



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS:

**“COMPORTAMIENTO DE LOS ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE ENFERMERIA
REFERENTE A LA PANDEMIA EN LA REGION DE ICA, 2021”**

PARA OPTAR TITULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO(A) EN ENFERMERIA

PRESENTADO POR:

RAMOS HUMALIAS EDWIN

SALAS GUEVARA FLORIZA

GUTIERREZ AGUILAR KIMBERLY RUBI

ASESOR:

SILVANA ROSARIO CAMPOS MARTINEZ

orcid.org/0000-0001-7031-9576

PÉRU - 2021

AGRADECIMIENTO

Mi Padre por ser mi mejor amigo, consejero y ejemplo a seguir. Esta tesis y todo lo que logre hacer será gracias a su fortaleza, virtudes y valores inculcados en mí. Hoy que no estás sigues siendo mi pilar para continuar adelante.

No tengo palabras para expresar mi amor y mi gratitud por mi madre, por su fe, su generosidad y su incansable ayuda en todo momento, gracias a ella he llegado a culminar un peldaño más de mi vida.

RESUMEN

Objetivo: Determinar el comportamiento de los alumnos universitarios de enfermería referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.

Materiales y método: A su vez por su alcance el estudio es descriptivo puesto que buscar caracterizar un fenómeno que establezca la estructura en su comportamiento, no necesariamente ello debe implicar una hipótesis, mide la forma independiente de la variable las misma que se anuncian en los objetivos. la investigación es de campo que consiste en la recolección de información de los datos sobre los hechos que se van a medir sin manipular. El presente estudio de investigación contiene un enfoque cuantitativo puesto que busca determinar las actitudes o cambios de comportamientos que se expresan en porcentajes en una población que se estudia sobre la base de un cuestionario.

Población: La población estará compuesta por el total 200 estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, 2021. Total: 130 participantes.

Resultados: Se observa que los estudiantes encuestados manifiestan que nunca consumen alcohol representando el 53.07% (69) y un 46.92% (61) a veces consumen alcohol; en cuanto al consumo de tabaco la gran mayoría responde que nunca consumen tabaco representando el 93.85% (122) y solo el 6.15% a veces consume tabaco (8).

Conclusión: El estilo de vida en su dimensión autoactualización (crecimiento espiritual), en relación al objetivo específico 6 en estudiantes de enfermería de una Universidad, en cuanto a los resultados de la dimensión actualización siendo los resultados del nivel de responsabilidad de la salud es regular con el 45.38% (59)

Palabras claves: *Comportamiento, Autoactualización, Determinantes sociales.*

ABSTRACT

Objective: To determine the behavior of university nursing students regarding the pandemic in the Ica Region, 2021.

Materials and method: In turn, due to its scope, the study is descriptive since it seeks to characterize a phenomenon that establishes the structure in its behavior, this does not necessarily imply a hypothesis, it measures the independent form of the variable, the same ones that are announced in the objectives. The research is in the field that consists of the collection of information from the data on the facts that are going to be measured without manipulating. This research study contains a quantitative approach since it seeks to determine the attitudes or behavior changes that are expressed in percentages in a population that is studied on the basis of a questionnaire.

Population: The population will be made up of a total of 200 nursing students from the Autonomous University of Ica, 2021. Total: 130 participants.

Results: It is observed that the surveyed students state that they never consume alcohol, representing 53.07% (69) and 46.92% (61) sometimes consume alcohol; Regarding tobacco consumption, the vast majority responded that they never consume tobacco, representing 93.85% (122) and only 6.15% sometimes consume tobacco (8).

Conclusion: The lifestyle in its self-actualization dimension (spiritual growth), in relation to the specific objective 6 in nursing students of a University, regarding the results of the updating dimension, the results of the level of responsibility for health being regular with 45.38% (59)

Keywords: *Behavior, Self-actualization, Social determinants.*

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
2.1 Descripción del problema.....	12
2.2 Pregunta de investigación general.....	15
2.3 Pregunta de investigación específica.....	15
2.4 Justificación e importancia.....	16
2.5 Objetivo General.....	16
2.6 Objetivos Específicos.....	17
2.7 Alcances y Limitaciones.....	17
III. Marco teórico.....	18
3.1 Antecedentes.....	18
3.2 Bases teóricas.....	21
3.3 Marco conceptual.....	26
IV. METODOLOGÍA.....	31
4.1 Tipo y diseño de investigación.....	31
4.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	31
4.3 Población y Muestra.....	31
4.4 Hipótesis general y específicas.....	32
4.5 Identificación de Variables.....	33
4.6 Operalización de Variables.....	34
4.7 Recolección de los datos.....	36
V. RESULTADOS.....	37
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	54
6.1 Comparación resultados con marco teórico.....	54

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	56
A. Conclusiones.....	56
B. Recomendaciones.....	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	58
ANEXOS.....	66

LISTA DE TABLAS

TABLA N° 01: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN DIMENSIÓN INFORMACIÓN RESPECTO AL CICLO ACADÉMICO.....	37
TABLA N° 02: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN DIMENSIÓN INFORMACIÓN RESPECTO AL SEXO DE LOS PARTICIPANTES..	38
TABLA N° 03: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN LA EDAD DE LOS PARTICIPANTES.....	39
TABLA N° 04: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN ESTADO CIVIL DE LOS PARTICIPANTES.....	40
TABLA N° 05: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN EL NÚMERO DE HIJOS DE LOS PARTICIPANTES.....	41
TABLA N° 06: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN EL ESTADO DE SITUACIÓN LABORAL.....	42
TABLA N° 07: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN LA FORMA DE TRABAJO A LA QUE ASISTE.....	43
TABLA N° 08: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN CONSUMO DE SUSTANCIAS.....	44
TABLA N° 09: ADAPTADO Y MODIFICADO DEL CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-I) DE NOLA PENDER.....	45
TABLA N° 10: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	46
TABLA N° 11: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	47
TABLA N° 12: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD DE SALUD EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	48

TABLA N° 13: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS Y SUEÑO RESPONSABILIDAD DE SALUD EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	49
TABLA N° 14: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN RELACIONES INTERPERSONALES EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	50
TABLA N° 15: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACIÓN EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA..	51
TABLA N° 16: ESTILO DE VIDA SEGÚN VARIABLE ESTILO DE VIDA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	52
TABLA N° 17: RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LA VARIABLE EN PORCENTAJE DE LOS ALUMNOS QUE ESTUDIAN ENFERMERÍA.....	53

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 01: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN DIMENSIÓN INFORMACIÓN RESPECTO AL CICLO ACADÉMICO.....	37
GRÁFICO N° 02: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN DIMENSIÓN INFORMACIÓN RESPECTO AL SEXO DE LOS PARTICIPANTES..	38
GRÁFICO N° 03: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN LA EDAD DE LOS PARTICIPANTES.....	39
GRÁFICO N° 04: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN ESTADO CIVIL DE LOS PARTICIPANTES.....	40
GRÁFICO N° 05: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN EL NÚMERO DE HIJOS DE LOS PARTICIPANTES.....	41
GRÁFICO N° 06: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN EL ESTADO DE SITUACIÓN LABORAL.....	42
GRÁFICO N° 07: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN LA FORMA DE TRABAJO A LA QUE ASISTE.....	43
GRÁFICO N° 08: PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIA SEGÚN CONSUMO DE SUSTANCIAS.....	44
GRÁFICO N° 09: ADAPTADO Y MODIFICADO DEL CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-I) DE NOLA PENDER.....	45
GRÁFICO N° 10: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	46
GRÁFICO N° 11: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	47

GRÁFICO N° 12: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD DE SALUD EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	48
GRÁFICO N° 13: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS Y SUEÑO RESPONSABILIDAD DE SALUD EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	49
GRÁFICO N° 14: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN RELACIONES INTERPERSONALES EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	50
GRÁFICO N° 15: ESTILO DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACIÓN EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	51
GRÁFICO N° 16: ESTILO DE VIDA SEGÚN VARIABLE ESTILO DE VIDA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.....	52
GRÁFICO N° 17: RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LA VARIABLE EN PORCENTAJE DE LOS ALUMNOS QUE ESTUDIAN ENFERMERÍA.....	53

I. INTRODUCCIÓN

Muchas universidades de todo el mundo han minimizado las reuniones al suspender o cancelar todas las actividades del campus, incluida la suspensión de la enseñanza en el aula para disminuir la rápida propagación del virus. La nueva enfermedad COVID-19, que se descubrió en la ciudad china de Wuhan en diciembre de 2019, se está propagando rápidamente no solo en China, sino en todo el mundo. El estilo de vida de los estudiantes se ha visto afectado por el confinamiento, las medidas de distanciamiento social, cuarentena, toques de queda y la poca socialización que se ha tenido en esta etapa, motivo por el cual el desarrollo normal de las personas se ha visto afectado, los estudiantes no son ajenos a esta realidad, es por tanto que es importante determinar cómo es que ha cambiado el estilo de vida saludable de los alumnos de enfermería en las universidades peruanas y conocer cómo es que esto a la salud de los estudiantes. Como resultado, los gobiernos de todo el mundo han cerrado temporalmente o han implementado cierres localizados de instituciones educativas que afectan a más del 60% de la población estudiantil en todo el mundo. Por lo tanto, varios colegios y universidades de todo el mundo están cambiando a la enseñanza en línea para estudiantes y graduados con el fin de minimizar el contacto entre los estudiantes y los profesores o entre los propios estudiantes. Alrededor de 155 países en todo el mundo han implementado diversas herramientas y plataformas de aprendizaje como soluciones para continuar el proceso educativo durante la pandemia (Pfefferbaum y North, 2020). En 2016 la OMS informa sus cifras en donde arroja que la obesidad en varones es de 39% y en el caso de mujeres es del 40% tienen un alto índice de masa corporal, es decir presentan sobrepeso u obesidad, para el año 2021 las cifras se verán triplicadas. Por otro lado, contamos con un informe de la Organización Panamericana de la Salud en donde señala que la mitad de los países de Latinoamérica tienen índices altos de sobrepeso, en donde las cifras más resaltantes a tomar en cuenta son las siguientes: México con el 64.4%, Chile con el 63.1%, Venezuela con el 62.3%, Argentina con el 61.7%, Perú con el 58.2%, Colombia con el 56.5%, Brasil con el 54.1%, Bolivia con el 52.1% y Paraguay con el 48.5%.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

La OMS señala que el exceso de consumo de alimentos con alto nivel de grasas puede generar secuelas innumerables que afectan a la salud de las personas, ello tiene además una repercusión mayor en estudiantes universitarios que etapa de estudiantil aun no trabajan lo cual agrava el afrontamiento de las enfermedades. El sedentarismo o la inactividad física se presenta como un problema en estudiantes universitarios, la organización ineficiente del tiempo libre y la sobrecarga académica también influyen en el hábito de no realizar deportes o actividades recreativas.

El Comité Internacional de Taxonomía de Virus (ICTV) identificó posteriormente al agente causante de COVID-19 como un nuevo coronavirus, el coronavirus respiratorio agudo severo 2. Pocos estudios han destacado al COVID-19 cuando se trata de estudios educativos. COVID-19 está teniendo un impacto profundo en los estudiantes de medicina, los estudiantes de odontología y los pasantes de radiología. Puntualmente en el caso peruana, podemos indicar que el sobrepeso y la obesidad es un problema que suscita mucho la atención, de acuerdo con la encuesta nacional de salud, en el año 2014 se tiene el dato que las personas mayores de 15 años tienen prevalencia de obesidad con un 35.7%, de ellos el 36.7% se encuentran en la costa, el 33.4% se encuentran en la selva y en la región de la sierra el 29.8%.

Recientemente, un estudio actual se realizó para analizar el impacto de la pandemia COVID-19 en el desempeño académico de los veterinarios e investigadores durante el encierro. Se han tomado varias medidas gubernamentales para reducir el riesgo de propagación de enfermedades. Estas medidas incluyen restricciones de viaje, cuarentena obligatoria para los viajeros, distanciamiento social, prohibiciones de reuniones públicas,

suspensión de actividades académicas en escuelas y universidades de forma presencial, paralización del sector comercial, autoaislamiento, solicitudes para trabajar en casa, toques de queda y encierros. Casi la mitad de los participantes (47,5%, n = 661) se vieron gravemente afectados, si bien solo el 3.3% (n = 46) de los participantes informaron que el encierro no tuvo ningún impacto en su estilo de vida. En tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el estilo de vida de una persona es la manera general y natural en el que demuestra patrones de conductas que han sido formado por circunstancias sociales, culturales y cada particularidad de las personas. Estos problemas como el sedentarismo, la alimentación pobre y el consumo de sustancias nocivas están provocando un aumento en accidentes cardiovasculares, lo que es la segunda mayor causa de muerte y la tercera de discapacidad en el planeta, ello afecta todos los años a aproximadamente 15 millones de personas, de ellos 5 millones fallecen de forma prematura y otros permanecen con secuelas que los postran como incapaces, en nuestro país también se muestra un incremento en las zonas rurales y urbanas, siendo el 60% pacientes dados de alto con alta discapacidad.

Como vemos el sobrepeso se vienen incrementando puesto que hoy en día los jóvenes no tienen el buen hábito de realizar prácticas deportivas lo que aumenta el sedentarismo, la actividad física es insuficiente y es la causa de 1.6 millones de muertes al año; La vida sedentaria es muy común en las personas que son poco más de la mitad de la población total. Este es un problema de enfoque global, se tienen muchos países en donde se reporta nula o muy poca actividad física, a nivel mundial el 23% son adultos y el 81% son adolescentes que no se mantienen lo suficientemente activos, la OMS ha puesto en marcha programas que se dirigen a poblaciones de riesgo alto como son jóvenes, mujeres y adulto mayores.

Con la suspensión de la enseñanza en muchos colegios y universidades, entrará en vigor un cambio a la enseñanza en línea para estudiantes y

graduados. Esta forma de aprendizaje ofrece una forma alternativa de minimizar el contacto entre los propios estudiantes o entre estudiantes y profesores. Sin embargo, muchos estudiantes no tienen acceso a la enseñanza en línea porque la brecha económica y digital hace que no se disponga de los medios ni de los instrumentos necesarios para ello. En cuanto a la frecuencia de las horas de aprendizaje online, alrededor del 44,7% (n = 622) de los participantes dedicaron hasta 2 h / día al aprendizaje online (p. 15).

La prevalencia señala que muchas de estas enfermedades no son transmisibles, pero si se pueden evitar con un estilo de vida adecuado en donde se enfoque los seis principales factores que conducen a este riesgo como son la inadecuada alimentación, consumo de tabaco, el alcoholismo, manejo del estrés y la responsabilidad con la salud. Es por ello que el estilo de vida tiene como implicancia aspectos como correcta alimentación lo cual tiene efectos en la salud de las personas, mantener un peso ideal, evitar enfermedades a causa de tener defensas o evitar contagios, la OMS señala que es importante el consumir frutas, verduras, cereales, tubérculos en la dieta diaria, ello es importante cuando el ser humano está en una etapa estudiantil como es la era universitaria.

Un estudio del INEI en estudiantes peruanos que la dieta no incluye en el consumo de 4 frutas y de 2 a 3 verduras; esto es un problema que se vincula a muchas enfermedades como la diabetes, hay información incluso de jóvenes de 15 años han visitado establecimiento de salud y han solicitado tratamiento particularmente en la capital en donde está el 70%.

La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) se identificó por primera vez como neumonía de origen desconocido en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China. Según basado en datos de la UNESCO muestra que los datos actuales muestran la mayoría de los participantes, el 96,7% (n = 1346) creía que la pandemia de COVID-19 afectó su estilo de vida en diversos grados. La OMS celebra todos los años en el mes de setiembre una semana especial en el año como es el día de Bienestar en los países de

América con el fin de que se promueva políticas de salud referente al buen estilo de vida. Además de los factores mencionados que se relacionan de manera directa con el estado de la salud física no son los únicos influyentes para lograr el bienestar, para entender este enfoque debes de partir de la premisa de que el ser humano es un ser holístico, esto situado al ser humano en un ente en el que diferentes factores en su entorno le pueden afectar como son la socialización y las emociones, ellos también influyen en el estilo de vida interpersonales y al manejo del estrés.

2.2 Pregunta de investigación general

¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios de enfermería referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?

2.3 Pregunta de investigación específica

- ¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del estrés referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?
- ¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión actividad física referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?
- ¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión de nutrición referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?
- ¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del soporte personal referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?

- ¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión responsabilidad en la salud referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?

2.4 Justificación e importancia

El estudio mostrará el nivel de estilo de vida de los jóvenes peruanos, ello podrá tenerse en consideración para futuras potenciales enfermedades y los cuidados de la salud que se deberán realizar para la atención de pacientes con características similares de acuerdo a las tendencias encontradas. Desde el punto de vista teórico, existe en la actualidad pocas investigaciones que aborden el tema de los estilos de vida de los estudiantes universitarios dentro del contexto de la pandemia COVID-19, la cual ha afectado en gran medida las interacciones entre estudiantes y docentes, no sólo en las carreras de salud sino también en las demás carreras universitarias.

El manejo deficiente del estrés en estudiantes con implicancias económicas está también relacionado con la inseguridad ciudadana, ello provoca diferente tipo de afecciones en la salud física y en lo mental, ya que no todos tienen la capacidad de poder manejar los retos de la vida diaria; ello se incrementa en la vida universitaria en donde los estudiantes tienen un grado más alto de responsabilidad, preocupaciones familiares o problemas con sus parejas. Los estudiantes de enfermería no son ajenos a esta realidad, en muchos casos deben de trasladarse desde lugares alejados con poca presencia policial o nula, en algunos casos muchos estudiantes señalan haber sido víctimas de asaltos en donde han perdido parte de su material de estudios y prácticas que les es importante.

2.5 Objetivo General

Determinar el comportamiento de los alumnos universitarios de enfermería referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.

2.6 Objetivos Específicos

- Informar sobre el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del estrés referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.
- Investigar el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión actividad física referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.
- Demostrar el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión de nutrición referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.
- Comunicar el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del soporte personal referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.
- Desarrollar el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión responsabilidad en la salud referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.

2.7 Alcances y Limitaciones

- Tiempo limitado para la realización del trabajo de investigación.
- Situación actual donde se acontece estado de emergencia.
- Población a la cual se realizará el estudio, presente poca participación.
- Poca información relacionada con el tema de investigación.

III. Marco teórico

3.1 Antecedentes

Cofré, et al. (2021) Adaptación y validación transcultural de un cuestionario sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por Covid-19. El objetivo fue traducir, adaptar transculturalmente y validar un cuestionario en línea para evaluar estilos de vida de estudiantes universitarios confinados por COVID-19. El estudio comprendió una primera fase para traducir y validar el instrumento, y una segunda fase para encuestar a 268 estudiantes para la prueba de confiabilidad. Los resultados reconocen la existencia de tres dimensiones: Autoinforme de COVID-19, Hábitos y conductas alimentarias, y Cambios en el estilo de vida, con una confiabilidad total de $\alpha=0,71$. Se concluye que el instrumento es válido y confiable para medir estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por COVID-19.

León (2020) Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19 en el Hospital III-E, EsSalud–La Libertad. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida con el estrés laboral en personal de enfermería, fue un estudio descriptivo correlacional de corte transversal, en 66 participantes, aplicando el cuestionario de estilo de vida PESP-I de Nola Pender. Tuvo como resultados que el nivel no saludable del estilo de vida con el nivel medio de estrés es de 39.4%. Concluyendo que existe un nivel de relación inversa, que es considerable y de nivel significativa demostrándose que el valor de $r_s = -0.692$ con $p = 1.2532E-10$.

Alzahrani, et al. (2019) Perfil de estilo de vida que promueve la salud y factores asociados entre estudiantes de medicina en una universidad saudita. El objetivo fue evaluar los componentes del perfil de estilo de vida promotor de la salud y

los determinantes asociados. El estudio fue de tipo descriptivo transversal y contó con una muestra de 243 estudiantes de medicina de Arabia Saudita en quienes se aplicó el cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-II). Los resultados indican una puntuación promedio del Perfil de estilo de vida de $123,8 \pm 19,8$; y que el sexo del estudiante sólo genera variación en las dimensiones relaciones interpersonales y actividad física, mientras que el año de estudio genera diferencias en el manejo del estrés. Se concluye que el estilo de vida en estudiantes universitarios varía según el sexo y año de estudio.

Sánchez, & Mejía (2020) Actitudes frente a la pandemia covid-19 y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada. El objetivo es determinar las características y tendencias de los comportamientos psicosociales desajustados en la población peruana ante la pandemia provocada por la presencia del COVID-19. Fue una investigación aplicada de carácter cuantitativo, descriptivo comparativo, el diseño fue descriptivo, la muestra fue de 800 personas de ambos sexos. El resultado muestra que el comportamiento desajustado sobresale la mayor a menor desesperanza (23.8%), la somatización (23.2%), la ansiedad (21.2%), y en menor grado; la agresividad (19.8%), la intolerancia (19.8%), el desajuste familiar (18.5%) y la depresión (18.2%). Llegando a la conclusión que se ha encontrado diferencias significativas en las escalas de ansiedad, depresión y temores, siendo de nivel de secundario la ansiedad, depresión y agresividad.

Veramendi, Portocarero & Espinoza (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Este artículo tuvo como objetivo examinar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida en estudiantes universitarios, fue un estudio transversal, observacional de tipo correlacional, el nivel de población fue de 163 estudiantes pertenecientes en la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma – Perú, el análisis inferencial fue la prueba de correlación de Rho de Spearman, se tuvo como

resultado que la media del estudio de vida saludable fue de 81.9 y un nivel de calidad $r_s=0.67$; $p \leq 0.000$. Concluyendo que existe un nivel de relación positiva significativa entre el estilo de vida y calidad de vida, a mayor estilo se tiene mayor calidad de vida percibida.

Vera, Torres., et al (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios, Perú. El objetivo fue desarrollar una escala de validación para reconocer los cambios en el estilo de vida de los estudiantes universitarios, Perú durante la cuarentena. Métodos: Estudio transversal, observacional y analítico. Se encuestó virtualmente a 549 estudiantes universitarios (facultades de medicina humana y psicología) de dos universidades privadas. Validez de constructo, confiabilidad y rangos / categorías se realizaron para calificar el estilo de vida. Resultados: La escala final consta de 25 ítems. Las cuatro áreas temáticas fueron cambios con respecto a: 1) Hábitos alimenticios; 2) Hábitos nocivos; 3) Actividad física; y 4) Uso de medios de comunicación. Conclusión: Esta escala reúne las propiedades psicométricas para ser considerada un instrumento útil, válido.

Quispe (2019). Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Con el objetivo de determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de esta universidad en el año 2017. Fue un estudio descriptivo, observacional, no experimental de enfoque cuantitativo, el método fue la encuesta en una población de 217 personas. Tuvo como resultado que el 71% tuvo un estilo de vida saludable frente al 29% que no lo tenía, en el caso de las dimensiones se tuvo que un crecimiento espiritual 94.9%, relaciones interpersonales con el 81.1% y nutrición fue el 59.4%, en el caso de dimensiones de estilo de vida no saludable se tuvo que la actividad física tuvo un 73.7%, la salud con responsabilidad con el 65.9% y estrés con el 62.2%. Llegando a la conclusión que los estudiantes de enfermería si practican

el estilo de vida saludable, siendo la tendencia positiva el crecimiento espiritual, relacionales interpersonales y la nutrición, en el caso de la tendencia negativa fueron la actividad física, la salud con responsabilidad y el manejo del estrés.

Ruiz, García, et al. (2021) Cambios en el estilo de vida de los estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19: una encuesta transversal española. El objetivo fue analizar los cambios percibidos en los estilos de vida de los estudiantes universitarios españoles por el confinamiento. Estudio descriptivo transversal, con una muestra de 488 participantes en quienes se aplicó el cuestionario FANTASTIC. Los resultados indican que en las mujeres las dimensiones más afectadas fueron relaciones sociales y familiares ($p < .001$), personalidad ($p < .001$), interior ($p < .001$), y carrera ($p < .001$); y en varones fueron falta de ejercicio físico ($p < .001$), relaciones sociales y familiares ($p < .001$) y carrera ($p = .002$). Además, se redujo al consumo de sustancias tóxicas. Se concluyó que el confinamiento por Covid-19 modificó los estilos de vida en universitarios.

3.2 Bases teóricas

El informe Lalonde destaca la fragmentación existente de la responsabilidad por la salud. " En el contexto del término salud, los fragmentos se combinan en un todo unificado que permite a todos reconocer la importancia de todos los factores, incluyendo aquellos responsables de otros." Sobre los determinantes de la salud hasta donde sabemos, McKeown fue el primero en usar el término "Determinantes de la salud".

Los determinantes son:

- Formulación de políticas
- Factores sociales

- Servicios de salud
- Comportamiento individual
- Biología y genética

Los determinantes de la salud van más allá de los límites de los sectores tradicionales de salud y salud pública; sectores como educación, vivienda, transporte, agricultura y medio ambiente pueden ser aliados importantes en la mejora de la salud de la población.

Factores Sociales

Los determinantes sociales de la salud reflejan los factores sociales y las condiciones físicas del entorno en el que las personas nacen, viven, aprenden, juegan, trabajan y envejecen. También conocidos como determinantes sociales y físicos de la salud, y una incidencia en un gran Progreso de resultados en materia de salud, funcionamiento y calidad de vida.

Servicios de salud

Tanto el acceso a los servicios de salud como la calidad de los servicios de salud pueden tener un impacto en la salud. Salud de la población 2020 trata directamente el acceso a los servicios de salud como un área temática e integra la calidad de los servicios de salud en una serie de áreas temáticas.

Comportamiento individual

Los cambios positivos en el comportamiento individual pueden reducir el índice de enfermedades crónicas en el país. Ejemplos de determinantes del comportamiento individual de salud son: Dieta Actividad física Alcohol, cigarrillo y otras drogas Lavado de manos.

Biología y genética

La enfermedad falciforme es un ejemplo común de determinante genético de la salud. La célula falciforme es una condición que las personas heredan cuando ambos padres son portadores del gen de la célula falciforme. Algunos factores biológicos y genéticos afectan a ciertas poblaciones más que a otras. Por ejemplo, los adultos mayores son biológicamente propensos a tener problemas de salud que los adolescentes debido a los efectos físicos y cognitivos del envejecimiento.

Formulación de políticas

Las políticas deben ser nivel local, estatal y nacional de salud individual y poblacional de monos. El aumento de los impuestos sobre las ventas de tabaco, por ejemplo, puede mejorar la salud de la población al reducir el número de personas que utilizan productos de tabaco

La evaluación de la capacidad del individuo de organizar e implementar comportamientos promotores de salud. La eficacia percibida influye en las barreras percibidas, por lo tanto, una mayor eficacia resulta en una disminución en las barreras percibidas para el desempeño conductual. Cuanto más positivo es el sentimiento subjetivo, más eficaz es. Sentimientos de mayor eficiencia pueden, a su vez, producir otro efecto positivo. El sentimiento subjetivo positivo o negativo se manifiesta antes, durante y después del comportamiento, con base en las propiedades irritantes del propio comportamiento. Las emociones asociadas a la actividad influyen en la autoeficacia percibida.

Hasta donde sabemos, McKeown fue el primero en usar el término "determinantes de la salud". Cuatro componentes principales de salud fueron identificados en el informe Lalonde: biología humana, sistemas de salud, medio ambiente y estilo de vida. Además, ofreció educación en salud y marketing social como medio para convencer a las personas a elegir estilos de vida más

saludables. En la época del informe Lalonde y de la Carta de Ottawa, Canadá era uno de los principales países del mundo en el ámbito de la promoción de la salud. Mientras que en los últimos diez años el diálogo público ha estado dominado por las cuestiones de los costes y la prestación de servicios sanitarios, los problemas sanitarios emergentes de importancia se han vuelto poco conocidos, especialmente los que afectan a las desigualdades. El Informe Lalonde identificó componentes principales del concepto de campo de la salud: biología humana, sistemas de atención médica, medio ambiente y estilo de vida. Propone la educación para la salud y el marketing social como herramientas para convencer a sus personas a adoptar estilos de vida más saludables. La Teoría del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender fue publicada en 1982 y mejorada en 1996 y 2002. Se ha utilizado para la investigación, entrenamiento y práctica de enfermería. El objetivo es ayudar a las enfermeras a conocer y comprender los principales determinantes del comportamiento en salud como base para el asesoramiento conductual que tiene como objetivo promover el bienestar y un estilo de vida saludable. Describe la naturaleza multidimensional de las personas que interactúan en el ambiente para alcanzar la salud. El modelo se concentra en las siguientes tres áreas: características y experiencias individuales, conocimiento e impactos comportamentales y resultados comportamentales.

Al aplicar esta teoría del cuidado y los conocimientos adquiridos por medio de la observación y la investigación, los enfermeros son profesionales de alto nivel, a fin de capacitar a las personas a mejorar su bienestar ayudándose a sí mismas y adoptando comportamientos positivos de salud. Espera que los comportamientos saludables conduzcan a la mejora de la salud, funcionalidad y calidad de vida en todas las etapas de desarrollo. La exigencia conductual final también está influenciada por la competencia directa de demandas y preferencias, lo que puede llevar al fracaso de las acciones propuestas de promoción de la salud. El modelo de promoción de la salud de Pender define

la salud como "un estado dinámico positivo, no solo la ausencia de enfermedad". La promoción de la salud tiene por objeto mejorar el bienestar del paciente. Los factores biológicos personales incluyen variables como edad, sexo, índice de masa corporal, estado de pubertad, capacidad aeróbica, fuerza, movilidad o equilibrio. Los factores psicológicos personales que se tienen en cuenta variables como la autoestima, la automoción, las habilidades personales, la percepción del estado de salud y la definición de salud. Factores socioculturales personales. Toma en consideración variables como raza, etnia, acumulación, educación y estatus socioeconómico.

Este modelo de promoción de la salud señala que cada persona tiene características personales y experiencias únicas que influyen en las acciones posteriores. Las variables relativas al conocimiento y comportamientos conductuales son de gran importancia motivacional. Estas variables se pueden modificar con cuidado. El modelo de promoción de la salud fue diseñado como un complemento a los modelos de protección a la salud. Se desarrolla para incorporar comportamientos que mejoran la salud y se aplica a lo largo de la vida. Los obstáculos percibidos son los bloqueos esperados, imaginarios o reales y costos personales para comprender un determinado comportamiento.

Los factores personales son considerados biológicos, psicológicos y socioculturales. Estos factores predicen un determinado comportamiento y están influenciados por la naturaleza del comportamiento objetivo considerado. Las características y experiencias individuales (comportamiento pasado y factores personales) son el conocimiento conductual y atribuciones (beneficios percibidos de la acción, barreras percibidas para la acción, eficacia percibida del individuo, atribuciones relacionadas a la actividad, influencias interpersonales e influencias situacionales). Resultados comportamentales (obligación de un plan de acción, demandas concurrentes y preferencias inmediatas y comportamiento promotor de la salud). El entorno natural, como plantas, clima o cambios climáticos, entorno construido, como edificios o transportes Lugares de trabajo, escuelas e instalaciones de ocio Viviendas,

viviendas y barrios, exposición a sustancias tóxicas y otros riesgos físicos
Barreras físicas, especialmente para las personas con discapacidad

Los determinantes sociales de salud son: disponibilidad de recursos para atender las necesidades diarias, como oportunidades educativas y de trabajo, salarios dignos o alimentación saludable, normas sociales y actitudes, como discriminación, exposición al crimen, violencia y desorden social, como la presencia de basura, apoyo social e interacciones sociales.

3.3 Marco conceptual

Aunque la mayoría de la gente necesita tiempo para la soledad mientras continúa este importante viaje, esto no significa que, de repente, sintamos la necesidad de aventurarnos en un lugar aislado, a kilómetros de cualquier persona, para encontrarnos, se trata simplemente de conocer más sobre nosotros mismos como persona, para poder crecer y llevar una vida equilibrada que funcione en armonía no solo con nuestras emociones, nuestro ser físico y nuestra mente, sino también con nuestra alma (o espíritu). Las personas deben comprender su papel en la iniciación y mantenga una relación sana con los demás. Comunicarse de una manera más auténtica, desde el corazón, incluso en situaciones difíciles, resolver los conflictos dentro de una relación que le sea querida.

Actividad física: Un sistema inmunológico fuerte para prevenir y combatir infecciones; un riesgo menor de ciertos tipos de cáncer; Presión arterial baja; un peso saludable; más energía; nutrientes importantes para apoyar el crecimiento de los tejidos. Para mantener las articulaciones y los músculos en buenas condiciones, deben ejercitarse con regularidad. En cuanto al ejercicio se tienen rutinas de fitness extremas por un lado y actividad física saludable por el otro. A su cuerpo le resulta mucho más fácil lidiar con amenazas como

enfermedades, lesiones o un refrigerio dulce o grasa ocasional cuando está activo. El primero puede ser difícil de mantener y puede tener un impacto negativo en su salud. Por otro lado, si hace ejercicio de acuerdo con su condición actual, su salud mejorará.

Crecimiento espiritual: Aunque algunas personas indican que su propio crecimiento espiritual está ligado a una especie de persecución religiosa, el crecimiento espiritual como término en sí mismo simplemente significa el proceso de toma de conciencia de la conciencia interior o del ser, los límites habituales de la mente y el interior. el ego trasciende para darse cuenta de la persona en ti que realmente eres. Ejercitar la mente le ayuda a funcionar bien y evitará el deterioro cognitivo y la aparición de la demencia. Intentar darle a su cerebro un entrenamiento regular con ejercicios que mejoren la memoria, la atención, la capacidad de concentrarse y aprender nuevos temas. Esto ayudará a evitar o al menos retrasar estos problemas. El crecimiento espiritual significa acercarse y conectarse con su alma interior y es un método para volvernos más armoniosos con la vida que nos rodea, para desarrollar nuestros propios sentimientos de poder y fuerza interior, y para llevarnos a vidas más felices y asumir más responsabilidades. por nuestras propias acciones.

Manejo del estrés: El resto es superar sentimientos constantes de preocupación o miedo, sentimientos abrumados, dificultad para concentrarse, cambios en el estado de ánimo o estado de ánimo, irritabilidad o estado de ánimo breve dificultad en la depresión auto-relajación, precaución, coma más o menos de lo habitual, cambios en sus hábitos de sueño con alcohol, tabaco o drogas ilegales para relajar dolores y molestias, especialmente tensión muscular, diarrea y estreñimiento, náuseas o mareos, pérdida de la libido. Por ejemplo, si su familia discute durante las vacaciones, tómese un descanso y salga a caminar o conduzca. La actividad física diaria es una de las mejores y más sencillas formas de lidiar con el estrés. Cuando hace ejercicio, su cerebro libera

sustancias químicas que lo hacen sentir bien. Los factores estresantes pueden ser la familia, la escuela, el trabajo, las relaciones, el dinero o problemas de salud. Una vez que comprenda de dónde proviene su estrés, puede encontrar formas de lidiar con sus factores estresantes. Cuando se sienta estresado, se puede utilizar comportamientos poco saludables para ayudarlo a relajarse. Estos comportamientos pueden ayudarlo a mejorar al principio, pero pueden lastimarlo más de lo que lo ayudan.

Nutrición: Todos los seres humanos necesitamos comer alimentos para crecer y mantener un cuerpo sano, pero los seres humanos tenemos diferentes necesidades nutricionales como bebés, niños (adolescentes), adolescentes, adultos jóvenes, adultos y ancianos. Se debe consumir tres comidas saludables al día (desayuno, almuerzo y cena); Es importante recordar que la cena no debe ser su comida más importante. También te ayuda a lograr un estado de relajación, evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y lograr un estado de satisfacción personal. El cocinar alimentos destruye la mayoría de las bacterias dañinas y otros patógenos; Si elegimos comer alimentos poco cocidos, como frutas o verduras, deben lavarse bien con agua del grifo tratada (para beber) antes de comerlos y debemos además evitar comer carne cruda o poco cocida de cualquier tipo. La mayor parte del consumo de alimentos debe consistir en alimentos saludables, como frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos descremados o bajos en grasas, además de incluir carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces (con énfasis en frijoles y nueces) en una dieta saludable, elegir alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares añadidos; consultar las etiquetas, ya que los primeros elementos de las etiquetas contienen las concentraciones más altas de ingredientes.

Estilo de vida: La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia

de enfermedad o afección", lo que implica que este concepto va más allá de la existencia o ausencia de enfermedad, al hacerlo, nuestros cuerpos y mentes entrarán en un ritmo que finalmente se convertirá en una segunda naturaleza. Los bocadillos saludables son aceptables con moderación y deben consistir en productos como frutas, granos integrales o nueces para satisfacer la sensación de hambre y no conducir a un aumento de peso excesivo. En los últimos tiempos se ha promovido un estilo de vida vegetariano a un estilo de vida saludable y pérdida de peso.

Comportamiento de salud: El comportamiento de salud es un efecto o resultado de una acción destinada a lograr resultados positivos de salud, como bienestar ideal, satisfacción personal y vida productiva. Esto también puede ayudar a liberar la energía acumulada o la frustración. Encontrar algo que le guste, ya sea senderismo, ciclismo, softbol, natación o baile, y hágalo durante al menos 30 minutos la mayoría de los días. Tratar de desarrollar una actitud más positiva frente a los desafíos. Con el confinamiento por el coronavirus muchas personas sufren de estrés. Sin embargo, si afecta su vida, salud y bienestar, es importante tratarlo lo antes posible, y aunque el estrés afecta a todos de manera diferente, existen signos y síntomas comunes que deben monitorearse.

Relaciones interpersonales: Interactuamos con los demás en diversos contextos de la vida, como ir de compras, ir a la escuela o al trabajo o tener un tiempo de ocio, integrar y ser apreciados es importante para nuestra autoestima y para cultivar relaciones de amistad, intimidad y apoyo, las relaciones interpersonales vinculadas a amenidades, relaciones amorosas y relaciones con nuestra familia.

Responsabilidad en salud: Los beneficios de un estilo de vida saludable son casi ilimitados. Con hábitos y rutinas saludables, podemos mantenernos activos

y lograr nuestras metas. Nuestra satisfacción interna aumentará y se mantendrá al más alto nivel. Tenemos que recordar que, si no estamos sanos, nuestras posibilidades de participar en actividades que amamos son muy escasas. Los hábitos de vida saludables no consisten en dietas extremas para adelgazar, sino que ayudan a preparar comidas saludables y diarias. Cuando se sigue una dieta para bajar de peso, a menudo se trata de comer menos de lo que tu cuerpo necesita. Con esta opción, también se le prohibirá el consumo de muchos alimentos. Los beneficios será que el cuerpo y la mente tendrán más libertad y podrán hacer cosas que antes no podían hacer. Su fatiga se reducirá en cualquier actividad física a medida que gane fuerza.

El tabaco, el alcohol y las drogas tienen efectos muy negativos para la salud. Hasta hace poco, se reconocía ampliamente que beber vino o cerveza todos los días estaba perfectamente bien, pero nuevos estudios han demostrado que también puede dañar nuestra salud. Existen muchos productos a los que la exposición ocasional o continua puede suponer una grave amenaza para nuestra salud. También puede ser una excelente manera de desarrollar una actividad social saludable mientras se ejercita con otras personas. Una dieta saludable se consigue al incluir todos los alimentos naturales, pero en las proporciones adecuadas y en las cantidades adecuadas. Esto significa tener una dieta equilibrada, hacer ejercicio con regularidad, evitar el tabaco y las drogas y descansar lo suficiente. Nuestros cuerpos son como máquinas que necesitan un equilibrio de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua para mantenerse en forma.

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo y diseño de investigación

A su vez por su alcance el estudio es descriptivo puesto que buscar caracterizar un fenómeno que establezca la estructura en su comportamiento, no necesariamente ello debe implicar una hipótesis, mide la forma independiente de la variable las misma que se anuncian en los objetivos. la investigación es de campo que consiste en la recolección de información de los datos sobre los hechos que se van a medir sin manipular. El presente estudio de investigación contiene un enfoque cuantitativo puesto que busca determinar las actitudes o cambios de comportamientos que se expresan en porcentajes en una población que se estudia sobre la base de un cuestionario.

4.2 Diseño de investigación

El diseño de la investigación en este caso es no experimental, no solo no se tiene intervención ni modificación de la variable, solo mide el impacto que se ha generado de acuerdo en la variable. Por su temporalidad el estudio según el número de veces que se recogen los datos en un momento dado determinado del tiempo es un estudio transversal, por el nivel de estudio es un estudio observacional puesto que se interviene para medir el fenómeno, no tiene modificaciones directas sobre las variables, solo la observa y la mide.

4.3 Población y Muestra

Población:

La población estará compuesta por el total 200 estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, 2021.

Muestra:

De la población es conveniente, por razones prácticas, extraer muestras o partes representativas. Donde:

N = Tamaño de muestra necesaria.

$Z_{\alpha/2}$ = Porcentaje de fiabilidad (95% = 1,96).

P = Probabilidad de que el evento ocurra (0,50).

Q = Probabilidad de que el evento no ocurra (0,50). $1 - P = 1 - 0,50 = 0,05$ ó 5%.

e = Error de muestreo (5% = 0,05).

N = Tamaño de la población: 200 personas.

Hallando la muestra:

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

$$= \frac{(1,96)^2(200) (0,5) (0,5)}{(0,05)^2(200 - 1) + (1,96)^2(0,50) (0,50)} = 130$$

4.4 Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

Existe el comportamiento de los alumnos universitarios de enfermería referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.

Hipótesis específicas

- Existe el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del estrés referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.
- Existe el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión actividad física referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.
- Existe el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión de nutrición referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.
- Existe el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del soporte personal referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.
- Existe el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión responsabilidad en la salud referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.

4.5 Identificación de Variables

Comportamiento de los alumnos:

Personas en respuesta a un proceso de adaptación, y que se asocian a procesos sociales, tradiciones, hábitos y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

- Nutrición
- Ejercicio (actividad física)
- Responsabilidad en salud
- Manejo del estrés
- Soporte interpersonal (relaciones interpersonales)
- Autoactualización

4.6 Operalización de Variables

“COMPORTAMIENTO DE LOS ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE ENFERMERIA REFERENTE A LA PANDEMIA EN LA REGION DE ICA, 2021”

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Comportamiento de los alumnos	Definido como un conjunto de conductas o hábitos cotidianos que realizan las personas en respuesta a un proceso de adaptación, y que se asocian a procesos sociales, tradiciones, hábitos y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la	Es el nivel de resultado académico en tiempos de pandemia con factores familiares, económicos y académicos que afectan al rendimiento estudiantil.	Nutrición	Ingerir desayuno, almuerzo y cena. Consumir alimentos bajos en grasas. Consumir alimentos bajos en azúcares. Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias.	1, 5, 14, 19, 26, 35
			Ejercicio (actividad física)	Tener una rutina de ejercicios Realizar actividad física	4, 13, 22, 30, 38
			Responsabilidad en salud	Buscar información sobre salud. Reconocimiento de signos inusuales de salud. Acudir al establecimiento de salud sin estar Enfermo	2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46
			Manejo del estrés	Dormir entre 5-6 horas diarias como mínimo. Utilizar algún momento libre para relajarse. Aceptar las cosas que no puede cambiar en su vida. Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles. Utilizar métodos para controlar el estrés.	6, 11, 27, 36, 40, 41, 45

satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida		Compartir tiempo entre la vida académica y el pasatiempo. Practicar técnicas de relajación. Utilizar el diálogo como fuente importante para tomar acuerdos	
	Soporte interpersonal (relaciones interpersonales)	Sentirse bien con la vida que tiene. Tener un propósito y ver hacia el futuro. Sentirse satisfecho con lo que está haciendo. Sentir que cada día es interesante y estimulante para obtener nuevos retos Sentir que hay una fuerza superior que guía sus pasos.	10, 18, 24, 25, 31, 39, 47
	Autoactualización (crecimiento espiritual)	Conversar sobre sus preocupaciones con otras personas. Tener facilidad para elogiar a otras personas. Pasar tiempo con los amigos. Facilidad para demostrar preocupaciones. Amor y cariño a otras personas. Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a los demás. Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por ella.	3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48

4.7 Recolección de los datos

En este caso utiliza la técnica descriptiva por mayoría para lo cual se presentan cuadros estadísticos de barras, se interpretan los mismos de mayor a menos según el más alto porcentaje de respuestas, la interpretación de los datos generales de dimensiones y el nivel de la variable en mayoría, los estadísticos como la media, mediana, moda, varianza, y desviación estándar. Esta investigación prepara un análisis cuantitativo, ya mide características por un conjunto de datos de forma numérica, busca obtener situaciones que van más allá del nivel promedio ya miden las propiedades de comportamiento de la variable. Busca examinar el fenómeno a parte de sus propiedades medidas en cifras que pueden expresar situaciones, interpretación, medir el nivel en base cualidades de modos de comportamientos en un sentido humanístico.

V. RESULTADOS

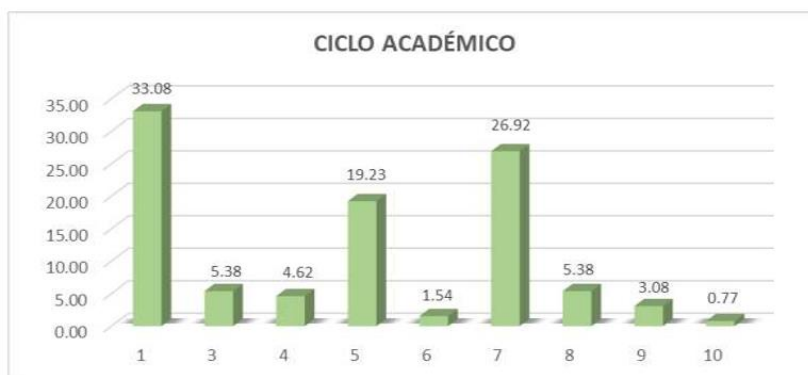
Porcentaje de distribución de frecuencia según dimensión información respecto al ciclo académico

Tabla N° 01

Ciclo académico	Frecuencia	Porcentaje
1	43	33.08
3	7	5.38
4	6	4.62
5	25	19.23
6	2	1.54
7	35	26.92
8	7	5.38
9	4	3.08
10	1	0.77
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 01



Fuente: elaborado por el autor

Se observa que el 33.08% (43) de los estudiantes encuestados son del 1er ciclo, mientras que el 26.92% (35) son del 7 mo ciclo, y el 19.23% (25) son del 5to ciclo, así el 5.38% (7) son del 3er ciclo, de igual manera el 5.38% (7) son del 8 vo ciclo, para el 4.62% (6) son del 4to ciclo, el 3.08% (4) son del 9 no ciclo, el 1.54% (2) son del 6 to ciclo y el restante 0.77% (1) son del 10 mo ciclo.

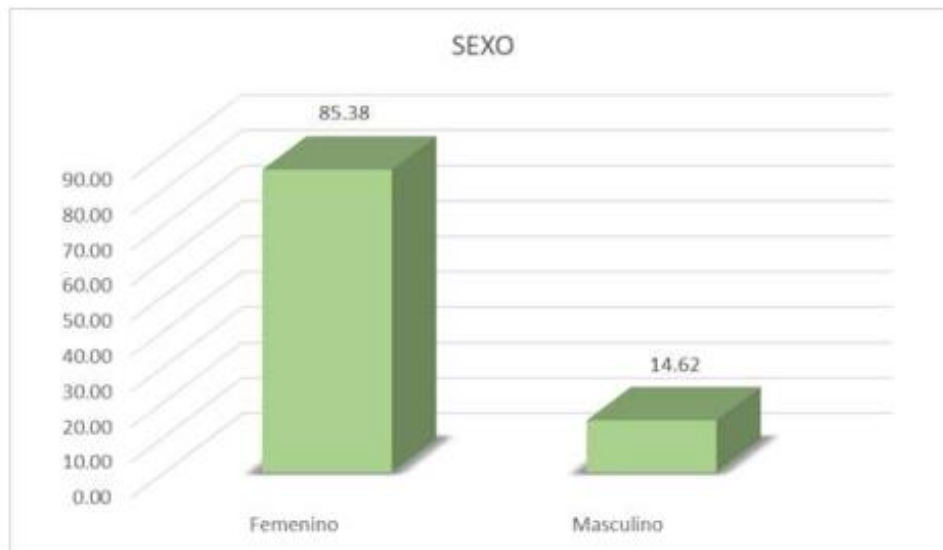
Porcentaje de distribución de frecuencia según dimensión información respecto al sexo de los participantes.

Tabla N° 02

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	111	85.38
Masculino	19	14.62
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 02



Fuente: elaborado por el autor

Se observa que el 85.38% (111) de las estudiantes encuestadas son de sexo femenino mientras que el 14.62% restante son de sexo masculino.

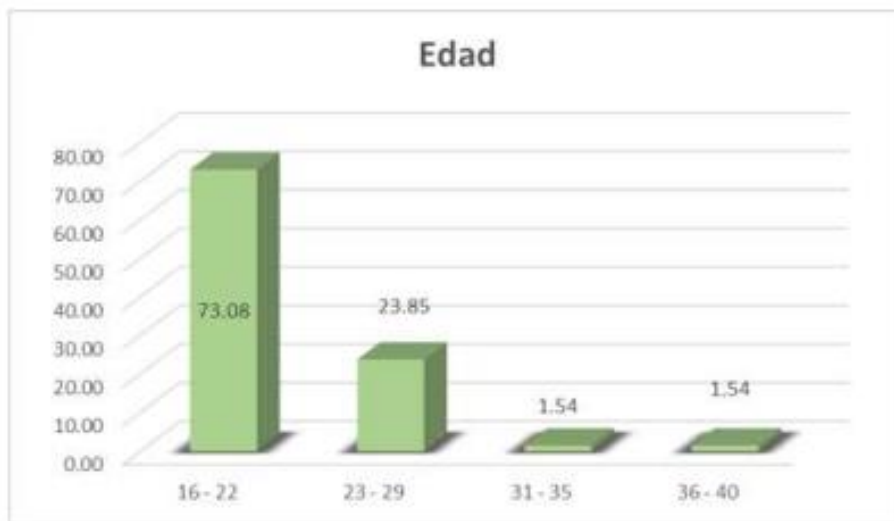
Porcentaje de distribución de frecuencia según la edad de los participantes

Tabla N° 03

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16 – 22	95	73.08
23 – 29	31	23.85
31 – 35	2	1.54
36 – 40	2	1.54
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 03



Fuente: Elaborado por el autor

Se observa que el 73.08% de los estudiantes participantes fluctúan sus edades entre los 16 – 22 años de edad (95), sin embargo, el 23.85% oscilan sus edades entre los 23 – 29 años de edad (31), para el 1.54% fluctúan sus edades entre los 31 – 35 años de edad (2) y de igual manera el 1.54% oscilan entre el 36 – 40 años de edad con (2).

Porcentaje de distribución de frecuencia según estado civil de los participantes.

Tabla N° 04

estado civil	frecuencia	Porcentaje
Soltero(a)	122	93,85%
Conviviente	6	4,62%
Casado(a)	2	1,54%
Total	130	100%

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 04



Fuente: Elaborado por autor

Se observa que el 93.85% (122) de los estudiantes encuestados son solteros, es decir la gran mayoría, por otro lado, tenemos que el 4.62% son convivientes y solo un 1.54% son casados (2).

Porcentaje de distribución de frecuencia según el número de hijos de los participantes.

Tabla N° 05

¿Tienen hijos?	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	10.76
No	116	89.23
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 05



Fuente: Elaborado por el autor

Se observa que el 89.23% (116) de los estudiantes participantes no tienen hijos, es decir la gran mayoría y los que sí tienen hijos representan el 10.76% (14).

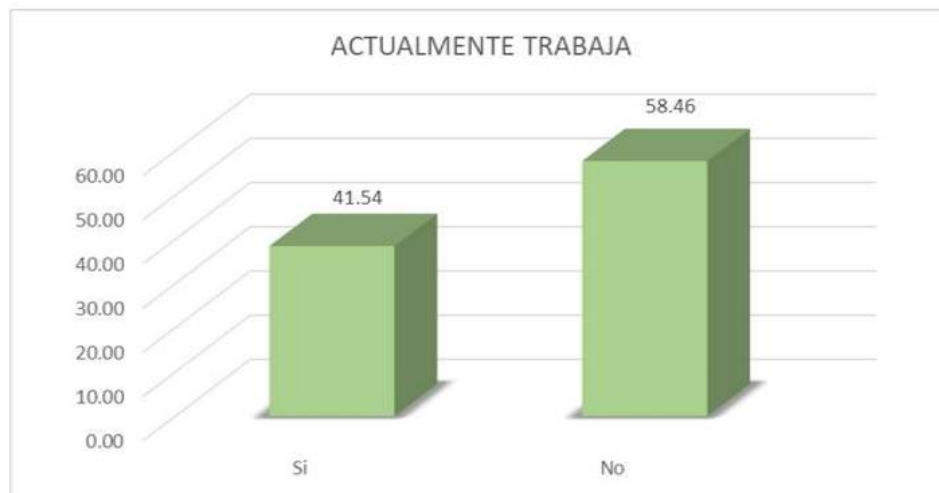
Porcentaje de distribución de frecuencia según el estado de situación laboral.

Tabla N° 06

Actualmente trabaja	frecuencia	porcentaje
Si	54	41,54%
No	76	58,46%
Total	130	100%

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 06



Fuente: Elaborado por el autor

Se observa que la gran mayoría de los estudiantes encuestados no trabajan representando un 58.46% (76) y solo un 41.54% (54) si trabajan.

Porcentaje de distribución de frecuencia según la forma de trabajo a la que asiste.

Tabla N° 07

Forma de trabajo	Frecuencia	Porcentaje
Presencial	57	43.85
Remoto	73	56.15
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 07



Fuente: Elaborado por el autor

Se observa que el 56.15% (73) de los participantes encuestados indican que trabajan de forma remota y el 43.85% trabajan de manera presencial (57).

Porcentaje de distribución de frecuencia según consumo de sustancias.

Tabla N° 08

Consumo de sustancia	Frecuencia	Porcentaje
Consumo de alcohol		
Nunca	69	53.07
A veces	61	46.92
Total	130	100
Consumo de tabaco		
Nunca	122	93.85
A veces	8	6.15
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 08



Fuente: Elaborado por el autor

Se observa que los estudiantes encuestados manifiestan que nunca consumen alcohol representando el 53.07% (69) y un 46.92% (61) a veces consumen alcohol; en cuanto al consumo de tabaco la gran mayoría responde que nunca consumen tabaco representando el 93.85% (122) y solo el 6.15% a veces consume tabaco (8).

ADAPTADO Y MODIFICADO DEL CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-I) DE NOLA PENDER

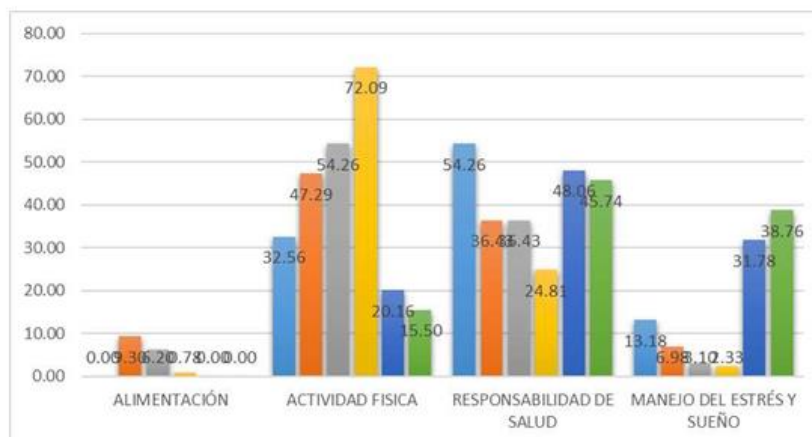
Tabla N° 09

Resultados por dimensiones

	ALIMENTACION	ACTIVIDAD FISICA	RESPONSABILIDAD DE SALUD	MANEJO DEL ESTRÉS Y SUEÑO	RELACIONES INTERPERSONALES	AUTOACTUALIZACION
Nunca	0.00	9.30	6.20	0.78	0.00	0.00
A veces	32.56	47.29	54.26	72.09	20.16	15.50
Frecuentemente	54.26	36.43	36.43	24.81	48.06	45.74
Siempre	13.18	6.98	3.10	2.33	31.78	38.76
Total	100	100	100	100	100	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 09



Se observa que los estudiantes encuestados frecuentemente consumen alimentos saludables en un 54.26% (70) por otro lado manifiestan que a veces realizan actividad física representando el 47.29% (61) en un 54.26% a veces tienen responsabilidad de salud (70), en un alarmante 72.09% (93) a veces pueden tener el manejo del estrés y sueño; donde el 48.06% (62), frecuentemente tiene relaciones interpersonales y el 45.74% frecuentemente desarrollan la actualización (crecimiento espiritual) (59).

Estilo de vida según dimensión alimentación en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería

Tabla N° 10

	Frecuencia	Porcentaje
Malo	42	32.31
Regular	71	54.62
Bueno	17	13.08
Total	130.00	100.00

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 10



Fuente: Elaborado por el autor

Se observa que los estudiantes encuestados consumen alimentos saludables de forma regular en un 54.62% (71), sin embargo, el 32.31% (42) tienen una mala alimentación y solo el 13.08% (17) tienen una buena alimentación. Estos porcentajes provienen de los resultados de preguntas como, toma desayuno diariamente un 56% indica que siempre, frecuentemente consume alimentos saludables representando el 44% y a veces los estudiantes encuestados consumen alimentos saludables en un 27%.

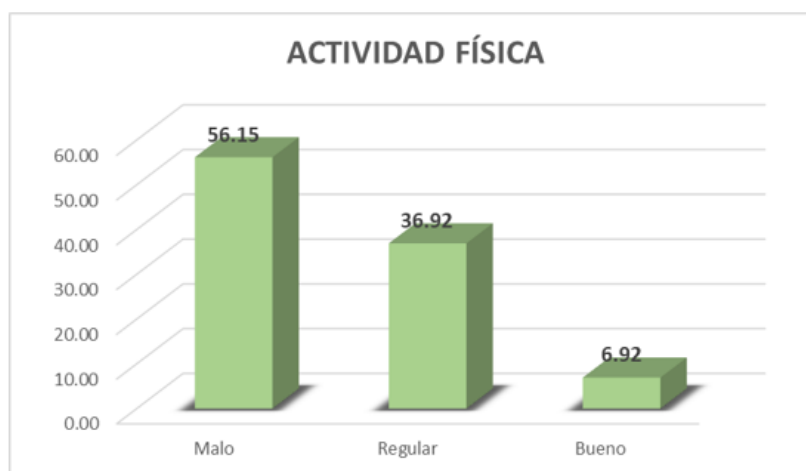
Estilo de vida según dimensión actividad física en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería

Tabla N° 11

	Frecuencia	Porcentaje
Malo	73	56.15
Regular	48	36.92
Bueno	9	6.92
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 11



Fuente: Elaborado por el autor

Se observa que la gran mayoría de los estudiantes encuestados tienen un mal nivel de actividad física representando 56.15 % (73), para el 36.92% (48) un nivel regular de actividad física (48) y un buen nivel de actividad física representando solo el 6.92% (9) de los encuestados.

Estilo de vida según dimensión responsabilidad de salud en el contexto de la
pandemia de los estudiantes de enfermería

Tabla N° 12

	Frecuencia	Porcentaje
Malo	78	60.00
Regular	48	36.92
Bueno	4	3.08
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 12



Fuente: Elaborado por el autor

Se puede observar en los estudiantes encuestados que el nivel de responsabilidad de la salud es malo representando el 60.00% (78), para el 36.92% (48) es regular y solo el 3.08% (4) de los encuestados tienen un buen sentido de responsabilidad de salud.

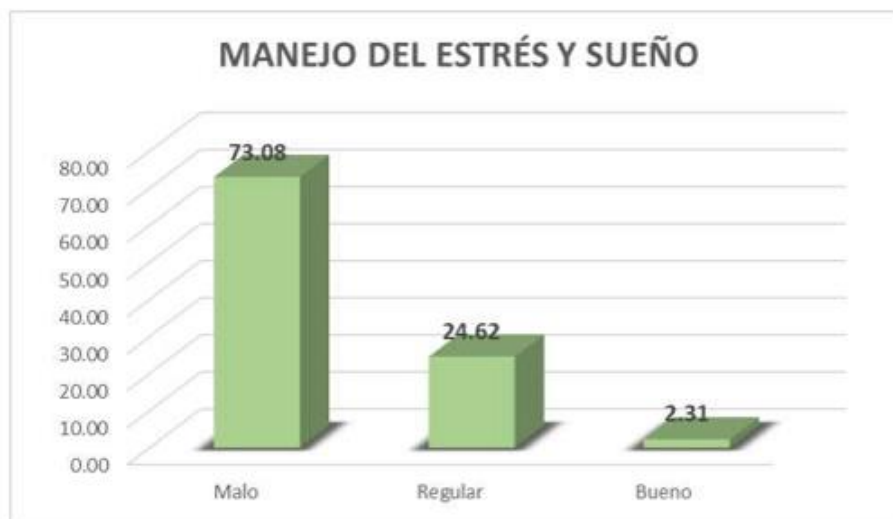
Estilo de vida según dimensión manejo del estrés y sueño responsabilidad de salud en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería.

Tabla N° 13

	Frecuencia	Porcentaje
Malo	95	73.08
Regular	32	24.62
Bueno	3	2.31
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 13



Fuente: Elaborado por el autor

Se puede observar en los estudiantes encuestados que en su gran mayoría el nivel de manejo de estrés y sueño es malo en un 73.08% (95), para el nivel de manejo regular representando el 24.62% (32), y en un pequeño 2.31% (3) de los encuestados posee un buen nivel de manejo de estrés y sueño.

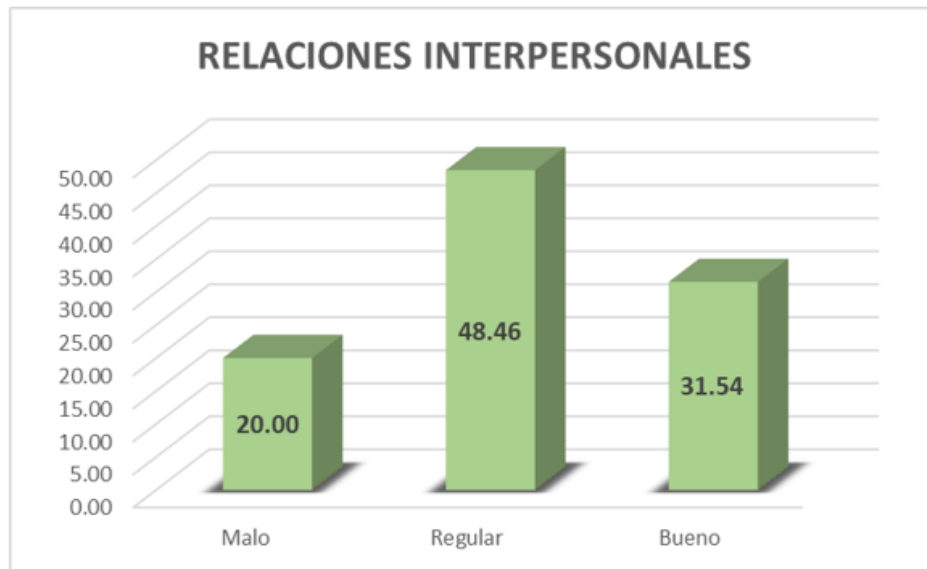
Estilo de vida según dimensión relaciones interpersonales en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería

Tabla N° 14

	Frecuencia	Porcentaje
Malo	26	20.00
Regular	63	48.46
Bueno	41	31.54
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 14



Fuente: Elaborado por el autor

Se puede observar en los estudiantes encuestados que la gran mayoría ha desarrollado las relaciones interpersonales de forma regular en un 48.46% (63), para el 31.54% (41) presentan buenas relaciones interpersonales con los demás, y solo el 20.00% (26) tienen dificultades en el desarrollo de sus relaciones interpersonales.

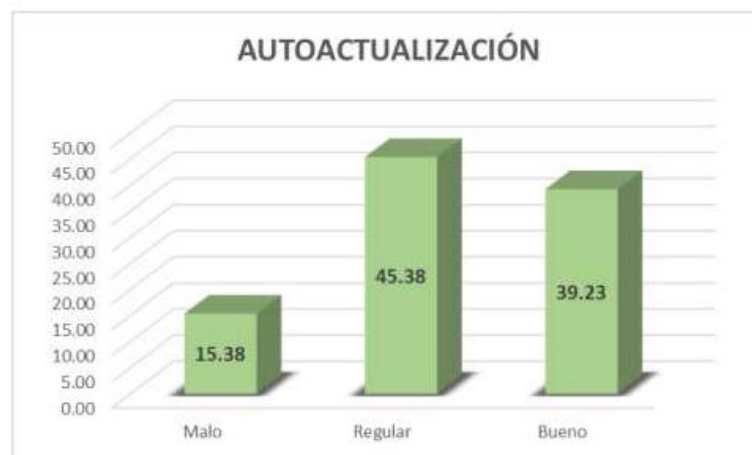
Estilo de vida según dimensión autoactualización en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería

Tabla N° 15

	Frecuencia	Porcentaje
Malo	20	15.38
Regular	59	45.38
Bueno	51	39.23
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 15



Fuente: Elaborado por el autor

Se puede observar en los estudiantes encuestados que el 45.38% (59) representan un nivel de autoactualización regular, sin embargo, el 39.23% presentan un nivel bueno de autoactualización o autorrealización (51) y malo representando el 15.38% (20) evidencian obstáculos en su autorrealización.

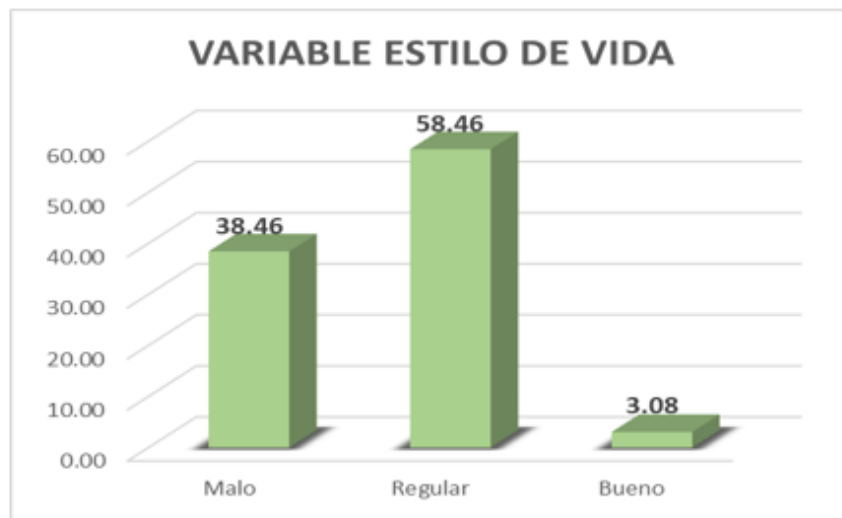
Estilo de vida según variable estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería

Tabla N° 16

	Frecuencia	Porcentaje
A veces	50	38.46
Frecuentemente	76	58.46
Siempre	4	3.08
Total	130	100

Fuente: Elaborado por el autor

Gráfico N° 16



Fuente: Elaborado por el autor

Se puede observar que los estudiantes encuestados evidencian en su mayoría el 58.46% (76) un estilo de vida saludable regular, por otro lado, presentan el 38.46% (50) no tener un estilo de vida saludable y un pequeño 3.08% (4) tienen un estilo de vida saludable.

Resultados descriptivos de la variable en Porcentaje de los alumnos que estudian enfermería

Tabla N° 17

	Rango Estadístico	Media Estadístico	Desv. Desviación	Varianza	Asimetría	Desv. Error	Curtosis
VARIABLE ESTILO DE VIDA	2	2.65	0.54	0.29	-0.01	0.21	-0.85

Fuente: Elaborado por el autor

Se puede observar que la variable estilo de vida presenta un rango estadístico 2, con una media estadístico de 2.65% para desviación estándar representando el 0.54%, con una varianza de 0.29%, el índice de asimetría representando el -0.01%, y -0.85% curtosis.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Comparación resultados con marco teórico

Con respecto al objetivo general, el resultado obtenido indica que los estudiantes encuestados evidencian en su mayoría el 58.46% (76) un estilo de vida saludable regular, por otro lado, presentan el 38.46% (50) no tener un estilo de vida saludable y un pequeño 3.08% (4) tienen un estilo de vida saludable, debido a que las condiciones del entorno social y económico muchas veces limitan en obtener un estilo de vida saludable. describir el estilo de vida en su dimensión alimentación de los estudiantes de enfermería de una universidad 2021, se observó que los estudiantes encuestados consumen alimentos saludables de forma regular en un 54.62% (71), sin embargo, el 32.31% (42) tienen una mala alimentación y solo el 13.08% (17) tienen una buena alimentación, debido a las condiciones socioeconómicas y culturales que conllevan a una inadecuada alimentación contribuyendo a enfermedades no transmisibles y déficit del aprendizaje.

Al respecto encontramos coincidencias con: “Torres (2020) Estilo de vida en Castilla La-Mancha durante el confinamiento Covid-19. Este estudio tuvo como objetivo identificar como es que se ha modificado el estilo de vida en personas por el confinamiento en tiempos de la pandemia Covi-19. Fue un estudio observacional descriptivo de corte transversal mediante una encuesta, concluyendo que ha aumentado la ansiedad y estrés, la alimentación no ha sido saludable y el ejercicio físico ha disminuido”.

describir el estilo de vida en su dimensión manejo del estrés de los estudiantes de enfermería de una Universidad 2021, se observó en los estudiantes encuestados que en su gran mayoría el nivel de manejo de estrés y sueño es

malo en un 73.08% (95), para el nivel de manejo regular representando el 24.62% (32), y en un pequeño 2.31% (3) de los encuestados posee un buen nivel de manejo de estrés y sueño debido a que no logran manejar y resolver problemas del diario vivir acumulando problemas que conllevan a enfermedades de la salud mental.

Al respecto encontramos coincidencias con: “Alzahrani, Malik, Bashawri, Shaheen, Shaheen, Alsaib et al. (2019) Perfil de estilo de vida que promueve la salud y factores asociados entre estudiantes de medicina en una universidad saudita. Los resultados indican una puntuación promedio del Perfil de estilo de vida de $123,8 \pm 19,8$; y que el sexo del estudiante sólo genera variación en las dimensiones relaciones interpersonales y actividad física, mientras que el año de estudio genera diferencias en el manejo del estrés”. En relación a los resultados de esta investigación y comparando con investigaciones precedentes, podemos indicar que las variables de estudio son de gran importancia para la sociedad, porque su análisis puede ayudar a entender la situación actual por la que están pasando muchos estudiantes de enfermería, sino en otras ubicaciones a nivel nacional, debido a que no se considera el estilo de vida de los estudiantes y por consecuencia, pueden tener deficiencias en su aprendizaje, no sólo en el entorno académico, esto puede influir en el entorno familiar.

Al respecto, encontramos coincidencias con: “Cofré, Pérez, Giuras, Pino, Díaz y Argüello (2021), en su investigación titulada Adaptación y validación transcultural de un cuestionario sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por COVID-19, Los resultados reconocen la existencia de tres dimensiones: Autoinforme de COVID-19, Hábitos y conductas alimentarias, y Cambios en el estilo de vida, con una confiabilidad total de $\alpha=0,71$ ”.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. Conclusiones

- El estilo de vida en su dimensión autoactualización (crecimiento espiritual), en relación al objetivo específico 6 en estudiantes de enfermería de una Universidad, en cuanto a los resultados de la dimensión actualización siendo los resultados del nivel de responsabilidad de la salud es regular con el 45.38% (59)
- De acuerdo con los resultados, en relación al objetivo específico 2 el estilo de vida en su dimensión ejercicio (actividad física) en estudiantes de enfermería de una Universidad, en la dimensión sobre la actividad física tuvo como resultados a veces tienen un estilo saludable con el 47.29% (61).
- Se concluye que el estilo de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de enfermería es vida saludable regular 58,46% (76); seguido de mala 38,46% (50) y buena 3.08% (4).
- De acuerdo con los resultados, en relación al objetivo específico 5 , el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal (relaciones interpersonales) en estudiantes de enfermería de una Universidad, en la dimensión el nivel de responsabilidad de la salud es regular con el 48.46% (63).
- En relación al objetivo específico 1 se pudo evidenciar que el estilo de vida en su dimensión nutrición en estudiantes de enfermería, los

resultados generales por dimensiones indican que la alimentación es regular con el 54.62% (71).

B. Recomendaciones

- Recomendamos que para aumentar el estilo de vida en su dimensión autoactualización crear un programa educativo que ayude al desarrollo psicológico, social y cultural de los estudiantes, a través de sesiones psicológicas o de desarrollo personal y el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad.
- Recomendamos que para aumentar el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud, se realice campañas de salud, para la prevención de enfermedades y a la vez promover el estado de salud de los estudiantes y proporcionar material didáctico educativo para mejorar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad.
- Recomendamos que para aumentar el estilo de vida a modo de prevención se realice un seguimiento integral sobre su estilo de vida durante todo el tiempo que dure la carrera con un seguimiento actualizado con ayuda de soporte de software que mejoren la actualización de datos y se realice un estudio multianual en personas en el contexto de la pandemia y post pandemia de los estudiantes de enfermería de una Universidad.
- Recomendamos que para aumentar el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal, se implemente y se promueva talleres o programas

de tutoría virtual y a un corto plazo, se efectuó de forma presencial, sobre dinámicas grupales e interactivas entre los estudiantes universitarios, aplicables también al entorno social y familiar para mejorar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de una Universidad.

- Recomendamos que para aumentar el estilo de vida en su dimensión nutrición se realice una evaluación nutricional a través de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades, tales como talleres de motivación emocional sobre adecuados estilos de vida y alimentación balanceada de los estudiantes de enfermería de una Universidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., & Serra Majem, L. L. (2006). Nutrición comunitaria. Rev. Med. Univ. Navarra, 39-45.
2. Atanda-lawal B. (2012). Promoción de la salud para niños con sobrepeso entre las edades de 7 a 12 [tesis] Alemania: Universidad de Ciencias Aplicadas.
3. Azcona, Á. C. (2013). Manual de nutrición y dietética. Departamento de Nutrición-M- 008157. Madrid
4. Alzahrani, S. H., Malik, A. A., Bashawri, J., Shaheen, S. A., Shaheen, M. M., Alsaib, A. A., ... & Abdulwassi, H. K. (2019). Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university. SAGE open medicine, 7, 2050312119838426. <https://doi.org/10.1177%2F2050312119838426>
5. Barquera, S., Rivera-Dommarco, J., & Gasca-García, A. (2001). Políticas y programas de alimentación y nutrición en México. Salud pública de México, 43(5), 464-477.
6. Barrios, C. C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Revista Colombiana de Enfermería, 14(1), 23-32

7. Bergel, S. D. (2007). Responsabilidad social y salud. Revista latinoamericana de bioética, 7(12), 10-27
8. Carrasco, A. E. R., Brustad, R. J., & Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 2(2), 31-52
9. Castiel, L. D., & Álvarez-Dardet, C. (2007). La salud persecutoria. Revista de Saúde Pública, 41(3), 461-466.
10. Cofré, S., Pérez, V., Giuras, N., Pino, J., Díaz, C. y Argüello, G. (2021). Adaptación y validación transcultural de un cuestionario sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios en confinamiento por COVID-19. Cambridge Open Engage. <https://doi.org/10.33774/coe-2021-xzbhc>
11. Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. Fundamentos en humanidades, 12(24), 219-229.
12. Cruz-Vargas, J. A. (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 20(4), 614-623.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400614
13. Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública.
14. Escott Stump, S. (2005). Nutrición, diagnóstico y tratamiento. In Nutrición, diagnóstico y tratamiento (pp. xxvii-843).

15. Espinosa González, L. (2004). Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. *Revista cubana de estomatología*, 41(3), 0-0.
16. García-Peñalvo, F. J. (2020). El reto de las Instituciones Educativas ante la pandemia COVID-19.
17. Figallo, F., González, M. T., & Diestra, V. (2020). Perú: Educación superior en el contexto de la pandemia por el COVID-19. *Revista de Educación Superior en América Latina*, (8).
18. Health Canada (2011). *Guía gastronómica de Canadá*. Ottawa, Canadá: Ministerio de Salud de Canadá.
19. Hermosilla Canessa, A. (2014). *Práctica espiritual en el Osho International Meditation Resort: ¿Crecimiento o Hedonismo Espiritual?* (Doctoral dissertation, Universitat de Barcelona)
20. Huanca-Arohuanca, J., Supo-Condori, F., Leon, R. S., & Quispe, L. S. (2020). El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Perú. *Innovaciones Educativas*, 22(Especial), 115-128.
21. Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14, 223-225
22. Khodaveisi M, Omidi A, Farokhi Sh, Soltanian AR. (2014). Estado del comportamiento dietético y sus predictores basados en las construcciones del modelo de promoción de la salud de Pender entre mujeres con sobrepeso referidas a las clínicas del hospital Fatemieh en Hamedan. *Revista de educación en enfermería*. 2016; 5: 31-9. [En persa]

23. Ledo-Varela, M., de Luis Román, D. A., González-Sagrado, M., Izaola Jauregui, O., Conde Vicente, R., & Aller De la Fuente, R. (2011). Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 26(4), 814-818
24. Limia Legrá, M. (2010). Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. *Index de Enfermería*, 19(1), 42-46
25. López, J. (2005). Entrenamiento en manejo del estrés en cuidadores de familiares mayores dependientes: desarrollo y evaluación de la eficacia de un programa. Madrid: Universidad Complutense. Recuperado de <http://www.ucm.es/BUCM/tesis/psi/ucm-t28693>. Pdf
26. López Fernández, C. (2015). Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería. *Educación médica*, 16(1), 83-92
27. Lovón Cueva, M. A., & Cisneros Terrones, S. A. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653628>
28. Guedes NG, Pessoa Moreira R, Cavalcante TF, et al. (2009). Actividad física de los estudiantes: un análisis según el modelo de promoción de la salud de Pender. *Revista Rev Esc Enferm USP*; 43: 773–9.
29. Ghiano, J., Taverna, M., Gastaldi, L., & Walter, E. (2014). Manejo del estrés calórico. 5ta Jornada Nacional de Forrajes Conservados. 1st Ed. Ed. INTA, CABA. Córdoba, Argentina, 211.
30. González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-131

31. Quirantes Moreno, A. J., López Ramírez, M., Hernández Meléndez, E., & Pérez Sánchez, (2009). Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. *Revista Cubana de Salud Pública*.
32. Martínez, R. A. (2017). Las relaciones interpersonales en la empresa. *Realidad Empresarial*, (3), 37-38.
33. Menezes MC, Mingoti SA, Cardoso CS, et al. (2015). La intervención basada en el modelo transteórico promueve mejoras antropométricas y nutricionales: un ensayo controlado aleatorio. *Comportamientos alimentarios*; 17: 37–44.
34. Molano NJ, Chalapud LM, Molano DX. (2020). Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Salud UIS*, 53, e21004. <https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21004>
35. Molina de Colmenares, N., & Pérez de Maldonado, I. (2006). El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio. *Paradigma*, 27(2), 193-219
36. Montes Delgado, R., Oropeza Tena, R., Pedroza Cabrera, F. J., Verdugo Lucero, J. C., & Enríquez Bielma, J. F. (2013). Manejo del estrés para el control metabólico de personas con diabetes mellitus tipo 2. *EN-CLAVES del pensamiento*, 7(13), 67-87.
37. Naser, A. Y., Dahmash, E. Z., Al Rousan, R., Alwafi, H., Alrawashdeh, H. M., Ghoul, I. & Alyami, H. S. (2020). Estado de salud mental de la población en general, profesionales de la salud y estudiantes universitarios durante el brote de enfermedad por coronavirus de 2019 en Jordania: Estudio transversal. *Cerebro y comportamiento*, 10(8), e01730. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/brb3.1730>

38. Nespereira-Campuzano, T., & Vázquez-Campo, M. (2017). Inteligencia emocional y manejo del estrés en profesionales de Enfermería del Servicio de Urgencias hospitalarias. *Enfermería Clínica*, 27(3), 172-178
39. Niñerola, J., Capdevila, L., & Pintanel, M. (2007). Barreras percibidas y actividad física: El autoinforme de barreras para práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1)
40. Ordorika, I. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la educación superior*, 49(194), 1-8.
41. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. (2010). Promoción de la salud en la práctica de enfermería. 6ª ed. Boston, MA: Pearson.
42. Roth, R. (2007). Nutrición y dietoterapia. In *Nutrición y dietoterapia* (pp. 538-p)
43. Ruiz, C., García, L., Vicario, Á., Mayoral, N., Lluesma, M., Ruiz, M., Pérez, D. (2021). University Student's Lifestyle Changes During COVID-19 Lockdown: A Spanish Cross-Sectional Survey. *Research Square*.
<https://www.researchsquare.com/article/rs-195049/v1>
44. Ortúzar, M. G. D. (2016). Responsabilidad social vs. responsabilidad individual en salud. *Revista de bioética y derecho*, (36), 23-36
45. Pender NJ. (2011). Manual del modelo de promoción de la salud. Michigan, Estados Unidos: Universidad de Michigan [Citado el 20 de febrero de 2016] Disponible en:
[https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85350/HEALTH_PROMOTION_MANUAL_Rev_5-2011.pdf.]

46. Sahu, P. (2020). Cierre de universidades por coronavirus 2019 (COVID-19): impacto en la educación y salud mental de estudiantes y personal académico. *Cureus*, 12 (4).
47. Sánchez, & Mejía (2020) Actitudes frente a la pandemia covid-19 y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de lima. *MENTALEN COVID-19*, 85.
48. Savage, M. J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L. C., Nevill, M. y Hennis, P.
49. J. (2020). Salud mental y comportamiento de movimiento durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios del Reino Unido: estudio de cohorte prospectivo. *Salud mental y actividad física*, 19, 100357.
50. Tang, W., Hu, T., Yang, L. y Xu, J. (2020). El papel de la alexitimia en los problemas de salud mental de los estudiantes universitarios en cuarentena domiciliaria durante la pandemia de COVID-19 en China. *Personalidad y diferencias individuales*, 165, 110131.
51. Terán Rosero, G. J., Montenegro Obando, B. L., Bastidas Guerrón, J. L., Realpe Cabrera, I. A., Wallis, R. D. R. (2019). *Pasos para el crecimiento espiritual: Manual para creyentes*. Zion Christian Publishers
52. Toledo, P. A. (2020). Pandemia Covid-19: educación a distancia. O las distancias en la educación. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, 9(3).
53. Vargas, C. J. P. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones teológicas*, 42(98), 459-481.

54. Villarreal Salazar, F. J., & Fernández Lorenzo, A. (2017). Análisis crítico de la responsabilidad social en entidades de salud. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 0-0
55. Vera-Ponce, V. J., Torres-Malca, J. R., Tello-Quispe, E. K., Orihuela-Manrique, E. J., & Verdú, F. J. M. (2009). *Nutrición y alimentación humana*. Ergon
56. Wang, X., Hegde, S., Hijo, C., Keller, B., Smith, A. y Sasangohar, F. (2020). Investigación de la salud mental de los estudiantes universitarios de EE. UU. Durante la pandemia de COVID-19: estudio de encuesta transversal. *Revista de investigación médica en Internet*, 22 (9), e22817.
57. Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 288, 113003.
58. Yañez Gallardo, R., Arenas Carmona, M., & Ripoll Novales, M. (2010). El impacto de las relaciones interpersonales en la satisfacción laboral general. *Liberabit*, 16(2), 193- 202.
59. Veramendi, N., Portocarero, E., Espinoza, F.E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=pt

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“COMPORTAMIENTO DE LOS ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE ENFERMERIA REFERENTE A LA PANDEMIA EN LA REGION DE ICA, 2021”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios de enfermería referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?</p> <p>PROBLEMA ESPECIFICOS</p> <p>•¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del estrés referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?</p> <p>•¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión actividad física referente a</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar el comportamiento de los alumnos universitarios de enfermería referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.</p> <p>OBEJTIVOS ESPECIFICOS</p> <p>•Informar sobre el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del estrés referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.</p> <p>•Investigar el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión actividad física referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>Existe el comportamiento de los alumnos universitarios de enfermería referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICAS</p> <p>•Existe el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del estrés referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.</p> <p>•Existe el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión</p>	<p>Comportamiento de los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutrición • Ejercicio • Responsabilidad en salud • Manejo del estrés • Soporte interpersonal • Autoactualización 	<p>A su vez por su alcance el estudio es descriptivo puesto que buscar caracterizar un fenómeno que establezca la estructura en su comportamiento, no necesariamente ello debe implicar una hipótesis, mide la forma independiente de la variable las misma que se anuncian en los objetivos. la investigación es de campo que consiste en la recolección de información de los datos sobre los hechos que se van a medir sin manipular. El presente estudio de investigación contiene un enfoque cuantitativo puesto que busca determinar las</p>

<p>la pandemia en la Región de Ica, 2021?</p> <p>•¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión de nutrición referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?</p> <p>•¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del soporte personal referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?</p> <p>•¿Cuál es el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión responsabilidad en la salud referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021?</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Demostrar el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión de nutrición referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021. •Comunicar el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del soporte personal referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021. •Desarrollar el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión responsabilidad en la salud referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021. 	<p>actividad física referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Existe el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión de nutrición referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021. •Existe el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión del soporte personal referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021. •Existe el comportamiento de los alumnos universitarios respecto a la dimensión responsabilidad en la salud referente a la pandemia en la Región de Ica, 2021. 		<p>actitudes o cambios de comportamientos que se expresan en porcentajes en una población que se estudia sobre la base de un cuestionario.</p> <p>POBLACION Y MUESTRA</p> <p>POBLACIÓN</p> <p>La población estará compuesta por el total 200 estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, 2021.</p> <p>MUESTRA</p> <p>Total: 130 participantes</p>
---	---	---	--	--

INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

“COMPORTAMIENTO DE LOS ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE ENFERMERIA REFERENTE A LA PANDEMIA EN LA REGION DE ICA, 2021”

	1	2	3	4
I Alimentación				
1 Tomas desayuno diariamente				
2 Comes tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena)				
3 Consumes 2 refrigerios al día (Media mañana, media tarde) como ejem: frutas, yogurt, frutos secos, granola, sándwich casero a base de queso, huevo, vegetales, pollo, etc.				
4 Consumes comidas que contengan ingredientes artificiales, aditivos altos en sodio, en azúcar o en grasa saturada para tu consumo. (Máquinas expendedoras, puestos de comida rápida, gaseosas)				
5 Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar				
nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, conservantes, grasas trans).				
6 Escoges comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, frutas y verduras)				
7 Tomas entre 6 a 8 vasos de agua al día				
8 Mantienes un horario establecido para consumir tus alimentos.				
II Actividad Física				
9 ¿Realizas ejercicios de estiramiento o cardiovascular al menos 3 veces por semana?				
10 Caminas diariamente al menos 30 minutos.				
11 Participas en programas de actividades de ejercicio físico (Fútbol/voley, danza, natación, bailar)				
12 Realizas actividades físicas vigorosas como levantar pesas, cardiovascular intenso, bicicleta y otra rutina de fuerza.				
III Responsabilidad en Salud				
13 Tienes un control de peso mensual.				
14 Te realizas un chequeo anual médico.				
15 Te automedicas				
16 Investigas sobre cómo cuidar tu salud.				
17 Informas a un doctor o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntomas extraño que presente tu cuerpo.				
18 ¿Te consideras una persona san físicamente?				
IV Manejo del Estrés/Sueño				
19 ¿Eres consciente de las causas que producen estrés en tu vida?				
20 Tomas de 15 a 20 minutos diarios para relajar tu mente y cuerpo.				
21 Duermes de 6 a 8 horas diarias ininterrumpidas.				
22 ¿Concillas el sueño fácilmente a la hora de irte a dormir?				
23 Realizas alguna actividad recreativa para combatir el estrés (manualidades, bailar, correr, yoga, pintar, meditación, etc)				
24 ¿Durante las horas de clases sueles quedarte dormido?				
25 Tomas pastillas para dormir				
V Relaciones Interpersonales				
26 Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.				
27 Mantienes una buena relación con tus familiares y/o amigos.				
28 Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.				
29 Pasas tiempo con tus amigos y/o familia.				
30 Te gusta expresar cariño a personas cercanas a ti.				
31 Compartes con personas cercanas o familiares tus preocupaciones y problemas personales.				
V Autoactualización				
32 Te quieres a ti misma (o)				
33 Eres optimista con respecto a tus metas profesionales y personales.				
34 Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.				
35 Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.				
36 Trazas metas académicas y/o personales a corto, mediano o largo plazo				