

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
CHOTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILOS DE VIDA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES
DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA CIUDAD
DE CHOTA, 2026
TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA**

AUTORES:

BACH. MILER YOEL CAMPOS CABRERA

ORCID: 0009-0006-9534-7075

BACH. LUZ MERÍ SÁNCHEZ MEJÍA

ORCID: 0009-0000-7375-8945

ASESORA:

DRA. ELISA RAMOS TARRILLO

ORCID: 0000-00003-2707-2584

CHOTA – PERÚ

2026



Chota, 17 de junio de 2026.

C.O. N° 018-2026-UI-FCCSS

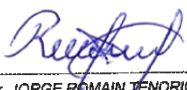
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, hace constar que el Informe Final de Tesis titulado: **“ESTILOS DE VIDA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA CIUDAD DE CHOTA, 2026”** elaborado por las Bachilleres en enfermería: **Miler Yoel Campos Cabrera y Luz Merí Sánchez Mejía**, para optar el Título Profesional de Licenciada (o) en Enfermería, presenta un índice de similitud de 13%, sin incluir material bibliográfico, material citado, fuentes con menos de 20 palabras y depósitos de trabajos de estudiantes; asimismo, comparado con contenido de páginas web, boletines, periódicos y publicaciones [desde el resumen hasta las recomendaciones]; por lo tanto, cumple con los criterios de evaluación de originalidad establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Autónoma de Chota.

Se expide la presente, en conformidad a la directiva antes mencionada, para los fines que estime pertinentes.

Atentamente,




Dr. JORGE ROMAIN TENORIO CARRANZA
Jefe de la Unidad de Investigación
Facultad Ciencias de la Salud
UNACH

C.c.
Archivo
Ch2026



Unidad de Investigación
Facultad en Ciencias de la
Salud
UNACH

Miler Yoel Campos Cabrera

ESTILOS DE VIDA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIO...

 ASESORÍAS

 JURADO Y ASESORIA

 Universidad Nacional Autónoma de Chota

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3585317860

Fecha de entrega

2 jun 2026, 11:08 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

2 jun 2026, 11:24 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

CAMPOS_CABRERA_MILER_YOEL_SANCHEZ_MEJIA_LUZ_MERI-3.pdf

Tamaño del archivo

419.6 KB

69 páginas

17.951 palabras

99.847 caracteres



Dra. Elisa Ramos Tarrillo

CEP: 51159




13% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 8% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	
	hdl.handle.net	3%
2	Internet	
	repositorio.unach.edu.pe	2%
3	Internet	
	repositorio.continental.edu.pe	<1%
4	Internet	
	ru.dgb.unam.mx	<1%
5	Internet	
	repositorio.usanpedro.edu.pe	<1%
6	Internet	
	repositorio.unc.edu.pe	<1%
7	Internet	
	alicia.concytec.gob.pe	<1%
8	Internet	
	repositorio.unsm.edu.pe	<1%
9	Internet	
	repositorio.uncp.edu.pe	<1%
10	Internet	
	revistas.innovacionumh.es	<1%
11	Internet	
	repositorio.unprg.edu.pe	<1%

12	Internet	repositorio.utea.edu.pe	<1%
13	Internet	repositorio.udh.edu.pe	<1%
14	Internet	bdigital.unal.edu.co	<1%
15	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
16	Internet	repositorio.uancv.edu.pe	<1%
17	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
18	Internet	files01.core.ac.uk	<1%
19	Internet	repositorio.ucss.edu.pe	<1%
20	Internet	repositorio.upt.edu.pe	<1%
21	Internet	www.scielo.org.co	<1%
22	Internet	revista.nutricion.org	<1%
23	Internet	revista.unibagua.edu.pe	<1%
24	Internet	api.index-360.com	<1%
25	Internet	www.grafiati.com	<1%

26	Internet	hemerotecadigital.uanl.mx	<1%
27	Publicación	Erika Milagros Cajusol Baldeon, Luisa Hortensia Rivas Díaz. "Relación entre Motiv...	<1%
28	Internet	core.ac.uk	<1%
29	Publicación	Roberto Carlos Dávila-Morán, Eucaris del Carmen Agüero Corzo. "Estilos de vida e...	<1%
30	Internet	repositorio.udch.edu.pe	<1%
31	Internet	repositorio.unh.edu.pe	<1%



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA
Facultad de Ciencias de la Salud
Unidad de Investigación



Acta de sustentación Informe final de tesis

El jurado evaluador designado con RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 114-2025-FCCSS-UNACH/C :

Nombres y apellidos	Cargo
Dr. Anibal Oblitas Gonzales	Presidente
Dra. Erlinda Holmos Flores	Secretario
Dra. Luz Guisela Bustamante López	Vocal

De la tesis titulada:

Estilos de vida e Índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026

Que ha sustentado el (los) Bachiller (es):

Nombres y apellidos	DNI
Miler Yoel Campos Cabrera	73483677
Luz Meri Sánchez Mejía	75052949

Para obtiene el título profesional de:

Licenciado(a) en Enfermería

Acuerdan por:

<input checked="" type="checkbox"/>	Unanimidad
<input type="checkbox"/>	Mayoría

<input checked="" type="checkbox"/>	Aprobar
<input type="checkbox"/>	Desaprobar

Otorgando la calificación de:

<input checked="" type="checkbox"/>	Aprobado
<input type="checkbox"/>	Excelente
<input checked="" type="checkbox"/>	Bueno
<input type="checkbox"/>	Regular

<input type="checkbox"/>	Desaprobado
--------------------------	-------------

Colpa Matara, 10 de junio de 2026

Dr. Anibal Oblitas Gonzales
Presidente

Dra. Erlinda Holmos Flores
Secretario

Dra. Luz Guisela Bustamante López
Vocal



Dra. Elisa Ramos Tarrillo
Asesor

AGRADECIMIENTOS

Deseamos expresar nuestro profundo agradecimiento:

A Dios, por alumbrar nuestro sendero y guiarnos incesantemente en la búsqueda de la excelencia. Su fuerza, fe y entusiasmo nos han impulsado a superar con éxito cada reto y adversidad en nuestra trayectoria.

A la Dra. Elisa Ramos Tarrillo, cuya orientación experta y apoyo fueron cruciales en la elaboración y desarrollo de esta tesis. Su entrega y compromiso con nuestra preparación han resultado impagables. De igual modo, a los jurados que nos guiaron durante nuestra carrera profesional, les estamos agradecidos por transmitirnos no solo saberes, sino también el entusiasmo por el aprendizaje y el desarrollo personal.

A todas las personas que participaron y aportaron con gestos pequeños pero valiosos durante este viaje. Cada palabra de aliento, acción de apoyo y contribución ha marcado de forma indeleble nuestro recorrido hasta completar esta fase.

A los alumnos de Enfermería de una Universidad Nacional Autónoma de Chota, quienes participaron voluntariamente en el estudio y colaboraron generosamente en la recolección de datos estadísticos.

A:

Nuestros padres, por regalarnos valores, amor, consejos y palabras motivadoras en todo momento; por su entrega, esfuerzo y sacrificios para vernos triunfar, les ofrecemos nuestra gratitud sin límites. También a nuestros hermanos, por ser modelos de lucha y tenacidad, y por compartir vivencias y momentos de alegría.

Luz y Miler.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
RESUMEN	viii
ABSTRACT	Ix
CAPÍTULO I	2
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO II	7
MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Bases conceptuales	9
2.3. Definición de términos básicos	20
CAPÍTULO III	21
MARCO METODOLÓGICO	21
3.1. Ámbito de estudio	21
3.2. Diseño de investigación	21
3.3. Población, muestra y unidad de estudio	22
3.4. Operacionalización de las variables	24
3.5. Descripción de la metodología	26
3.6. Procedimiento y análisis de datos	30
CAPÍTULO IV	32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
4.1. Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota	32
4.2. Describir los estilos de vida de manera general por ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota	38
4.3. Describir los estilos de vida por dimensiones y ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota	42
4.4. Describir el estado nutricional según ciclo de estudios de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota	46
4.5. Establecer y analizar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota	49
CAPÍTULO V	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS	70

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026	32
Tabla 2. Estilos de vida general según ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026	38
Tabla 3. Estilos de vida según dimensiones y ciclo de estudios en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.	42
Tabla 4. Estado nutricional por ciclo académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.	46
Tabla 5. Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026	49

ÍNDICE DE ABREVIACIONES

ALC	: América Latina y el Caribe
DE	: Desviación estándar
ENT	: Enfermedades no transmisibles
HDL	: Colesterol bueno
LDL	: Colesterol malo
IMC	: Índice de masa corporal
MINSA	: Ministerio de Salud
MPS	: Modelo de Promoción de la Salud
OMS	: Organización Mundial de la Salud
OPS	: Organización Panamericana de la Salud
UNACH	: Universidad Nacional Autónoma de Chota

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026; se trató de un estudio cuantitativo, relacional, no experimental y transversal, con la participación de 115 estudiantes. Se utilizó la encuesta como técnica, con dos instrumentos: la Escala de Perfil de Estilos de Vida y la tabla de valoración nutricional. En las características sociodemográficas predominaron las mujeres, de las cuales el 39,1% tenían entre 20 y 22 años, el 66,1% fueron solteras, el 67,0% no tuvieron hijos, el 55,2% provinieron de Chota y el 12,2% pertenecieron al sexto ciclo. Respecto a los estilos de vida, el 33,9% de los estudiantes presentaron patrones no saludables el 7,8% en sexto ciclo, predominando en actividad física el 90,4%, seguida de responsabilidad en salud el 86,1% y manejo del estrés el 70,4%, por otro lado, las dimensiones con menores porcentajes no saludables fueron nutrición el 33,0%, soporte interpersonal el 23,5% y auto actualización el 12,2%. En cuanto al estado nutricional, el 12,2% presentaron sobrepeso distribuyéndose el 2,6% en ciclos primero, tercero y sexto. La relación entre variables; mediante Chi cuadrado p -valor = 0,074, no se evidencia asociación estadísticamente significativa.

Palabras Clave: Estilo de vida, índice de masa corporal, estudiantes.

ABSTRACT

The research aimed to determine the relationship between lifestyle and body mass index in nursing students at the National University of Chota in 2026. It was a quantitative, relational, non-experimental, cross-sectional study with the participation of 115 students. A survey was used as the data collection technique, employing two instruments: the Lifestyle Profile Scale and a nutritional assessment table. Among the sociodemographic characteristics, women predominated, of whom 39.1% were between 20 and 22 years old, 66.1% were single, 67.0% had no children, 55.2% came from Chota, and 12.2% were in their sixth semester. Regarding lifestyles, 33.9% of students presented unhealthy patterns, with 7.8% in their sixth semester. The most prevalent unhealthy patterns were physical activity (90.4%), by health responsibility (86.1%), and stress management (70.4%), conversely the dimensions with the lowest percentages of unhealthy habits were nutrition (33.0%), interpersonal support (23.5%), and self-actualization (12.2%). As for nutritional status, 12.2% were overweight, with 2.6% distributed among the first, third and sixth cycles. The relationship between variables; using chi-square test (p -value = 0.074) indicated no statistically significant association.

Keywords: Lifestyle, body mass index, students.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como un conjunto de hábitos y conductas que se relacionan con la actividad física, el consumo de sustancias, la alimentación y el bienestar general [1]. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) [2], en cambio, considera que estos son factores determinantes para la salud actual y futura de este grupo poblacional. Por otro lado, el índice de masa corporal (IMC) es un indicador que se utiliza para determinar el nivel nutricional, que se obtiene al dividir el peso en kilogramos entre la talla en metros al cuadrado (kg/m^2), lo que permite clasificar a las personas según categorías que van desde bajo peso hasta obesidad [3].

De acuerdo a la OMS [4], en 2022, el 12,5% de la población mundial, equivalente a más de 1,000 millones de personas, vivían con obesidad. Entre los jóvenes universitarios, esta tendencia se vincula con hábitos de vida no saludable, como una alimentación inadecuada y la falta de actividad física. Se calcula que cerca del 70% de los alumnos universitarios no llegan a la meta sugerida de 10.000 pasos diarios. Esto podría ser debido a la escasez de tiempo, factores relacionados con la educación, etc., lo cual contribuye enormemente al incremento del IMC, reflejada en el sobrepeso y la obesidad [5].

El alto IMC y los hábitos de vida poco saludables en América Latina y el Caribe (ALC) tienen su origen en diversas razones sociales y estructurales, más de 130 millones de habitantes no tienen una alimentación sana, lo que reduce las posibilidades de acceder a alimentos nutritivos. Asimismo, la disparidad social y económica agudiza estas barreras y promueve el consumo de alimentos ultraprocesados y no tan saludables. El incremento de estilos de vida no saludables también es fomentado por el ambiente obesogénico, que se distingue por la rápida urbanización, el acceso masivo a productos procesados y la promoción publicitaria de alimentos no muy saludables. Estas circunstancias hacen que sea complicado adoptar hábitos de vida sanos y favorecen la malnutrición por exceso [6,7].

En Latinoamérica, los estilos de vida que no son saludables se encuentran muy extendidos en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad (67,5% en total: 64% en hombres y 61% en mujeres), lo que aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades no transmisibles y resalta la necesidad urgente de actuar de inmediato [8]. Al respecto la OPS está llevando a cabo una serie de estrategias, como la regulación de los alimentos vendidos, la promoción de la lactancia materna, el establecimiento de políticas fiscales que fomentan una alimentación sana, el etiquetado con advertencias en la parte frontal de los empaques alimentarios y la regulación del comercio de productos poco saludables. Asimismo, se pretende promover el ejercicio físico en lugares públicos y en las escuelas, así como reforzar la atención primaria de salud [9].

En Colombia en el año 2022 una revisión sistemática indica que el 87,7% de los alumnos de las universidades tienen hábitos alimentarios no apropiados. En efecto, su alimentación es de escasa calidad nutricional y no equilibrada, con un elevado consumo de carbohidratos simples (57,8%), grasas (45,6%) y comidas rápidas o ultraprocesadas (45,6%), en contraposición a la baja ingesta de verduras y frutas (71,9%). Asimismo, los hábitos alimentarios inapropiados tienen un alto impacto en la salud (73,9%), como las enfermedades cardiovasculares (18,1%), el sobrepeso (47,2%) y la diabetes mellitus (14,5%) [10].

En el Perú, para el año 2023, la manera de vivir de los alumnos universitarios se vio afectada por nuevos estilos de vida, costumbres emergentes en el trabajo y el estudio, la calidad del tiempo libre y las demandas académicas. El estilo de vida tuvo una salud moderada en aspectos como la nutrición (43,8%), el ejercicio físico (44,6%), la gestión del estrés (46,4%), las relaciones interpersonales (46%) y la responsabilidad sanitaria (57,2%). En lo que respecta a la prevalencia de obesidad y sobrepeso, esta se encontró entre 20% y 30%, con un 40% de estudiantes que llevan estilos de vida sedentarios o con hábitos alimenticios deficientes, factores que incrementan el riesgo de un IMC elevado [11].

El IMC, categoriza a las personas adultas en cuatro grupos: delgadez menor a 18,5; entre 18,5 y 24,9 es normal; entre 25 y 29,9 es sobrepeso; cuando es igual o superior a 30 se considera obesidad. Se encontró una valoración positiva en lo que

respecta a las dimensiones de autorrealización y relaciones interpersonales, pero no así en las demás. Estilo de vida obtuvo una puntuación media de 124,97 puntos (DE=20,49), lo que representa el 60,0% del puntaje total de la herramienta. El 78,6% de los encuestados exhibieron un estilo de vida regular [3,12].

Los estudiantes universitarios constituyen un grupo especialmente vulnerable a la presencia de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles (ENT), como consecuencia de las continuas modificaciones en su modo de vida que ocurren al pasar a la vida adulta. La independencia académica, la presión recién adquirida y las transformaciones en su ambiente contribuyen a comportamientos dañinos para la salud, como una dieta no apropiada, la falta de actividad física y el abuso del alcohol [13]. Una revisión sistemática reportó una prevalencia promedio del 52,6% para sedentarismo, 22,6% para tabaquismo, 26,2% para consumo de alcohol problemático y hasta 81,3% con baja ingesta de frutas y verduras [14].

Los patrones de vida de los alumnos universitarios incluyen las dimensiones de la responsabilidad en salud, el manejo del estrés, el soporte interpersonal, la actualización y los hábitos alimentarios y de actividad física, que tienen relación con el IMC [15]. Un estudio en universitarios mostró asociación directa entre un IMC más bajo y estilos de vida más sanos, lo que sugiere que promover la nutrición y la actividad física puede ayudar a controlar el peso. Además, se observó que variables como el consumo de alcohol, la percepción corporal y la calidad del sueño fueron significativamente relacionadas con el IMC [16].

Por esta razón, la educación para la salud adquiere mayor relevancia en los alumnos de enfermería, no solamente por su propio bienestar, sino también porque tendrán un papel crucial a lo largo de su trayectoria profesional. Como futuros profesionales de la salud, tienen el deber y la capacidad de guiar y cambiar comportamientos riesgosos tanto en ellos mismos como en sus pacientes, están en condiciones de actuar sobre factores internos (actitudes, conocimientos y autocuidado propios) y externos (entornos socioculturales), con la meta de fomentar estilos de vida más sanos [16].

En Cajamarca en el año 2024, el 35% de estudiantes de enfermería presentaron sobrepeso y obesidad, el 82,5% mantuvo hábitos saludables y el 17,5% adoptó estilos de vida poco saludables. El 80,6% de los participantes mostraron un estilo de vida no saludable en cuanto a actividad física y deportes, mientras que el 65,0% evidenció un estilo de vida no saludable con respecto al autocuidado y la atención médica. Lo que implica sedentarismo o escasa participación en rutinas físicas regulares y hábitos inadecuados que reflejan una baja atención a la prevención y seguimiento de su propia salud [17].

En Chota, la información más reciente sobre esta problemática corresponde a un estudio realizado por Sánchez N. [18], en el 2021 reporta que el 47,9% de los estudiantes universitarios realizan actividad física de alta intensidad, un 42,9% moderada y un 9,2% no realiza actividad física alguna. Cabe mencionar también que en esta realidad no existen datos sobre estudiantes universitarios y su estado nutricional.

Teniendo en cuenta estas consideraciones y los datos estadísticos descritos anteriormente, resultó importante y de utilidad científica realizar la formulación del problema: ¿Cuál es la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026?, y como hipótesis H₁: Existe relación estadística significativa entre estilos de vida y índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

El objetivo general fue determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026; y los objetivos específicos, fueron: caracterizar a los estudiantes de enfermería partícipes del estudio. Describir los estilos de vida de manera general por ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026. Describir los estilos de vida por dimensiones y ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026. Describir el estado nutricional por ciclo académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026. Establecer y analizar la relación entre estilos de vida e índice de masa

corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

Entre los resultados más relevantes se identificaron: Entre los 115 estudiantes de Enfermería participantes, predominaron las mujeres con el 39,1% entre 20-22 años, 66,1% solteros, 67,0% sin hijos, 55,2% de Chota y 12,2% del sexto ciclo. El 33,9% presentó estilos de vida no saludables (7,8% en sexto ciclo), destacando los más altos en actividad física (90,4%), responsabilidad social (86,1%) y manejo del estrés (70,4%), y los más bajos en nutrición (33,0%), soporte interpersonal (23,5%) y auto actualización (12,2%). El 12,2% tenía sobrepeso (2,6% en ciclos primero, tercero y sexto). La prueba de chi-cuadrado ($\chi^2=6,926$; p valor=0,074) no hay evidencia de relación significativa entre estilos de vida e IMC.

La tesis está estructurada en cinco capítulos: El Capítulo I, que es la introducción, trata sobre el problema y las estadísticas más significativas de las variables en análisis. El Capítulo II, incluye antecedentes de investigación, bases conceptuales y definición de términos básicos. El Capítulo III, incluye el marco metodológico, que abarca el ámbito y diseño del estudio, la población, la muestra y la unidad de análisis, hipótesis, operacionalización de variables, métodos, materiales y técnicas para llevar a cabo dicha investigación. El Capítulo IV, comprende los resultados y discusión, y el Capítulo V, incluye las conclusiones y recomendaciones, así como las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

Internacional

Moguel JE. et al (México, 2025), investigaron el “Condición nutricional y los hábitos de vida en estudiantes universitarios de Enfermería”, su objetivo fue determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos de vida, estudio cuantitativo, observacional y correlacional; realizado con 328 estudiantes. De acuerdo con los resultados, el 68,2% eran mujeres y el 31,7% hombres. Con IMC promedio de 26,07, también se observa una prevalencia elevada de obesidad 24,3% y sobrepeso con 45,1%. En cuanto a estilos de vida, el 53,6% tuvo rendimiento bueno y la media fue de 69,5 puntos. Se encontró relación positiva entre IMC y estilo de vida ($r=0,291$) [19].

Lara R, et al (México, 2024), realizaron la investigación “Estilo de Vida en Estudiantes Universitarios de Enfermería”, su objetivo fue describir la relación entre el estilo de vida e IMC, estudio cuantitativo, transversal, relacional, ejecutado con 85 estudiantes. La edad promedio fue 18,8 años; el 84,7% eran mujeres; el IMC fue de 26,30 kg/m²; y el índice cintura/cadera se midió en hombres como 0,81 y en mujeres como 0,76. El 47,0% de los alumnos tuvieron un estilo de vida adecuado. El estilo de vida no mostró relación con el IMC ($\beta= 0,127$, IC 95%= -0,165; 0,419, $p = 0,389$). Concluyeron que no existió relación entre el IMC ($p = 0,389$) y el estilo de vida [20].

Nacional

Abazalo NE, (Perú, 2024), investigó el “Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de Lima, 2024”, su objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional. Estudio descriptivo-correlacional, con 148 estudiantes. Se reveló que el 87,8% de los participantes eran mujeres y que el 33,8% tuvieron estado nutricional normal; Además, el 57,4% presentó sobrepeso y el 8,8% obesidad. Por último, el 29,1% tuvo hábitos de vida poco saludables. Concluye que hay relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en alumnos de enfermería ($p<0,05$) [21].

Dávila RC y Agüero EDC. (Perú, 2024), estudiaron “Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes universitarios del Callao, Perú”, tuvieron como objetivo determinar la relación entre estilos de vida e IMC entre los estudiantes. Estudio cuantitativo, observacional, relacional, muestra de 382 estudiantes. El 54,4% fueron mujeres, edad media de $20,9 \pm 3,2$ y el 31,2% de condiciones socioeconómicas bajas. El 23,8% tuvieron estilos de vida promedio, el 30,1% no saludable y 23,8% excelente. En cuanto al IMC, el sobrepeso (23,6%), la obesidad grado I (23,6%) y la obesidad grado II (1,8%) fueron los más frecuentes. Concluyen que los niveles de estilos de vida y el IMC de los alumnos tuvieron una valoración positiva y significativa ($r = 0,251$, $p < 0,01$) [22].

Apaza M. et al. (Perú, 2023), realizaron la investigación “Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes universitarios del Perú” con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el IMC, estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y transaccional, con 194 estudiantes. El 3,1% tuvo déficit nutricional, el 76,3% estado nutricional normal, el 20,6% sobrepeso y obesidad. El peso promedio de varones fue 64,06 Kg y en mujeres 55,59 Kg. Concluyen que los indicadores de los estilos de vida que estuvieron relacionados con el IMC, fueron la percepción corporal ($p=0,003$), consumo de alcohol ($p=0,011$), y sueño de calidad ($p=0,027$) [23].

Regional/local

Rios C. (Cajamarca, 2024), investigó “Malnutrición por déficit relacionado a los estilos de vida de los estudiantes de Enfermería de Cajamarca – 2024”, con el objetivo de determinar la relación entre sobrepeso y obesidad con los estilos de vida, estudio no experimental, descriptivo y relacional, con 160 estudiantes. El 35% de los individuos mostraron sobrepeso u obesidad, el 78,8% fueron mujeres y el 48,1% tenían entre 21 y 23 años. El 82,5 % mostró hábitos de vida sana. En la dimensión del hábito alimentario, el 83,7% era saludable; en cambio, en la actividad física y deportiva, el 80,6% no era saludable. El 58,1% de la organización del sueño o descanso fue saludable. Concluye que la malnutrición por exceso no está relacionada con el estilo de vida (p -valor de 0,128) [17].

A nivel local, no se han identificado estudios que analicen de manera específica y profunda el estilo de vida en estudiantes de enfermería, lo cual evidencia una importante brecha en la literatura científica sobre este grupo. Esta carencia de información dificulta la comprensión de su realidad cotidiana, sus hábitos de salud, niveles de estrés, equilibrio entre la vida laboral y personal, y otros factores determinantes en su bienestar integral. Por ello, se hace imperativo impulsar investigaciones que permitan caracterizar adecuadamente sus condiciones de vida, con el fin de implementar estrategias de apoyo efectivas, orientadas a mejorar su calidad de vida y desempeño académico y profesional.

2.2. Bases conceptuales

2.2.1. Bases teóricas

El sustento teórico del estudio se basó en el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) propuesto por Pender N. Citado por Navarro-Rodríguez DC [25]. El modelo trata tres áreas fundamentales: las experiencias y características individuales, los sentimientos y pensamientos propios de la conducta, así como los resultados del comportamiento vinculados con la promoción de la salud. Pender sugiere que las conductas saludables están impulsadas por la aspiración de incrementar el bienestar y maximizar la capacidad de salud a través del autocuidado y las conductas preventivas. El modelo analiza los aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales que afectan las acciones y decisiones de las personas en su camino hacia una vida sana [24].

Según el MPS, es fundamental entender la valoración de beneficios y obstáculos, la autoeficacia, el apoyo social y las experiencias pasadas para promover el compromiso con conductas saludables. En efecto, se señala que las decisiones relacionadas con la salud dependen de cómo cada individuo aprecia su vulnerabilidad, la gravedad que percibe, los beneficios esperados del cambio y los impedimentos que percibe. Dentro de este contexto, la autoeficacia y la certeza en la habilidad personal para ejecutar una conducta, se presenta como uno de los factores más relevantes para adoptar y mantener hábitos saludables [24].

Además, el apoyo social, ya sea de los profesionales, la familia o del ambiente comunitario, funciona como catalizador al fortalecer la motivación y hacer más sencillo que los cambios se mantengan. Por lo tanto, una perspectiva de enfermería que se basa en este marco teórico posibilita la creación de intervenciones individualizadas que son sensibles a las percepciones, los recursos y el contexto del paciente. El propósito de esto es promover estilos de vida sanos a lo largo de todo el ciclo vital [24].

El MPS de Nola Pender proporciona un marco apropiado para investigar los estilos de vida y el IMC en alumnos de enfermería, ya que facilita comprender la manera en que elementos individuales, vivencias anteriores, creencias, percepciones y contexto social incidente en sus costumbres sanitarias. Teniendo en cuenta factores como las barreras y los beneficios percibidos, la autoeficacia, las emociones relacionadas con el comportamiento y las influencias situacionales e interpersonales. Esto permite una evaluación completa del ejercicio, la alimentación, la gestión del estrés y otros comportamientos significativos. Por lo tanto, se pueden diferenciar comportamientos de riesgo o de protección en los alumnos universitarios.

2.2.2. Estilo de vida en estudiantes de enfermería

A. Definición

Serie de pautas y hábitos cotidianos que definen el comportamiento de un individuo. Estos patrones están influenciados por diversos factores, como la actividad física, el cuidado de la salud, la nutrición, las relaciones con otros, el manejo del estrés, el auto actualización, entre otros. Además, de las conductas. El estilo de vida no solo configura la identidad, sino que también influye en la salud y en la calidad de las relaciones con la sociedad [25,26].

En el ámbito universitario, especialmente en alumnos de disciplinas vinculadas con las ciencias sanitarias, se enfrentan a períodos exigentes y desafiantes. Durante esta etapa, suelen experimentar situaciones estresantes que pueden afectar su salud y, por lo tanto, su manera de

vivir. Estos escenarios pueden tener efectos perjudiciales sobre la salud en el corto, mediano y largo plazo [27].

B. Clasificación

El estilo de vida puede categorizarse en función de diferentes dimensiones importantes que afectan su salud desde el punto de vista biopsicosocial. Por esa razón, se categoriza el estilo de vida en:

- **Estilo de vida saludable:** Conjunto de hábitos y comportamientos diarios que un individuo adopta de manera consciente para mantener, promover o mejorar su salud biopsicosocial. Incluye la actividad física de manera regular, el descanso adecuado, la gestión del estrés, el autocuidado, la prevención de afecciones y las buenas relaciones interpersonales [28].

La posibilidad de morbilidad y mortalidad se reduce con un modo de vida saludable. Por otra parte, es esencial que los estudiantes de enfermería mantengan un estilo de vida saludable que les permite ser un modelo positivo para brindar atención de salud al paciente y la comunidad. Además, el autocuidado fortalece su capacidad para resistir el estrés laboral y prevenir el agotamiento físico y emocional durante su formación como profesional [29].

- **Estilo de vida no saludable:** Forma de vivir que incluye rutinas y conductas que aumentan la probabilidad de sufrir problemas de salud y enfermedades. El sedentarismo, una dieta con escasos nutrientes, el estrés y el consumo de sustancias tóxicas como el tabaco y el alcohol suelen estar vinculados con estas costumbres [30].

En la actualidad, el modo de vida que se ha impuesto en las comunidades occidentales es uno sedentario. La OMS determina, para reducir esta vida sedentaria, 150 minutos a la semana de ejercicio físico aeróbico moderado. Según la OMS, el 80% de las enfermedades cardiovasculares, el 90% de la diabetes mellitus y el 30% de los casos

de cáncer podrían prevenirse si las personas mantuvieran un régimen alimenticio balanceado, ejercitaran regularmente y dejaran de fumar. El Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco, además, sostiene que adoptar un estilo de vida saludable reduce la mortalidad global en un 43% [31].

C. Dimensiones de los estilos de vida

- **Hábitos alimenticios:** Los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería suelen caracterizarse por la presencia de deficiencias y conductas poco saludables. Muchos estudiantes tienden a omitir comidas importantes, especialmente el desayuno, lo que afecta su rendimiento energético y cognitivo. Además, el consumo de productos ultraprocesados, azúcares, grasas y alimentos con muchas calorías es frecuente, en contraste con el escaso consumo de frutas, verduras y lácteos. Estos hábitos se ven influenciados por factores como la escasez de tiempo, recursos económicos y alimentos procesados [32].

Asimismo, la alimentación está relacionada con el estilo de vida de un individuo; debido a que, son hábitos alimenticios los que guían la elección, uso y consumo de alimentos, condicionado por factores biológicos, sociales y culturales. Es por ello, que una dieta variada influye en la prevención de enfermedades no contagiosas en el futuro, la capacidad funcional y la calidad de vida [33].

Las dietas sanas deben tener abundancia de nueces, lentejas, cereales integrales, frijoles, frutas y verduras. Deben ser equilibradas y variadas, y satisfacer las necesidades de micronutrientes (vitaminas y minerales) y macronutrientes (carbohidratos, proteínas, fibra y grasas) del sujeto dependiendo de su etapa vital [34].

- **Actividad física/ejercicio:** Es cualquier movimiento corporal que se genera por la contracción de los músculos esqueléticos y que requieren un consumo de energía mayor al del reposo. Según OMS, es un movimiento coordinado del organismo, producto de

actividades que requieren acción, agilidad, dinamismo y esfuerzo prolongado. Esto incluye el tipo de actividad, horario de ejercicios, frecuencia, entre otras, generando un desgaste energético como consecuencia [35].

Es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando se practica disminuye el peligro de sufrir enfermedades crónicas y otras dificultades de salud. Sin embargo, solamente el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes cumplen con las pautas aconsejadas para la actividad física (actividad aeróbica de intensidad moderada de 150 a 300 minutos semanal) establecido por la OMS [2].

Se debe realizar ejercicios cardiovasculares (actividades aeróbicas), para incrementar el pulso cardíaco y la respiración. Entre los ejemplos se encuentran el trote o la caminata rápida, la natación, la danza, andar en bicicleta (con casco) y saltar la cuerda. Estas actividades contribuyen a mantener un peso saludable, a quemar calorías y a mejorar la resistencia cardiovascular. Además, ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer, la depresión o la ansiedad [35].

Por otro lado, las actividades destinadas al fortalecimiento muscular entrenan los músculos y optimizan la resistencia y la fuerza. Comprenden el levantamiento de pesas, las sentadillas, las flexiones y los ejercicios con bandas elásticas. Mejoran la postura, fortalecen los huesos, protegen las articulaciones y contribuyen al aumento de la masa muscular [35].

- **Responsabilidad en salud:** Es el compromiso consciente y activo que una persona toma para proteger y mejorar su bienestar biopsicosocial. Esta dimensión conlleva hacer elecciones conscientes y saludables (atención médica, interés por la salud y participación en un programa educativo) que no perjudiquen su calidad de vida presente o futura [36].

- **Manejo del estrés:** Conjunto de técnicas que aplica un individuo para hacer frente, adaptarse y manejar adecuadamente las circunstancias adversas que generan estrés (tales como relajación, fuentes de tensión y meditación para el control del estrés). El estrés no solo afecta el estado de ánimo, sino que también produce consecuencias negativas en su salud, deprime las defensas del organismo, incrementa la presión arterial, alterando el sueño y favorece el desarrollo de enfermedades no transmisibles [37].

Entre las elecciones para manejar el estrés se incluyen reconocer las señales de estrés excesivo, hacer ejercicio regularmente, realizar actividades que relajen, dormir lo suficiente (7 horas de sueño por noche), establecer metas, establecer una red de apoyo social, métodos de relajación y busque ayuda en casos de que se siente incapaz de sobrellevar alguna situación [35].

- **Soporte interpersonal:** Se trata de las relaciones sociales y el respaldo que una persona recibe de otros para sostener un modo de vida sano. Este apoyo puede tener un impacto en varios elementos de la salud física y mental. Comprende vínculos con la familia, amigos, colegas de trabajo, vecinos y otros integrantes de la comunidad. Puede manifestarse de muchas maneras, como ser apoyo práctico (instrumental), emocional, información y valoración social [38].
- **El auto actualización:** Conjunto de experiencias y sentimientos (autoestima), tanto positivos como negativos, que los individuos experimentan durante su actividad laboral y que pueden repercutir en su salud mental. Es reforzar y actualizar el conocimiento respecto a las prácticas saludables que contribuyen a mejorar su salud personal [39].

D. Consejos prácticos para un estilo de vida saludable

La OMS, recomienda 10 consejos prácticos de salud para llevar una vida saludable [40]:

- **Dieta saludable:** Combine diversos alimentos, incluyendo cereales integrales, legumbres, frutos secos, verduras y frutas. Es necesario que los individuos ingieran diariamente no menos de cinco porciones (400 g) de verduras y frutas. El riesgo de ENT (diabetes, cáncer, accidentes cerebrovasculares y problemas cardíacos) y de desnutrición disminuye al consumir alimentos saludables.
- **Consuma menos sal y azúcar:** Consumir 5 g de sal al día (cucharadita). Para ello, limitar el consumo de sal, salsa de pescado, otros condimentos ricos en sodio al preparar las comidas, los condimentos de mesa, evitar los refrigerios salados, y elegir productos bajos en sodio. Por el contrario, consumir cantidades excesivas de azúcares incrementa el riesgo de caries y de peso no saludable.
- **Reducir la ingesta de grasas nocivas:** Esto contribuye a evitar el aumento de peso y las ENT. Asimismo, sustituya las grasas trans y saturadas por grasas insaturadas (aceites de oliva, canola, girasol, soja; aguacate; pescado; frutos secos).
- **No fumar:** El fumar tabaco causa ENT como enfermedades pulmonares, cardíacas y accidentes cerebrovasculares. El tabaco mata no solo a los fumadores directos, sino también a los no fumadores por exposición pasiva.
- **Actividad física:** Depende de la edad, sin embargo, para las personas adultas. Se recomienda que las personas hagan un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada cada semana.
- **Control de presión arterial regularmente:** el control de la PA regularmente con un profesional de la salud para conocer sus valores.

Toda vez que la hipertensión arterial, muchas veces y en sus inicios no presentar síntomas.

- **Respetar las leyes de tránsito:** Previene accidentes de tránsito; por ello, se debe usar el cinturón de seguridad para adultos, usar casco al conducir motocicleta o bicicleta, no beber alcohol y conducir, y no usar el teléfono móvil mientras conduce.
- **Tomar antibióticos con prescripción:** Para prevenir la resistencia a los antibióticos, conlleva a mayores costos médicos, hospitalizaciones prolongadas e incremento de la defunción. Además, asegúrese de tomar antibióticos con receta de un profesional de la salud calificado, y una vez recetados, complete el tratamiento según las indicaciones médicas.
- **Lavado de manos:** Para evitar que las enfermedades contagiosas se propaguen. Cuando las manos estén visiblemente sucias, lávelas con jabón y agua o frote con un producto que contenga alcohol.
- **Realizar chequeos regulares:** Para detectar problemas de salud antes de que aparezcan. Los profesionales de la salud tienen la capacidad de identificar y diagnosticar problemas de salud a tiempo, cuando las probabilidades de tratamiento y recuperación son más elevadas. Además, es importante acudir a un centro de salud más cercano para consultar los servicios, pruebas de detección y tratamientos disponibles.

E. Promoción de estilo de vida saludable

Se recomienda fomentar la conciencia sobre la importancia de una dieta diversa, un estilo de vida activo y hábitos saludables en el sueño; ampliar los contenidos curriculares relacionados con la preservación de la salud; ofrecer alimentos nutritivos en quioscos y casinos; promover el consumo de agua; proporcionar instalaciones adecuadas para el ejercicio físico; dedicar una parte significativa de las clases de Educación Física y Salud a la preparación física individual de los alumnos; educar desde temprana

edad, con el ejemplo, sobre los daños del tabaco, drogas y alcohol; desarrollar capacidades cognitivas y socioemocionales como métodos de protección; implementar programas específicos de prevención contra el uso de tabaco, alcohol y drogas; brindar educación sexual; involucrar a los padres en la formación de hábitos saludables; organizar conferencias educativas para los estudiantes; y llevar a cabo recreos animados y divertidos [41].

F. Beneficios de estilo de vida saludable

La actividad física diaria y regular contribuye a mantener y robustecer los músculos, mejorando la capacidad funcional y previniendo el deterioro de la masa ósea como la osteoporosis. Además, mejora el bienestar mental al reducir la ansiedad, el estrés y la depresión, optimiza el descanso nocturno y aumenta la satisfacción y autoestima corporal. Promueve la sociabilidad, el bienestar social, la autonomía y la integración social. Ayuda a conservar un peso ideal, ya que es clave en el gasto energético y el equilibrio calórico para su control. Disminuye el riesgo de HTA, DM2, enfermedades cardíacas, obesidad, cáncer e hipercolesterolemia, al elevar el HDL y reducir el LDL. Para potenciar las habilidades físicas, es esencial combinarla con una alimentación equilibrada. En promedio, las personas que realizan ejercicio viven entre tres y cuatro años más que las sedentarias.

2.2.3. Índice de masa corporal en estudiantes de enfermería

A. Definición

Es un indicador que se emplea para medir el estado nutricional, y se obtiene al dividir el peso (en kg) por la altura (en m) elevada al cuadrado ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{talla [m]}^2$). En este grupo, el IMC puede reflejar tanto déficit como exceso de peso, influyendo en su salud general y su rendimiento académico [3].

El IMC se emplea con frecuencia para clasificar a las personas en categorías de peso distintas, lo que permite detectar los posibles peligros para la salud relacionados con el exceso de peso corporal

(sobrepeso/obesidad) o el bajo peso. El exceso de peso en los jóvenes, especialmente entre los alumnos universitarios, es uno de los principales problemas de salud pública a nivel global [44].

La obesidad y el sobrepeso en la población universitaria es un fenómeno complejo que depende de una serie de factores, como no realizar ejercicio físico, no tener hábitos alimentarios sanos, estrés en el ámbito académico, horarios irregulares, no contar con tiempo suficiente, ingestión de sustancias como el tabaco y el alcohol, además de los factores genéticos que son nocivos [45].

B. Estado nutricional

Es la condición física en que se encuentra el sujeto, en cuanto al uso y consumo de nutrientes necesarios para el cuerpo. Por ende, este abarca la diversidad y calidad de los alimentos, así como su volumen y la habilidad del organismo humano para absorber y emplear de manera eficaz los nutrientes [46].

C. Cómo medir el estado nutricional

Existen diversas maneras de evaluar el estado nutricional de una persona, y comprenden métodos que van desde evaluaciones clínicas hasta análisis bioquímicos y pruebas de composición corporal. Entre los indicadores clave se encuentran el peso corporal y la estatura, que permiten calcular índices como el IMC, utilizados para clasificar el estado nutricional en categorías de bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad [46].

D. Clasificación del IMC: El IMC es el que se utiliza para clasificar la valoración nutricional a nivel antropométrico. En esta línea, la siguiente fórmula se empleará para calcular el IMC a partir de los valores adquiridos mediante la medición del peso y la talla: El IMC se calcula de la siguiente manera: $\text{peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2$. A continuación, se presenta esta clasificación. [47]:

Cuadro 1. Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según IMC.

Clasificación IMC	IMC (kg/m ²)
Delgadez grado III	< 16
Delgadez grado II	16 a < 17
Delgadez grado I	17 a < 18,5
Normal	18,5 a < 25
Sobrepeso (Preobeso)	25 a < 30
Obesidad grado I	grado I 30 a < 35
Obesidad grado II	grado II 35 a < 40
Obesidad grado III	≥ a 40

Fuente: OMS, citado por MINSA, 2012 [47].

E. Importancia de mantener un adecuado IMC

Para conservar una buena salud, es esencial poseer un IMC apropiado porque permite determinar si el peso de alguien se encuentra en una gama saludable respecto a su altura. Un IMC equilibrado disminuye la probabilidad de padecer enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer, que se vinculan con el sobrepeso y la obesidad [48].

Además, un peso adecuado ayuda a mantener un buen funcionamiento del sistema musculoesquelético y metabólico, favoreciendo la energía, la movilidad y la calidad de vida en términos generales. Por otro lado, un IMC bajo puede indicar desnutrición o deficiencias nutricionales que, además, tienen un impacto negativo en la salud física y mental. En resumen, mantener un IMC dentro del rango recomendado contribuye a una mejor salud integral, mayor bienestar y mayor calidad de vida [48].

2.3. Definición de términos básicos

- **Estrés**

Reacción física o mental provocada por una causa externa, como puede ser un exceso de trabajo o sufrir una enfermedad. Un elemento que puede generar estrés es un evento único o de corta duración, o bien una situación que se repite de forma constante a lo largo del tiempo [36].

- **Hábitos saludables**

Son conductas que la persona asume como propios en su vida diaria y que tienen un impacto positivo en el bienestar físico, mental y social. Estos hábitos incluyen la alimentación, el descanso y el ejercicio físico de manera regular [49].

- **Estilo de vida no saludable**

Hábitos y patrones de conducta que afectan negativamente la salud biopsicosocial de una persona. Estos hábitos a menudo están relacionados con el sedentarismo, una alimentación baja en nutrientes, el estrés y la ingestión de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol [42].

- **Dieta**

Es la alimentación habitual o común, tanto líquida como sólida, que cada persona consume para mantenerse [49].

- **Alimentación**

Se trata de adquirir productos naturales o procesados, como alimentos, los cuales contienen nutrientes esenciales para el organismo. Se trata de un proceso voluntario que forma parte del comportamiento alimentario humano [47].

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito de estudio

Se realizó en Chota, una de las 13 provincias que integran la región Cajamarca, ubicada en el norte del país. Sus fronteras son: al norte, la provincia de Cutervo; al este, las provincias de Luya y Utcubamba (Amazonas); al sur, las provincias de Santa Cruz y Hualgayoc; y al oeste, las provincias de Ferreñafe y Chiclayo (Lambayeque). En la actualidad, tiene alrededor de 165 000 habitantes y una superficie aproximada de 3 795,10 km². Además, cuenta con destinos turísticos donde se puede disfrutar de deportes extremos y del ocio [50].

La población y muestra de estudio fueron alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de una universidad pública, ubicada en la ciudad de Chota. Estos estudiantes se encontraban en un contexto rural y urbano, con desafíos socioeconómicos vinculados a su entorno regional, lo que los vuelve especialmente susceptibles a problemas de salud vinculados al estilo de vida, estrés académico y alimentación inadecuada. Estas particularidades socioculturales, económicas y académicas aumentan su vulnerabilidad a problemas como alteraciones en el IMC y otros indicadores sanitarios [51].

3.2. Diseño de investigación

El estudio fue de enfoque cuantitativo, puesto que la recolección y el análisis de datos fueron numéricos esto permitió medir, cuantificar y analizar el problema de manera objetiva y estadística. Fue de nivel relacional, pues estableció la relación entre los estilos de vida y el IMC en alumnos de enfermería [52].

De diseño no experimental, dado que se analizó el fenómeno tal como ocurrió de forma natural, sin manipular ni controlar las variables. Además, fue un estudio transversal, dado que la recopilación de datos se realizó en un único momento [52].

3.3. Población, muestra y unidad de estudio

Población

Los sujetos de la investigación fueron 270 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de una universidad pública ubicada en la ciudad de Chota, matriculados desde el primer al octavo ciclo del año 2025. A excepción del quinto ciclo.

Cuadro N° 2: Muestra de los estudiantes de enfermería de una universidad Nacional de la ciudad de Chota

Población	Número de estudiantes	Muestra
Primer ciclo	40	17
Segundo ciclo	36	14
Tercer ciclo	38	16
Cuarto ciclo	39	17
Sexto ciclo	39	17
Séptimo ciclo	39	17
Octavo ciclo	39	17
Total	270	115

Muestra

El tamaño de la muestra se realizó haciendo uso del software Epidat 4.2, que se especializa en el análisis de datos epidemiológicos y estadísticos. Esto otorgó como resultado un valor $n = 115$.

La unidad de estudio estuvo constituida por cada estudiante de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota (Ciclo: 2025-II).

Criterios de inclusión:

- ✓ Estudiantes de enfermería matriculados del primer al octavo ciclo de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota.
- ✓ Estudiantes que desearon participar voluntariamente del estudio mediante la firma del consentimiento informado.
- ✓ Estudiantes con edades entre 17 y 29 años, correspondientes a la etapa de vida joven (para la clasificación del IMC).

Criterios de exclusión:

- ✓ Estudiantes de enfermería que estuvieron ausentes el día de la recolección de datos.
- ✓ Estudiantes bajo tratamiento médico que altera su peso o estado nutricional (por ejemplo, uso de corticoides o diuréticos).
- ✓ Alumnos con enfermedades crónicas que afectaron el peso o metabolismo, como diabetes mellitus, hipotiroidismo o trastornos alimentarios.
- ✓ Estudiantes embarazadas o en período de lactancia, ya que estos estados fisiológicos alteran el IMC y la composición corporal.

3.4. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Valor final	
				Puntaje por dimensiones	General
Estilo de vida	Conjunto de costumbres y hábitos diarios que determinan la conducta de una persona [28].	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de dieta • Frecuencia de alimento • Calidad de alimento 	Saludable 16- 24 puntos. No Saludable 6- 15 puntos.	Saludable 121 – 192 puntos. No saludable 48 – 120 puntos.
		Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de actividad • Horario de ejercicios • Frecuencia 	Saludable 14 - 20 puntos. No Saludable 5 -13 puntos.	
		Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia médica • Preocupación a la salud • Asistencia de programa educativo 	Saludable 26 - 40 puntos. No Saludable 10 - 25 puntos.	
		Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación • Fuentes de tensión • Meditación control de estrés 	Saludable 18 - 28 puntos. No Saludable 7 - 17 puntos.	
		Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión del problema • Expresión de sentimientos • Pasatiempos 	Saludable 18 - 28 puntos. No Saludable 7 - 17 puntos.	
		Auto actualización	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Optimismo • Crecimiento personal 	Saludable 33 - 52 puntos. No Saludable 13 - 32 puntos.	

Índice de masa corporal	El IMC es un parámetro que se emplea para valorar la condición nutricional [3].	Medida antropométrica	Delgadez	-----	17 a < 18,5 kg/m ²
			Normal		18,5 a < 25 kg/m ²
			Sobrepeso (Preobeso)		25 a < 30 kg/m ²
			Obesidad grado I		Grado I 30 a < 35 kg/m ²
			Obesidad grado II		Grado II 35 a < 40 kg/m ²
			Obesidad grado III		≥ a 40 kg/m ²

3.5. Descripción de la metodología

3.5.1. Métodos

Técnicas de recolección de datos

Los datos se obtuvieron mediante dos técnicas principales: la encuesta autoadministrada para evaluar los estilos de vida y la observación científica para determinar el IMC de los estudiantes de enfermería [52].

Estrategias de recolección de datos

El proceso de recolección de datos se realizó de manera sistemática y planificada, mediante la aplicación de un instrumento estandarizado que permitió obtener información precisa y confiable sobre los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, así como las mediciones antropométricas necesarias para el cálculo del IMC. Para la evaluación de los estilos de vida, se utilizó una escala estructurada, previamente adaptada y validada a través de una prueba piloto, lo que permitió asegurar su claridad, pertinencia y confiabilidad.

Asimismo, para la medición antropométrica, se emplearon instrumentos debidamente calibrados, como balanza mecánica y tallímetro, siguiendo procedimientos estandarizados para la obtención del peso y la talla. Estas mediciones se realizaron bajo condiciones adecuadas y por personal previamente capacitado, garantizando la exactitud de los datos. Todo el proceso se llevó a cabo respetando los principios éticos, incluyendo el consentimiento informado de los participantes y la confidencialidad de la información recolectada.

Procedimientos de recolección de datos

Se solicitó el permiso correspondiente al coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad pública en la ciudad de Chota, con la finalidad de garantizar la autorización institucional para la ejecución del estudio.

Posteriormente, se informó a los estudiantes de enfermería sobre el propósito, objetivos y procedimientos de la investigación, solicitando su participación voluntaria mediante la firma del consentimiento informado. Los participantes debieron cumplir con criterios específicos, tales como: ser estudiantes matriculados en la carrera de enfermería, pertenecer a los ciclos académicos seleccionados, encontrarse presentes al momento de la recolección de datos y aceptar participar de manera voluntaria en el estudio.

Es importante señalar que la población y muestra del estudio. Estuvieron conformados por la participación de estudiantes del primero al octavo ciclo; excepto el quinto ciclo. Debido a dicho ciclo académico no estuvo habilitado durante el periodo en que se ejecutó el estudio.

La recolección de datos se llevó a cabo en ambientes adecuados proporcionados por la universidad, los cuales contaron con condiciones de privacidad, iluminación y ventilación apropiadas para garantizar la correcta aplicación de los instrumentos y la comodidad de los participantes. Para la medición antropométrica (peso y talla), se utilizó un espacio acondicionado que permitió realizar el procedimiento de manera individual, respetando la confidencialidad y siguiendo protocolos estandarizados.

La aplicación de la escala de estilos de vida tuvo una duración aproximada de 10 a 15 minutos por participante, realizándose de manera presencial y supervisada para asegurar la adecuada comprensión de las preguntas, dicha aplicación se realizó el mismo día de la obtención de los datos para el IMC.

El proceso de recolección de datos se desarrolló durante un periodo de dos semanas consecutivas, adaptándose a los horarios académicos de los diferentes ciclos, logrando evaluar a los

estudiantes seleccionados conforme al tamaño muestral establecido en la investigación.

3.5.2. Materiales

Instrumentos de medición

En el estudio se hizo uso de la Escala “Perfil de Estilo de Vida”, la cual mide los estilos de vida saludable. El instrumento fue sometido a un Análisis Factorial Exploratorio (AFE) y un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), así como a correlaciones bivariados. El AFE evidenció una estructura de 5 factores y 30 ítems (Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)=0,939; prueba de esfericidad de Bartlett $p=0,000$; varianza explicada=57,24%), denominándose Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud I Revisado (PEPS-I-R).

La comparación de modelos mediante AFC mostró que el PEPS-I-R presentó mejor bondad de ajuste (Chi-cuadrado normado/grados de libertad (CMIN/DF)=2,437; Índice de Ajuste Comparativo (CFI)=0,902; Raíz del Error Cuadrático Medio de Aproximación (RMSEA)=0,072; Criterio de Información de Akaike (AIC)=880,217), en comparación con el Perfil de Estilo de Vida Promotor de la Salud I (PEPS-I) de 6 factores y 48 ítems (CMIN/DF=2,792; CFI=0,771; RMSEA=0,081; AIC=3291,03). Además, el PEPS-I-R presentó alta confiabilidad (alfa de Cronbach (α)=0,944) y adecuada validez de criterio ($p=0,000$).

La escala consta de 48 ítems, con opciones de cuatro posibles respuestas: nunca (1 punto), a veces (2 puntos), frecuentemente (3 puntos), rutinariamente (4 puntos). Consta de seis dimensiones: nutrición (6 ítems) 1, 5, 14, 19, 26, 35; ejercicio (5 ítems) 4, 13, 22, 30, 38; responsabilidad en salud (10 ítems) 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46; manejo de estrés (7 ítems) 6, 11, 27, 36, 40, 41, 45; soporte interpersonal (7 ítems) con 10, 18, 24, 25, 31, 39, 47 y auto actualización (13 ítems) 3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48 (Anexo 2).

La puntuación por dimensión, en Nutrición: Saludable 16- 24 y No Saludable 6- 15 puntos; en Ejercicio: Saludable 14 - 20 puntos y No Saludable 5 -13 puntos; en Responsabilidad en salud: Saludable 26 - 40 puntos y No Saludable 10 - 25 puntos; en Manejo del estrés: Saludable 18 - 28 puntos y No Saludable 7 - 17 puntos; en Soporte interpersonal: Saludable 18 - 28 puntos y No Saludable 7 - 17 puntos; y en Auto actualización: Saludable 33 – 52 puntos y No Saludable 13 - 32 puntos. Respecto a la puntuación general, se obtiene: Saludable 121- 192 puntos y No Saludable 48 – 120 puntos.

Para la adaptación de la escala estilo de vida al contexto local, se realizó la validación del contenido del instrumento mediante juicio de expertos con la participación de cinco especialistas en el área. A partir de ello, se obtuvo un coeficiente V de Aiken de 0,95, evidenciando un alto nivel de validez; Asimismo, según los criterios de concordancia se alcanzaron valores de adecuación (0,95), suficiencia (0,96), pertinencia (0,96), relevancia (0,96) y claridad (0,93) (Anexo 5).

Estos resultados indicaron que el instrumento presentó una excelente validez de contenido para las variables de estudio garantizando la consistencia metodológica y rigor científico en Enfermería con grado de maestro, además se realizó una prueba piloto aplicado en 23 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca sede Central. La fiabilidad se determinó mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach = 0,902 para un total de 48 ítems, indicando un nivel de fiabilidad alto y una adecuada consistencia interna (Anexo 6). Por lo tanto, el instrumento fue confiable para su aplicación en el estudio de investigación

El segundo instrumento utilizado en el estudio fue la “Tabla de valoración nutricional antropométrica de la persona adulta” (Anexo 3), establecida por el Ministerio de Salud del Perú. La valoración se

realizó mediante el cálculo del índice de masa corporal (IMC), para lo cual se emplearon los valores obtenidos de la medición del peso y la talla, aplicando la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m}^2\text{)}}$$

Para la obtención de las medidas antropométricas, se utilizaron equipos calibrados y certificados, consistentes en una balanza mecánica tipo consultorio, comúnmente utilizada en establecimientos de salud del Perú (marca Seca®, modelo 700), con capacidad de hasta 220 kg y precisión de 100 g, y un tallímetro portátil (marca Seca®, modelo 213) con rango de medición de hasta 205 cm y precisión de 1 mm.

Dichos equipos fueron facilitados por la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad, previa autorización del responsable del laboratorio correspondiente, quien aprobó su uso para fines de investigación. Asimismo, se verificó que los instrumentos contaran con condiciones adecuadas de funcionamiento y calibración vigente antes de su utilización.

Las mediciones se realizaron siguiendo protocolos estandarizados, asegurando que los participantes se encontraran en condiciones apropiadas (sin calzado, con ropa ligera y en posición erguida), garantizando así la exactitud y confiabilidad de los datos obtenidos

3.6. Procesamiento y análisis de datos

Se realizó mediante el uso de software estadístico, SPSS versión 26, para garantizar la precisión de los resultados. Se llevó a cabo un proceso de depuración y codificación de los datos recolectados, asegurando que los formularios estén completos y sin errores. Luego, se procedió al análisis descriptivo de las variables demográficas y antropométricas, utilizando medidas de tendencia central (media, mediana) y dispersión (desviación estándar) para describir el IMC y los hábitos alimenticios de los estudiantes.

Para el análisis inferencial entre variables, se utilizó la prueba estadística Chi cuadrado de independencia con un nivel de significación del 5% ($p < 0,05$).

CAPÍTULO IV
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Caracterizar a los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

Características sociodemográficas	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino		N	%
	N	%	N	%		
Edad						
17 a 19 años	11	9,6	28	24,3	39	33,9
20 a 22 años	20	17,4	45	39,1	65	58,5
23 a 25 años	7	6,1	3	2,6	10	8,7
26 a más años	0	0,1	1	0,9	1	0,9
Estado civil						
Soltero	38	33,0	76	66,1	114	99,1
Casado	0	0,0	1	0,9	1	0,9
Hijos						
Si	1	0,9	0	0,0	1	0,9
No	37	32,2	77	67,0	114	99,1
Provincia de procedencia						
Bambamarca	5	4,3	6	5,2	11	9,6
Chota	29	25,2	60	52,2	89	77,4
Cutervo	3	2,6	5	4,3	8	7,0
Chiclayo	0	0,0	4	3,5	4	3,5
Santa Cruz	0	0,0	1	0,9	1	0,9
Celendín	1	0,9	0	0,0	1	0,9
Jaén	0	0,0	1	0,9	1	0,9
Ciclo de estudios						
Primero	6	5,2	11	9,6	17	14,8
Segundo	3	2,6	11	9,6	14	12,2
Tercero	3	2,6	13	11,3	16	13,9
Cuarto	10	8,7	7	6,1	17	14,8
Sexto	3	2,6	14	12,2	17	14,8
Séptimo	8	7,0	9	7,8	17	14,8
Octavo	5	4,3	12	10,4	17	14,8

Fuente: elaboración propia

En la tabla 1 se observó que la población estudiada tuvo una edad de 20 a 22 años (58,5%), lo que refleja que la mayoría se encuentra en una etapa

intermedia de la formación universitaria, donde las exigencias académicas pueden influir en sus estilos de vida. Predomina el sexo femenino, representando el 66,1%, situación común en la carrera de enfermería. En cuanto al estado civil, destaca la condición de soltería (99,1%), al igual que la ausencia de hijos (99,1%), lo que evidencia una población sin mayores responsabilidades familiares. Respecto a la procedencia, la mayoría proviene de la provincia de Chota (77,4%), indicando un contexto mayormente local.

En el ámbito internacional, los resultados encontrados respecto a la edad de los participantes difieren de los reportados por Lara [20], en México, quien encontró una edad promedio de 18,8 años. Esta diferencia podría explicarse por las características propias de la población estudiada. Asimismo, las variaciones en el sistema educativo, el acceso a la educación superior y las condiciones sociodemográficas de cada contexto pueden influir en la edad de ingreso y permanencia de los estudiantes universitarios [5]. Del mismo modo, es posible que factores económicos y familiares condicionen que algunos estudiantes inicien o continúen sus estudios a una mayor edad, generando diferencias entre ambas investigaciones [35].

Con respecto a la edad, en el ámbito nacional donde la mayoría de los participantes tuvo entre 20 y 22 años, resultados similares a los reportados por Ríos [17], quien también identificó una mayor concentración de estudiantes en este rango etario entre 21 y 23 años. Esta coincidencia se observa porque corresponde a la etapa intermedia de la formación universitaria. La predominancia de este grupo etario resulta relevante, ya que es una fase crítica para la adopción y consolidación de estilos de vida [56].

Los resultados encontrados evidenciaron que la mayor proporción de participantes tuvo entre 20 y 22 años, lo que permitieron comprender que la población estudiada estuvo conformada principalmente por adultos jóvenes que se encuentran en una etapa de consolidación académica y personal. Edad promedio fue $20,9 \pm 3,2$ [22,45]. Este hallazgo refleja que la mayoría de estudiantes se encontraron cursando los ciclos intermedios y avanzados

de su formación profesional, situación que podría favorecer una mayor madurez, experiencia académica y capacidad de comprensión frente a las variables evaluadas en el estudio.

Al comparar estos datos con lo reportado por Lara [20], quien encontró una edad promedio de 18,8 años, se puede interpretar que existen diferencias importantes entre ambas poblaciones universitarias. Mientras que en el estudio de Lara predominan estudiantes de menor edad, en la presente investigación los participantes presentan edades ligeramente mayores, lo que podría indicar diferencias en el acceso, continuidad o permanencia en la educación superior. Estos resultados permitieron entender que las condiciones sociales, económicas y educativas influyen directamente en la edad de los estudiantes universitarios y, por tanto, en las características de la población analizada [3].

De igual manera, la predominancia de participantes entre 20 y 22 años podría influir en la forma en que los estudiantes perciben y responden a las variables investigadas, debido a que en esta etapa existe mayor desarrollo de la autonomía, pensamiento crítico y experiencia académica. En comparación con poblaciones más jóvenes, los estudiantes de mayor edad pueden mostrar conductas, conocimientos o percepciones más consolidadas, lo cual contribuye a explicar ciertas tendencias encontradas en los resultados del estudio. Por ello, la edad no solo representó una característica sociodemográfica, sino también un factor que puede influir en la interpretación y comportamiento de las variables evaluadas [43].

Con respecto al estado civil, donde la mayoría de participantes fueron solteros, los resultados encontrados coinciden con lo reportado por Moguel [19], quien también evidenció un predominio de estudiantes solteros dentro de su población de estudio. Estos hallazgos permiten comprender que, en la etapa universitaria, es frecuente que los jóvenes prioricen su formación académica y desarrollo profesional antes de asumir responsabilidades conyugales o familiares [52]. De esta manera, el predominio de estudiantes solteros refleja una característica propia de las poblaciones universitarias

jóvenes, donde las metas educativas suelen ocupar un papel central en el proyecto de vida de los participantes [35].

Asimismo, los resultados encontrados dan a entender que el estado civil puede influir en las dinámicas personales, emocionales y académicas de los estudiantes. El hecho de que la mayoría sean solteros podría favorecer una mayor disponibilidad de tiempo para las actividades académicas, participación en prácticas formativas y adaptación a las exigencias universitarias. A diferencia de estudiantes casados o con responsabilidades familiares, los participantes solteros experimentan menores cargas económicas y domésticas, situación que influye en su dedicación al estudio y en la manera en que afrontan las demandas universitarias. Por ello, esta característica sociodemográfica puede explicar determinados comportamientos o respuestas observadas durante la investigación [8].

De igual manera, la coincidencia con los hallazgos de Moguel [19] evidencia que esta tendencia no constituye un hecho aislado, sino un patrón frecuente en investigaciones desarrolladas en poblaciones universitarias. Esto permite inferir que el estado civil de los estudiantes suele estar relacionado con factores sociales, culturales y económicos propios de la juventud y de la etapa de formación profesional. En muchos casos, los estudiantes postergan la formación de una familia debido a la necesidad de alcanzar estabilidad económica y culminar sus estudios superiores, lo que genera un predominio de personas solteras dentro de las universidades.

Respecto a que la mayoría de estudiantes son solteros y sin hijos, los resultados encontrados concuerdan con el estudio sobre perfil sociodemográfico de alumnos de enfermería. Solteros 92,1% y no tenían hijos 98,1% respectivamente [56,57], donde también se reportó un elevado porcentaje de participantes con estas características. Esta similitud evidencia que, dentro de las poblaciones universitarias, especialmente en carreras de ciencias de la salud, es frecuente encontrar estudiantes que aún no han conformado una familia propia debido a que priorizan su formación académica y profesional. Esto permite comprender que el contexto

universitario exige dedicación constante, inversión de tiempo y compromiso académico, factores que muchas veces llevan a postergar responsabilidades familiares y parentales [58].

Desde otra perspectiva, estos resultados permiten interpretar que los estudiantes se encuentran en una etapa de transición hacia la vida adulta, en la cual predominan procesos de adaptación social, académica y emocional. Durante esta etapa, los jóvenes suelen construir redes de apoyo, fortalecer habilidades interpersonales y desarrollar capacidades para afrontar situaciones de estrés propias de la formación universitaria. Por ello, la ausencia de responsabilidades familiares directas podría facilitar una mayor concentración en el logro de objetivos académicos y personales [24].

Asimismo, el predominio de estudiantes sin hijos reflejar condiciones económicas y sociales propias del contexto actual, donde muchos jóvenes consideran necesario alcanzar estabilidad laboral y seguridad financiera antes de asumir la crianza de hijos. Esto demostró cómo las decisiones familiares están estrechamente relacionadas con las oportunidades educativas y laborales disponibles. En consecuencia, los hallazgos encontrados no solo describen características individuales de los participantes, sino también cambios en las dinámicas sociales y en las expectativas de vida de las nuevas generaciones universitarias [6].

En cambio, esta característica sociodemográfica podría influir en la manera en que los estudiantes enfrentan las exigencias de la carrera de enfermería, ya que disponen de mayor flexibilidad para adaptarse a horarios académicos extensos, prácticas clínicas y actividades formativas fuera del aula. Las carreras del área de salud suelen demandar tiempo, esfuerzo físico y compromiso emocional, por lo que contar con menos responsabilidades familiares podría favorecer la permanencia y continuidad en los estudios universitarios. El 67,2% procedieron de zonas rurales. Además, el 18,6% y 47,5% fueron del tercer y cuarto año de estudios [23,57].

Finalmente, estos resultados también permitieron comprender que la población estudiada comparte experiencias de vida relativamente similares, lo cual favorece una interacción social y académica más homogénea entre los estudiantes. Esta situación puede contribuir al desarrollo de intereses comunes, formas semejantes de afrontar el aprendizaje y una adaptación colectiva a las demandas universitarias. De esta manera, las características sociodemográficas encontradas no solo describen a la muestra estudiada, sino que ayudan a entender el contexto social y académico en el que se desarrollan los participantes [34].

4.2. Describir los estilos de vida de manera general por ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

Tabla 2. Estilos de vida general según ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026

Estilos de vida	Ciclo de estudios							Total
	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Sexto	Séptimo	Octavo	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
No saludable	4 (3,5)	3 (2,6)	6 (5,2)	8 (7,0)	9 (7,8)	5 (4,3)	4 (3,5)	39 (33,9)
Saludable	13 (11,3)	11 (9,6)	10 (8,7)	9 (7,8)	8 (7,0)	12 (10,4)	13 (11,3)	76 (66,1)
Total	17 (14,8)	14 (12,2)	16 (13,9)	17 (14,8)	17 (14,8)	17 (14,8)	17 (14,8)	115 (100,0)

Fuente: Escala estilos de vida.

En relación con los estilos de vida según el ciclo de estudios, se evidenció un predominio del estilo de vida saludable con 66,1%, mientras que el 33,9% presentó un estilo de vida no saludable. Respecto a los ciclos académicos, los mayores porcentajes de estudiantes se encontraron en el primero, cuarto, sexto, séptimo y octavo ciclo, cada uno con 14,8%, seguido del tercer ciclo con 13,9% y segundo ciclo con 12,2%. Asimismo, dentro del estilo de vida saludable destacaron los estudiantes del primero y octavo ciclo con 11,3% cada uno, seguido del séptimo ciclo con 10,4%. En cuanto al estilo de vida no saludable, el mayor porcentaje correspondió a los estudiantes del sexto ciclo con 7,8%, seguido del cuarto ciclo con 7,0% y tercer ciclo con 5,2%.

Con respecto a los estilos de vida según el ciclo de estudios, los resultados encontrados difieren de los reportados por Lara [20], debido a que dicho autor realizó la descripción de los estilos de vida considerando a la población estudiantil de manera general (47,0% estilos de vida adecuado) y no diferenciada por ciclos académicos como en la presente investigación. Esta diferencia metodológica permite comprender que el presente estudio ofrece un análisis más específico y detallado del comportamiento de los estudiantes según la etapa académica en la que se encuentran, evidenciando variaciones entre los ciclos respecto a la adopción de estilos de vida saludables y no saludables.

En el ámbito nacional, los resultados encontrados difieren de los reportados por Dávila y Agüero [22], debido a las diferencias en la metodología utilizada, especialmente en la forma de evaluar y clasificar los estilos de vida de los participantes; 30,1% estilos de vida malos y el 23,8% excelentes. Sin embargo, a pesar de estas diferencias metodológicas, ambos estudios coinciden en evidenciar que la mayoría de estudiantes presenta estilos de vida saludables. Esta coincidencia permite comprender que, dentro de las poblaciones universitarias, existe una tendencia importante hacia la adopción de conductas orientadas al cuidado de la salud y bienestar personal.

Los resultados mostraron que los estudiantes universitarios, particularmente aquellos relacionados con carreras del área de salud, poseen cierto nivel de conciencia sobre la importancia de mantener hábitos saludables [24]. Esto puede ser influenciado por la formación académica recibida, ya que durante la carrera los estudiantes adquieren conocimientos relacionados con promoción de la salud, prevención de enfermedades y autocuidado. En consecuencia, dichos conocimientos podrían favorecer prácticas más saludables en aspectos como alimentación, actividad física, descanso y cuidado personal [6].

Asimismo, la coincidencia con respecto a estilos de vida saludables con el estudio de Dávila y Agüero [22], reflejó que, pese a las diferencias culturales, académicas o metodológicas, los estudiantes universitarios comparten características similares respecto al interés por conservar su bienestar físico y emocional. Esto sugiere que el entorno universitario puede actuar como un

espacio que fomenta conductas saludables, debido a la exposición constante a información científica, actividades educativas y experiencias relacionadas con el cuidado de la salud. De esta manera, los resultados evidenciaron que la universidad no solo contribuye a la formación profesional, sino también al fortalecimiento de hábitos favorables para la calidad de vida de los estudiantes [5].

Sin embargo, los resultados encontrados por ciclo de estudios pueden influir en las conductas y hábitos de vida de los estudiantes universitarios [35]. En los primeros ciclos predominó un mayor porcentaje de estilos de vida saludables, lo cual puede relacionarse con un mayor entusiasmo académico, adaptación inicial a la vida universitaria y una menor carga de responsabilidades académicas y clínicas. Sin embargo, en ciclos más avanzados, como el sexto ciclo, se observó un incremento de estilos de vida no saludables, situación que podría estar asociada al aumento del estrés académico, la sobrecarga de actividades, prácticas hospitalarias y menor disponibilidad de tiempo para el autocuidado.

Asimismo, estos resultados permitieron identificar que las exigencias universitarias no afectan de igual manera a todos los estudiantes, sino que estas cambian conforme avanzan en su formación profesional [23]. Esto evidencia que la permanencia en la universidad puede generar modificaciones progresivas en los hábitos alimenticios, patrones de sueño, actividad física y manejo emocional. En consecuencia, los hallazgos del presente estudio permitieron identificar grupos académicos con mayor vulnerabilidad hacia estilos de vida no saludables, información que no podría evidenciarse claramente cuando se analiza a toda la población de manera global.

Por otro lado, aunque predominan los estilos de vida saludables, la presencia de un porcentaje de estudiantes con estilos de vida no saludables permite dilucidar que aún existen factores que dificultan la adopción completa de conductas beneficiosas para la salud. Entre estos factores pueden encontrarse la carga académica, el estrés universitario, la falta de tiempo, alteraciones del sueño y hábitos alimenticios inadecuados, situaciones frecuentes en estudiantes universitarios. Esto demuestra que poseer conocimientos sobre salud no

garantiza necesariamente la práctica permanente de hábitos saludables. El 77,8% tuvieron estilos de vida muy buenos [24,27].

Los resultados encontrados, pueden ser comprendidos desde el Modelo de Promoción de la Salud de Pender [24], el cual sostiene que las conductas saludables están influenciadas por las características personales, experiencias previas y percepciones individuales sobre la salud y el bienestar. En este sentido, los estudiantes universitarios, especialmente aquellos pertenecientes al área de salud, poseen conocimientos y experiencias académicas que favorecen la adopción de comportamientos orientados al autocuidado, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una mejor calidad de vida.

Finalmente, los hallazgos encontrados permiten desprender que los estudiantes poseen capacidades y conocimientos que favorecen el desarrollo de estilos de vida saludables; sin embargo, también evidencian la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas al bienestar integral [27]. Esto implica promover programas universitarios que contribuyan al manejo del estrés, la actividad física, la alimentación saludable y la salud mental, especialmente en aquellos estudiantes expuestos a mayores exigencias académicas. De esta manera, se podría reforzar y mantener los hábitos saludables identificados en la mayoría de los participantes.

4.3. Describir los estilos de vida por dimensiones y ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026

Tabla 3. Estilos de vida según dimensiones y ciclo de estudios en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026

Estilos de vida	Ciclo de estudios							Total N (%)
	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Sexto	Séptimo	Octavo	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Nutrición								
No saludable	4 (3,5)	4 (3,5)	5 (4,3)	6 (5,2)	6 (5,2)	8 (7,0)	5 (4,3)	38 (33,0)
Saludable	13 (11,3)	10 (8,7)	11 (9,6)	11 (9,6)	11 (9,6)	9 (7,8)	12 (10,4)	77 (67,0)
Actividad física								
No saludable	16 (13,9)	13 (11,3)	15 (13,0)	15 (13,0)	14 (12,2)	14 (12,2)	17 (14,8)	104 (90,4)
Saludable	1 (0,9)	1 (0,9)	1 (0,9)	2 (1,7)	3 (2,6)	3 (2,6)	0 (0,0)	11 (9,6)
Responsabilidad en salud								
No saludable	14 (12,2)	13 (11,3)	12 (10,4)	16 (13,9)	16 (13,9)	13 (11,3)	15 (13,0)	99 (86,1)
Saludable	3 (2,6)	1 (0,9)	4 (3,5)	1 (0,9)	1 (0,9)	4 (3,5)	2 (1,7)	16 (13,9)
Manejo de estrés								
No saludable	11 (9,6)	8 (7,0)	12 (10,4)	14 (12,2)	14 (12,2)	10 (8,7)	12 (10,4)	81 (70,4)
Saludable	6 (5,2)	6 (5,2)	4 (3,5)	3 (2,6)	3 (2,6)	7 (6,1)	5 (4,3)	34 (29,6)
Soporte interpersonal								
No saludable	7 (6,1)	3 (2,6)	3 (2,6)	4 (3,5)	5 (4,3)	3 (2,6)	2 (1,7)	27 (23,5)
Saludable	10 (8,7)	11 (9,6)	13 (11,3)	13 (11,3)	12 (10,4)	14 (12,2)	15 (13,0)	88 (76,5)
Auto actualización								
No saludable	2 (1,7)	0 (0,0)	2 (1,7)	6 (5,2)	2 (1,7)	1 (0,9)	1 (0,9)	14 (12,2)
Saludable	15 (13,0)	14 (12,2)	14 (12,2)	11 (9,6)	15 (13,0)	16 (13,9)	16 (13,9)	101 (87,8)
Total	17 (14,8)	14 (12,2)	16 (13,9)	17 (14,8)	17 (14,8)	17 (14,8)	17 (14,8)	115 (100,0)

Fuente: escala estilos de vida

En relación con las dimensiones de los estilos de vida según el ciclo de estudios, las características más relevantes evidenciaron que predominó el estilo de vida saludable en auto actualización con 87,8% y soporte interpersonal con 76,5%, destacando principalmente los estudiantes del séptimo y octavo ciclo con 13,9% y 13,0% respectivamente. Asimismo, en la dimensión nutrición predominó el estilo de vida saludable con 67,0%, resaltando los estudiantes del primer ciclo con 11,3%. Sin embargo, las dimensiones actividad física, responsabilidad en salud y manejo del estrés mostraron predominio de estilos de vida no saludables con 90,4%, 86,1% y 70,4% respectivamente, observándose mayores porcentajes en estudiantes del octavo ciclo para actividad física con 14,8%, y en cuarto y sexto ciclo para responsabilidad en salud y manejo del estrés con 13,9% y 12,2% respectivamente.

En el ámbito internacional, estos resultados guardan relación con los reportados por Lara et al. [20], quien evidenció niveles adecuados de estilos de vida en la población estudiada, resaltando principalmente prácticas favorables relacionadas con la alimentación y las relaciones interpersonales. Sin embargo, es importante señalar que existen diferencias en el aspecto metodológico, debido a que dicho estudio fue desarrollado en un contexto sociocultural distinto y con características poblacionales diferentes.

En el ámbito nacional, los resultados encontrados difieren de los reportados por Abazalo [21], quien evidenció que la mayoría de su población presentó estilos de vida inadecuados, caracterizados por deficientes hábitos alimenticios, escasa práctica de actividad física y limitadas conductas de autocuidado. El 33,8% estado nutricional saludable, 39,9% actividad y ejercicio, el 35,8% manejo del estrés, el 54,7% apoyo – relaciones interpersonales y el 43,9% responsabilidad en salud dichas dimensiones saludables. Estas diferencias podrían estar relacionadas con las características propias de la población estudiada, ya que factores como la edad, el nivel educativo, las condiciones socioeconómicas y el contexto

académico influyen significativamente en la adopción de estilos de vida saludables.

Los resultados encontrados permiten evidenciar que los estudiantes universitarios presentaron un comportamiento heterogéneo respecto a sus estilos de vida, donde predominan prácticas saludables en dimensiones como nutrición, soporte interpersonal y auto actualización; sin embargo, persisten conductas desfavorables relacionadas con la actividad física, el manejo del estrés y la responsabilidad en salud [11,27]. Al comparar estos hallazgos con estudios previos, tanto nacionales como internacionales, se puede inferir que los estilos de vida en la población universitaria están influenciados por múltiples factores académicos, sociales y personales que condicionan la adopción de conductas saludables [20,23].

La similitud con los resultados reportados por Lara [20] permitió comprender que, pese a las diferencias contextuales y metodológicas, los universitarios tienden a desarrollar fortalezas en aspectos relacionados con la interacción social, el crecimiento personal y ciertos hábitos alimenticios, posiblemente debido al acceso a mayor información en salud y a la convivencia académica que favorece el soporte interpersonal. No obstante, el hecho de que dimensiones como actividad física y manejo del estrés continúen siendo deficientes evidencia que las exigencias académicas, la carga horaria y el limitado tiempo libre afectan negativamente el autocuidado y la práctica de hábitos saludables [44].

Los resultados obtenidos reflejaron que los estudiantes universitarios no mantienen un estilo de vida completamente saludable, debido a que existen importantes diferencias entre las dimensiones evaluadas. Aunque la mayoría mostró conductas favorables en nutrición, soporte interpersonal y auto actualización, también se identificaron elevados porcentajes de estilos de vida no saludables en actividad física, manejo del estrés y responsabilidad en salud [55]. Esto evidencia que los estudiantes poseen ciertos conocimientos y actitudes positivas hacia el cuidado personal, pero

presentan dificultades para llevar dichas conductas a la práctica de manera constante en su vida cotidiana [54].

Estos hallazgos pueden ser comprendidos desde el Modelo de Promoción de la Salud de Pender [24], el cual sostiene que las conductas saludables están influenciadas por experiencias personales, percepciones individuales y factores situacionales. Según este modelo, los estudiantes adoptan conductas promotoras de salud cuando perciben beneficios en ellas y cuentan con apoyo interpersonal y motivación personal. En el presente estudio, dimensiones como soporte interpersonal y autoactualización muestran precisamente la influencia positiva de dichos factores cognitivos y sociales sobre el comportamiento de los estudiantes [57,56].

Sin embargo, el modelo también explica que la existencia de barreras percibidas puede limitar la adopción de estilos de vida saludables. En este caso, factores como la falta de tiempo, las exigencias académicas, el cansancio físico y el estrés podrían estar actuando como obstáculos para realizar actividad física y asumir conductas de responsabilidad en salud. Por ello, los resultados sugieren que no basta únicamente con que los estudiantes tengan conocimientos sobre salud, sino que también es necesario fortalecer estrategias institucionales que faciliten ambientes saludables y favorezcan conductas de autocuidado sostenibles [3,6].

Asimismo, los hallazgos evidenciaron que las exigencias propias de la vida universitaria podrían estar influyendo negativamente en hábitos importantes como la actividad física, el manejo del estrés y la responsabilidad en salud [58]. La predominancia de niveles no saludables en estas dimensiones permite interpretar que muchos estudiantes priorizan las responsabilidades académicas sobre su bienestar personal, generando conductas sedentarias, inadecuado control emocional y limitada prevención en salud. Esto sugiere que, aunque los estudiantes se encuentran en proceso de formación profesional, no necesariamente desarrollan estilos de vida completamente saludables [27].

4.4. Describir el estado nutricional según ciclo de estudios de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

Tabla 4. Estado nutricional por ciclo académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026

Índice de masa corporal	Ciclo de estudios							Total
	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Sexto	Séptimo	Octavo	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Delgadez	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (0,9)	0 (0,0)	1 (0,9)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (1,7)
Normal	14 (12,2)	14 (12,2)	12 (10,4)	15 (13,0)	12 (10,4)	15 (13,0)	15 (13,0)	97 (84,3)
Sobrepeso	3 (2,6)	0 (0,0)	3 (2,6)	2 (1,7)	3 (2,6)	1 (0,9)	2 (1,7)	14 (12,2)
Obesidad (I y II)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (0,9)	1 (0,9)	0 (0,0)	2 (1,7)
Total	17 (14,8)	14 (12,2)	16 (13,9)	17 (14,8)	17 (14,8)	17 (14,8)	17 (14,8)	115 (100,0)

Fuente: Minsa, 2012

En relación con el IMC según ciclo de estudios, predominó el estado nutricional normal con 84,3% del total de estudiantes, destacando cuarto, séptimo y octavo ciclo con 13,0% cada uno, lo que evidencia que la mayoría mantiene un peso adecuado para su talla y una condición nutricional favorable. Sin embargo, el sobrepeso representó el 12,2%, observándose principalmente en primero, tercero y sexto ciclo con 2,6% respectivamente.

Con respecto al IMC, los resultados encontrados difieren en el ámbito internacional (obesidad 24,3% y sobrepeso 45,1%) de los reportados por Moguel et al.[19], quien evidenció una mayor proporción de obesidad en la población estudiada, mientras que en la presente investigación predominó el IMC normal. Estas diferencias podrían estar relacionadas con las características sociodemográficas y estilos de vida de cada población, así como con factores culturales, alimentarios y niveles de actividad física que influyen directamente en el estado nutricional.

En el ámbito nacional, los resultados encontrados son similares a los reportados por Apaza [23], quien evidenció que la mayor proporción de participantes presentó un IMC, 76,3% estado nutricional normal, 20,6% sobrepeso y obesidad, coincidiendo con los hallazgos del presente estudio donde predominó el IMC adecuado. Esta similitud permite inferir que, dentro de la población universitaria, aún predominan condiciones nutricionales favorables, posiblemente relacionadas con características propias de la edad, mayor preocupación por la imagen corporal y ciertos hábitos alimenticios que contribuyen al mantenimiento del peso adecuado [59,60].

Los resultados permitieron entender que, aunque la mayoría de los estudiantes mantiene un estado nutricional normal, ello no significa necesariamente que todos desarrollen estilos de vida completamente saludables [61,62]. Al comparar estos hallazgos con otros estudios, se evidencia que la población universitaria evaluada presenta una situación más favorable respecto a investigaciones donde predominó el sobrepeso y la obesidad; sin embargo, la presencia de estudiantes con exceso de peso indica que existen factores de riesgo que podrían incrementarse progresivamente si no se fortalecen conductas preventivas durante la etapa universitaria [31].

Asimismo, los resultados sugieren que el contexto académico y la edad de los participantes podrían estar contribuyendo al mantenimiento de un IMC adecuado en gran parte de la población. Esto podría relacionarse con una mayor preocupación por la apariencia física, hábitos alimentarios

moderadamente adecuados o características metabólicas propias de adultos jóvenes. No obstante, el hallazgo de sobrepeso en distintos ciclos académicos evidencia que ciertos estudiantes ya estarían adoptando conductas que afectan su estado nutricional, posiblemente vinculadas al sedentarismo, estrés académico y rutinas poco saludables [63].

Al contrastar los resultados con investigaciones nacionales e internacionales. El 23,6% sobrepeso, obesidad grado I (2,1%) y obesidad grado II (1,8%) [19,22], se puede interpretar que el comportamiento del IMC varía según las características de cada población y el entorno donde se desarrollan los estudiantes. Mientras algunos estudios reportaron mayores niveles de obesidad, en la presente investigación predominó el peso normal, lo que podría indicar que la población estudiada aún conserva factores protectores frente a alteraciones nutricionales más severas. Sin embargo, esto no descarta la posibilidad de que, a futuro, el exceso de peso aumente si persisten hábitos inadecuados relacionados con la actividad física y el autocuidado [64,65].

Por el contrario, los resultados también dieron a entender que el IMC adecuado no siempre refleja integralmente el estado de salud de los estudiantes. A pesar del predominio de valores normales, en dimensiones anteriores se identificaron deficiencias en actividad física, manejo del estrés y responsabilidad en salud, lo cual evidencia que algunos estudiantes podrían mantener un peso adecuado, pero con prácticas poco favorables para su bienestar general. En ese sentido, los hallazgos mostraron que el cuidado de la salud debe abordarse de manera integral y no únicamente desde el control del peso corporal [27, 66].

Desde la perspectiva del Modelo de Promoción de la Salud de Pender [24], los resultados reflejan que las conductas relacionadas con el mantenimiento de un IMC adecuado están influenciadas por factores personales, percepciones y hábitos adquiridos dentro del entorno social y académico. Esto permite comprender que los estudiantes adoptan determinadas

conductas saludables dependiendo de los beneficios que perciben y de las barreras presentes en su entorno [67,68].

4.5. Establecer y analizar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

Tabla 5. Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

Estilos de vida	Índice de masa corporal				Total
	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
No saludable	0 (0,0)	30 (26,1)	7 (6,1)	2 (1,7)	39 (33,9)
Saludable	2 (1,7)	67 (58,3)	7 (6,1)	0 (0,0)	76 (66,1)
Total	2 (1,7)	97 (84,3)	14 (12,2)	2 (1,7)	115 (100,0)

Estilos de vida / índice de masa corporal	Valor	GI	p-valor
Chi cuadrado de Pearson	6,926	3	0,074*

Fuente: elaboración propia

La tabla muestra que el 6,1% de los alumnos con sobrepeso tienen estilos de vida no saludables; en cambio, el 1,7% de los estudiantes obesos también muestran estilos de vida no saludables. Estos resultados indican que existe una relación directa entre la adopción de comportamientos poco saludables y el estado nutricional alterado. Los estilos de vida no saludables que tienen los alumnos con obesidad y sobrepeso señalan que factores como el sedentarismo, la alimentación inadecuada, el escaso autocuidado y la gestión deficiente del estrés podrían estar afectando su estado de peso.

Además, se muestra la prueba estadística en la cual se utilizó la prueba estadística de Chi cuadrado para determinar la relación entre el estilo de vida

y el IMC en los alumnos de Enfermería, y se logró un valor de $\chi^2 = 6,926$ y un p-valor = 0,074.

Como el p-valor es superior al nivel de significación establecido ($\alpha = 0,05$), se determina que no hay relación significativa entre estilo de vida y el índice de masa corporal en la muestra analizada. Por lo tanto, la hipótesis alternativa se rechaza y la nula se acepta. El resultado indica que, si bien es posible observar, de manera descriptiva, alumnos con un IMC alterado que tienen estilos de vida no saludables, en este estudio no se encontró una asociación estadística significativa entre las dos variables.

Con respecto a la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal, los resultados encontrados difieren de los reportados por Moguel [19], quien evidenció una relación significativa entre ambas variables, indicando que los estilos de vida influían directamente en el estado nutricional de los participantes. En contraste, en el presente estudio no se encontró asociación estadísticamente significativa, a pesar de que descriptivamente los estudiantes con estilos de vida no saludables presentaron mayores proporciones de sobrepeso y obesidad [69,70].

Estas diferencias podrían estar relacionadas con las características de la población estudiada, debido a que factores como la edad, el contexto sociocultural, las costumbres alimentarias y el nivel de actividad física pueden variar entre investigaciones y modificar el comportamiento de las variables. Asimismo, es importante considerar que en el presente estudio predominó el IMC normal en la mayoría de los estudiantes, independientemente del tipo de estilo de vida, lo que pudo disminuir la fuerza de asociación estadística entre ambas variables [71].

Hay investigaciones cuyos resultados concuerdan con los hallazgos del estudio. Tal es el caso de Lara et al. [20], quienes no hallaron una valoración estadísticamente significativa entre el IMC y el estilo de vida ($p = 0,389$). Ríos [24] reportó de manera parecida que la desnutrición por exceso no está

relacionada con el estilo de vida, mostrando un p-valor 0,128, sugiere que no hay significancia estadística.

Sin embargo, también ha habido estudios que indicaron una evaluación significativa entre las variables investigadas. Moguel et al. [19] hallaron, en esa línea, una mejora positiva entre el estilo de vida y el IMC ($r = 0,291$; $p=0,00015$), lo cual muestra que existe una asociación directa de alcance moderado a bajo. Asimismo, Abazalo [21] mostró que había una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en alumnos de enfermería ($p < 0,05$). De igual manera, Dávila y Agüero [22] informaron que el IMC y los niveles de estilo de vida mostraron una correlación positiva y significativa ($p < 0,01$; $r = 0,251$).

Los hallazgos encontrados permiten entender que, aunque los estilos de vida constituyen un factor importante para la salud, en esta población no fueron determinantes directos del índice de masa corporal. Sin embargo, la presencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes con estilos de vida no saludables sugiere que mantener conductas inadecuadas podría convertirse progresivamente en un riesgo para el estado nutricional y la salud futura de los universitarios [72].

Estos hallazgos indican que, a pesar de que las correlaciones detectadas son de magnitud reducida, logran tener relevancia estadística, lo cual apunta a que el estilo de vida podría tener alguna influencia en la condición nutricional. Asimismo, puede que, en determinados grupos de población, como los alumnos de ciencias de la salud, haya una mayor conciencia acerca de las prácticas saludables. Esto podría dar lugar a una relación más clara entre el estado nutricional y las conductas en términos de salud [73].

A pesar de que, descriptivamente, se podría anticipar que un estilo de vida poco saludable (como la falta de actividad física o una alimentación inapropiada) esté vinculado con alteraciones en el IMC, esta relación no siempre resulta significativa como se muestra en el estudio. Especialmente

cuando hay varios factores que inciden al mismo tiempo en el peso corporal [74].

Cuando la calidad y el tiempo de sueño son bajos, hay un riesgo más alto de tener sobrepeso y obesidad. Al Dormir menos de siete horas se alteran hormonas como la grelina y la leptina, lo cual provoca un aumento del apetito y de la acumulación de grasa corporal. Por otro lado, el comportamiento alimentario (la alimentación emocional) y la regulación metabólica pueden verse afectados por el estrés crónico, la ansiedad y la depresión. Es por ello que, en la población universitaria, la salud mental es un predictor importante del incremento del IMC [78].

Además, el peso corporal se ve afectado por el nivel socioeconómico, la calidad de los alimentos y las condiciones urbanas. Al respecto la Comisión sobre Obesidad de The Lancet Commission on Obesity enfatiza que la obesidad es el resultado de sistemas alimentarios, de factores económicos y de políticas públicas, en lugar de ser simplemente una cuestión individual [79].

En conjunto, los hallazgos permitieron entender que el IMC constituye solo uno de los indicadores del estado de salud y que su comportamiento no siempre refleja de manera inmediata el impacto de los estilos de vida. Por ello, los resultados resaltan la necesidad de fortalecer estrategias preventivas dirigidas a consolidar hábitos saludables desde etapas tempranas, con la finalidad de evitar futuras alteraciones nutricionales y promover una mejor calidad de vida en la población universitaria [54].

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Las características sociodemográficas más frecuentes de los estudiantes de Enfermería evidenciaron un predominio del sexo femenino, con edades comprendidas entre 20 y 22 años; asimismo, la mayoría fueron solteros, no tenían hijos y cursaban el sexto ciclo de estudios.

- En relación con los estilos de vida, aproximadamente tres de cada diez estudiantes presentaron estilos de vida no saludables, predominando principalmente en los estudiantes del sexto ciclo, seguidos por aquellos del cuarto ciclo de estudios.

- La mayor prevalencia de estilos de vida no saludables se presentó en actividad física, afectando a nueve de cada diez estudiantes, principalmente del octavo ciclo; seguida de responsabilidad en salud y manejo del estrés, predominando en cuarto y sexto ciclo. Asimismo, tres de cada diez estudiantes mostraron deficiencias en nutrición, especialmente en séptimo ciclo; dos de cada diez en soporte interpersonal, principalmente del primer ciclo; y uno de cada diez en autoactualización, predominando en cuarto ciclo.

- En relación con el estado nutricional, alrededor de uno de cada diez estudiantes presentó sobrepeso, predominando en primero, tercero y sexto ciclo; mientras que la obesidad grado I y II se observó principalmente en sexto y séptimo ciclo. Asimismo, la delgadez se presentó en estudiantes de tercero y sexto ciclo.

- Al determinar la relación entre el índice de masa corporal y los estilos de vida en estudiantes de Enfermería, se evidenció que una menor proporción de estudiantes con sobrepeso presentó estilos de vida no saludables, mientras que los casos de obesidad fueron poco frecuentes.

- Al comprobar la hipótesis mediante la prueba de Chi-cuadrado ($\chi^2 = 6,926$; $p = 0,074$), se concluyó que no existió relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el índice de masa corporal en los estudiantes de Enfermería.

RECOMENDACIONES

A la Escuela Profesional de Enfermería

- Fortalecer programas de promoción de estilos de vida saludables dirigidos a los estudiantes, priorizando actividades orientadas a incrementar la práctica de actividad física, mejorar el manejo del estrés y fomentar la responsabilidad en salud.
- Implementar talleres, campañas y sesiones educativas permanentes sobre alimentación saludable, autocuidado y prevención del sobrepeso y obesidad, especialmente en los estudiantes de los ciclos donde se evidenciaron mayores niveles de estilos de vida no saludables.
- Promover espacios recreativos, deportivos y de acompañamiento emocional dentro de la institución, con la finalidad de reducir el sedentarismo y favorecer el bienestar físico y mental de los estudiantes.
- Fortalecer las estrategias de consejería y orientación psicológica para mejorar el afrontamiento del estrés académico y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes para velar por la salud de las futuras generaciones [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2024 [consultado 18 de octubre 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
2. Organización Panamericana de la Salud. Salud del adolescente. Washington, Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud; 2025 [consultado 10 de octubre 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
3. Clínica Universidad de Navarra. Índice de masa corporal [Internet]. Navarra, España: Clínica Universidad de Navarra; 2024 [consultado 10 de octubre 2025]. Disponible en: <https://www.cun.es/escuela-salud/indice-masa-corporal>
4. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2022 [consultado 10 de agosto 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Saintila J, Calizaya YE, Carranza SP, Serpa A, Oblitas SM, Ramos C. Índice de masa corporal y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios peruanos: un estudio comparativo entre disciplinas académicas. Frente. Nutrición. [Internet]. 2025. [consultado 24 de noviembre 2025];11(1): 1-12. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1361394/full>
6. Organización Mundial de la Salud. Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable. [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2023. [consultado 24 de noviembre 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131->

[millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta?utm_source=chatgpt.com](https://www.paho.org/en/news/7-11-2018-inequality-exacerbates-hunger-malnutrition-and-obesity-latin-america-and-caribbean?utm_source=chatgpt.com)

7. Organización Mundial de la Salud. La desigualdad agrava el hambre, la desnutrición y la obesidad en América Latina y el Caribe. [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2020. [consultado 24 de noviembre 2025]. Disponible en: https://www.paho.org/en/news/7-11-2018-inequality-exacerbates-hunger-malnutrition-and-obesity-latin-america-and-caribbean?utm_source=chatgpt.com
8. Organización Mundial de la Salud. Sobrepeso y obesidad. [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2024. [consultado 24 de noviembre 2025]. Disponible en: https://www.paho.org/en/enlace/overweight-and-obesity?utm_source=chatgpt.com
9. Organización Mundial de la Salud. Nueve países de América Latina y el Caribe intensifican sus esfuerzos para frenar la obesidad, con el apoyo de la OPS. [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2025. [consultado 24 de noviembre 2025]. Disponible en: https://www.paho.org/es/noticias/4-3-2025-nueve-paises-america-latina-caribe-intensifican-sus-esfuerzos-para-frenar?utm_source=chatgpt.com
10. Maza FJ, Caneda MC, Vivas AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. [Internet]. 2022 [consultado 08 junio del 2025]; 25(47), 110-140. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861>
11. Morales DG. Estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Barranca, 2023. [Tesis de licenciatura] [Internet]. Lima, Perú: Universidad Nacional de Barranca, 2024. [citado 09 de junio 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/item/0e251737-4645-40c8-8f7c-4bb37f0b4e2a>

12. Canova CJ, Mangano MA, Mercado SL. Estilos de vida promotores de salud en estudiantes de enfermería de Argentina. *Revista Cuidarte* [Internet]. 2025 [citado 24 de noviembre del 2025];16(2). Disponible en: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/4614>
13. Vilela BY, Arroyo A. Factores asociados a estilo de vida no adecuado en estudiantes de medicina de una Universidad Peruana. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2024 [citado 09 de junio del 2025]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312024000400101&lng=es&nrm=iso&tlng=es
14. Rangel LG, Gamboa EM, Murillo AL. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Hosp. Nutr.* [Internet]. 2020 [citado 24 de noviembre del 2025]; 34 (5): 1185-1197. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29130719/>
15. León P, Uribe I, Argüello C. Análisis del estilo de vida y estado general de salud de estudiantes universitarios. *Enfermería Investiga*, [Internet]. 2025 [citado 24 de noviembre del 2025]; 9(4), 4–14. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2655>
16. Ghahfarokhi AHS, Ghosn B, Surkan PJ, Akhondzadeh S, Azadbakht L. Asociación entre el comportamiento alimentario, la calidad de la dieta y las puntuaciones de estilo de vida con los índices antropométricos y los niveles de felicidad en estudiantes universitarios. *BMC Nutr.* [Internet]. 2024 [citado 24 de noviembre del 2025];10(1):114. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11348515/>
17. Rios CA. Sobrepeso y obesidad asociado a estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2024. [Tesis de licenciatura] [Internet]. Cajamarca, Perú: Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. [citado 09 de junio 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/7227>

18. Sánchez N. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Chota [Tesis de licenciatura] [Internet]. Chota, Perú: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2020 [consultado 10 de octubre 2025]. Disponible en: https://www.academia.edu/114124583/Nivel_De_Actividad_F%C3%ADsica_en_Estudiantes_Universitarios_De_La_Ciudad_De_Chota
19. Moguel JE, Zarza AL, Zúñiga M, Torres A, Torres AE. Condición nutricional y hábitos de vida en estudiantes universitarios del área de la salud. Revista Dékau Perú [Internet]. 2025 [consultado 7 de octubre 2025]; 2(2):22–30. Disponible en: <https://doi.org/10.55996/dekape.v2i2.336>
20. Lara R, Flores F, Aguilera P, Medellín B, Flores C, Pérez B. Estilo de vida en estudiantes universitarios de Enfermería. Revista Ciencia Latina [Internet]. 2024 [consultado 7 de octubre 2025]; 8(3):76–92. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/11676/17019/>
21. Abazalo NE. Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, 2024-I [Tesis de licenciatura] [Internet]. Lima, Perú: Universidad Norbert Wiener; 2024 [consultado 7 de octubre 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/717430ed-5cf3-434d-bd94-731203c30ae3/content>
22. Dávila RC, Agüero EDC. Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes universitarios del Callao, Perú. Retos. [Internet] 2024. [citado 09 de junio 2025]; 57 (1): 849–858. Disponible en: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/107265/78870>
23. Apaza-Ahumada M, Valdivia-Barra TP, Huillca-Maldonado HR, Ticona-Arapa HC, Chambi-Condori N, Zela Payi NO. Estilos de vida y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes universitarios de la zona altiplánica del Perú. Revista Nutr Clín Diet Hosp [Internet]. 2023 [consultado 7 de octubre 2025]; 43(4):56–65. Disponible en: [DOI: 10.12873/434ticona](https://doi.org/10.12873/434ticona)

24. Navarro-Rodríguez DC. Análisis y evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. Revista Temperamentvm [Internet]. 2023 [consultado 7 de octubre 2025]; 19(17):76–92. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-60112023000100013
25. Hurtado D, Maldonado RM. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020. [Tesis de licenciatura] [Internet]. Lima, Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades, 2021. [citado 09 de junio 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/602>
26. Tala, A, Vásquez, E, Plaza, C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. Rev. méd. Chile. [Internet]. 2020. [citado el 07 de junio de 2025]; 148(8): 1189-1194. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000801189
27. Cáceres AB, Morales I. Estilo de vida de estudiantes de medicina chilenos durante la pandemia por Covid-19. Rev Fac Med Humana. [Internet]. 2022 [citado el 07 de junio de 2025];22(1):60-8. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000100060&script=sci_abstract
28. Mateos AM, López P, Morillo D, Olaya B, Tobiasz B, Koskinen S. et al. Relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar subjetivo: estudio observacional europeo. Rev Esp Salud Pública. [Internet]. 2022 [citado el 07 de junio de 2025]; e202210078. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/364606110_Relationship_between_healthy_lifestyle_behaviours_and_subjective_wellbeing_an_european_observational_study
29. Zavaleta RA, Dominguez S, López E, Ortiz CS, Campos Y, Zavaleta RA, et al. Validación de una escala de estilos de vida saludable en estudiantes

- universitarios mexicanos. *Enferm Glob.* [Internet]. 2023 [citado el 07 de junio de 2025]; 22(71):428-53. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412023000300014
30. Gerencia asistencial de atención primaria. *Estilo de vida.* [Internet]. 2023 [citado el 07 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
31. Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco. Políticas de salud para Euskadi: plan de salud 2002-2010. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco [Internet]. 2012. [citado el 07 de junio de 2025]. Disponible en: https://www.euskadi.eus/web01-s2osa/es/contenidos/informacion/plan_salud_2002_2010/es_ps/politicas_plan_salud.html
32. Rivera GM. Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022. [Tesis de licenciatura] [Internet]. Guayaquil, Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 2023. [citado 15 de junio 2025]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/22123/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-908.pdf>
33. Pantoja CF. Estilos de vida saludables en adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles. Revisión sistemática. *Ciencia Latina Rev Cienc Multidiscip* [Internet]. 2025 Jan 7 [citado el 15 junio del 2025];9(1):132-164. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/13289/19145>
34. Organización Internacional del Trabajo. Propuesta de Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de Riesgos Ocupacionales para el Docente Afiliado a la Derrama Magisterial. [Internet]. Lima, Perú: OIT: 2024. [consultado 09 de junio del 2025]. Disponible en:

<https://www.ilo.org/sites/default/files/2024-08/Propuesta%20de%20programa%20DM.pdf>

35. Morales DG. Estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Barranca, 2023. [Tesis de licenciatura] [Internet]. Lima, Perú: Universidad Nacional de Barranca, 2023. [citado 15 de junio 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/1f42d611-039b-4c93-84b1-62b092528f3c/content>
36. Ortiz KJ, Sangama CR, Ortiz YJ. Estilo de vida que promueven salud y factores personales asociados en pobladores de un distrito andino amazónico del Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. [Internet]. México, 2024. [citado el 15 de junio del 2025]; 44 (4): 217-227. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/719/526>
37. Gobierno de México. Guía de gestión del estrés. [Internet]. México, 2022. [citado el 12 de junio del 2025]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estr_es.pdf
38. Condori NA, Vilca EN. Estilos de vida y exceso de peso en adultos atendidos en el Centro de Salud Metropolitano de Llave, 2024. [Tesis de licenciatura] [Internet]. Puno, Perú: Universidad Privada San Carlos, 2024. [citado 15 de junio 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/1085>
39. Alvarado AM, Salazar AM. Descubriendo los sentimientos y comportamientos que experimenta el adulto mayor con dolor crónico benigno. *Gerokomos*. [Internet]. 2016. [citado el 15 de junio del 2025]; 27(4): 142-146. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000400003
40. Organización Mundial de la Salud. 10 consejos de salud para 2025. [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2024 [citado el 30 de junio del 2025]. Disponible en:

<https://www.who.int/westernpacific/newsroom/feature-stories/item/10-health-tips-for-2025>

41. Ministerio de educación de Chile. Hábitos de vida saludable [Internet]. Chile, 2024. [citado el 15 de junio del 2025]. Disponible en: <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Estandares-e-indicadores-de-calidad/Indicadores-de-Desarrollo-Personal-y-Social-vigentes/90157:Habitos-de-vida-saludable>
42. Gobierno de España. Estilo de vida saludable. [Internet]. España, 2024. [citado el 29 de junio del 2025]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/beneficiosSalud/adultos/home.htm>
43. Hospital Santa Rosa de Viterbo. 5 beneficios de una vida saludable: ¿Cómo evitar enfermedades?. [Internet]. México, 2024. [citado el 29 de junio del 2025]. Disponible en: <https://hospitalsr.com.mx/5-beneficios-de-una-vida-saludable/>
44. Chacón R, Zurita F, Olmedo EM, Castro M. Relación entre estrés académico, actividad física y dieta en estudiantes universitarios de educación. Behav Sci (Basel). [Internet]. 2019. [citado el 29 de junio del 2025];9(6):59. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6616388/>
45. Golden A, Kessler C. Obesidad y genética. J Am Assoc Nurse Pract. [Internet]. 2020. [citado el 29 de junio del 2025];32(7):493-496. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32658169/>
46. Universidad Europea. ¿Qué es el estado nutricional? [Internet]. Madrid, España: Universidad Europea; 2024 [consultado 7 de octubre 2025]. Disponible en: <https://peru.universidadeuropea.com/blog/estado-nutricional/>
47. Ministerio de salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta [Internet]. Lima, Perú: Ministerio de salud; 2012

- [consultado 7 de octubre 2025]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
48. Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud. Mantén un peso saludable [Internet]. New York, Estados Unidos: Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud; 2025 [consultado 7 de octubre 2025]. Disponible en: [https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/problemas-salud/diabetes/manten-peso-saludable#:~:text=Beneficios%20para%20salud&text=Alcanzar%20un%20peso%20que%20sea,\(o%20LDL%2C%20en%20ingl%C3%A9s\)](https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/problemas-salud/diabetes/manten-peso-saludable#:~:text=Beneficios%20para%20salud&text=Alcanzar%20un%20peso%20que%20sea,(o%20LDL%2C%20en%20ingl%C3%A9s))
49. Velázquez S. Salud física y emocional. [Internet]. México, 2022. [citado el 15 de junio del 2025]. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
50. Wikipedia. Provincia de Chota [Internet]. Chota, 2025. [citado el 15 de junio del 2025]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Provincia_de_Chota
51. Estado peruano. Universidad Nacional Autónoma de Chota. [Internet]. Lima, Perú; 2023. [citado el 15 de junio del 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/unach/institucional>
52. Hernández R, Mendoza CP. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 1ra ed. México: McGraw-Hill. [Internet]. 2018. [citado 16 de junio del 2025]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
53. Pérez B, Pérez A, Garza J, Meda R, Monroy I. Propiedades psicométricas del perfil de estilos de vida en muestra mexicana Revista de psicología de la salud [Internet]. 2024 [consultado 7 de octubre 2025]; 12(1):131–148. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9412221>

54. Vasconcelos S, Menezes P, Ribeiro MD, Heitman E. Rigor científico y ciencia abierta: desafíos éticos y metodológicos en la investigación cualitativa. [Internet]. 2021 [Consultado 17 de junio 2025]. Disponible en: <https://blog.scielo.org/es/2021/02/05/rigor-cientifico-y-ciencia-abierta-desafios-eticos-y-metodologicos-en-la-investigacion-cualitativa/>
55. Faro Educación. El 70% de los estudiantes de enfermería son mujeres. [Internet]. 2024 [Consultado 25 de febrero 2026]. Disponible en: https://www.faroeducacion.com/blog/75/el-70-de-los-estudiantes-de-enfermeria-son-mujeres?utm_source=chatgpt.com
56. De Santana JC, Menezes JC, Da Silva RD, Silva JR, De Lima FM. Actitudes de los estudiantes de enfermería hacia la discriminación por edad y factores asociados. Invest Educ Enferm. [Internet]. 2024 [Consultado 25 de febrero 2026]; 42 (3): e14. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11625483/?utm_source=chatgpt.com
57. Ahmed FA, Alrashidi N, Mohamed RA, Asiri A, Al Ali A, Aly KH, et al. Nivel de satisfacción y ansiedad durante la formación clínica entre estudiantes de enfermería. Enfermeras de BMC. [Internet]. 2023 [Consultado 25 de febrero 2026]; 22(1):187. Disponible: https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/articles/PMC10239170/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es&x_tr_pto=tc
58. Muñoz N, Preciado R, Long J. Relación de factores sociodemográficos con el estado nutricional de estudiantes de Enfermería. Universidad de Panamá, Veraguas. Visión Antataura [Internet]. 2023 [Consultado 25 de febrero 2026]; 8(1):50–63. Disponible en: https://revistas.up.ac.pa/index.php/antataura/article/view/5226?utm_source=chatgpt.com

59. Jeffers K, Esteve A, Batyra E. Viviendas no familiares entre adultos jóvenes en Estados Unidos. Eur J Population [Internet]. 2024 [Consultado 25 de febrero 2026]; 40 (1): 10. Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1007/s10680-024-09696-5?utm_source=chatgpt.com#citeas
60. Hambridge K, Banerjee S, Winfield L. Orígenes, características y destino de los estudiantes de enfermería en el suroeste de Inglaterra. BMC Nurs [Internet]. 2023 [Consultado 25 de febrero 2026]; 22 (1): 71. Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-023-01210-2?utm_source=chatgpt.com#citeas
61. Ramón E, Sagarra L, Echániz E, Granada JM, Cobos A, Juárez R, et al. Conductas relacionadas con la salud y síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes españoles de enfermería: un estudio observacional. Frente. Salud Pública [Internet]. 2023 [Consultado 25 de febrero 2026]; 11:1265775. Disponible en: https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1265775/full?utm_source=chatgpt.com
62. Lonati E, Cazzaniga E, Adorni R, Zanatta F, Belingheri M, Colleoni M, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios: enfoque en los hábitos alimentarios y la actividad física. Int J Environ Res Public Health. [Internet]. 2024 [Consultado 25 de febrero 2026];21(5):626. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38791840/>
63. Salazar YE, Hueso C, Caparros RA. Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador: un estudio longitudinal. Front Public Health. [Internet]. 2024 [Consultado 25 de febrero 2026]; 12:1447649. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39188803/>
64. Pulido FL, Aquino GYS, Parungao AM, Baloaloa KCB, Abrigo TCB, Cajayon CV, et al. Alcance del estilo de vida que promueve la salud entre estudiantes de enfermería en escuelas privadas de la ciudad de Baguio: un estudio de

- investigación descriptivo cuantitativo. *Acta Med Philipp*. [Internet]. 2025 [Consultado 25 de febrero 2026];59(19):30-42. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41531700/>
65. Ekman A, Pennbrant S, Sterner A. Recursos para la promoción de la salud y factores de estilo de vida entre estudiantes de educación superior en programas de atención médica y trabajo social: una encuesta con un diseño longitudinal multicéntrico. *BMC Public Health* [Internet]. 2024 [Consultado 25 de febrero 2026];24, 3097. Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-20506-9?utm_source=chatgpt.com#citeas
66. Salazar YE, Hueso C, Caparros RA. Estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud: Un estudio de metodología mixta. *Healthcare (Basilea)*. [Internet]. 2024 [Consultado 25 de febrero 2026];12(14):1384. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39057527/>
67. Huamán N, Berrios EE, García GF, Santos GC, Valderrama OG. Explorando el estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública peruana. *Revista Vive* [Internet]. 2024 [Consultado 25 de febrero 2026];7(20), 505–513. Disponible en: https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/472?utm_source=chatgpt.com
68. Shaaban ME, Eltewacy NK, Owais TA. Investigación de patrones alimentarios y factores de riesgo del estado de peso en estudiantes universitarios en un estudio transversal multinacional en 15 países con 8482 participantes. *BMC Public Health* [Internet]. 2026 [Consultado 25 de febrero 2026];26, 383. Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-22230-4?utm_source=chatgpt.com#citeas
69. Emon HH, Sarker S, Lima MSA, Tasnim FA, Al Nabil A, Azam MI, et al. Prevalencia del sobrepeso y la obesidad y su impacto en el rendimiento académico y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en

- Bangladesh en 2024. PLoS ONE [Internet]. 2024 [Consultado 25 de febrero 2026];19(12): e0315321. Disponible en: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0315321&utm_source
70. Alrubaiee, GG, Alqalah, TA, Alkubati, SA et al. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios saudíes y su relación con diversos hábitos de vida: un estudio transversal. BMC Public Health [Internet]. 2025 [Consultado 25 de febrero 2026]; 25, 2021. Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-23164-7?utm_source=chatgpt.com#citeas
71. Al M, Chauhan S, Csölle I, Lohner S. Asociación entre hábitos alimentarios poco saludables y la calidad del sueño en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. Nutrients [Internet]. 2025 [Consultado 25 de febrero 2026];17 (22), 3580. Disponible en: https://www.mdpi.com/2072-6643/17/22/3580?utm_source=chatgpt.com
72. Edwin V, Dabou EAAR, Abdelsamad S. Prevalencia del sobrepeso y la obesidad y su asociación con hábitos de vida como predictores en estudiantes de enfermería: Un estudio transversal. Sage Open Nursing. [Internet]. 2026 [Consultado 25 de febrero 2026];12. Disponible en: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/23779608261417802?utm_source=chatgpt.com
73. Olea O, Delgado DP. Sobrepeso, obesidad y la relación con la vida universitaria. Psic-Obesidad [Internet]. 2024 [Consultado 25 de febrero 2026];14(53): 30–34. Disponible en: https://www.revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/89453?utm_source=chatgpt.com
74. Cruz JE, Gonzalez UL, Ortega PZ, Lopez JA, Soto, L. Estilo de Vida y su Influencia con la Obesidad en Alumnos de Médico Cirujano de la Universidad INDESAG 2024-2025. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar.

- [Internet]. 2025 [Consultado 25 de febrero 2026]; 9(3), 10931-10946. Disponible en: https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/18846?utm_source=chatgpt.com
75. Cheng CE, Thomas CS, Weiss JW, Morisky DE. Distrés psicológico y riesgo de obesidad en estudiantes universitarios estadounidenses: Contexto social y hábitos de vida relacionados con la dieta, la actividad física y el sueño. *J Health Psychol.* [Internet]. 2026 [Consultado 25 de febrero 2026];31(1):229-245. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40506844/>
76. Quach BC, Bray MJ, Gaddis NC, Liu M, Palviainen T, Minica CC, et al. Ampliar la arquitectura genética de la dependencia de la nicotina y su genética compartida con múltiples rasgos. *Comuna Nacional.* [Internet]. 2021 [Consultado 25 de febrero 2026];11(1):5562. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33144568/>
77. Turin TC, Chowdhury N, Ekpekurede M, Lake D, Lasker MAA, O'Brien M, et al. Integración profesional de profesionales médicos inmigrantes a través de trayectorias profesionales alternativas: un análisis de internet para sintetizar el panorama actual. *Hum Resour Health.* [Internet]. 2021 [Consultado 25 de febrero 2026];19(1):51. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33865402/>
78. Martin SD, Urban RW, Johnson AH, Magner D, Wilson JE, Zhang Y. Conductas relacionadas con la salud, autoevaluación de la salud y predictores de estrés y bienestar en estudiantes de enfermería. *J Prof Nurs.* [Internet]. 2022 [Consultado 25 de febrero 2026];38: 45-53. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35042589/>
79. Organización Mundial de la Salud. Sobrepeso y obesidad. [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2025 [Consultado 25 de febrero 2026]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight?utm_source=chatgpt.com

ANEXOS

Anexo 1. Formato de Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Título de la investigación:

“Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026”

Objetivo de la investigación:

Determinar la relación entre los estilos de vida e Índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026

Yo....., identificado (a) con DNI N°, mediante la información dada por los Bachilleres en Enfermería Miler Yoel Campos Cabrera y Luz Meri Sánchez Mejía; acepto dar la información solicitada por las investigadoras de manera personal, teniendo en cuenta de que la información obtenida no será revelada.

Chota,.....de..... del 2026.

Firma

Anexo 2. Formato de Instrumentos de recolección de datos



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE CHOTA
Escuela Profesional de Enfermería

“Estilo de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026”

Escala estilos de vida de estudiantes de Enfermería

(Autor: Pender, 1996)

INSTRUCCIONES: La presente escala es confidencial y será utilizado sólo para fines de investigación científica. Se le ruega sea sincero(a) en sus respuestas. Muchas gracias por su participación.

I Contenido del instrumento: Marque con un aspa (x) la respuesta que usted mejor considere.

II Considerar

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

Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4
	Dimensión: Nutrición				
1	Ingieres algún alimento al levantarte por las mañanas.				
5	Consumes alimentos no procesados para conservar la salud (orgánicos).				
14	Consumes tres comidas principales al día.				
19	Lee las etiquetas de los productos procesados y empaquetados para identificar nutrientes, además del colesterol, sodio, sal y conservantes.				
26	Incluye en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).				
35	Selecciona comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).				
	Dimensión: Ejercicio				
4	Realiza actividad física al menos 3 veces por semana.				

13	Realiza ejercicio vigoroso durante 20 o 30 minutos, al menos tres veces por semana.				
22	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				
30	Percibe que su presión arterial se altera durante el ejercicio físico.				
38	Realiza actividad física como: caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo, etc.				
	Dimensión: Responsabilidad en salud				
2	Acude a consulta médica frente a cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.				
7	Conoce el nivel de tu colesterol (miligramos en sangre).				
15	Lee revistas, folletos y exploras en internet sobre cómo cuidar tú salud.				
20	Consulta a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tú salud.				
28	Dialoga y analiza con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tú salud.				
32	Controla su presión arterial periódicamente y conoce el resultado.				
33	Asiste o participa en programas educativos sobre la conservación del medio ambiente.				
42	Expresa sus sentimientos de forma positiva: como comunicar, revelar, manifestar, compartir, etc.				
43	Revisa su cuerpo al menos una vez al mes para notar cambios o señales de que algo no está bien.				
46	Participa en programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.				
	Dimensión: Manejo del estrés				
6	Dispones de tiempo cada día para el relajamiento.				
11	Reconoces las fuentes que te generan tensión, como factores psicológicos, biológicos o académicos.				
27	Dedica un tiempo de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.				
36	Realiza conscientemente relajación de sus músculos antes de dormir.				
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.				
41	Solicita información a los profesionales especialistas para cuidar de su salud.				
45	Practicas técnicas específicas para manejar el estrés o la sobrecarga psicoemocional.				
	Dimensión: Soporte interpersonal				
10	Dialoga con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.				

18	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
24	Te gusta expresar cariño y recibirlo de las personas cercanas a ti.				
25	Mantiene relaciones interpersonales que te dan satisfacción.				
31	Pasa tiempo con amigos cercanos.				
39	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.				
47	Te gusta demostrar y que te demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que son importantes (papás, familiares, profesores y amigos).				
	Dimensión: Auto actualización				
3	Se quiere a sí misma(o).				
8	Mantiene su actitud entusiasta y optimista frente a tu vida				
9	Cree que está cambiando personalmente en direcciones positivas.				
12	Te sientes feliz y contento (a).				
16	Eres consciente de tus virtudes y debilidades personales.				
17	Te esfuerzas por alcanzar metas a largo plazo en tu vida				
21	Miras hacia el futuro.				
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida.				
29	Respetas tus propios éxitos.				
34	Percibe cada día como interesante y desafiante.				
37	Encuentra agradable y satisfactorio el entorno de tu vida.				
44	Eres realista en las metas que te propones.				
48	Creer que tu vida tiene un propósito.				

Muchas gracias

ANEXO 3. Formato de Instrumentos de recolección de datos



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE CHOTA**
Escuela Académico
Profesional de Enfermería

***“Estilo de vida e índice de
masa corporal en estudiantes
de Enfermería de una
Universidad Nacional de la
Ciudad de Chota, 2026”***

Valoración nutricional del adulto (MINSA)

(Autor: Ministerio de Salud; 2012)

III Datos generales:

- Sexo:.....
- Edad:.....
- Estado civil:.....
- Tiene hijos:.....
- Precedencia:.....
- Ciclo de estudios:.....

Medidas antropométricas			Clasificación					
			Delgadez grado I 17 a < 18,5 kg/m ²	Normal 18,5 a < 25 kg/m ²	Sobrepeso (Preobeso) 25 a < 30 kg/m ²	Obesidad grado I Grado I 30 a < 35 kg/m ²	Obesidad grado II Grado II 35 a < 40 kg/m ²	Obesidad grado III ≥ a 40 kg/m ²
Peso	Talla	I M C						

Gracias por su colaboración

Anexo 4. Matriz de consistencia

Matriz de consistencia

Título	Formulación del problema	Objetivos	Técnicas de instrumentos
Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.	¿Cuáles es la relación entre el estilo de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026?	<p>Objetivo general Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Caracterizar a los estudiantes de enfermería partícipes del estudio. ✓ Describir los estilos de vida de manera general por ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026 ✓ Describir los estilos de vida por dimensiones y ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026. ✓ Describir el estado nutricional por ciclo académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026. ✓ Establecer y analizar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026. 	<p>Técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Encuesta ✓ Observación científica <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Escala de estilo de vida ✓ Valoración nutricional del adulto (MINSA)

Anexo 5. Validación por jueces expertos



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
CHOTA
Escuela Profesional de Enfermería

“Estilos de vida e índice de masa corporal
en estudiantes de Enfermería de una
Universidad Nacional de la Ciudad de
Chota, 2026”

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUECES

I. PRESENTACIÓN

Los estilos de vida son una serie de pautas y hábitos cotidianos que definen el comportamiento de un individuo. Estos patrones están influenciados por diversos factores, como la actividad física, el cuidado de la salud, la nutrición, las relaciones con otros, el manejo del estrés, el acto actualización, entre otros. El índice de masa corporal es un indicador que se emplea para medir el estado nutricional, y se obtiene al dividir el peso (en kg) por la altura (en m) elevada al cuadrado ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{talla [m]}^2$). Además, para clasificar a las personas en categorías de peso distintas, lo que permite detectar los posibles peligros para la salud relacionados con el exceso de peso corporal (sobrepeso/obesidad) o el bajo peso.

Por otro lado, para índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería se usará un segundo instrumento. tabla de valoración nutricional antropométricas de la persona adulta (Ministerio de Salud; 2012); los instrumentos de medición calibrados como balanza mecánica y tallímetro para obtener peso y talla, con el fin de calcular el IMC.

La investigación “Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026” busca recopilar información y determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería.



II. DATOS GENERALES

2.1. Título del Proyecto: Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026

2.2. Autor(es) del Proyecto:

Campos Cabrera Miler Yoel

Sánchez Mejía Luz Meri

2.3. Formulación del problema:

¿Cuáles es la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026?

2.4. Objetivo principal :

- Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

2.5. Objetivos específicos :

- Caracterizar a los estudiantes de enfermería partícipes del estudio.
- Describir los estilos de vida de manera general por ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Describir los estilos de vida por dimensiones y ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Describir el estado nutricional por ciclo académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Establecer y analizar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.



**INSTRUMENTO: Escala estilos de vida de estudiantes de Enfermería
(Autor: Pender, 1996)**

INSTRUCCIONES: La presente escala es confidencial y será utilizado sólo para fines de investigación científica. Se le ruega sea sincero(a) en sus respuestas. Muchas gracias por su participación.

I **Contenido del instrumento:** Marque con un aspa (x) la respuesta que usted mejor considere.

II Considerar

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

Dimensiones	Nº PREGUNTAS	Ítems					Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		OBSERVACIÓN
		1	2	3	4	SI	No	SI	No	SI	No	SI	No	SI	No		
Nutrición	1					X					X				X		
	5					X				X					X		
	14					X				X					X		
	19										X				X		
	26					X				X					X		
	35					X				X					X		

III. DATOS DEL JUEZ

- 3.1. Apellidos y Nombres : Cabrera Villena Eulises
3.2. Institución laboral : Universidad Nacional Autónoma de Chota
3.3. Profesión/Grado Académico : Lic. Enfermería/Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad
3.4. Área de desempeño : Docencia
3.5. Número de contacto : 931209395

IV. VEREDICTO DE APLICABILIDAD

.....
Aplicable
.....
.....

LUGAR Y FECHA:

CHOTA 15 DE ENERO DEL 2026
.....



.....
Dr. Eulises Cabrera Villena
Colegio N° 43249
DNI N°: 27431920



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUECES

I. PRESENTACIÓN

Los estilos de vida son una serie de pautas y hábitos cotidianos que definen el comportamiento de un individuo. Estos patrones están influenciados por diversos factores, como la actividad física, el cuidado de la salud, la nutrición, las relaciones con otros, el manejo del estrés, el acto actualización, entre otros. El índice de masa corporal es un indicador que se emplea para medir el estado nutricional, y se obtiene al dividir el peso (en kg) por la altura (en m) elevada al cuadrado ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{talla [m]}^2$). Además, para clasificar a las personas en categorías de peso distintas, lo que permite detectar los posibles peligros para la salud relacionados con el exceso de peso corporal (sobrepeso/obesidad) o el bajo peso.

Por otro lado, para índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería se usará un segundo instrumento. tabla de valoración nutricional antropométricas de la persona adulta (Ministerio de Salud; 2012); los instrumentos de medición calibrados como balanza mecánica y tallímetro para obtener peso y talla, con el fin de calcular el IMC.

La investigación “Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026” busca recopilar información y determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería.



II. DATOS GENERALES

2.1. Título del Proyecto: Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026

2.2. Autor(es) del Proyecto:

Campos Cabrera Miler Yoel

Sánchez Mejía Luz Meri

2.3. Formulación del problema:

¿Cuáles es la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026?

2.4. Objetivo principal :

- Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

2.5. Objetivos específicos :

- Caracterizar a los estudiantes de enfermería participantes del estudio.
- Describir los estilos de vida de manera general por ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Describir los estilos de vida por dimensiones y ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Describir el estado nutricional por ciclo académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Establecer y analizar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
CHOTA
Escuela Profesional de Enfermería

"Estilos de vida e índice de masa corporal
en estudiantes de Enfermería de la
Universidad Nacional de la Ciudad de
Chota, 2025"

**INSTRUMENTO: Escala estilos de vida de estudiantes de Enfermería
(Autor: Pender, 1996)**

INSTRUCCIONES: La presente escala es confidencial y será utilizado sólo para fines de investigación científica. Se le ruega sea sincero(a) en sus respuestas. Muchas gracias por su participación.

I Contenido del instrumento: Marque con un aspa (x) la respuesta que usted mejor considere.

II Considerar

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

Dimensiones	Nº PREGUNTAS	Ítems				Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		OBSERVACIÓN
		1	2	3	4	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO			
Nutrición	1	Ingiere algún alimento al levantarte por las mañanas.														
	5	Consumes alimentos no procesados para conservar la salud (orgánicos).														
	14	Consumes tres comidas principales al día (refrigerio).														
	19	Lees la etiqueta los productos procesados-empaquetados para identificar nutrientes (naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores).														
	26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).														
35	Seleccionas comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).															

III. DATOS DEL JUEZ

3.1. Apellidos y Nombres : CARRANZA CARRANZA WILSON OVIDIO
3.2. Institución laboral : UNACH
3.3. Profesión/Grado Académico : M.C. EN ENFERMERIA - MAESTRO
3.4. Área de desempeño : DOCENTE
3.5. Número de contacto : 939 70 9392

IV. VEREDICTO DE APLICABILIDAD

.....
APLICABLE
.....
.....

LUGAR Y FECHA:

.....
CHOTA 16 DE ENERO 2026
.....

.....

.....
FIRMA DEL JUEZ
Colegio 73170
DNI: 41861533
.....



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUECES

I. PRESENTACIÓN

Los estilos de vida son una serie de pautas y hábitos cotidianos que definen el comportamiento de un individuo. Estos patrones están influenciados por diversos factores, como la actividad física, el cuidado de la salud, la nutrición, las relaciones con otros, el manejo del estrés, el acto actualización, entre otros. El índice de masa corporal es un indicador que se emplea para medir el estado nutricional, y se obtiene al dividir el peso (en kg) por la altura (en m) elevada al cuadrado ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{talla [m]}^2$). Además, para clasificar a las personas en categorías de peso distintas, lo que permite detectar los posibles peligros para la salud relacionados con el exceso de peso corporal (sobrepeso/obesidad) o el bajo peso.

Por otro lado, para índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería se usará un segundo instrumento. tabla de valoración nutricional antropométricas de la persona adulta (Ministerio de Salud; 2012); los instrumentos de medición calibrados como balanza mecánica y tallímetro para obtener peso y talla, con el fin de calcular el IMC.

La investigación “Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026” busca recopilar información y determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería.



II. DATOS GENERALES

2.1. Título del Proyecto: Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026

2.2. Autor(es) del Proyecto:

Campos Cabrera Miler Yoel

Sánchez Mejía Luz Meri

2.3. Formulación del problema:

¿Cuáles es la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026?

2.4. Objetivo principal :

- Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

2.5. Objetivos específicos :

- Caracterizar a los estudiantes de enfermería participantes del estudio.
- Describir los estilos de vida de manera general por ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Describir los estilos de vida por dimensiones y ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Describir el estado nutricional por ciclo académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Establecer y analizar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
CHOTA
Escuela Profesional de Enfermería

"Estilos de vida e índice de masa corporal
en estudiantes de Enfermería de la
Universidad Nacional de la Ciudad de
Chota, 2025"

**INSTRUMENTO: Escala estilos de vida de estudiantes de Enfermería
(Autor: Pender, 1996)**

INSTRUCCIONES: La presente escala es confidencial y será utilizado sólo para fines de investigación científica. Se le ruega sea sincero(a) en sus respuestas. Muchas gracias por su participación.

I Contenido del instrumento: Marque con un aspa (X) la respuesta que usted mejor considere.

II Considerar

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

Dimensiones	Nº PREGUNTAS	Ítems				Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		OBSERVACIÓN
		1	2	3	4	SI	No	SI	No	SI	No	SI	No			
Nutrición	1					X				X				X		
	5					X				X				X		
	14					X				X				X		
	19					X				X				X		
	26					X				X				X		
	35					X				X				X		

III. DATOS DEL JUEZ

3.1. Apellidos y Nombres : *ALVARO DIAZ OLIVERA ALEXANDER*
3.2. Institución laboral : *UNACH*
3.3. Profesión/Grado Académico : *LIC. EN ENSEÑANZA - MAESTRO*
3.4. Área de desempeño : *DOCENTE*
3.5. Número de contacto :

IV. VEREDICTO DE APLICABILIDAD

.....
..... *APLICABLE.*
.....

LUGAR Y FECHA:

..... *CHOTA 16 DE ENERO 2020*



.....
FIRMA DEL JUEZ
Colegio *80287*
DNI: *44 825748*



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUECES

I. PRESENTACIÓN

Los estilos de vida son una serie de pautas y hábitos cotidianos que definen el comportamiento de un individuo. Estos patrones están influenciados por diversos factores, como la actividad física, el cuidado de la salud, la nutrición, las relaciones con otros, el manejo del estrés, el acto actualización, entre otros. El índice de masa corporal es un indicador que se emplea para medir el estado nutricional, y se obtiene al dividir el peso (en kg) por la altura (en m) elevada al cuadrado ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{talla [m]}^2$). Además, para clasificar a las personas en categorías de peso distintas, lo que permite detectar los posibles peligros para la salud relacionados con el exceso de peso corporal (sobrepeso/obesidad) o el bajo peso.

Por otro lado, para índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería se usará un segundo instrumento. tabla de valoración nutricional antropométricas de la persona adulta (Ministerio de Salud; 2012); los instrumentos de medición calibrados como balanza mecánica y tallímetro para obtener peso y talla, con el fin de calcular el IMC.

La investigación “Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026” busca recopilar información y determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería.



II. DATOS GENERALES

2.1. Título del Proyecto: Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026

2.2. Autor(es) del Proyecto:

Campos Cabrera Miler Yoel

Sánchez Mejía Luz Meri

2.3. Formulación del problema:

¿Cuáles es la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026?

2.4. Objetivo principal :

- Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

2.5. Objetivos específicos :

- Caracterizar a los estudiantes de enfermería participantes del estudio.
- Describir los estilos de vida de manera general por ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Describir los estilos de vida por dimensiones y ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Describir el estado nutricional por ciclo académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Establecer y analizar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.



**INSTRUMENTO: Escala estilos de vida de estudiantes de Enfermería
(Autor: Pender, 1996)**

INSTRUCCIONES: La presente escala es confidencial y será utilizado sólo para fines de investigación científica. Se le ruega sea sincero(a) en sus respuestas. Muchas gracias por su participación.

I Contenido del instrumento: Marque con un aspa (x) la respuesta que usted mejor considere.

II Considerar

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

Dimensiones	Nº	PREGUNTAS	Ítems				Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		OBSERVACIÓN
			1	2	3	4	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No			
Nutrición	1	Ingiera algún alimento al levantarte por las mañanas.					X		X		X		X		X		
	5	Consumes alimentos no procesados para conservar la salud (<u>orgánicos</u>).					X		X		X		X		X		
	14	Consumes tres comidas principales al día (refrigerio).					X		X		X		X		X		
	19	Lees las etiquetas de los productos procesados y empaquetados para identificar nutrientes, además del colesterol, sodio, sal y conservantes <u>Se corrigió</u>					X		X		X		X		X		
	26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).					X		X		X		X		X		
	35	Seleccionas comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada					X		X		X		X		X		



Ejercicio	4	día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).					X		X		X		X		X		
	13	Realizas actividad física al menos 3 veces por semana.					X		X		X		X		X		
	22	Practicas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.					X		X		X		X		X		
	30	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.					X		X		X		X		X		
	38	Percebe que su presión arterial se altera durante el ejercicio físico.					X		X		X		X		X		
Responsabilidad en salud	2	Realizas actividades físicas como: caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo, etc.					X		X		X		X		X		
	7	Acudes a consulta médica frente a cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.					X		X		X		X		X		
	15	Lees revistas, folletos y exploras en internet sobre cómo cuidar tú salud.					X		X		X		X		X		Lees revistas, folletos y buscas en internet información para el cuidado de tu salud
	20	Conoces el nivel de tu colesterol (miligramos en sangre).					X		X		X		X		X		
	28	Lees revistas, folletos y exploras en internet sobre cómo cuidar tú salud.					X		X		X		X		X		
32	Dialogas y analizas con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tú salud.					X		X		X		X		X			
	32	Controlas tu presión arterial periódicamente y conoces el resultado.					X		X		X		X		X		Generalmente en adolescentes y jóvenes no es un dato muy relevante la PA, mucho menos controlarlo periódicamente. Podría plantearse así:



34	Percibes cada día como interesante y desafiante.					X		X		X		X		X		
37	Encuentras agradable y satisfactorio el entorno de tu vida					X		X		X		X		X		
44	Eres realista en las metas que te propones.					X		X		X		X		X		
48	Crees que tu vida tiene un propósito.					X		X		X		X		X		

*1=SI, 0=NO

Adecuación: El ítem es adecuado para la población a la que se dirige.
Suficiencia: El ítem es suficiente para la dimensión de la variable en estudio.
Pertinencia: El ítem pertenece a la dimensión de la variable en estudio.
Relevancia: El ítem contribuye significativamente para medir la dimensión de la variable de estudio.
Claridad: El ítem es entendible y comprensible por la población a la que se dirige.



III. DATOS DEL JUEZ

- 3.1. Apellidos y Nombres : Dueñas Sayaverde Isaias Wilmer
 3.2. Institución laboral : Universidad Nacional Autónoma de Chota
 3.3. Profesión/Grado Académico : Licenciado en Enfermería / Doctor en Educación
 3.4. Área de desempeño : Docencia.
 3.5. Número de contacto : 996066997

IV. VEREDICTO DE APLICABILIDAD

El instrumento puede ser aplicado luego de atender las sugerencias realizadas.

LUGAR Y FECHA:

Chota, 15 de enero de 2026



Dr. ISAÍAS WILMER DUEÑAS SAYAVERDE
DOCENTE UNACH
CEP:033632

FIRMA DEL JUEZ
DNI: 27432969



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUECES

I. PRESENTACIÓN

Los estilos de vida son una serie de pautas y hábitos cotidianos que definen el comportamiento de un individuo. Estos patrones están influenciados por diversos factores, como la actividad física, el cuidado de la salud, la nutrición, las relaciones con otros, el manejo del estrés, el acto actualización, entre otros. El índice de masa corporal es un indicador que se emplea para medir el estado nutricional, y se obtiene al dividir el peso (en kg) por la altura (en m) elevada al cuadrado ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{talla [m]}^2$). Además, para clasificar a las personas en categorías de peso distintas, lo que permite detectar los posibles peligros para la salud relacionados con el exceso de peso corporal (sobrepeso/obesidad) o el bajo peso.

Por otro lado, para índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería se usará un segundo instrumento. tabla de valoración nutricional antropométricas de la persona adulta (Ministerio de Salud; 2012); los instrumentos de medición calibrados como balanza mecánica y tallímetro para obtener peso y talla, con el fin de calcular el IMC.

La investigación “Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026” busca recopilar información y determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería.



II. DATOS GENERALES

2.1. Título del Proyecto: Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026

2.2. Autor(es) del Proyecto:

Campos Cabrera Miler Yoel

Sánchez Mejía Luz Meri

2.3. Formulación del problema:

¿Cuáles es la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026?

2.4. Objetivo principal :

- Determinar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.

2.5. Objetivos específicos :

- Caracterizar a los estudiantes de enfermería partícipes del estudio.
- Describir los estilos de vida de manera general por ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Describir los estilos de vida por dimensiones y ciclo académico en los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Describir el estado nutricional por ciclo académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.
- Establecer y analizar la relación entre estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de la ciudad de Chota, 2026.



INSTRUMENTO: Escala estilos de vida de estudiantes de Enfermería
(Autor: Pender, 1996)

INSTRUCCIONES: La presente escala es confidencial y será utilizado sólo para fines de investigación científica. Se le ruega sea sincero(a) en sus respuestas. Muchas gracias por su participación.

I Contenido del instrumento: Marque con un aspa (x) la respuesta que usted mejor considere.

II Considerar

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

Dimensiones	Nº	PREGUNTAS	Ítems				Adecuación		Suficiencia		Pertinencia		Relevancia		Claridad		OBSERVACIÓN
			1	2	3	4	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Nutrición	1	Ingiere algún alimento al levantarte por las mañanas.					1		1		1		1		1		
	5	Consumes alimentos no procesados para conservar la salud (<u>orgánicos</u>).					1		1		1		1		1		
	14	Consumes tres comidas principales al día.					1		1		1		1		1		
	19	Lees la etiqueta los productos procesados-empaquetados para identificar nutrientes (naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores).						0		0		0		0			Lees la etiqueta los productos procesados-empaquetados para identificar nutrientes (naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores).
	26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).					1		1		1		1		1		
	35	Seleccionas comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada					1		1		1		1		1		



Ejercicio	4	Realizas actividad física al menos 3 veces por semana.					1		1		1		1		1		
	13	Practicas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.						0		0		0		0			Realiza ejercicio vigoroso durante 20 o 30 minutos al menos tres veces por semana.
	22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.					1		1		1		1		1		
	30	Percibe que su presión arterial se altera durante el ejercicio físico.					1		1		1		1		1		
	38	Realizas actividades físicas como: caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo, etc.					1		1		1		1		1		
Responsabilidad en salud	2	Acudes a consulta médica frente a cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.					1		1		1		1		1		
	7	Conoces el nivel de tu colesterol (miligramos en sangre).					1		1		1		1		1		
	15	Lee revistas, folletos y exploras en internet sobre cómo cuidar tú salud.					1		1		1		1		1		
	20	Consultas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tú salud.					1		1		1		1		1		
	28	Dialógas y analizas con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tú salud.					1		1		1		1		1		
	32	Controlas tu presión arterial periódicamente y conoces el resultado.						0		0		0		0			Controla tu presión arterial periódicamente y conoce el resultado
	33	Asistes o participas en programas educativos sobre la conservación del medio ambiente.					1		1		1		1		1		



	42	Expresas tus sentimientos de forma positiva: como comunicar, revelar, manifestar, compartir, etc.					1		1	1		1			
	43	Realizar autoevaluación al menos cada mes para identificar cambios físicos o señales de peligro.					0		0	0		0			Revisa su cuerpo al menos una vez al mes para notar cambios o señales de que algo no <u>esta</u> bien.
	46	Participas en programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.					1		1	1		1			
Manejo de estrés	6	Dispones de tiempo cada día para el relajamiento.					1		1	1		1			
	11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (Psicológicos, biológicos y académicos).					0		0	0		0			Reconoces las fuentes que te generan tensión , Psicológicos, biológicos y académicos.
	27	Dedicas un tiempo de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación					1		1	1		1			
	36	Realizas conscientemente relajación de tus músculos antes de dormir.					1		1	1		1			
	40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.					1		1	1		1			
	41	Solicitas información a los profesionales especialistas para cuidar de tu salud.					0		0	0		0			Solicita información a los profesionales especialistas para cuidar de su salud.
	45	Empleas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).					0		0	0		0			Practicas técnicas específicas para manejar el estrés o la sobrecarga psicoemocional
Soporte interpersonal	10	Dialógas con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.					1		1	1		1			
	18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos					1		1	1		1			



	24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.					0		0	0		0			Te gusta expresar cariño y recibirlo de las personas cercanas a ti
	25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.					1		1	1		1			
	31	Pasas tiempo con amigos cercanos.					1		1	1		1			
	39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.					1		1	1		1			
	47	Te gusta demostrar y que te demuestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que son importantes (papás, familiares, profesores y amigos.					1		1	1		1			
Auto actualización	3	Se quiere a sí misma(o).					1		1	1		1			
	8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tú vida.					0		0	0		0			Mantiene su actitud entusiasta y optimista frente a tu vida
	9	Creer que estas cambiando personalmente en direcciones positivas.					1		1	1		1			
	12	Te sientes feliz y contento (a).					1		1	1		1			
	16	Eres consciente de tus virtudes y debilidades personales.					1		1	1		1			Te esfuerzas por alcanzar metas a largo plazo en tu vida
	17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tú vida					0		0	0		0			
	21	Miras hacia el futuro.					1		1	1		1			
	23	Eres consciente de lo que te importa en la vida.					1		1	1		1			
	29	Respetas tus propios éxitos.					1		1	1		1			
	34	Percebes cada día como interesante y desafiante.					1		1	1		1			
	37	Encuentras agradable y satisfactorio el entorno de tú vida					1		1	1		1			
44	Eres realista en las metas que te propones.					1		1	1		1				
48	Creer que tu vida tiene un propósito.					1		1	1		1				

*1=SI, 0=NO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
CHOTA
Escuela Profesional de Enfermería

“Estilos de vida e índice de masa corporal
en estudiantes de Enfermería de la
Universidad Nacional de la Ciudad de
Chota, 2026”

Adecuación: El ítem es adecuado para la población a la que se dirige.
Suficiencia: El ítem es suficiente para la dimensión de la variable en estudio.
Pertinencia: El ítem pertenece a la dimensión de la variable en estudio.
Relevancia: El ítem contribuye significativamente para medir la dimensión de la variable de estudio.
Claridad: El ítem es entendible y comprensible por la población a la que se dirige.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
CHOTA
Escuela Profesional de Enfermería

“Estilos de vida e índice de masa corporal
en estudiantes de Enfermería de la
Universidad Nacional de la Ciudad de
Chota, 2026”

III. DATOS DEL JUEZ

- 3.1. Apellidos y Nombres : Herrera Ortiz, José Uberli
3.2. Institución laboral : UNACH
3.3. Profesión/Grado Académico : Lic. Enfermería / Doctor en Salud
3.4. Área de desempeño : Docente
3.5. Número de contacto : 976003080

IV. VEREDICTO DE APLICABILIDAD

Aplicable, con el levantamiento de observaciones realizadas.

LUGAR Y FECHA:

Chota, 16 enero del 2026

Dr. José Uberli Herrera Ortiz
LIC. ENFERMERIA
C.E.P. 70953

FIRMA DEL JUEZ

Colegio: 70953

DNI: 44849823

Anexo 7. Solicitud al Coordinador de Facultad



Chota, 20 de enero del 2026

Señor : Dr. HERNAN TAFUR CORONEL
Coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud
UNACH

De mi especial consideración

Por medio de la presente, solicito respetuosamente el préstamo y acceso a los equipos, instrumentos y materiales de los laboratorios de la Escuela de Enfermería. Estos recursos son esenciales para la aplicación, recolección de datos del instrumento de tabla de valor nutricional. Para el estudio de investigación a cargo de dos bachilleres de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de Chota.



Luego para pedirle, que nos permita aplicar a todos los estudiantes del primero al octavo ciclo de la facultad de enfermería que voluntariamente quieren participar del estudio con la finalidad de recolectar datos estadísticos mediante la escala perfil estilos de vida, para la tesis titulada "Estilos de vida e índice de masa corporal en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de la Ciudad de Chota, 2026", indicarle que la información brindada será de carácter reservado y exclusivamente académico.

Reitero mi saludo y agradecimiento anticipado por la atención que les brinde, me despido de usted.

Atentamente,

Solicitantes

DR. HERNAN TAFUR CORONEL
COORDINADOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA