



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



PERFIL DE ESTILO DE VIDA SEGÚN EL MODELO DE NOLAPENDER EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO, 2020.

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. PAOLA ERIKA USCAMAYTA ACROTA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2023



DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a Dios por ser parte de mi vida, por permitirme vivir momentos tan especiales, y por no dejarme desfallecer en momentos difíciles.

A mis amados padres Paulino y María, ellos que con su amor, dedicación y esfuerzo me enseñaron a no desistir de mis sueños y objetivos.

A mis hermanos que al pasar los años me motivan en cada meta que realizo.

Al amor de mi vida Nieve.

Paola Erika



AGRADECIMIENTO

A mi alma Mater, la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, por hacerme parte de su gran familia en estos años de estudio y por forjarme como una gran profesional.

Muy agradecida a mi querida Facultad de Enfermería, decana, docentes y personal administrativo que fueron parte de todo este camino en el que aprendí, mejoré y reforcé mis conocimientos, para así poder ser una excelente profesional que va mejorando con el pasar del tiempo.

Con mucho cariño, respeto y admiración a mi asesora de tesis la M.Sc. Elsa Gabriela Maquera Bernedo por la paciencia y consejos que me impartió desde el primer momento de revisión hasta la culminación de este.

A los miembros del jurado: Dr. Ángela Rosario Esteves Villanueva, D.Sc. Huguette Fortunata Dueñas Zuñiga y la Dr. Carmen Rosa Calcina Condori por sus sugerencias y aportes que me brindaron para la culminación del presente trabajo de investigación.

A los docentes y estudiantes, por permitirme concluir con este proyecto de investigación.

Paola Erika.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN 7

ABSTRACT..... 8

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 9

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 12

1.4 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN..... 12

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 MARCO TEÓRICO 13

2.2 MARCO CONCEPTUAL 23

2.3 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN..... 24

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN..... 29

3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO 29

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA 29

3.4 VARIABLE Y OPERACIONALIZACIÓN..... 33

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS..... 34

3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS 36



3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS..... 37

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN BASE A OBJETIVOS 38

4.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS..... 45

V. CONCLUSIONES..... 50

VI. RECOMENDACIONES 52

VII. REFERENCIAS 54

ANEXOS..... 64

Área: Salud del niño, escolar y adolescente

Línea: Estilo de vida según el modelo de Nola Pender en estudiantes

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 11 de enero de 2023



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Estilo de vida según el modelo de Nola Pender en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno	38
Tabla 2.	Perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.....	39
Tabla 3.	Perfil de estilo de vida en la dimensión actividad física, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno	40
Tabla 4.	Perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición saludable, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.....	41
Tabla 5.	Perfil de estilo de vida en la dimensión crecimiento espiritual, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno	42
Tabla 6.	Perfil de estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno	43
Tabla 7.	Perfil de estilo de vida en la dimensión manejo de estrés, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.....	44



RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar el perfil de estilo de vida según el modelo de Nola Pender en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno; el tipo de investigación fue descriptivo con diseño no experimental, de corte transversal; la población estuvo conformada por estudiantes de 36 escuelas profesionales divididas en 4 áreas, se realizó el muestreo de tipo probabilístico seleccionando dos escuelas por área, posteriormente se realizó el muestreo aleatorio estratificado, obteniendo como tamaño muestral a 318 estudiantes, que cumplieron con los criterios de inclusión; en el proceso de recolección de datos se aplicó la técnica de encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario de estilo de vida; para el procesamiento de información se utilizó el software estadístico SPSS V26; siendo los resultados: que, el 51.9% tienen estilo de vida no saludable y 48.1% saludable. En las dimensiones de: responsabilidad en salud, actividad física, manejo de estrés y nutrición saludable, el estilo de vida es no saludable con 90.9%, 84.9%, 62.3% y 50.6% respectivamente; solo en las dimensiones de crecimiento espiritual y relaciones interpersonales obtuvieron un estilo de vida saludable con 79.9% y 57.5% respectivamente; concluyendo que la mayoría de estudiantes tienen estilo de vida no saludable en la mayoría de dimensiones, según el modelo de Nola Pender.

Palabras Clave: estilo de vida, Nola Pender, estudiantes, universidad.



ABSTRACT

The objective of the study was to determine the lifestyle profile according to the Nola Pender model in students of the National University of the Altiplano - Puno; the type of research was descriptive with a non-experimental, cross-sectional design; The population was made up of students from 36 professional schools divided into 4 areas, probabilistic sampling was carried out selecting two schools per area, later stratified random sampling was carried out, obtaining 318 students as sample size, who met the inclusion criteria ; In the data collection process, the survey technique was applied, whose instrument was the lifestyle questionnaire; for information processing, the statistical software SPSS V26 was used; being the results: that, 51.9% have an unhealthy lifestyle and 48.1% healthy. In the dimensions of: responsibility in health, physical activity, stress management and healthy nutrition, they have an unhealthy lifestyle with 90.9%, 84.9%, 62.3% and 50.6% respectively; only in the dimensions of spiritual growth and interpersonal relationships did they obtain a healthy lifestyle with 79.9% and 57.5% respectively; concluding that the majority of students have an unhealthy lifestyle in most dimensions, according to the Nola Pender model.

Keywords: lifestyle, Nola Pender, students, university.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud pone énfasis a que las patologías que enfrenta la población en su mayoría son derivadas del estilo de vida que llevan y adoptaron; actualmente no se trata de combatir bacterias o virus, sino los malos hábitos que se extienden por todo el mundo (1).

Hablar de estilos de vida de la población involucra a todos los grupos etarios, por lo que se evidencia que existe mayor cantidad de casos de trastornos alimenticios en los universitarios, siendo sus patrones de alimentación irregulares, persistiendo el consumo de comidas rápidas, alteración de los horarios de alimentación, que asociado a los nutrientes que requieren, estos se convertirían en factores de riesgo (2). Se considera que la vida universitaria se desarrolla en las aulas y bibliotecas y por ello no se enfatiza la importancia de promover estilos de vida saludables (3).

En el Perú, el estilo de vida de los adolescentes y jóvenes presenta cambios pertinentes en cada etapa de la vida según el grado de instrucción que van encaminando. En la vida universitaria muchos de los estudiantes dejan a los padres en la tierra natal y empiezan la migración en busca de mejor calidad de educación (4).

A nivel nacional, antes de la pandemia en el año 2016, en un estudio en universitarios se identificó que un alto porcentaje de los encuestados manifestaron tendencia a cuadros de ansiedad, depresión, o ambos y el 43.3% requería tratamiento (5).

Así también, en otro estudio realizado en el Perú durante la pandemia, se encontró que el 79.2% de estudiantes universitarios tienen un estilo de vida entre malo y pésimo; 76.6% tienen conducta sedentaria, 66.6% no practica deportes al menos 3 veces



a la semana, 55.3% consumen alimentos procesados, 40.7% ingieren comidas chatarras, 44% no acuden a consulta médica anual, 99.3% utilizan su tiempo en redes sociales e internet y 44% consumen sustancias psicoactivas (6).

En relación a ello, Nola Pender (enfermera creadora del modelo de promoción de la salud) enfatizó que es importante realizar intervenciones promocionales asociadas a la salud resaltando conductas saludables, asumiendo desde un comportamiento personal y decisivo para alcanzar un estilo de vida saludable (7); por lo que propone las siguientes dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés.

Respecto a responsabilidad en salud en jóvenes, se conoce que un porcentaje mínimo de la población, se realiza chequeos médicos cada año, tampoco existe preocupación por el sector salud para detectar enfermedades que posiblemente no presenten síntomas y no sean fáciles de percibir; se conoce poco sobre la edad, los antecedentes familiares y el estilo de vida como factores de riesgo de enfermedades hereditarias o percibidas (8); por otro lado, la dimensión de actividad física, en el Perú existen casos mayores de sedentarismo debido que la población incumple en realizar actividades físicas de 150 minutos durante la semana, así también las personas presentan mayores cifras de obesidad, resaltando que el 60% de casos se registra en ciudadanos mayores de 15 años (9).

Referente a la nutrición saludable, se registra que el 43.4% de jóvenes peruanos sufren de sobrepeso y obesidad, el 29% al menos consumen una vez a la semana comida rápida, el 88% ingieren alimentos altos en grasa, asimismo el 20% de población a nivel del Perú y el 33% en áreas rurales registran consumo mayor de sal y el 49% de población consume la mínima cantidad requerida de fibra (10). Otras dimensiones de estilo de vida refieren que, respecto a crecimiento espiritual, se observa disconformidad con uno



mismo, así también la falta de aceptación y el suicidio (11); la dimensión de relaciones interpersonales, se vio afectada a causa de la pandemia, incrementándose el uso de equipos móviles y redes sociales (12); finalmente en relación al manejo de estrés, el 85% de universitarios a nivel nacional padecen altos índices de estrés, lo que afecta la salud mental, existiendo casos de ansiedad con 82%, violencia con 52% y estrés con 79% (13).

Somos conocedores que en el 2020 se atravesó y se presentó un hito muy importante y difícil de afrontar que puso a prueba los sistemas de salud, como fue la pandemia COVID – 19, que delego al sector educación a implementar estrategias para la continuidad de la educación en los niveles inicial, primario, secundario y superior (14).

Los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, desarrollaron actividades virtuales en los semestres 2020 – I, 2020 – II, 2021 – I, 2021 – II, conectándose a la red de aulas virtuales, generalmente desde sus viviendas, ubicadas en las diferentes provincias de la región de Puno, viviendo con sus padres, hermanos y demás familiares, alejados de sus pares, este hecho pudo alterar su estilo de vida (15). La carga de tareas o el no cumplimiento de sus responsabilidades como los trabajos académicos, hizo que muchos estudiantes disminuyan horas de sueño aumentando estrés en un nivel alto.

Por todo lo analizado y encontrándose frente a una realidad singular en el año 2021, se plantean las siguientes preguntas:

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General

¿Cuál es el perfil de estilo de vida según el modelo de Nola Pender en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2020?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud?



- ¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión actividad física?
- ¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición saludable?
- ¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión crecimiento espiritual?
- ¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales?
- ¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión manejo de estrés?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar el perfil de estilo de vida según el modelo de Nola Pender en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2020.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión responsabilidad en salud.
- Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión actividad física.
- Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión nutrición saludable.
- Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión crecimiento espiritual.
- Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión relaciones interpersonales.
- Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión manejo de estrés.

1.4 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Por ser un trabajo descriptivo, no amerita considerar hipótesis.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 BIOGRAFÍA DE NOLA PENDER

Nació en Lansing, Michigan el 16 de agosto de 1941, el primer contacto con la enfermería fue a los 7 años, al observar el cuidado enfermero que le ofrecían a su tía hospitalizada. En 1962 recibe su diploma de la escuela de enfermería de West Suburban Hospital de Oak Park, Illinois. En 1964 completa su título en la Universidad del Estado de Michigan, Evanston, Illinois. Su modelo de promoción de la salud indica medidas de salud preventiva y describe la función fundamental de las enfermeras para ayudar a los pacientes a prevenir enfermedades, mediante el autocuidado y alternativas audaces (16).

El modelo de promoción de la salud está inspirado en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather.

Teoría de aprendizaje social de Albert Bandura:

Precisa la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incluye aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de los individuos. Para ello, indica cuatro requisitos: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta) (17).



Modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather:

Afirma que la conducta es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad. De acuerdo con esto, cuando hay una intención clara, concreta y definida por conseguir una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo. La intencionalidad, entendida como el compromiso personal con la acción, constituye un componente motivacional decisivo, que se representa en el análisis de los comportamientos voluntarios dirigidos al logro de metas planeadas (16).

2.1.2 ESTILO DE VIDA

Comprende al conjunto de patrones, hábitos o conductas que tiene una asociación directa con la salud, ello refiere a la generación de desarrollo y bienestar de las personas, por lo tanto, implica que el estilo de vida es un aspecto multifactorial de actividades, que se realizan y también implica la percepción que facilita a la conservación de la salud, y se relaciona con el nivel de bienestar de la persona (18). Asimismo, se menciona que el estilo de vida es el reflejo de las conductas de hábito que una persona adopta para cuidar de su salud y alcanzar el bienestar, las conductas habituales de cada individuo es transmitido por la familia, quienes producen y emiten una percepción de la salud y situaciones que son representadas de manera cotidiana (19).

Por otro lado, los estilos de vida saludables son comprendidos como hábitos, comportamientos, procesos sociales, conductas y tradiciones que cada individuo adopto a lo largo de su vida, que son realizadas a diario para satisfacer los requerimientos humanos para el logro de bienestar y conservación de la salud. Desde la mirada material, el estilo de vida se presenta como expresiones de cultura material como son la vestimenta, vivienda, alimentación, por otro lado, desde lo social se caracteriza por las formas de comportamiento, como redes de apoyo, tipo de familia, sistemas familiares, entre otros, desde lo ideológico es considerado como los valores y creencias que de cierta manera



definen conductas de los individuos (20).

La Organización Mundial de la Salud, refiere que “son percepciones que la persona adopta de acuerdo al entorno donde se encuentra, enmarcado por su cultura, las creencias y valores que desarrolló en su coyuntura que se asocia a los objetivos, expectativas, normas e inquietudes” (21).

Asimismo, es fundamental que las personas se concienticen y adopten estilos de vida saludables, debido a que permite conservar su salud, a mantenerse saludable y aminorar patologías que pueden desarrollarse por no contar con una vida saludable. (22).

Distinguiendo estas definiciones, presentamos lo siguiente:

2.1.3 Modelo de promoción de la salud según Nola Pender

Enfatiza la importancia de realizar actividades promocionales desde la enfermería, debido a que permite entender conductas y comportamientos individuales, asociados a la salud para después plantear estrategias y así lograr comportamientos saludables (16). Este modelo da a conocer sobre la naturaleza multidimensional del individuo en la interrelación con su contexto, resaltando el vínculo de experiencias, creencias, conocimientos y características personales, hitos que son asociados a conductas de salud que se quiere alcanzar (23). También define aspectos cognitivos y perceptuales como puntos fundamentales que definen la conducta promocional de la salud, percepciones de beneficios, limitaciones, la auto eficiencia percibida, la afectividad asociada a la salud, la incidencia del entorno y las situaciones (19).

Por lo tanto, este modelo permite determinar categorías principales, acerca de comportamientos asociados a la salud que hasta la actualidad aún sigue cuestionada para mejorar y perfeccionarla. Como argumento principal del modelo es educar a los individuos acerca de cómo deben cuidar su salud, es decir tomar conciencia y tratar de buscar una vida saludable debido a que de esta forma se va evitar la presencia de algunas



patologías, contribuye a disminuir recursos y sobre todo conservar la salud. Asimismo, este modelo tiene un aporte importante en el personal de salud, específicamente en enfermería (24).

Comprende lo siguiente:

2.1.4 Dimensiones del estilo de vida:

A. Responsabilidad en Salud

Hace referencia a la responsabilidad que asume la persona acerca de su propio cuidado de su salud y velar por su bienestar de sí mismo, este aspecto implica educarse, adoptar estilos y hábitos saludables en caso de no acudir a especialistas (25). Implica el autocuidado, teniendo en cuenta la cultura del cuidado y prevención de patologías, en caso de ser necesario acudir al centro de salud donde realizar sus controles como parte de su rutina, que también facilita detectar patologías oportunamente (26); catalogándose como un reto importante para la población estudiantil y para los profesionales de enfermería que tienen como rol atender a pacientes en diferentes áreas, entre ellas desarrollar estrategias de intervención preventivas que a lo largo de la historia quedaba olvidada y que gracias a este modelo se enfatiza y se pone mayor interés (27).

Asimismo, se resalta una contraposición en cuanto a responsabilidad en salud, que son el nivel de responsabilidad de uno mismo con la responsabilidad de la sociedad en brindar oportunidad para adoptar conductas saludables (28); por lo tanto, es importante realizar controles de manera anual como parte de su rutina que facilita saber el estado de la salud, como también la detección de patologías definidas como silenciosas que no presentan síntomas, donde el estilo de vida repercute directamente con el desarrollo de algunas de estas patologías (8), igualmente, conocer patologías crónicas como el colesterol, diabetes, cardiovasculares, entre otros, es fundamental debido a que generalmente no presenta síntomas, por lo tanto se requiere un chequeo o exámenes para



su detección evidenciando que se realicen cada año (29).

Para informar acerca de la salud se utiliza la lectura de folletos, esto implica educar a la población en general, mediante actividades de promoción y prevención buscando que la población se concientice sobre los cuidados propios para preservar su salud (30).

Ser diagnosticado con una enfermedad da paso a buscar una segunda opinión, así obtienes un mejor conocimiento de tu enfermedad y de tus opciones. Estás más preparado para tomar mejores decisiones que puedan ser beneficiosas a largo plazo. Al igual que una segunda opinión puede resultar de gran ayuda (31). Hoy en día diferentes especialistas sugieren realizar análisis una vez por mes, mayor aun cuando existen signos o cambios en la piel, entre otros (32); y no podemos dejar el tema de sesiones educativas, debido que educar sobre cuidados de salud es una estrategia importante, debido que implica actividades donde no solo se informa sino se motiva, apoya y orienta a las personas que tienen como objetivo mejorar conductas y comportamientos a través de fomento de estilos de vida saludable (33).

B. Actividad física

Existen estudios diferentes donde determinan que realizar actividad física trae beneficios importantes en la salud de las personas, generalmente este es conocido como ejercicios físicos que aportan a reducir las consecuencias negativas que atentan contra el bienestar integral, debido a que se tonifica los músculos que aporta al incremento de fuerza (34). Mediante estas actividades las personas hacen que su organismo trabaje ya que son beneficiosas y en ocasiones permiten afrontar patologías (35). Por lo tanto, la Organización Mundial de la Salud, recomienda que la población asuma en realizar ejercicio regularmente, que permite prevenir y contribuye al manejo de cardiopatías, diabetes tipo 2, cáncer, de igual forma disminuye los síntomas de ansiedad e inclusive



depresión; reduce el deterioro cognitivo, fortaleciendo el cerebro y con ello la memoria (36).

Es importante resaltar que la actividad física regular va de la mano con el hábito saludable que debe ser asumida en la vida cotidiana (37), empezar a realizar ejercicio 1 vez al día o 2 veces por semana, involucra acciones flexibles, moderadas y rigurosas, que esta pueda ser desarrollada como parte de la rutina, ocio o de manera planificada (25), asimismo el ejercicio comprende una serie de acciones ya sean estas estructuradas, planificadas y repetidas que se realiza para mejorar o mantener algún componente de aptitud física (38).

Entre las actividades físicas se resaltan los siguientes tipos: tonificación muscular, aeróbicas, flexibilidad, equilibrios y fortalecer el óseo (39). En caso que la persona realiza actividades planificadas, es importante buscar apoyo en instructores que le faciliten acondicionar equipos y hacer programa de los ejercicios que requiere, de acuerdo a las condiciones físicas del individuo (40). Al mismo tiempo de hacer actividad física, es recomendable realizar un control de pulsación, considerando que el pulso hace referencia a la frecuencia cardiaca, es decir la cantidad de latidos del corazón en 1 minuto, por tanto, es un indicador que se utiliza para todo tipo de deportistas, mayor aun en personas que comienzan a realizar ejercicios, que comúnmente caen en el error de realizarlo con mayor intensidad y ello puede ser peligroso para su salud (41).

C. Nutrición saludable

Comprende el seleccionar, conocer y consumir alimentos nutritivos que contribuyan al bienestar, suministrando nutrientes requeridos, esto implica elegir una dieta saludable (25). Por otro lado, es importante resaltar que la alimentación saludable no implica cantidad sino calidad, es decir proveer nutrientes requeridos por el organismo favoreciendo la conservación de salud, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud,



una dieta saludable consiste en consumir proteínas, verduras, frutas, lácteos y carbohidratos (42). Asimismo, es importante cumplir con horarios de alimentación, donde la primera comida es el desayuno, que se suministra en horas de la mañana es beneficiosa debido que después del descanso es importante recuperar energía por lo que desayunar provee nutrientes que contribuyen a que el organismo sea activo, además, consumir un desayuno saludable a diario contribuye a conservar un peso normal (43).

Para la preparación de comidas es importante la selección de alimentos, debido que los alimentos comercializados y manufacturados pueden ser peligrosos por los químicos que contienen, de ahí la importancia de seleccionar y la desinfección de alimentos (44).

Una alimentación saludable incluye la ingesta mínima de tres comidas principales diarias: desayuno almuerzo y cena. Saltarse alguno de estos tres alimentos puede derivar en complicaciones de salud y malnutrición (45), así también, consumir agua es fundamental para el organismo debido que contribuye a regular la temperatura corporal, hidratar la piel, manteniendo una digestión adecuada, lubricando articulaciones, entre otros beneficios (46). Por lo tanto, consumir de 6 a 8 vasos diarios es importante, de los cuales mínimo 4 deben ser agua pura (47). Asimismo, es importante reducir el consumo de sal, lo recomendable es consumir 5 gramos al día con ello se contribuye a la reducción de enfermedades y el índice de mortalidad (48).

Es importante resaltar que los alimentos tengan etiquetas, donde se determina sus componentes principales: grasas, azúcares añadidos, conservantes entre otros (49). Por lo tanto, es importante seleccionar alimentos que contengan información nutricional en sus respectivas etiquetas (50).

D. Crecimiento espiritual

Este aspecto se enfoca más en desarrollo de recursos internos, es decir, el lado



espiritual del ser que se alcanza con el trascender, debido que brinda paz interior y da la probabilidad de participar en opciones nuevas para alcanzar metas y ser algo más, otro aspecto es la conexión que brinda sensaciones de plenitud y armonía con el universo, y finalmente el desarrollo que comprende en localizar al máximo el capital humano mediante la búsqueda de un propósito de porque existe y trabaja en la consecución de metas (25).

Es determinada como el proceso de evolución espiritual, el camino o viaje que realiza una persona para descubrirse de quien es, esa autenticidad. Asimismo, comprende propagar la conciencia y entenderse a uno mismo y sobre el entorno donde se desenvuelve, por lo tanto, este proceso necesita compromiso y dedicación (51). Implica también del amor a uno mismo, el nivel de aceptación y valoración, debido que estos aspectos dependen mucho de uno mismo (52); seguido del optimismo que es considerado como las conductas positivas que contribuyen al logro de la felicidad, contar con éxito y tener vida sana, además el optimismo protege de actitudes negativas, facilitando que el individuo afronte adecuadamente al estrés (53).

Un punto importante de la superación personal es que conduce al ser humano a ser plenamente feliz y no tiene límites, evolucionar como persona y cada nuevo día ser la mejor versión de sí mismo (54). El crecimiento y bienestar de personas comprende el tener armonía y equilibrio a diario, en relación con uno mismo y también los demás (55).

El autoconocimiento permite mantener el equilibrio, saber que no se puede ser bueno para todo y que se debe buscar ayuda de ser necesario, cada persona debe identificar en qué es realmente bueno para poder actuar con seguridad y determinación (56), conociendo sus capacidades y debilidades, así podrá proyectarse hacia el futuro mediante metas, este es un elemento principal que orienta el comportamiento planeado, dirigido y fundamentado en convicciones (57).



E. Relaciones interpersonales

Hace referencia a la conectividad que mantiene un individuo con los demás a través de la comunicación que permite lograr una sensación de cercanía, convivencia e intimidad con su entorno, por tanto, implica el intercambio de opiniones, ideas, sentimientos a través de emisión de mensajes ya sea verbal o no verbal (23).

Asimismo, se define como el involucramiento e interacción de una persona con los demás cercanos a su entorno, las cuales se fundamentan en valores como lealtad, respeto, confianza, apoyo, soporte y sobre todo bienestar, si estas presentan dificultades generan molestias y atentan la salud mental del individuo (26).

F. Manejo de estrés

Se presenta en todas las personas, en el sector educativo el estrés se encuentra asociado al ámbito educativo que comprende, exceso de tareas, dedicación de horas de clases, evaluaciones, entre otros, convirtiéndose en un fenómeno que los estudiantes afrontan a diario, conllevando a consecuencia negativas debido a que les genera emociones negativas, dolores en su cuerpo, su salud mental entre otros (49).

El manejo de estrés comprende el aplicar y hacer uso de capacidad psicológica y física que permitan disminuir y controlar de forma eficaz (58). Catalogándose esta como un elemento importante que permite conservar equilibrio emocional frente a las condiciones externas que perturban y afectan la salud. Al respecto la Organización Mundial de la Salud define como un fenómeno que afecta a toda la población, que se desarrolla como respuestas que el organismo emite frente a las exigencias externas, a esas fuerzas que hace que la persona actúe y emita una respuesta, que en la actualidad se ha vuelto estilo de vida moderna, donde las exigencias son mayores causando efectos negativos en la persona (42).



En los estudiantes de la universidad el estrés no es un problema ajeno, debido que muchos estudiantes padecen estrés reflejados en rasgos como el cansancio, el cual se produce por diferentes factores como son los horarios asignados que les dificulta tener una alimentación en horarios adecuados, la carga académica que realizan en sus tiempos libres e inclusive realizan amanecidas, afectando su descanso y su salud, debido que presentan malestares, cansancio, preocupación, ansiedad y frustración, que muchas veces les llevan a consumo de sustancias psicoactivas, mala alimentación debido a que optan por economizar su alimentación, afectando su rendimiento académico (6).

2.1.5 Estilos de vida universitaria

Hoy en día existe mayor cifra de estudiantes de nivel superior que implica adaptarse a diferentes cambios, transformaciones y sobre todo a la autogestión y organización individual, social y familiar. Dicho proceso es catalogado como parte del desarrollo profesional en donde es importante que las personas en esta etapa asuman retos y desafíos nuevos y puedan responder positivamente, los estudiantes universitarios deben afrontar dichos cambios e incorporarse a ese entorno nuevo (59).

La vida universitaria implica asumir estilos de vida, al que se determina como una construcción de acuerdo con las ideas de comportamiento individual y de los patrones de conducta, es decir el modo de vida, los hábitos y rutinas. Los antecedentes anteriormente expuestos cobran importancia en la población universitaria, teniendo en cuenta que los estudiantes se encuentran en fase de desarrollo y crecimiento, que implica asumir nuevos estilos y desafíos, considerando que esta etapa pone en riesgo a estudiantes para que adopten estilos de vida poco saludables (60) (61).

En las universidades aun no enfatizan sobre la importancia de promover en los estudiantes estilos de vida saludables, debido que continúan con el mismo patrón de



inadecuados hábitos porque siguen en el sesgo de considerar que la vida universitaria se desarrolla en las aulas y bibliotecas, inclusive contar con infraestructuras modernas, dejando de lado el desarrollo profesional y el desempeño de estudiantes depende muchísimo de los estilos de vida que adoptan (3).

Por tanto, abordar el estilo de vida de estudiantes universitarios implica el mejoramiento de la educación que se imparte en las universidades que son entidades encargadas de formar profesionales competentes (62).

2.2 MARCO CONCEPTUAL

- **Estilo**

Es la forma o particularidad con la que se caracteriza la persona, es decir comprende al conjunto de rasgos que identifican a una persona, el cual puede ser visible en su estilo de actuar, pensar, expresar emociones entre otros que es propio de cada persona.

- **Estudiante**

Es la persona o individuo que se encuentra cursando estudios en una institución educativa, es decir es la persona que tiene por ocupación el estudiar.

- **Perfil**

Comprenden las características, competencias y conjunto de aspectos que permiten que la persona se caracterice de manera única el cual describe las características personales, profesionales.

- **Salud**

Se define estado de bienestar integral, asimismo la capacidad potencial humano logrado mediante el comportamiento dirigido a un objetivo, el autocuidado conveniente y relaciones satisfactorias con los demás, cuando se hacen los convenios requeridos para mantener integridad estructural y armonía con los entornos relevantes.



- **Vida**

La palabra “vida” proviene de latín, generalmente es definido como el tiempo transcurrido de una persona desde el momento de nacimiento hasta su fallecimiento en la cual se ocurren diferentes experiencias.

- **Universidad**

Es aquella entidad que se encarga de impartir educación de nivel superior dividida en áreas y facultades, que forma profesionales de diferentes ramas que aportan al desarrollo de la sociedad.

2.3 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1 Internacional

En el estudio realizado en Ecuador, titulado, estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo – 2018, cuyo objetivo fue “determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería”, estudio de tipo descriptivo, de corte transversal con enfoque mixto, con una población constituida por 387 aplicando el cuestionario a 211 que tuvieron el perfil de inclusión, se utilizó el instrumento ,estilo de vida de Nola Pender, resultados, poco saludable en las seis dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización con 57.3%, 55.5%, 57.4%, 61.8%, 56% y 53.7% respectivamente (23).

Un estudio realizado en México, titulado, estilos de vida en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería Veracruz-2017, cuyo objetivo fue “describir los estilos de vida en estudiantes de enfermería”, estudio de corte cuantitativo, descriptivo, longitudinal, transversal , con una población constituida por 165 estudiantes, se utilizó el instrumento ,estilo de vida de Nola Pender con seis dimensiones (nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y



autoactualización), resultados, el 12% estilo de vida malo, 69% regular y 19% saludable, la actividad física alcanzó un 60% de estilo de vida malo (63).

También en México, se realizó un estudio titulado, estudiantes universitarios y el estilo de vida-2016, cuyo objetivo fue “caracterizar el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Yucatán”, estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal, con una población de 236 alumnos, pero solo se incluyeron 197 encuestas que cumplieron con los criterios, se utilizó el instrumento, estilo de vida de Nola Pender, resultados ,en manejo del estrés, 68.2% tiene un manejo regular y 29.2% un buen manejo, en nutrición, 56.3% tiene un manejo regular y 43.2% un buen manejo, en responsabilidad en salud, 75% tiene un manejo regular y el 15% un buen manejo, en actividad física, 57.2% tiene un manejo regular y 37.2% un buen manejo, en soporte interpersonal, 76.6% tiene un buen manejo y en autoactualización, 89.4% tiene un buen manejo (64).

2.3.2 Nacional

En un estudio realizado en Lima, titulado, estilos de vida de los estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza-2019, cuyo objetivo fue “determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería”, estudio de enfoque cuantitativo, tipo básica, transversal y observacional de nivel descriptivo y diseño no experimental, con una población de 104 estudiantes, se utilizó el instrumento ,estilo de vida de Nola Pender de 52 ítems con seis dimensiones (nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización), resultados, el 51% presentaron un estilo de vida no saludable, en la dimensión nutrición, manejo de estrés, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y responsabilidad en salud con 53%, 54%, 53%, 52%, 51% respectivamente, y 49% manifestaron un estilo de vida saludable, en la dimensión de actividad física con 51% (65).



Otro estudio realizado en Lima titulado, estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener-2018, cuyo objetivo fue “determinar los estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud”, estudio descriptivo, de corte transversal, con una población constituida por 4394 estudiantes, muestra de 188, se utilizó el instrumento ,estilos de vida que consta de tres dimensiones que son alimentación, actividad física y psicológica , resultados, el 51% presentó un estilo de vida no saludable y el 49% saludable, en la dimensión de alimentación el 52.6% saludable y el 47.4% no saludable, en actividad física el 33.5% saludable y el 66.5% no saludable, en psicológica el 45.9% saludable y el 54.1% no saludable (66).

También en Lima, se realizó un estudio titulado, estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villareal-2018, cuyo objetivo fue “determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería”, estudio descriptivo, enfoque cuantitativo de corte transversal, con una población constituida por 116 alumnos, se utilizó el instrumento, estilo de vida de Nola Pender que consta de 36 ítems distribuidas en seis dimensiones, resultados, 54% presentan estilos de vida no saludables y 46% saludables; responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual y manejo del estrés con 51%, 51%, 58%, 51%, 54% no saludable y en la dimensión relaciones interpersonales 52% de estilo de vida saludable (62).

Otro estudio realizado en Caraz, titulado, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro-2017, cuyo objetivo fue “determinar la relación entre estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería”, estudio cuantitativo, no experimental, correlacional de corte transversal, con una población constituida por 75 estudiantes, se utilizó el instrumento, estilo de vida de Nola Pender y la ficha de valoración nutricional, resultados, 58.7% presentan estilo de



vida no saludable y 44.3% saludable, en la dimensión de alimentación 77% saludable y 23% no saludable, en actividad física 55% no saludable y 45% saludable, en acciones de relajación y sueño 93% saludable y 7% no saludable, hablando del estado nutricional, el 30.7% de encuestados presenta obesidad (67).

En un estudio realizado en Chorrillos, titulado, estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista-2017, cuyo objetivo fue “determinar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería”, estudio cuantitativo descriptivo, de corte transversal, con una población finita de 69 estudiantes, se utilizó el instrumento ,estilo de vida de Nola Pender con seis dimensiones (nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización), resultados, 78% refirió tener estilos de vida no saludables y un 22% saludables, respecto a las dimensiones se encontró que los estilos de vida son no saludables en respecto a responsabilidad en salud 87%, manejo del estrés 86%, soporte interpersonal 81%, auto actualización 78%, actividad física 72%, nutrición 71% (68).

2.3.3 Antecedentes Locales

Se realizó en Puno, un estudio titulado, estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017, cuyo objetivo fue “establecer la asociación entre estilos de vida, estrés y el rendimiento académico de los adolescentes”, estudio de tipo prospectivo - analítico de diseño transversal, la muestra fue de 286 estudiantes, el instrumento aplicado fue estilo de vida de Nola Pender, resultados, con respecto al estilo de vida, el 52% moderado, el 13% no saludable y solo el 6% saludable, respecto a estrés el 52% de estudiantes tienen nivel de estrés bajo, con relación a rendimiento académico el 55% se encuentran en nivel bueno (69).

En el estudio realizado en Azángaro, titulado, estilos de vida en adolescentes de



4to y 5to de educación secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján-2017, cuyo objetivo fue “describir los estilos de vida de los adolescentes”, estudio de tipo descriptivo de diseño transversal, con una muestra de 100 encuestados, el instrumento aplicado fue estilo de vida de Nola Pender, resultados, el 55% de adolescentes tienen estilo de vida moderadamente saludable, el 24% saludable y el 21% no saludable (58).

Otro estudio realizado en Lampa, titulado, estilos de vida en adolescentes de las Instituciones Educativas Secundarias del Distrito de Lampa - 2017, cuyo objetivo fue “identificar los estilos de vida de los adolescentes”, estudio de tipo descriptivo de diseño transversal, la muestra fue 265 adolescentes, se utilizó el instrumento fantástico ,resultados, el 45.2% tienen estilo de vida de nivel bajo, el 38.9% se encuentran en nivel adecuado y el 16.5% tienen estilo de vida de nivel peligroso (70).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Tipo de Investigación

La Investigación fue de tipo descriptivo (71), porque está orientada a caracterizar y describir la situación existente; además, el estudio es descriptivo básico porque corresponde al nivel más simple de la investigación científica (72).

3.1.2 Diseño de la investigación

El diseño es no experimental de corte transversal, porque se recolectó datos en un solo momento y un tiempo determinado (71).

3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO

La Universidad Nacional del Altiplano de Puno, es una universidad pública que se localiza en la ciudad de Puno. Es considerada como la primera universidad en la región, que se fundó en 1856 por iniciativa de la población puneña. Actualmente se encuentra organizada en 18 facultades que abarcan 36 escuelas profesionales dividido en 4 áreas siendo: biomédicas, sociales, ingenierías y ciencias económicas y de negocios.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 Población

La población estuvo conformada por estudiantes de 36 escuelas profesionales, divididas en 4 áreas siendo biomédicas, sociales, ingenierías y ciencias económicas y de negocios, se aplicó el muestreo estratificado,



seleccionando dos escuelas profesionales por área, en estas 8 escuelas se tuvo una población total de 1636 estudiantes (Tabla1).

3.3.2 Muestra

Tipo: probabilístico.

Selección: criterio de inclusión y exclusión.

Formula: muestreo aleatorio estratificado.

$$M = \frac{Z^2 \times P \times T \times N}{e^2(N-1) + Z^2 \times P \times T}$$

M= muestra

Z=nivel de confianza 95% = 1.96

e=nivel de error 0.46% /100 = 0,046

p=probabilidad de éxito: 68%/100=0,68 (MAYOR)

t=probabilidad de fracaso 32%/100 =0,32 (MENOR)

N= total de población

Donde reemplazando se tiene:

$$M = \frac{(1.96)^2 \times (0.68 \times 0.32) \times 1636}{(0.046)^2 \times 1635 + (1.96)^2 \times (0.68 \times 0.32)} = 318$$

Por lo tanto, se trabajó con la cantidad de 318 estudiantes seleccionados de las 8 escuelas profesionales y para lo cual se utilizó la fórmula del muestreo aleatorio estratificado (26).

$$Me = \frac{Mc \times Ne}{N_T}$$

Donde:

Me= muestra del estrato

Mc= muestra calculada



Ne= población en el estrato

Nt= población total

Tabla01.
MUESTREO DE ESCUELAS PROFESIONALES

Área	Escuela Profesional	Cantidad de Alumnos	Muestra
Biomédicas	Medicina veterinaria y zootecnia	196	38
Biomédicas	Enfermería	149	29
Sociales	Derecho	191	37
Sociales	Educación secundaria	222	43
Ingenierías	Ing. De minas	175	34
Ingenierías	Ing. Civil	235	46
Ciencias económicas y de negocios	Ciencias contables	246	48
Ciencias económicas y de negocios	Ing. Económica	222	43
Total		1636	318

Fuente: Coordinación académica de las escuelas profesionales de la UNA – PUNO-2020.

Tabla02.
ESCUELAS PROFESIONALES POR SEMESTRES

Área	Escuela Profesional	V		VI		VII		TOTAL	
		Nº	M	Nº	M	Nº	M	Nº	M
Biomédicas	Medicina veterinaria y zootecnia	77	15	57	11	62	12	196	38
Biomédicas	Enfermería	56	11	37	7	56	11	149	29
Sociales	Derecho	57	11	67	13	67	13	191	37
Sociales	Educación secundaria	98	19	57	11	67	13	222	43
Ingenierías	Ing. De minas	56	11	63	12	56	11	175	34
Ingenierías	Ing. Civil	87	17	77	15	71	14	235	46
Ciencias económicas y de negocios	Ciencias contables	82	16	82	16	82	16	246	48
Ciencias económicas y de negocios	Ing. Económica	88	17	62	12	72	14	222	43
TOTAL								1636	318

Donde:

Nº = número de estudiantes por semestre



M = muestra por semestre

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que cursan el (V, VI y VII) semestre, porque en estos semestres se cursa la mitad de carrera, y adquieren o modifican sus estilos de vida, siendo saludable o no saludable.
- Universitarios que acepten el consentimiento informado.
- Cuestionarios llenados de forma completa, en los 36 enunciados.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de (I, II, III, IV, VIII, IX y X) semestre, porque los primeros semestres aún tienen estilos de vida de educación secundaria y los últimos semestres hacen internado y/o prácticas pre profesionales.
- Universitarios que no acepten el consentimiento informado.
- Cuestionarios llenados de manera incompleta, en los 36 enunciados.

3.4 VARIABLE Y OPERACIONALIZACIÓN

Tabla03.
TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

DEFINICIÓN DE VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	CATEGORÍA	ESCALA
<p>Estilo de vida en los estudiantes.</p> <p>Estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, está definido como un conjunto de conductas o hábitos cotidianos que realizan las personas en respuesta a un proceso de adaptación, y que se asocian a procesos sociales, tradiciones, hábitos y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.</p>	Responsabilidad en Salud	<ul style="list-style-type: none"> -Preocuparse en la salud de sí mismo. -Reconocer signos y síntomas inusuales en nuestro organismo. -Acudir al establecimiento de salud, sin presentar síntomas de alguna patología. 	Nunca Algunas veces Frecuentemente Siempre	1 2 3 4
	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> -Organizar un horario de ejercicios. -Realizar actividad física. -Tipo de actividad física. 	Nunca Algunas veces Frecuentemente Siempre	1 2 3 4
	Nutrición saludable	<ul style="list-style-type: none"> -Ingerir alimentos por lo menos 3 veces al día. -Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias. -Consumir alimentos bajos en grasas. -Consumir alimentos bajos en azúcares. 	Nunca Algunas veces Frecuentemente Siempre	1 2 3 4
	Crecimiento espiritual	<ul style="list-style-type: none"> -Sentirse bien consigo mismo. -Tener un propósito en la vida. -Sentirse satisfecho con lo que logras. -Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos. -Tener optimismo. 	Nunca Algunas veces Frecuentemente Siempre	1 2 3 4
	Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> -Conversar sobre sus problemas con otras personas. -Tener facilidad para felicitar a aquellas personas que se lo merecen. -Pasar tiempo con los amigos. -Expresar preocupaciones, amor y cariño a otras personas. -Buscar ayuda cuando lo necesite. 	Nunca Algunas veces Frecuentemente Siempre	1 2 3 4
	Manejo de Estrés	<ul style="list-style-type: none"> -Dormir entre 5 – 6 horas diarias como mínimo. -Utilizar el tiempo libre para relajarse. -Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles. -Utilizar métodos para controlar el estrés. -Organizarnos adecuadamente para poder realizar todas nuestras actividades. -Programar un horario para las tareas. -Practicar técnicas de relajación. 	Nunca Algunas veces Frecuentemente Siempre	1 2 3 4



3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1 Técnica

Para el proceso de recolección de datos de la presente investigación se utilizó como técnica la encuesta a los estudiantes de las 8 escuelas profesionales de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno.

3.5.2 Instrumento

Se trabajó con un cuestionario enfocado en la promoción de la salud, estructurado en seis dimensiones como la responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo de estrés, con 6 ,4 ,5 ,11 ,5 ,5 ítems, haciendo un total de 36 ítems de HPLP II (Health Promoting Lifestyle Profile II). Dicho instrumento está sometido a la prueba de confiabilidad debido a que es un instrumento estandarizado en los estados unidos por S. N Walker, K. Sechrist, Nola Pender en el año 1995 donde la confiabilidad es medida por el método del Alfa de Cronbach teniendo un 0,8 de coeficiente lo cual garantiza un cuestionario muy confiable.

Tabla04.

ESCALA VALORATIVA EN NIVELES SEGÚN NOLA PENDER

Dimensiones	Alternativas	Numero de ítems	Escalas Valorativas	Niveles
responsabilidad en Salud	Nunca = 1 Algunas veces = 2 Frecuentemente = 3 Siempre = 4	6 preguntas	6 – 15 16 – 24	no saludable saludable
actividad física	Nunca = 1 Algunas veces = 2 Frecuentemente = 3 Siempre = 4	4 preguntas	4 – 10 11 – 16	no saludable saludable
nutrición saludable	Nunca = 1 Algunas veces = 2 Frecuentemente = 3 Siempre = 4	5 preguntas	5 – 12 13 – 20	no saludable saludable
crecimiento espiritual	Nunca = 1 Algunas veces = 2 Frecuentemente = 3 Siempre = 4	11 preguntas	11 – 27 28 – 44	no saludable saludable
relaciones interpersonales	Nunca = 1 Algunas veces = 2 Frecuentemente = 3 Siempre = 4	5 preguntas	5 – 12 13 – 20	no saludable saludable
manejo de estrés	Nunca = 1 Algunas veces = 2 Frecuentemente = 3 Siempre = 4	5 preguntas	5 – 12 13 – 20	no saludable saludable

3.5.3 Validación y confiabilidad

El cuestionario esta validado por juicio de expertos y estandarizado por S.N Walker, K. Sechrist y Nola Pender en el año de 1995, por lo que no es necesario realizar la validación por juicio de expertos.

Es por lo cual se realiza la validación mediante la prueba del plan piloto, encuestando a 10 estudiantes de la Universidad Peruana Unión, teniendo un valor de $p = 0.0074921$, lo que garantiza la validez del cuestionario, cuyo valor es menor a 0.005 y es por lo que el grado de concordancia es significativo, siendo un instrumento válido según la prueba binomial.

La confiabilidad, se realizó mediante la prueba de alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.925, cuyo valor garantiza un instrumento confiable.



3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Se solicitó la carta de presentación a la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, para iniciar la coordinación con las escuelas profesionales seleccionadas, de forma virtual.
- Se diseñó el cuestionario virtual en la plataforma de Google formulario con la finalidad de facilitar la recolección de datos en tiempos de la educación virtual.
- Se coordinó con el director de las escuelas profesionales y docentes para el recojo de datos y el consentimiento informado que se muestra en el anexo B.
- Se programó las fechas de recojo de datos de la siguiente forma: (7-11 de junio 2021) en la facultad de medicina veterinaria y zootecnia; (14-18 de junio 2021) en la facultad de enfermería; (21-25 de junio 2021) en la facultad de derecho; (28-2 de junio 2021) en la facultad de educación secundaria, ciencias contables e ingeniería económica; (5-9 de julio 2021) en la facultad de minas; (5-9 de julio del 2021) en la facultad de civil.
- Se ingresó a clases mediante plataforma digitales de zoom y/o meet, para la presentación del cuestionario y el motivo de investigación.
- Se consideró 20 minutos para el llenado del cuestionario, mientras se veía que las respuestas llegaban a Google formulario, se confirmaba al docente la llegada de las respuestas.
- Del total de cuestionarios virtuales llenados, se verificó que cumplan con los criterios de inclusión, seleccionando al azar la cantidad de muestra establecida por semestres, en todos los casos se tuvo más cuestionarios de los requeridos.

Limitaciones

- No se pudo hacer la presentación del cuestionario en todas las escuelas profesionales, solo en las que se concedió el permiso de hacerlo en las plataformas virtuales utilizadas, en otras escuelas se facilitó el link al docente.



3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

- Se descargó la base de datos de Google formulario en formato Excel.
- Se ordeno la base de datos según escuela profesional y semestre (V, VI y VII).
- Se codifico la información en forma numérica por celda, según las preguntas y respuestas.
- Al obtener la muestra necesitada, se importó la base de datos al programa estadístico SPS V26.
- Se realizo la evaluación de confiabilidad mediante alfa de Cronbach.
- Se realizo el procesamiento de datos basados en escala valorativa.
- Se exporto las tablas según los objetivos planteados en la investigación.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN BASE A OBJETIVOS

O.G.

Tabla 1: Estilo de vida según el modelo de nola pender en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

Dimensiones	No saludable		Saludable		Total	
	N	%	N	%	N	%
Responsabilidad en Salud	289	90,9%	29	9,1%	318	100%
Actividad física	270	84,9%	48	15,1%	318	100%
Nutrición saludable	161	50,6%	157	49,4%	318	100%
Crecimiento espiritual	64	20,1%	254	79,9%	318	100%
Relaciones interpersonales	135	42,5%	183	57,5%	318	100%
Manejo de estrés	198	62,3%	120	37,7%	318	100%
Calificación general	165	51,9%	153	48,1	318	100%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO.

El estilo de vida según el modelo de Nola Pender en los estudiantes universitarios en las dimensiones: responsabilidad en salud, actividad física, manejo de estrés con 90.9%, 84.9% y 62.3% es no saludable respectivamente; y saludable en crecimiento espiritual, relaciones interpersonales con 79.9% y 57.5% respectivamente, en la dimensión nutrición saludable el estilo de vida saludable es 49.4% y no saludable es 50.6%.

O.E.1**Tabla 2:** Perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Consolidado de Ítems		Nunca	Algunas veces	Frecuente mente	Siempre	Total
Asistes al control médico por lo menos una vez al año.	Fi	133	163	16	6	318
	%	41,8%	51,3%	5,0%	1,9%	100%
Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre.	Fi	217	83	11	7	318
	%	68,2%	26,1%	3,5%	2,2%	100%
Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	Fi	37	176	88	17	318
	%	11,6%	55,4%	27,7%	5,3%	100%
Le preguntas a otro médico o buscas otra opción, cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	Fi	112	155	32	19	318
	%	35,2%	48,7%	10,1%	6,0%	100%
Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.	Fi	85	137	71	25	318
	%	26,7%	43,1%	22,3%	7,9%	100%
Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.	Fi	139	135	39	5	318
	%	43,6%	42,5%	12,3%	1,6%	100%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO

Se observa que los estudiantes universitarios en la dimensión de responsabilidad en salud, solo algunas veces asisten al control médico por lo menos una vez al año, lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud, le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el suyo le recomienda para cuidar su salud, examina por lo menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro con 51.3%, 55.4%, 48.7%, y 43.1% respectivamente; así también, nunca conocen el nivel de colesterol que hay en su sangre, nunca asisten a sesiones educativas sobre el cuidado de su salud personal, con 68.2%, y 43.6% respectivamente.



O.E.2

Tabla 3: Perfil de estilo de vida en la dimensión actividad física, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Consolidado de Ítems		Nunca	Algunas veces	Frecuente	Siempre	Total
Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.	Fi	40	155	79	44	318
	%	12,6%	48,8%	24,8%	13,8%	100%
Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training).	Fi	186	104	20	8	318
	%	58,5%	32,7%	6,3%	2,5%	100%
Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.	Fi	156	128	25	9	318
	%	49,0%	40,3%	7,9%	2,8%	100%
Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar futbol o algún otro deporte.	Fi	16	145	104	53	318
	%	5,0%	45,6%	32,7%	16,7%	100%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO

Se visualiza que en la dimensión de actividad física, nunca: participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training), controlan su pulso durante la realización de la actividad física con 58.5% y 49.0% correspondientemente; cumpliendo algunas veces con: realizar ejercicios o practicar algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana, realizar actividades físicas de recreo como caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar futbol o algún otro deporte con 48.8% y 45.6 % correspondientemente.



O.E.3

Tabla 4: Perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición saludable, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Consolidado de Ítems		Nunca	Algunas veces	Frecuente mente	Siempre	Total
Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.	Fi	15	70	100	133	318
	%	4,7%	22,0%	31,4%	41,9%	100%
Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.	Fi	95	127	64	32	318
	%	29,9%	39,9%	20,1%	10,1%	100%
Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.	Fi	30	163	83	42	318
	%	9,4%	51,3%	26,1%	13,2%	100%
Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.	Fi	15	116	119	68	318
	%	4,7%	36,5%	37,4%	21,4%	100%
Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	Fi	75	138	71	34	318
	%	23,6%	43,4%	22,3%	10,7%	100%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO

Se puede apreciar que en la dimensión nutrición saludable, manifiestan algunas veces con: seleccionar alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos, consumir 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias, leer las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes con 39.9%, 51.3% y 43.4% respectivamente; así mismo frecuentemente comen 3 veces (desayuno, almuerzo ,cena y toman 6 a 8 vasos de agua al día) con 37.4% respectivamente; y siempre toman desayuno o algún alimento al levantarse con un 41.9% respectivamente.

O.E.4

Tabla 5: Perfil de estilo de vida en la dimensión crecimiento espiritual, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Consolidado de Ítems		Nunca	Algunas veces	Frecuente mente	Siempre	Total
Te quieres a ti misma (o).	Fi	5	51	68	194	318
	%	1,6%	16,0%	21,4%	61,0%	100%
Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	Fi	12	57	130	119	318
	%	3,8%	17,9%	40,9%	37,4%	100%
Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	Fi	11	90	129	88	318
	%	3,5%	28,3%	40,5%	27,7%	100%
Te sientes feliz y contenta (o).	Fi	14	90	122	92	318
	%	4,4%	28,3%	38,4%	28,9%	100%
Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	Fi	7	73	134	104	318
	%	2,2%	23,0%	42,1%	32,7%	100%
Te proyectas hacia el futuro.	Fi	5	50	104	159	318
	%	1,6%	15,7%	32,7%	50,0%	100%
Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida.	Fi	7	63	108	140	318
	%	2,2%	19,8%	34,0%	44,0%	100%
Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.	Fi	5	81	128	104	318
	%	1,6%	25,5%	40,2%	32,7%	100%
Expones tu persona a nuevas experiencias y/o retos.	Fi	10	110	112	86	318
	%	3,1%	34,6%	35,3%	27,0%	100%
Eres realista con las metas que te propones.	Fi	5	75	144	94	318
	%	1,6%	23,6%	45,2%	29,6%	100%
Crees que tu vida tiene un propósito.	Fi	16	41	120	141	318
	%	5,0%	12,9%	37,7%	44,4%	100%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO

Se verifica que en la dimensión crecimiento espiritual, siempre: se quiere a sí misma (o), se proyecta hacia el futuro, es consciente de lo que realmente le importa en la vida, cree que su vida tiene un propósito con 61.0%, 50.0%, 44.0% y 44.4% correspondientemente; así mismo frecuentemente realizan lo siguiente: es entusiasta y optimista con referencia a su vida, cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas, se siente feliz y contenta (o), es consciente de sus capacidades y debilidades personales, ve cada día de su vida como interesante y desafiante, expone su persona a nuevas experiencias y/o retos, es realista con las metas que se propone con 40.9%, 40.5%, 38.4%, 42.1%, 40.2%, 35.3% y 45.2% correspondientemente.

O.E.5**Tabla 6:** Perfil de estilo de vida en la dimensión relaciones interpersonales, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Consolidado de Ítems		Nunca	Algunas veces	Frecuente mente	Siempre	Total
Conversas con personas cercanas a ti, tus preocupaciones y/o problemas personales.	Fi	44	133	84	57	318
	%	13,8%	41,9%	26,4%	17,9%	100%
Puedes elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos.	Fi	19	91	128	80	318
	%	6,0%	28,6%	40,2%	25,2%	100%
Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.	Fi	25	119	115	59	318
	%	7,9%	37,3%	36,2%	18,6%	100%
En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	Fi	51	162	62	43	318
	%	16,0%	51,0%	19,5%	13,5%	100%
Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	Fi	27	91	101	99	318
	%	8,5%	28,6%	31,8%	31,1%	100%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO

Se observa que en la dimensión relaciones interpersonales, se cumplen algunas veces con: pasar tiempo con amigos cercanos en sus horarios libres, conversar con personas cercanas de preocupaciones y/o problemas personales, mantienen relaciones interpersonales que dan satisfacción con 41.9%, 37.3% y 51.0% respectivamente; así también frecuentemente: pueden elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos, gustan mostrar y que le muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que le importan (papás, familiares, profesores y amigos) con 40.2% y 31.8% respectivamente.

O.E.6**Tabla 7:** Perfil de estilo de vida en la dimensión manejo de estrés, en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Consolidado de Ítems		Nunca	Algunas veces	Frecuente mente	Siempre	Total
Tomas tiempo cada día para relajarte.	Fi	16	154	100	48	318
	%	5,0%	48,5%	31,4%	15,1%	100%
Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	Fi	52	191	47	28	318
	%	16,4%	60,0%	14,8%	8,8%	100%
Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	Fi	38	154	95	31	318
	%	11,9%	48,5%	29,9%	9,7%	100%
Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.	Fi	14	123	103	78	318
	%	4,4%	38,7%	32,4%	24,5%	100%
Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.	Fi	90	156	53	19	318
	%	28,3%	49,0%	16,7%	6,0%	100%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO

Se puede apreciar que en la dimensión manejo de estrés, cumplen algunas veces con: tomar tiempo cada día para relajarse, relajan conscientemente sus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir, se concentran en pensamientos agradables a la hora de dormir, usan métodos específicos o utilizan alguna técnica para controlar su estrés con 48.5%, 60.0%, 48.5% y 49.0% correspondientemente.



4.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados del presente estudio permitieron identificar que el estilo de vida es no saludable en poco más de la mitad de estudiantes, concordando con los resultados encontrados en Lima, en la Universidad pública Federico Villarreal (63), y la Universidad privada Ricardo Palma (65); en estos estudios se halló que los universitarios no tienen estilos de vida saludable en las dimensiones: responsabilidad en salud, nutrición saludable y manejo de estrés, probablemente la similitud se debe a que no son problemáticas que pueden ser observadas con facilidad, ni es un requisito para asistir a clases, ya sean estas virtuales o presenciales; incluso atravesando la pandemia, los resultados no han sufrido variaciones; datos contrarios se observan en universidades de México, donde el estilo de vida fue regular, tal es el caso de la universidad de Veracruz (63) y Yucatán (64), probablemente porque son estudiantes de otro país y su entorno es diferente al nuestro.

En la vida universitaria los jóvenes aprenden a estructurar estilos de vida no saludables debido que en la sociedad actual se vive los cambios por el avance tecnológico acelerado que muchas veces trae consigo a estudiantes que terminan frente a la pantalla de un dispositivo tecnológico, olvidando realizar actividades físicas y de ocio, conllevándoles a presentar enfermedades crónicas no transmisibles; las universidades muchas veces no cuentan con programas y actividades que prioricen y potencien los estilos de vida saludables, el estilo de vida es cambiante y muchas veces negativo (67).

Según la dimensión responsabilidad en salud, se encontró que los estudiantes tienen un estilo de vida no saludable, asemejándose a lo encontrado en el estudio realizado en la universidad Federico Villarreal (62), en ambos estudios se encontró que los estudiantes no le dan importancia al nivel de colesterol que hay en su sangre, quizá esto se debe a que el nivel del colesterol no presentan síntomas relevantes y tampoco puede ser observado en la persona; sin embargo datos contrarios se observan en el estudio de



México, con un estilo de vida regular, sobresaliendo que son estudiantes de contaduría y administración (64), a diferencia de nuestro estudio, donde se puede observar que los estudiantes del área de ciencias económicas y negocios llevan un estilo de vida no saludable, estas diferencias se puede deber a que en época de pandemia, la atención ambulatoria en salud fue restringida y no se hacían control de salud, salvo a los enfermos con COVID-19.

El estilo de vida saludable para el corazón, incluyen reducir el colesterol que es una sustancia cerosa que se encuentra en la sangre. El organismo necesita colesterol para formar células sanas, pero tener altos niveles de colesterol puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Un análisis de sangre es la única manera de detectar si lo tienes (74).

Con referente a la dimensión de actividad física, los universitarios, presentaron un estilo de vida no saludable, concordando con los estudios realizados en Ecuador, se halló un estilo de vida poco saludable (23); así mismo en México, se encontró un estilo de vida malo (63); porque en ambos estudios no dan relevancia a que un supervisor controle el ejercicio físico realizado, y tomarse el pulso no es tan necesario para sus actividades cotidianas; probablemente porque le atribuyen un gasto económico extra a contratar un supervisor o ir al gimnasio para contar con uno; y tomarse el pulso no lo ven tan necesario a como pesarse en una balanza; sin embargo datos contrarios se observan en el estudio de la universidad Ricardo Palma con un estilo de vida saludable (65), posiblemente esto se debe a que en su totalidad son estudiantes de enfermería concientizados acerca de la práctica de actividad física y también son futuros profesionales que promocionan los estilos de vida saludable.

Entrenar bajo supervisión es un proceso de aprendizaje, fundamentalmente para ver detalles que están más allá de cumplir con una rutina específica. Los beneficios de



hacerlo de manera guiada, te permiten moverte bien, enfocarte en los objetivos, cumplir etapas del entrenamiento progresivo, y con una intensidad adecuada, y así evitar un mal apoyo plantar, hasta un problema cardiovascular (75).

La medición del pulso proporciona información acerca de la salud. Cualquier cambio de la frecuencia cardíaca normal puede ser indicio de un problema de salud. El pulso rápido puede ser un signo de la presencia de una infección o deshidratación. En situaciones de emergencia, la frecuencia del pulso puede ayudar a determinar si el corazón de la persona está bombeando (76).

Con respecto a la dimensión nutrición saludable, se encontró que los estudiantes presentan un estilo de vida no saludable, similar al estudio realizado en universitarios de Ricardo Palma (65), porque en ambos estudios solo algunas veces consumen 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias, posiblemente esto se debe a que no se encuentran en los quioscos y si los encuentran son muy caros, a esto se suma que los universitarios del Altiplano solo algunas veces leen las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes, quizá se deba a que las letras son pequeñas y hay términos que no son tan conocidos; sin embargo datos contrarios se observan en el estudio de la universidad San Pedro (67), posiblemente esto se deba a que existan programas de nutrición saludable con mayor énfasis.

La nutrición saludable es fundamental en los estudiantes, la dieta saludable no implica cantidad sino calidad, es decir proveer nutrientes requeridos por el organismo favoreciendo la conservación de salud (42), de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, una dieta saludable consiste en consumir proteínas, verduras, frutas, lácteos y carbohidratos (43). Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud señala que de no mantener una ingesta adecuada en nutrientes, provoca consecuencias negativas como el sobrepeso, desnutrición, obesidad, patologías cardiovasculares, entre otros (77).



La etiqueta nutricional está enfocada a que conozcas el producto o alimento que vas a comprar y consumir. Te da información sobre cuál es su origen, ingredientes, valor nutricional; y así evitar sustancias dañinas que generen enfermedades a largo plazo en el organismo (78).

Según la dimensión crecimiento espiritual, los estudiantes, presentaron tener un estilo de vida saludable, concordando con el estudio realizado en Chimbote en la universidad San Pedro (67); destacando que siempre se quieren a sí misma (o) y se proyectan hacia el futuro, tal vez esto se deba a que exista la asignación de tutores a los estudiantes, guiándoles en el proceso de su vida universitaria y el desarrollo individual como persona; sin embargo datos contrarios se observan en el estudio de la universidad privada San Juan Bautista (68), posiblemente ello se deba a la falta de consejerías acerca de la importancia del crecimiento espiritual.

Por lo expuesto se deduce que los estudiantes tienen estilo de vida saludable debido que ponen entusiasmo en su vida y en lo que hacen, ya que se sienten contentos porque están creciendo a nivel profesional y personal, por lo que se proyectan a futuro, lo que implica exponerse a nuevas experiencias y retos, debido que el crecimiento espiritual se encuentra centrado en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de trascender, conexión y desarrollo (67).

Con referente a la dimensión relaciones interpersonales, se encontró que los estudiantes tienen un estilo de vida saludable, coincidiendo con el estudio realizado en la Universidad Federico Villarreal (62); resaltando que algunas veces en sus horarios libres pasan tiempo con amigos cercanos, asimismo conversan con personas cercanas a ellas, sus preocupaciones y/o problemas personales, posiblemente esto se debe a que en tiempos de pandemia, los estudiantes mantenían conversaciones más cercanas con sus seres queridos, a través de redes sociales; sin embargo datos contrarios se observan en el estudio



realizado en la Universidad San Juan Bautista (68); quizá esta diferencia se deba a los círculos de amigos o personas con las que tratan o frecuentan estos estudiantes.

Las relaciones interpersonales son las conexiones que tenemos con las personas más cercanas a nosotros, se basan en el respeto mutuo, la confianza y lealtad, brindan soporte emocional y bienestar. Si están resquebrajadas, provocan malestar y atenta contra la salud mental (26).

Con respecto a la dimensión manejo de estrés los encuestados, manifestaron tener un estilo de vida no saludable, concordando con los estudios en universitarios de la Universidad Ricardo Palma (65); resaltando que solo algunas veces relajan conscientemente sus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir, y a la vez usan métodos específicos o utilizan alguna técnica para controlar su estrés, probablemente esto se debe a la acumulación de actividades diarias, y la falta de conocimiento de técnicas de relajación; sin embargo datos contrarios se observan en México, con un estilo de vida regular (63); estas diferencias probablemente se deben a la existencia de programas saludables contra el estrés, donde los estudiantes llevan adecuadamente técnicas de relajación y de estudio.

El estrés es un fenómeno que se desarrolla como respuesta, de que el organismo se encuentra frente a las exigencias externas, a esas fuerzas que hace que la persona actúe y emita una respuesta, en la actualidad se ha vuelto estilo de vida moderna, donde las exigencias son mayores causando efectos negativos en la persona llevando a la necesidad de saber controlar y manejar (42).



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: La mayoría de los estudiantes universitarios tienen un estilo de vida no saludable según el modelo de Nola Pender, siendo las dimensiones saludables: crecimiento espiritual y relaciones interpersonales, y las no saludables: responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable y manejo de estrés.

SEGUNDA: En la dimensión responsabilidad en salud casi en su totalidad los estudiantes presentan un perfil de estilo de vida no saludable, resaltando que no conocen el nivel de colesterol que hay en su sangre, asimismo nunca asisten a sesiones educativas sobre el cuidado de su salud personal.

TERCERA: En la dimensión actividad física la mayor parte de los encuestados presenta un perfil de estilo de vida no saludable, sobresaliendo que nunca participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training), del mismo modo nunca controlan su pulso durante la realización de la actividad física.

CUARTA: En la dimensión nutrición saludable más de la mitad de los universitarios presenta un perfil de estilo de vida no saludable, prevaleciendo que algunas veces consumen 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias, así mismo algunas veces leen las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.

QUINTA: En la dimensión crecimiento espiritual la mayoría de los encuestados presenta un perfil de estilo de vida saludable, destacando que siempre se quieren a sí misma (o), del mismo modo siempre se proyectan hacia el futuro.

SEXTA: En la dimensión relaciones interpersonales más de la mitad de los universitarios presenta un perfil de estilo de vida saludable, prevaleciendo que algunas



veces en sus horarios libres pasan tiempo con amigos cercanos, asimismo conversan con personas cercanas a ellas, sus preocupaciones y/o problemas personales.

SÉPTIMA: En la dimensión manejo de estrés, casi las dos terceras partes de los estudiantes presentan un perfil de estilo de vida no saludable, prevaleciendo que algunas veces relajan conscientemente sus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir, del mismo modo usan métodos específicos o alguna técnica para controlar su estrés.



VI. RECOMENDACIONES

- Al departamento médico de la Universidad, se le recomienda promover la importancia de toma de colesterolemia a través de medios de comunicación masiva, asimismo en coordinación interdisciplinaria con la facultad de enfermería, medicina humana, nutrición humana y biología, en donde se realicen sesiones educativas en temas de cuidado de la salud en los estudiantes universitarios.
- A la oficina de responsabilidad social de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, se le recomienda promover programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión, también la enseñanza de cómo controlar el pulso durante la realización de la actividad física en los estudiantes universitarios, pudiendo ser través de los afiches informativos en redes sociales o colocados en puertas de ingreso a la universidad.
- A la oficina de bienestar universitario, conjuntamente con la facultad de nutrición humana se le recomienda realizar y difundir cartillas informativas donde: resalte la importancia de consumir 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias, así mismo la importancia de leer las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.
- A la pastoral universitaria, se le recomienda la conformación de círculos de estudios donde fomenten hábitos de lectura, reflexión, entre otras actividades que demuestran la proyección hacia el futuro y el amor a sí mismo.
- Al departamento psicopedagógico de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, se le recomienda seguir promoviendo buenas relaciones interpersonales con amigos cercanos, asimismo conversar con personas cercanas a ellas, sus



preocupaciones y/o problemas personales.

- A la Oficina de Tutoría y a los tutores, se les recomienda enseñar técnicas de relajación, organización frente al estrés que padecen los estudiantes y puedan adaptarse de manera positiva a los cambios que implica la vida universitaria.
- A los egresados de la facultad de enfermería, se les aconseja realizar investigaciones en universidades privadas.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Prats J. El estilo de vida 'no saludable' causa 16 millones de muertes al año. El país. 2015 Enero.
2. Ruiz E, Del pozo S, Valero T, Ávila JM, Varela G. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles Madrid: Universidad CEU San Pablo; 2018.
3. Ministerio de Cultura y Deporte. Bibliotecas blog. [Online].; 2015 [cited 2019 Noviembre 12. Available from: <http://blogbibliotecas.mecd.gob.es/2015/05/20/estilos-de-vida-y-salud-de-los-universitarios/>.
4. Corcuera , De Irala J, Osorio A, Rivera R. Estilos de vida de los adolescentes peruanos Piura: Universidad de Piura; 2010.
5. Olivero N, Benites J, Garcia A, Bello C. Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. Univerdidad Federico Villarreal. 2016 enero-junio; IV(1).
6. Araujo , Tantalean A. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad Lambayecana. Tesis pregrado. Pimentel: Universidad Señor de Sipan; 2020.
7. Pender N. The Health Promotion Model. [Online].; 1996 [cited 2022 Octubre 8. Available from: https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85350/HEALTH_PROMOTION_MANUAL_Rev_5-2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
8. Fundacio Corachan. Clinica Corachan. [Online].; 2020 [cited 2022 Mayo 2. Available from: https://www.corachan.com/es/blog/la-importancia-de-un-chequeo-medico-anual_79621#:~:text=Las%20revisiones%20m%C3%A9dicas%20y%20pruebas,posibilidades%20de%20tratamiento%20y%20cura.
9. Ministerio de Salud. Solo uno de tres peruanos realiza actividad física. [Online].; 2019 [cited 2022 Octubre 11. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica>.
10. andina. El 70% de adultos peruanos tiene obesidad y sobrepeso. [Online].; 2022 [cited 2022 Octubre 11. Available from: <https://andina.pe/agencia/noticia-el-70-adultos-peruanos-tiene-obesidad-y-sobrepeso-746840.aspx>.
11. Figueroa ME. El futuro como dispositivo: la mirada de algunos estudiantes universitarios. [Online].; 2018 [cited 2022 Octubre 11. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/267/26757552008/html/>.



12. Instituto Nacional del Cancer. [Online]. [cited 2022 Octubre 11. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/radiacion/hoja-informativa-telefonos-celulares>.
13. Ministerio de Educacion. Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. [Online].; 2019 [cited 2022 Octubre 11. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>.
14. Rodriguez D. Educacion virtual y la COVID-19. Revista de estudiantes de la Universidad Ricardo Palma. 2021 Enero-Diciembre; III(3).
15. Grupoguard. Educacion virtual: Sus ventajas y desventajas. [Online].; 2022 [cited 2022 Octubre 9. Available from: <https://grupoguard.com/ec/blog/categoria/educacion-virtual-ventajas-desventajas/>.
16. Aristizabal P, Blanco DM, Sanchez A, Ostiguin RM. El modelo de promocion de la salud de Nola Pender. Enfermeria Universitaria. 2011 Octubre-Diciembre; VIII(4).
17. Boeree G. Teorías de la personalidad. [Online].; 2011 [cited 2022 noviembre 30. Available from: <https://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1J8SZXTH5-6M7KXX-32R1/Albert%20Bandura.pdf>.
18. Julca R, Robles L. Estilo de vida y adherencia al tratamiento en pacientes con VIH de un Hospital de Ferreñafe-2015 Chiclayo: Tesis de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2017.
19. Trejo C, Maldonado G, Hernández M, Hernandez G. Influencia de la promocion de la salud en el estilo de vida en los estudiantes universitarios de la escuela Superior de Tlahuelilpan. XIKUA Boletin Cientifico de la escuela superior de Tlahuelilpan. 2016 Julio; 4(8).
20. Salud Md. Modulo Educativo de Promocion de la Salud-Convivencia Saludable. Primera ed. Lima; 2013.
21. Corporacion Universitaria Minuto De Dios. UNIMINUTO. [Online].; 2014 [cited 2019 noviembre 24. Available from: <http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect=true>.
22. Organizacion Mundial de la Salud. OMS. [Online].; 2012 [cited 2019 noviembre 24. Available from: <https://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>.



23. Broncano RV. Estilos de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Tesis de pregrado. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo; 2018.
24. Meiriño JL, Vasquez MM, Simonetti C, Palacio MM. El cuidado. [Online].; 2012 [cited 2019 Noviembre 24. Available from: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>.
25. Laguado E, Gomez MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Revista Hacia la Promocion de Salud. 2014 Enero-Junio; 19(1).
26. Hurtado E, Maldonado RM. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades.Los Olivos, Lima-2020. Tesis Pregrado. Los Olivos: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2021.
27. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. [Online]. Lima [cited 2022 diciembre 29. Available from: <https://www1.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf>.
28. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. Hospital NHS. [Online].; 2016 [cited 2022 Octubre 8. Available from: <https://www.semfyc.es/quien-es-el-responsable-de-mi-salud-responsabilidad-individual-o-social-en-el-cambio-de-estilo-de-vida/>.
29. Clinic M. Family Health Book. [Online].; 2021 [cited 2022 Mayo 2. Available from: [https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601#:~:text=El%20an%C3%A1lisis%20de%20colesterol%20sirve,todo%20el%20cuerpo%20\(ateroesclerosis\)](https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601#:~:text=El%20an%C3%A1lisis%20de%20colesterol%20sirve,todo%20el%20cuerpo%20(ateroesclerosis)).
30. Comunidad CplSyDdl. Caja de Herramientas Comunitarias. [Online]. [cited 2022 Mayo 2. Available from: <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/participacion/promover-interes-en-la-comunidad/folletos/principal>.
31. Gamma Knife. ¿En qué situaciones debes buscar una segunda opinión médica? [Online].; 2021 [cited 2022 Mayo 2. Available from: <https://blog.gammaknifedelpacifico.com/en-que-situaciones-debes-buscar-una-segunda-opinion-medica#:~:text=Las%20ventajas%20de%20obtener%20una%20segunda%20opini%C3%B3n%20m%C3%A9dica&text=Al%20buscar%20una%20segunda%20opin%C3%B3n,ser%20beneficiosas%20a%20l>.
32. The Cleveland Clinic. Center for Consumer Health Information. [Online].; 2022 [cited 2022 Mayo 2. Available from: <http://www.clevelandclinic.org/health/shic/html/s12015.asp>.
33. Revista Electronica de Conocimientos, Saberes y Practicas. Central American Journals Online. [Online].; 2020 [cited 2022 Mayo 2. Available from:



- <https://www.lamjol.info/index.php/recsp/article/view/9799#:~:text=Educar%20para%20la%20salud%20es,mantener%20y%20mejorar%20la%20salud.>
34. Cedillo L, Correa L, Vela J, Perez L, Loayza J, Cabello C, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Artículo de revision. 2016 Julio; II(16).
 35. Veliz P. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias medicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. Tesis doctoral. Barcelona: Universitat de Barcelona, Departamento de sociologia; 2017.
 36. Organizacion mundial de la salud. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud. [Online].; 2020 [cited 2022 Octubre 8. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20es,y%20potenciar%20la%20salud%20cerebral.>
 37. LBDC. Con qué frecuencia se debe hacer ejercicio en el gimnasio. [Online].; 2018 [cited 2022 Octubre 8. Available from: [https://www.sport.es/labolsadelcorredor/con-que-frecuencia-se-debe-hacer-ejercicio-en-el-gimnasio/.](https://www.sport.es/labolsadelcorredor/con-que-frecuencia-se-debe-hacer-ejercicio-en-el-gimnasio/)
 38. asscat. La importancia del ejercicio físico en la salud. [Online].; 2019 [cited 2022 Mayo 2. Available from: [https://asscat-hepatitis.org/la-importancia-del-ejercicio-fisico-en-la-salud/.](https://asscat-hepatitis.org/la-importancia-del-ejercicio-fisico-en-la-salud/)
 39. National Heart, Lung, and Blood Institute. La actividad física y el corazón. [Online].; 2022 [cited 2022 Mayo 3. Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica.>
 40. Gavin M. TeensHealth-¿Por qué es tan bueno el ejercicio físico? [Online].; 2022 [cited 2022 Mayo 2. Available from: <https://kidshealth.org/es/teens/exercise-wise.html#:~:text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20ayuda%20a,y%20la%20presi%C3%B3n%20arterial%20alta.>
 41. CROSS funcional. Por que es importante controlar el ritmo cardiaco durante el entrenamiento. [Online].; 2021 [cited 2022 Mayo 2. Available from: [https://crossfuncional.com/por-que-es-importante-controlar-el-ritmo-cardiaco-durante-el-entrenamiento/.](https://crossfuncional.com/por-que-es-importante-controlar-el-ritmo-cardiaco-durante-el-entrenamiento/)
 42. Ponte MV. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010.
 43. Ministerio de Salud. Un desayuno saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del escolar. [Online].; 2019 [cited 2022 Octubre 9. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26272-un-desayuno-saludable-contribuye-a-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-escolar.>



44. Bejarano J, Suarez LM. Algunos peligros químicos y nutricionales del consumo de los alimentos de venta en espacios publicos. Revista de la Universidad Industrial de Santander. 2015 Septiembre-Diciembre; XLVII(3).
45. ABACO. La importancia de las tres comidas diarias. [Online].; 2022 [cited 2022 Octubre 9. Available from: <https://es.linkedin.com/pulse/la-importancia-de-las-tres-comidas->.
46. Gobierno de MEXICO. La importancia de una buena hidratación. [Online].; 2017 [cited 2022 Mayo 3. Available from: <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion#:~:text=De%20acuerdo%20a%20la%20Organizaci%C3%B3n,y%20manteniendo%20una%20buena%20digesti%C3%B3n.>
47. Ministerio de salud. Una alimentación saludable puede evitar la deshidratación en verano. [Online].; 2020 [cited 2022 Mayo 3. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/76502-minsa-una-alimentacion-saludable-puede-evitar-la-deshidratacion-en-verano>.
48. Organizacion Mundial de la Salud. Alimentacion sana. [Online].; 2018 [cited 2022 Mayo 3. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Frutas%2C%20verduras%20y%20hortalizas,diaria%20suficiente%20de%20fibra%20diet%C3%A9tica.>
49. Periodico UNAL. La química detrás de los alimentos ultraprocesados. [Online].; 2021 [cited 2022 Mayo 3. Available from: <https://unperiodico.unal.edu.co/pages/detail/la-quimica-detras-de-los-alimentos-ultraprocesados/>.
50. Medline Plus. Cómo leer las etiquetas de los alimentos. [Online].; 2020 [cited 2022 Mayo 3. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000107.htm#:~:text=Las%20etiquetas%20de%20los%20alimentos%20contienen%20informaci%C3%B3n%20sobre%20sobre%20la,saludables%20al%20hacer%20las%20compras.>
51. Expande tu mente. Crecimiento Espiritual: qué significa. Una guía para buscadores. [Online].; 2022 [cited 2022 Octubre 9. Available from: <https://expandetumente.com/crecimiento-espiritual-que-significa-una-guia-para-buscadores/>.
52. Alvarez E. Emprende Joven. [Online].; 2018 [cited 2022 Octubre 9. Available from: <https://www.emprendejuven.cl/por-que-es-importante-el-amor-propio/>.
53. Gavin M. TeensHealth-El optimismo. [Online]. [cited 2022 Octubre 9. Available from: <https://kidshealth.org/es/teens/optimism.html>.
54. EMOTIONS IN HARMONY. Técnicas Para Solucionar tus Problemas. [Online].; 2021 [cited 2022 Octubre 9. Available from:



- https://emotionsinharmony.org/2021/01/23/tecnicas-para-solucionar-tus-problemas/?gclid=Cj0KCQjw4omaBhDqARIsADXULuVyahStQeqzepRgcaRHKqQIilJRKef5Q7yUDoW_ehwZJaAHDpCb-ikaAjeWEALw_wcB.
55. Psicología y Mente. Crecimiento personal: cómo transformar tu vida en 6 pasos. [Online].; 2017 [cited 2022 Octubre 9. Available from: <https://psicologiaymente.com/coach/crecimiento-personal-transformar-vida>.
 56. enterapia. ¿Por qué es importante conocerte a ti mismo? [Online].; 2022 [cited 2022 Octubre 9. Available from: <https://enterapia.co/blog/autoestima/la-importancia-de-conocerte-a-ti-mismo>.
 57. Morales M, Chavez JK. Planeación y proyección de metas: su importancia en la adaptacion a la vida universitaria. Revista electronica sobre educacion media y superior. 2020 Julio-Diciembre; VII(14).
 58. Vilcapaza V. Estilos de vida en adolescentes de 4to y 5to de educación Secundaria de la Institución Educativa José Reyes Luján, Azángaro - 2017. Tesis de pregrado. Puno: Universidad Nacional del Altiplano Puno; 2017.
 59. Tutores exactas. Introduccion a la vida universitaria. [Online].; 2018 [cited 2022 Octubre 9. Available from: <https://www.facet.unt.edu.ar/ingbiomedica/wp-content/uploads/sites/46/2018/03/VidaUniversitaria-Modulos-1-y-2.pdf>.
 60. Suescún-Carrero S, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratoba F, Araque-Sepúlveda I, Fagua-Pacavita L, Bernal-Orduz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Revista Fac. Med.. 2017; 65(2).
 61. Endo N, Mayos T, Correa A, Cruz F. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Revista Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión. 2021 Julio-Septiembre; 6(4).
 62. Julcamoro BM. Estilos de vida segun la teoria de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villareal. Tesis pregrado. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2018.
 63. Garcia DC, Lavoignet BJ. Estilos de vida en estudiantes universitarios de la facultad de Enfermería. Tesis Pregrado. Veracruz: Universidad Veracruzana; 2017.
 64. Jimenez O, Ojeda RN. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Tesis pregrado. Mexico: Universidad Autonoma de Yucatan; 2016.
 65. Vilca C. Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de Enfermería. Tesis Pregrado. Lima: Escuela de enfermería padre Luis Tezza, afiliada a la Universidad Ricardo Palma ; 2019.



66. Uriarte YC, Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener. tesis pregrado. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018.
67. Espector G. Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de Enfermería, Universidad San Pedro, Caraz. Tesis pregrado. Chimbote: Universidad San Pedro ; 2017.
68. Abanto B. Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería Lima: Universidad Privada San Juan Bautista ; 2017.
69. Lipa L. Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en los adolescentes de la Institucion Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017. Tesis doctoral. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2018.
70. Mamani Y. Estilos de vida en adolescentes de las Instituciones Educativas Secundarias del Distrito de Lampa, Puno - 2017 Puno: Tesis de la Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
71. Hernandez R, Fernandez H, Baptista P. Metododologia de la investigacion. 6th ed. Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.; 2014.
72. Ñaupas et al.. Metodologia de la Investigacion, Cuantitativa - Cualitativa y Redaccion de la Tesis Bogotá: Ediciones de la U; 2014.
73. Martinez C. Estadística y Muestreo. Decima tercera ed. Quinteros AA, editor. Bogotá: ECOE ediciones Ltda; 2012.
74. MAYO CLINIC. Colesterol Alto. [Online].; 2021 [cited 2022 Diciembre 30. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800#:~:text=El%20nivel%20alto%20de%20colesterol,de%20detectar%20si%20lo%20tienes.>
75. Velez G. mercado fitness. [Online]. [cited 2022 Diciembre 30. Available from: <https://mercadofitness.com/pdf/informe-ejercicios-supervisados.pdf>.
76. Pulso. [Online].; 2021 [cited 2022 Diciembre 30. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003399.htm>.
77. OPS. Guía Práctica: Promoción de estilos de vida saludables y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles Republica Dominicana; 2014.
78. Celma N. Etiquetado nutricional de los alimentos: Guía definitiva para aprender a leerlo. [Online].; 2022 [cited 2022 Diciembre 30. Available from: <https://www.centrojuliafarre.es/blog/etiquetado-de-alimentos/>.



79. Uriarte Y, Angelina V. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2018.
80. Julcamoro B. Estilos de vida segun la teoria de Nola Pender en los estudiantes de enfermeria Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018.
81. Ortiz Y. Evaluacion del estado nutricional y estilos de vida saludable en los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2016.
82. Garcia JA, Jimenez F, Arnaud M, Ramirez Y, Lino L. Introduccion a la Metodologia de Investigacion en Ciencias de la Salud. Primera ed. Mexico : Mc Graw Hill Educacion; 2011.
83. Gonzáles O. El concepto de universidad. Universidad Autónoma Metropolitana Azcapotzalco. 2015.
84. Julcamoro J. Estilos de vida segun la Teoria de Nola Pender en los estudiantes de Enfermeria de la Emplear la comunicación para obtener una sensación de confianza. Tesis Pregrado. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima; 2018.
85. OMS. actividad fisica. [Online].; 2020 [cited 2021 04 26. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
86. Barraza J. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una universidad pública Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017.
87. Molaño N, Vélez R, Rojas-Galvis E. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 2019 Enero-Junio; 24(1).
88. Lara Y, Quiroga C, Jaramillo A, Bermeo M. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. Revista Odontológica Mexicana. 2018 Julio-Septiembre; 22(3).
89. Canova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Revista Colombiana de Enfermería. 2017 Abril; 14(12).
90. Flores A. Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo. 2020 Julio - Diciembre; 11(2).
91. Tamayo C, Alcocer H, Choque L, Chuquimia A, Condori P, Gutierrez I. Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología. Cuadernos Hospital de Clínicas. 2016; 57(3).



92. Medrano B. Consumo de comida chatarra según el estar en época de exámenes en estudiantes universitarios de cinco países en Latinoamérica Huancayo: Universidad Continental; 2021.
93. Langa D. Los estudiantes y la cultura. Revista de la Educación Superior. 2006 Septiembre; XXXV(139).
94. Urzúa A, Castro S, Lillo A, Leal C. Prevalencia de riesgo de trastornos alimentarios en adolescentes escolarizados del norte de Chile. Rev Chil Nutr. 2011; 38(2).
95. Ruiz-Aquino M, Acero H, Lucy A, Alania R. Consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias en universitarios. Revista Científica de Ciencias Sociales. 2017 Septiembre; 2(1).
96. Arredondo K. Capacidad de afrontamiento y estrés académicos en entornos virtuales en estudiantes de pregrado de la facultad de enfermería de la UNSA, 2020 Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2021.
97. Ramírez S, Rengifo S. Experiencia de migración interna en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2019.
98. Mayo Clinic. [Online].; 2021 [cited 2020 Mayo 2. Available from: [https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601#:~:text=El%20an%C3%A1lisis%20de%20colesterol%20sirve,todo%20el%20cuerpo%20\(ateroesclerosis\).](https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cholesterol-test/about/pac-20384601#:~:text=El%20an%C3%A1lisis%20de%20colesterol%20sirve,todo%20el%20cuerpo%20(ateroesclerosis).)
99. Mayo Clinic. [Online].; 2021 [cited 2022 Mayo 2. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>.
100. Instituto Nacional De Salud. [Online].; 2019 [cited 2022 Mayo 3. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/un-desayuno-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del>.
101. Universidad de los Andes. [Online].; 2020 [cited 2022 Mayo 3. Available from: <https://www.clinicauandes.cl/noticia/la-importancia-del-desayuno>.
102. Instituto Nacional de Salud. [Online].; 2019 [cited 2022 Mayo 3. Available from: https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
103. El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Peru. Innovaciones educativas. 2022 Octubre; XXII.
104. MAYO CLINIC. MAYO CLINIC. [Online].; 2021 [cited 2022 Octubre 6. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/stress-management/about/pac-20384898>.



105. Benitez J. Habititos alimenticios de jovenes universitarios y el acceso a los alimentos en la UAEM. Tesis pregrado. Mexico: Universidad autonoma del estado de Mexico; 2017.
106. Montes FG. Vision Industrial. [Online].; 2016 [cited 2022 Octubre 6. Available from: <https://visionindustrial.com.mx/industria/capital-humano/relaciones-interpersonales-en-el-trabajo>.
107. Centros para el Control y la Prevencion de Enfermedades. Physical Activity. [Online].; 2022 [cited 2022 Mayo 3. Available from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>.
108. Escobar F. Educacion virtual en tiempos de pandemia: Incremento de la desigualdad social en el Peru. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades. 2021 Diciembre;(15).
109. De Mendoza. Unicef Peru. [Online].; 2021 [cited 2022 Octubre 9. Available from: <https://www.unicef.org/peru/historias/educacion-tecnologia-en-tiempos-covid19>.
110. Naciones Unidas. Noticias Onu. [Online].; 2020 [cited 2022 Octubre 10. Available from: <https://news.un.org/es/story/2020/07/1476852>.
111. Control des estres. [Online]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20046037#:~:text=Las%20recompensas%20de%20aprender%20a,vida%20m%C3%A1s%20prolongada%20y%20saludable>.
112. Espinoza DR. Estilos de vida del profesional de Enfermeria pertenecientes a la micro red de San Vicente de Cañete. Tesis Pregrado. Cañete: Universidad San Martin de Porres; 2016.
113. [Online]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003399.htm>.



ANEXOS

ANEXO A. Matriz de Consistencia

Problema	Objetivo	Variable	Dimensiones	Metodología
<p>GENERAL</p> <p>¿Cuál es el perfil de estilo de vida según el modelo de Nola Pender en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2020?</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión de responsabilidad en salud?</p> <p>¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión de actividad física?</p> <p>¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión de nutrición saludable?</p> <p>¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión de crecimiento espiritual?</p> <p>¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión de relaciones interpersonales?</p> <p>¿Cuál es el perfil de estilo de vida en la dimensión de manejo de estrés?</p>	<p>GENERAL</p> <p>Determinar el perfil de estilo de vida según el modelo de Nola Pender en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2020.</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión responsabilidad en salud.</p> <p>Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión actividad física.</p> <p>Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión nutrición saludable.</p> <p>Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión crecimiento espiritual.</p> <p>Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión relaciones interpersonales.</p> <p>Identificar el perfil de estilo de vida de la dimensión manejo de estrés.</p>	<p>VARIABLE DE ESTUDIO:</p> <p>Estilo de vida.</p>	<p>Responsabilidad en Salud</p> <p>Actividad física</p> <p>Nutrición saludable</p> <p>Crecimiento espiritual</p> <p>Relaciones interpersonales</p> <p>Manejo de Estrés</p>	<p>TIPO:</p> <p>Descriptivo</p> <p>DISEÑO:</p> <p>No experimental-transversal</p> <p>POBLACION:</p> <p>Conformada por 1636 alumnos</p> <p>MUESTRA:</p> <p>318 alumnos</p> <p>TECNICA:</p> <p>Encuesta</p> <p>INSTRUMENTO:</p> <p>Cuestionario</p>



ANEXO B. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar en la investigación “PERFIL DE ESTILO DE VIDA SEGÚN EL MODELO DE NOLA PENDER EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO, 2020”.

He recibido información suficiente sobre la investigación para la cual se pide mi participación, he tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre la misma.

Además, doy fe que estoy participando de manera voluntaria y que la información que aporte es confidencial, por lo que no se revelara a otras personas, por lo tanto, no afectara mi situación personal, ni de mi salud. Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio si lo veo por conveniente.

Por lo dicho, “Acepto libremente participar de la investigación mencionada” Para que conste firmo al pie de este documento:

DNI.



ANEXO C. Instrumento de Recolección de Datos

CUESTIONARIO

“PERFIL DE ESTILOS DE VIDA SEGÚN EL MODELO DE NOLA PENDER EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO, 2020”

I. Presentación

Estimado compañero (a) de estudio, mi nombre es Paola Erika Uscamayta Acrota, soy egresada de la facultad de Enfermería. Estoy realizando la investigación en el proyecto de investigación cuyo título es: “Perfil de estilos de vida según el modelo de Nola Pender en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno”.

Los datos que tú me brindes serán de carácter **ANÓNIMO** y de fines exclusivos para la investigación, de ahí que le solicito participe respondiendo a los enunciados que a continuación se presenta. Me despido agradeciéndole anticipadamente su participación.

II. Instrucciones:

Completar los espacios en blanco o marcar con un aspa (x) según corresponda.

Considerando que:

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

Recuerda que tu sinceridad es muy importante.

IV. Estilo de Vida

ENUNCIADO	N	AV	F	S
1. Asistes al control médico por lo menos una vez al año				
2. Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre.				
3. Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud				
4. Le preguntas a otro médico o buscas otra opción, cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.				
5. Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.				
6. Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.				
7. Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.				
8. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training).				
9. Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.				
10. Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar futbol o algún otro deporte.				
11. Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.				
12. Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos				
13. Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias				
14. Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.				
15. Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.				
16. Te quieres a ti misma (o)				
17. Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.				
18. Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				



19. Te sientes feliz y contenta (o)				
20. Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
21. Te proyectas hacia el futuro.				
22. Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida.				
23. Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.				
24. Expones tu persona a nuevas experiencias y/o retos.				
25. Eres realista con las metas que te propones.				
26. Crees que tu vida tiene un propósito.				
27. Conversas con personas cercanas a ti tus preocupaciones y/o problemas personales				
28. Puedes elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos				
29. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				
30. En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos				
31. Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).				
32. Tomas tiempo cada día para relajarte.				
33. Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.				
34. Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
35. Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.				
36. Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.				

ANEXO D. Validación del Instrumento vía Plan Piloto

ITEMS																																						
N°	Binomial	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	total	
E1	1	2	3	4	4	1	2	1	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	1	103	
E2	0.99	1	2	1	2	1	2	2	1	2	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	99
E3	0.83	1	3	1	3	2	1	1	1	2	4	1	2	4	1	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	1	3	4	1	1	2	3	77
E4	0.95	1	1	2	1	1	2	1	1	2	4	2	2	1	1	2	3	4	2	4	4	3	2	2	3	4	4	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	83
E5	0.99	2	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	98
E6	0.99	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	3	2	4	2	2	92
E7	0.99	1	3	1	2	2	2	1	1	3	4	1	1	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	4	3	1	1	4	2	3	4	3	91
E8	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	1	2	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	101
E9	0.993	1	1	2	1	1	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	92
E10	0.95	1	2	2	1	1	3	1	2	2	3	1	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	1	88
total	9.7																																			0.269715621		

Se ha considerado:

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

$$P \text{ value} = \frac{0,269715621}{36} = 0,0074921$$

Si “p” es menor de 0.05 entonces la prueba es significativa: Por lo tanto, el grado de concordancia es significativo, siendo el instrumento válido según la prueba binomial aplicada a la prueba piloto de 10 encuestados $p = 0,0074921$



ANEXO E. Confiabilidad el instrumento

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,925	36

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Asistes al control médico por lo menos una vez al año.	89,24	239,980	,374	,924
2. Conoces el nivel de colesterol que hay en tu sangre.	89,51	240,600	,341	,924
3. Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	88,65	236,515	,489	,923
4. Le preguntas a otro médico o buscas otra opción, cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	89,04	237,030	,408	,924
5. Examinas por lo menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos y/o señales de peligro.	88,79	234,824	,455	,923
6. Asistes a sesiones educativas sobre el cuidado de tu salud personal.	89,19	237,244	,453	,923
7. Realizas ejercicios o practicas algún deporte al menos 1 vez al día o 2 veces por semana.	88,51	233,178	,526	,923
8. Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (ejercicios con un personal training).	89,38	238,655	,396	,924
9. Controlas tu pulso durante la realización de la actividad física.	89,26	239,494	,347	,924
10. Realizas actividades físicas de recreo como: caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ciclismo, jugar futbol o algún otro deporte.	88,29	234,551	,511	,923



11. Tomas desayuno o algún alimento al levantarte.	87,80	236,562	,385	,924
12. Al comer seleccionas alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos.	88,80	234,101	,451	,924
13. Consumes 2 o 3 frutas, 2 porciones de vegetales y 2 o 3 porciones de proteínas diarias.	88,47	234,815	,489	,923
14. Comes 3 veces (desayuno, almuerzo y cena) y tomas 6 a 8 vasos de agua al día.	88,15	237,213	,391	,924
15. Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	88,71	234,996	,432	,924
16. Te quieres a ti misma (o).	87,49	235,044	,496	,923
17. Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	87,79	232,688	,577	,922
18. Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	87,99	229,667	,703	,921
19. Te sientes feliz y contenta (o).	87,99	230,397	,645	,921
20. Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	87,86	233,174	,583	,922
21. Te proyectas hacia el futuro.	87,60	235,015	,513	,923
22. Eres consciente de lo que realmente te importa en la vida.	87,72	230,769	,659	,921
23. Ves cada día de tu vida como interesante y desafiante.	87,87	231,387	,658	,921
24. Expones tu persona a nuevas experiencias y/o retos.	88,05	230,655	,644	,921
25. Eres realista con las metas que te propones.	87,89	234,768	,539	,922
26. Crees que tu vida tiene un propósito.	87,70	231,995	,590	,922
27. Conversas con personas cercanas a ti, tus preocupaciones y/o problemas personales.	88,43	233,160	,487	,923
28. Puedes elogiar fácilmente a otras personas por sus éxitos.	88,06	237,463	,367	,924
29. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.	88,25	231,096	,613	,922



30. En tus horarios libres pasas tiempo con amigos cercanos.	88,60	233,821	,489	,923
31. Te gusta mostrar y que te muestren amor y cariño, con abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	88,05	234,642	,426	,924
32. Tomas tiempo cada día para relajarte.	88,34	237,114	,415	,924
33. Relajas conscientemente tus músculos, mediante ejercicios de relajación o estiramiento de músculos, antes de dormir.	88,75	235,726	,475	,923
34. Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	88,54	234,960	,495	,923
35. Duermes como mínimo 5-6 horas diarias.	88,13	239,735	,281	,925
36. Usas métodos específicos o utilizas alguna técnica para controlar tu estrés.	88,91	236,791	,413	,924

ANEXO F. Captura de Pantalla de cuestionario Virtual



"PERFIL DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SEGÚN NOLA PENDER, EN LOS ESTUDIANTES

Preguntas Respuestas 198

"PERFIL DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SEGÚN NOLA PENDER, EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2021".

I. Estimado compañero (a) de estudio, mi nombre es Paola Erika Uscamayta Acrota, soy egresada de la facultad de Enfermería. Estoy realizando la investigación titulada : "Perfil de estilos de vida según Nola Pender en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2021".

Los datos que tú me brinde serán de carácter ANÓNIMO y de fines exclusivos para la investigación, de ahí que le solicito participe respondiendo a los enunciados que a continuación se presenta. Me despido agradeciéndole anticipadamente su participación.

II. Instrucciones:

Marca la respuesta que mas se ajuste a tu realidad, donde:

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

Recuerda que tu sinceridad es muy importante.

Mediante la lectura de este documento, doy mi consentimiento para participar en la investigación "PERFIL DE ESTILOS DE VIDA SEGUN NOLA PENDER EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2021". Doy fe que estoy participando de manera voluntaria y que la información que aporte es confidencial, por lo que no se revelara a otras personas, por lo tanto no afectara mi situación personal, ni de mi salud. Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio si lo veo por conveniente, Por lo dicho, "Acepto libremente participar de la investigación mencionada" :

SI

No



ANEXO G. Muestreo por escuelas

Medicina veterinaria y zootecnia

$$Me = \frac{Mc \times Ne}{N_T}$$

$$Me = \frac{318 \times 196}{1636}$$

$$Me = 38$$

Enfermería

$$Me = \frac{Mc \times Ne}{N_T}$$

$$Me = \frac{318 \times 149}{1636}$$

$$Me = 29$$

Derecho

$$Me = \frac{Mc \times Ne}{N_T}$$

$$Me = \frac{318 \times 191}{1636}$$

$$Me = 37$$

Educación secundaria

$$Me = \frac{Mc \times Ne}{N_T}$$

$$Me = \frac{318 \times 222}{1636}$$

$$Me = 43$$

Ingeniería de minas

$$Me = \frac{Mc \times Ne}{N_T}$$

$$Me = \frac{318 \times 175}{1636}$$

$$Me = 34$$



Ingeniería civil

$$Me = \frac{Mc \times Ne}{N_T}$$

$$Me = \frac{318 \times 235}{1636}$$

$$Me = 46$$

Ciencias contables

$$Me = \frac{Mc \times Ne}{N_T}$$

$$Me = \frac{318 \times 246}{1636}$$

$$Me = 48$$

Ingeniería económica

$$Me = \frac{Mc \times Ne}{N_T}$$

$$Me = \frac{318 \times 222}{1636}$$

$$Me = 43$$

ANEXO H. Tablas de dimensiones por áreas.

TABLA 01

**NIVEL DE RESPONSABILIDAD EN SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO**

Responsabilidad en Salud		Áreas				Total
		Biomédicas	Sociales	Ciencias económicas y de negocios	Ingenierías	
No saludable	Fi	55	77	84	73	289
	%	17,3%	24,2%	26,4%	23,0%	90,9%
Saludable	Fi	11	3	8	7	29
	%	3,5%	0,9%	2,5%	2,2%	9,1%
Total	Fi	66	80	92	80	318
	%	20,8%	25,1%	28,9%	25,2%	100,0%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO

TABLA 02

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO**

Actividad física		Áreas				Total
		Biomédicas	Sociales	Ciencias económicas y de negocios	Ingenierías	
No saludable	Fi	54	65	82	69	270
	%	17,0%	20,4%	25,8%	21,7%	84,9%
Saludable	Fi	12	15	10	11	48
	%	3,8%	4,7%	3,1%	3,5%	15,1%
Total	Fi	66	80	92	80	318
	%	20,8%	25,1%	28,9%	25,2%	100,0%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO



TABLA 03

**NIVEL DE NUTRICIÓN SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO**

Nutrición saludable		Áreas				Total
		Biomédicas	Sociales	Ciencias económicas y de negocios	Ingenierías	
No saludable	Fi	29	45	38	49	161
	%	9,1%	14,2%	11,9%	15,4%	50,6%
Saludable	Fi	37	35	54	31	157
	%	11,6%	11,0%	17,0%	9,8%	49,4%
Total	Fi	66	80	92	80	318
	%	20,7%	25,2%	28,9%	25,2%	100,0%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO

TABLA 04

**NIVEL DE CRECIMIENTO ESPIRITUAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO**

Crecimiento espiritual		Áreas				Total
		Biomédicas	Sociales	Ciencias económicas y de negocios	Ingenierías	
No saludable	Fi	14	17	12	21	64
	%	4,4%	5,3%	3,8%	6,6%	20,1%
Saludable	Fi	52	63	80	59	254
	%	16,4%	19,8%	25,1%	18,6%	79,9%
Total	Fi	66	80	92	80	318
	%	20,8%	25,1%	28,9%	25,2%	100,0%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO



TABLA 05

NIVEL DE RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Relaciones interpersonales		Áreas				Total
		Biomédicas	Sociales	Ciencias económicas y de negocios	Ingenierías	
No saludable	Fi	30	42	33	30	135
	%	9,4%	13,3%	10,4%	9,4%	42,5%
Saludable	Fi	36	38	59	50	183
	%	11,3%	11,9%	18,6%	15,7%	57,5%
Total	Fi	66	80	92	80	318
	%	20,7%	25,2%	29,0%	25,1%	100,0%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO

TABLA 06

NIVEL DE MANEJO DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Manejo de estrés		Áreas				Total
		Biomédicas	Sociales	Ciencias económicas y de negocios	Ingenierías	
No saludable	Fi	44	47	63	44	198
	%	13,8%	14,8%	19,8%	13,9%	62,3%
Saludable	Fi	22	33	29	36	120
	%	6,9%	10,4%	9,1%	11,3%	37,7%
Total	Fi	66	80	92	80	318
	%	20,7%	25,2%	28,9%	25,2%	100,0%

Fuente: Encuesta de Nola Pender a Estudiantes de la UNA – PUNO