios e intereses de ocio. 	22, 23, 24, 25, 26, 27 y 28	

		Soporte interpersonal	Implica la interacción recíproca entre dos o más personas.	<ul style="list-style-type: none"> • Discusión de problemas personales. • Elogio a otras personas por sus éxitos. • Afecto mutuo con personas cercanas. • Relaciones interpersonales. • Compartir con amigos. • Importancia de expresar afecto fácilmente. • Importancia de brindar afecto con expresiones físicas. 	29, 30, 31, 32, 33, 34 y 35	
		Auto Actualización	Es el crecimiento de cada persona hacia la satisfacción de necesidades altas.	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Entusiasmo y optimismo • Conocimiento de capacidades y habilidades personales • Satisfacción personal • Conciencia de las fortalezas y debilidades personales • Trabajar en apoyo en metas a largo plazo • Plantear metas para un futuro • Conciencia del interés por la vida • Respeto por los propios éxitos • Interés por aprender algo diferente diario • Comodidad y felicidad con el entorno de la vida • Ser realista en las metas • Propósito en la vida 	36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47 y 48.	

CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Título del estudio: Estilos de vida según Nola Pender en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico público de Paruro - Cusco, 2024.

Investigador(as): Carlota Cruz Puma, Alondra Del Pilar Grijalva Maldonado

Institución: Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para determinar los estilos de vida según Nola Pender en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico público “Virgen de la Natividad” de Paruro-Cusco, 2024. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Los estilos de vida tienen un impacto significativo en la salud y el bienestar. Las rutinas diarias, como la alimentación, la actividad física y la gestión del estrés, influyen profundamente en nuestro estado de salud. Mantener un equilibrio consciente en nuestras prácticas cotidianas es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas. Promover y tener conciencia sobre hábitos saludables son aspectos clave para lograr un bienestar duradero.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se hará entrega de un cuestionario con 48 preguntas de aproximadamente 45 minutos de duración, donde se le preguntará sobre 6 dimensiones: Nutrición (6 preguntas), actividad física (5 preguntas), responsabilidad en salud (10 preguntas), manejo del estrés (7 preguntas), soporte interpersonal (7 preguntas) y autoactualización (14 preguntas).

2. Los cuestionarios se entregarán en la puerta del aula una vez hayas finalizado de responderlos.
3. Seguidamente se hará entrega de un folleto informativo con información sobre estilos de vida adecuados (anexo 03).
4. Finalmente, se creará una base de datos en el programa Excel 365, para salvaguardar la confidencialidad de cada participante del estudio y será identificada mediante un código numérico; la información será de dominio único de las investigadoras para el estudio.

Riesgos:

Esta investigación no causará daños, ya que solo se aplicará un cuestionario.

Beneficios:

Se le otorgará un folleto con información sobre estilos de vida saludable. Además, se les proporcionará los resultados de manera individual, permitiéndoles evaluar si están adoptando un estilo de vida adecuado.

Costos y compensación

No le ocasionará gasto alguno. No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, sólo una compensación de refrigerio (una fruta) por el tiempo brindado.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Sólo los investigadores tendrán acceso a las bases de datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio. Una vez terminado el estudio se eliminarán todos los datos y muestras recaudados.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio.

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: orvei.ciei@oficinas-upch.pe

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

_____	_____	_____
Nombres y Apellidos	Firma	Fecha y Hora
Dni		
Participante		
_____	_____	_____
Nombres y Apellidos	Firma	Fecha y Hora
Investigador		

CUESTIONARIO MODIFICADO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA

(PEPS-1) PENDER (1996)

CODIGO

--	--

Edad:

Sexo: (F) (M)

Año y Sección:

Presentación:

Somos estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, pedimos su colaboración para que nos puedan facilitar datos que nos permitirán determinar los Estilos de vida según la Teoría de Nola Pender.

A Continuación, se presenta un conjunto de ítems sobre los estilos de vida, se les pide responder con responsabilidad, ya que de ello dependerá los resultados de la investigación, se les pide ser objetivos para que así puedan contribuir con el estudio, dichas respuestas serán confidenciales y anónimas.

Instrucciones:

En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.

- No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Por favor no deje preguntas sin responder.
- Marcar con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1= Nunca 2= A veces 3= Frecuentemente 4= Rutinariamente.

DIMENSIONES					
NUTRICION					
1	Ingieres algún alimento al levantarte por las mañanas.	1	2	3	4
2	Escoges comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para preservarlos.	1	2	3	4
3	Consumes tres o más comidas al día.	1	2	3	4
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar su contenido nutritivo.	1	2	3	4

5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (Ejemplo: granos enteros, frutas y verduras crudas).	1	2	3	4
6	Planeas y escoges comidas que incluyan los nutrientes básicos como (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas).	1	2	3	4
ACTIVIDAD FÍSICA					
7	Realizas ejercicios que fortalezca tu cuerpo al menos 3 veces por semana.	1	2	3	4
8	Realizas al menos ejercicio físico por 60 minutos diarios.	1	2	3	4
9	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	1	2	3	4
10	Te tomas el pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
11	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol o ciclismo.	1	2	3	4
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
12	Recibes la información y consejería sobre el cuidado de tu salud	1	2	3	4
13	Me preocupo por consumir alimentos bajos en azúcar y grasas	1	2	3	4
14	Busco orientación sobre el uso de métodos anticonceptivos.	1	2	3	4
15	Evitas el consumo de alcohol.	1	2	3	4
16	Duermes bien y te sientes descansado/a.	1	2	3	4
17	Te haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	1	2	3	4
18	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	1	2	3	4
19	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.	1	2	3	4
20	Observas tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.	1	2	3	4

21	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	1	2	3	4
MANEJO DEL ESTRÉS					
22	Tomas un tiempo cada día para poder relajarte	1	2	3	4
23	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
24	Pasas al menos 15 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
26	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
27	Pides información profesional sobre cómo controlar el estrés.	1	2	3	4
28	Mantienes un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos	1	2	3	4
SOPORTE INTERPERSONAL					
29	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
31	¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti?	1	2	3	4
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
33	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
34	Expresas fácilmente interés, amor, y calor humano hacia otros.	1	2	3	4
35	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (familiares, profesores y amigos).	1	2	3	4

AUTOACTUALIZACION					
36	Sientes que te estimas o quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
38	Creer que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
39	Te sientes feliz y contento (a)	1	2	3	4
40	Reconoces tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
41	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
42	Te planteas metas para el futuro	1	2	3	4
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
44	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
45	Te interesas durante el día por aprender algo diferente	1	2	3	4
46	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
47	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito.	1	2	3	4

Fuente: Modificado y validado por Galeano Mori, Josselyn Stefany.

FOLLETO

10 RECOMENDACIONES PARA MEJORAR TU SALUD.

10 RECOMENDACIONES PARA MEJORAR TU SALUD

- 1.** Haz que los **alimentos naturales** o mínimamente procesados sean la **base de tu alimentación**. 
- 2.** Al cocinar, **disminuye la cantidad de sal, azúcar y grasas**. Con pequeñas cantidades puedes realzar el sabor. 
- 3.** **Limita el consumo de alimentos procesados** como fiambres o embutidos. **Incluye frutas y verduras** todos los días y **pescado** una vez a la semana. 
- 4.** **Evita el consumo de productos ultraprocesados**, como snacks, galletas o sopas preparadas. 
- 5.** En el día a día, **prefiere siempre el agua a otras bebidas** como refrescos, jugos y aguas saborizadas. 
- 6.** **Disfruta la comida**: come regularmente, despacio y siempre que puedas, en compañía. 
- 7.** **Aprende a cocinar**: prepara tus propios alimentos y comparte tus habilidades y recetas, especialmente con niños y jóvenes. 
- 8.** Al planear tus actividades, incluye la **compra y preparación de alimentos**. 
- 9.** **Sé crítico con la información** que recibes en la **publicidad** sobre alimentación. 
- 10.** Haz al menos dos horas y media de **actividad física** por semana y pasa menos tiempo sentado. 

www.paho.org

 Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Fuente: Organización Panamericana de la Salud (OPS). Disponible en:

[Volante: 10 recomendaciones para una alimentación saludable - OPS/OMS |](#)

[Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](http://www.paho.org)

CARTA DE ACEPTACION COMITÉ DE ÉTICA



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

CONSTANCIA-CIEI-123-12-24

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el proyecto de investigación señalado a continuación fue **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo la categoría de revisión **EXPEDITA**.

Título del Proyecto : **“VALORACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO, PARURO - CUSCO.”**

Código SIDISI : **213537**

Investigador(a) principal(es) : **Cruz Puma Carlota
Grijalva Maldonado Alondra Del Pilar**

La **aprobación** incluyó los documentos finales descritos a continuación:

1. **Protocolo de investigación, versión 2.0 de fecha 11 de marzo del 2024..**
2. **Consentimiento informado, Versión 2.0 de fecha 11 de marzo del 2024..**

La **APROBACIÓN** considera el cumplimiento de los estándares de la Universidad, los lineamientos científicos y éticos, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo investigador y la confidencialidad de los datos, entre otros.

Cualquier enmienda, desviaciones, eventualidad deberá ser reportada de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador reportará cada seis meses el progreso del estudio y alcanzará un informe al término de éste. La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **Jueves 13 de marzo del 2025**.

El presente proyecto de investigación sólo podrá iniciarse después de haber obtenido la(s) autorización(es) de la(s) institución(es) donde se ejecutará.

Si aplica, los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días previos a su vencimiento.

Lima, 13 de marzo del 2024



Manuel Raul Perez Martinot
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación
Universidad Peruana Cayetano Heredia

Av. Honorio Delgado 430
San Martín de Porres
Apartado postal 4314
319 0000 Anexo 201355
orvei.ciei@oficinas-upch.pe
www.cayetano.edu.pe

Comité Institucional de
Ética en Investigación

CARTA DE UNIDAD OPERATIVA

Código SIDISI: 213537

Título Completo del Proyecto: VALORACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO SEGÚN EL MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER, PARURO - CUSCO.

Nombre del Investigador Principal: CARLOTA CRUZ PUMA
ALONDRA DEL PILAR GRIJALVA MALDONADO.

Declaración del Jefe de la Unidad Operativa¹ en la que se llevará a cabo el estudio

Certifico que mi área operativa ha tomado conocimiento de este proyecto según nuestros procedimientos internos, y nos comprometemos a canalizarlo y apoyar las gestiones que fueran necesarias dentro de las normas vigentes, dentro de la ley y de las normas nacionales e internacionales para la realización de proyectos de investigación.

Certifico, además, que el investigador principal y sus colaboradores tienen la competencia necesaria para su realización

Nombre del Jefe del Área Operativa:	Mg. JOSÉ GARCIA CCAHUATA
Área Operativa:	DIRECTOR INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO "VIRGEN DE LA NATIVIDAD", PARURO-CUSCO.
Firma y sello:	Fecha: 31/01/2024



¹ Jefe del Departamento Académico o Jefe del Laboratorio(s) o Jefe de Unidad de Investigación de la unidad de gestión para proyectos en UPCH. Para unidades operativas externas a UPCH, debe ser la persona con la responsabilidad de dar autorizaciones.